

# Índice

- aberración torácica espinal o paravertebral, 110
- Abilify, 27
- abortos involuntarios, PCOS relacionado, 86
- aceite de coco, para tratar, colesterol alto, 176
- aceite de pescado
  - para tratar
    - comer emocionalmente, 361
    - depresión, 72
- aceite de semilla de uva, desventajas, 176–177
- aceites saturados, 176
- aceptarse y reconciliarse, 423
- acetato, 378
- acidez estomacal, 51–53
  - dolor de espalda relacionada, 111
  - mantener balance, 367
  - qué quieren decir los síntomas, 50–51
  - qu sube hasta la garganta, 43
  - síntomas de fatiga cerebral relacionados, 65
  - tratamiento común, 59
  - tratamientos naturales, 55
- acidez gastrointestinal, 65
- ácido clorhídrico, 51, 60, 63
- ácido estomacal
  - edad relacionada, 67–68
  - niveles bajo de, 60, 67–68
  - personas mayores, 380–381
  - síntomas de insuficiencia o exceso de, 51–52
- actividad física, efecto térmico, 308
- acupuntura, 105–106
  - como herramienta, 430
- adelgazar, 245–246
  - Véase también* bajar de peso
- adiponectina, 325–326
- adrenalina, 254
  - falta de sueño relacionada, 264
- agradecimiento, motivos de, 410
- agricultura sin arado, 89–90
- agua
  - ayuno supervisado, 141–142
  - beneficios de, 366
  - cómo tomarla para adelgazar, 366–370
  - cuándo no tomarla, 366–370
- aguacate, 176
  - como ayuda de comer emocionalmente, 361
- alcohol
  - daño a la barrera cerebral sanguínea, 130
  - efectos en presión alta, 130, 139, 141
- alergias
  - abuso de antibióticos, 24
  - deformidades vértebras torácicas relacionadas, 111
  - en niños y niñas, 34–35
  - sustancias dañinas del intestino, 193
- alergias alimentarias
  - gluten y sus efectos, 73–77
  - mala digestión relacionada, 203
  - por uso de antiácidos, 54
  - presión alta relacionada, 194
- alimentos amargos, para evitar acidez estomacal, 55–56
- alimentos de consolación, 345
- alimentos naturales, 285–287
- alimentos orgánicos, 285–287
  - fitoquímicos en, 290
- alimentos saludables
  - para tratar, diabetes, 150
  - salud mejorada relacionada, 234
- almidón de casabe, 379
- almidón de maíz híbrido, 379
- almidón de patata cruda, 379
- almidón resistente, 378–379
- amamantamiento, flora intestinal relacionada, 34
- americanos nativos, 421
- aminoácidos, arginina, 131
- analgésicos
  - por prescripción, 26–27
  - sin prescripción, 130, 136
- analgésicos narcóticos, 27
- análisis de laboratorio
  - estado de salud como semáforo, 94
  - identificar pistas más sutiles, 166–167
  - importancia de, 84–85
  - imprecisión de los resultados, 268
  - insulina, 273
  - niveles de azúcar altos, 266
  - niveles de colesterol, 377
  - niveles de estrógeno, 281
  - niveles de magnesio, 139
  - otras prácticas diagnósticas comparadas, 83–84
  - previo bajar de peso, 238
  - problemas subclínicos, 117, 165
  - rangos de laboratorio funcionales, 93
  - resultados normales pero se siente mal, 93–95, 117–119, 164–167, 268
  - supervisión de los doctores, 31–32
  - tiroides, 164–165, 183, 184, 273
- anemia
  - condiciones que afectan al estómago, 61
  - conexiones importantes, 219–221
  - cuándo se baja de peso, 365–366
  - por deficiencia de hierro, afectados

- por antiácidos, 54
- sensibilidad al gluten relacionada, 74
- aneurismas, presión alta relacionada, 142
- angustia
  - comer como respuesta, 241
  - entre diabéticos, 27
  - para tratar
    - ayudas naturales, 72–73
    - medicamentos, 118
  - PCOS relacionado, 86
  - presión sanguínea alta relacionada, 130
  - resultados de sangre o imágenes no muestran nada, 7
- ansiedad, frustraciones con, 40
- antiácidos
  - cómo funcionan, 53
  - efectos secundarios, 79
  - funcionamiento del cerebro, 64
  - problemas con, 53–55
  - tiempo limitado de tratamiento, 79
  - uso prolongado, efectos, 54
- antibióticos
  - abuso de, 24
  - beneficios, 23
  - cuándo se requiere, 23
  - era post-antibiótica, 149
  - innecesarios, 23, 26
  - problemas con, 22–25
  - sin prescripción, 23
- antidepresivos, 71–72
- antiguos enfoques de la curación, 425–427
  - creencias básicas integradas a acciones diarias, 431
  - enfoques prestados de, 8
  - niveles más profundos, 418
  - propósito fundamental relacionado, 422, 431
  - relación con jardín más grande, 428
  - sabiduría acerca de cómo funciona el cuerpo, 158
  - sabiduría basada en la naturaleza, 196
  - semillas relacionadas, 199
  - sistema ayurvédico, 425
  - sueños como quehacer espiritual, 451
- antipsicóticos, 27
- antojo de comer
  - estrés crónico relacionado, 253
  - galletas Oreo, 363
- antojo de dulce
  - causas
    - deficiencia de cromo, 257
    - exceso de estrógeno, 184
  - ciclo vicioso, 270
  - diabetes relacionada, 252
  - hiperinsulinemia, 347
  - papel de disciplina, 299–302
  - problemas de dormir relacionados, 263, 264
- apetito

- cómo afecta la insulina, 346–347
- como obstáculo para bajar de peso, 346
- fructosa como estimulante, 373–374
- para controlar
  - agua antes de comer, 378
  - fibra, 378
  - proteína, 378
- apetito, aumento de
  - cortisol elevado, 267
  - resistencia a la leptina, 325
- apnea, 263
- arginina, para tratar, presión sanguínea alta, 131
- aripiprazol, 27
- armonía interior, 426
  - antiguos culturas y curación, 421
- arrodillarse, dolores y molestias, 41
- arterias, endurecimiento de, macrófago relacionado, 97
- articulaciones, dolor de, 202–203
- artritis
  - cerebro relacionado, 202–203
  - para tratar, raíces y hierbas amargas, 56
- asma
  - deficiencia de magnesio relacionada, 138
  - efecto del parto por cesárea, 35
- Asociación Estadounidense de Quiropráctica, 4
- atletas, valores del IMC, 96
- atrofia cerebral
  - acelerada, 68
  - al envejecerse, 67
- aumento de peso
  - efecto de cortisol elevado, 267
  - enfoque integral, 271
  - importancia de auto-regularse, 271
  - insulina, niveles altos de, 273–274
  - PCOS relacionada, 86
  - Véase también* bajar de peso
- auto, metáfora del, 383–384, 387–389
- auto-regularse
  - aumento de peso, 271
  - fuerza vital relacionada, 102
  - importancia de, 271
- ayudar a los otros, efectos de, 137
- ayuno intermitente, 381–382
- ayuno supervisado, 141–142, 400
- niveles de colesterol, 377
- azúcares, consumo excesivo, 348
- bacterias
  - cifras, 402
  - intestinales, inflamación de bajo grado, 262
  - respuesta del cuerpo, 225–226
- bacterias benéficas
  - en fermentados, 62–63
  - glifosato relacionado con problemas

de, 76  
niveles bajos e inflamación intestinal, 73  
suplementos de, 63  
ventaja de cirugía de derivación gástrica, 208

bacterias resistentes a los antibióticos, 24  
carne de res y uso de antibióticos, 25

bajar de peso  
alistar el cuerpo primero, 306, 370–371  
bajar su punto de ajuste, tácticas, 317–318  
barreras, 255  
beneficios del almidón resistente, 378–379  
bueno tono muscular durante, 297  
chocolate para, 355–358  
como estresante para el cuerpo, 345  
cómo se puede ayudar al cuerpo, 321  
cómo tomar agua para adelgazar, 366–370, 378  
con energía suficiente, 352  
conceptos de peso fijo, 316  
en la cultura popular, 240–241, 248  
demasiado énfasis en, 96  
derivación gástrica, cirugías de, 207–209  
desintoxicación, etapa de, 321  
disciplina no es suficiente, 299–302  
ejercicio, importancia de, 311–312  
eliminar hormonas de estrógeno, 322  
emociones, tenerlas en cuenta, 358  
espejo, metáfora de, 291, 294–296  
estar gorda y flaca al mismo tiempo, 96–97  
estimulantes por prescripción, 306  
examen previo, 238  
experiencia de familia, 239–242  
fibra para, 378  
frustraciones, 40, 300–302  
fumar cigarrillos relacionado, 317  
horario de comer, 238  
importancia de, 343  
inflamación, función de impedir, 320–323  
lecciones del perro enfermo, 245–246  
masa muscular durante, 297, 398  
nueva visión para, 358–361  
para prevenir, diabetes, 250  
plan individual, 237–238  
poder manejar sentimientos y estados de ánimo, 349  
por qué es traumático para el cuerpo, 363–366  
proteína, 318–319, 378  
proteína en cada comida, 271–272  
puntos de ajuste, 315–320  
ritmo de la vida relacionado, 360  
salud buena para empezar, 236, 306,

314, 345, 346–349, 360, 363, 370–371  
secretos para, 306–307  
sentirse bien para comenzar, 360  
serotonina en alimentos ricos en carbohidratos, 255  
sin debilidad, 236  
sin falta de energía, 236  
sin pasar hambre, 236, 242, 352  
suplementos para, 240–241  
tipo de cuerpo, 237–238  
tipos de alimentos, 237  
tiroides relacionados, 157  
toxinas liberadas, 364, 369–370

batidos. Véase licuados  
bazo, 413  
bebidas dietéticas, precauciones con, 257  
betabeles, para tratar, presión sanguínea alta, 131  
bicarbonato de sodio, para tratar, presión alta, 126  
biodiversidad, 405  
biología de sistemas de red, 19  
bochornos, causas de, 280–281  
bronquitis, recetas para tratar, 23  
butirato, 379

café, 348  
cafeína, presión alta relacionada, 127  
caja de fusibles como metáfora, 95, 99–100

calcio  
altos niveles, como indicador, 323  
consumo de magnesio relacionado, 138  
funcionamiento del estómago relacionado, 70  
para tratar  
presión sanguínea alta, 131  
problemas digestivos, 55

calcio, absorción de  
efectos de cortisol elevado, 265  
evitar antiácidos, 54  
salud ósea relacionada, 70  
tiroides relacionada, 182

cálculos biliares, formación de, 66

calorías  
cantidad y tipo importan, 319  
cómo el cuerpo quema, 308–309  
conteo de, 361, 373  
en diabetes tipo 2, 251  
isocalórico, 373

calvicie prematura, como síntoma de PCOS, 86

cambiar puntos de vista, 224

cambios en la salud  
capacidad de recuperación, 396  
efecto en la familia, 233–234  
en la paciente Rosa, 395–397  
paciencia y disciplina para realizar,

214, 242, 398–400

cáncer

- condiciones que afectan al estómago, 61
- sistema inmunológico relacionado, 290
- niveles de insulina relacionados, 273
- para prevenir, alimentos orgánicos, 286
- riesgos
  - leptina, 269
  - radiación, 31

cáncer de colon

- obesidad relacionada, 261
- para prevenir, fermentados, 62

cáncer de hígado, 205

cáncer mamario

- factores de riesgo, abuela que come grasa, 336
- sobrepeso relacionado, 261–262

cansancio

- falta de ejercicio por, 196
- frustración con, 11, 41
- por anemia, 219–221

cansancio mental, elecciones alimentarias relacionadas, 360

carbohidratos

- en licuados, 176
- índice de carga insulínica relacionado, 376
- simples, 255

carbohidratos refinados, efectos en el cuerpo, 272

- hacer lenta digestión de proteínas, 380
- hígado grasoso, 348

carga glucémica, 376

carne roja, evitar para disminuir inflamación, 270

causa y efecto, 214

causas subyacentes, enfoque en, 93

células, cifras, 402

células cerebrales, cómo trabajan, 161–162

células grasas

- entre menores de edad, 333–336
- toxinas liberadas al perder peso, 363–364

cerdos, 286–287

cereales antiguos (*heritage grains*), para tratar, sensibilidad al gluten, 74

cerebro

- artritis relacionado, 202–203
- causas de mal funcionamiento, 64
- comida relacionada, 191–192, 375
- cómo controla antojos, 359–360
- cómo el ejercicio lo ayuda a funcionar mejor, 314–315
- como multimodal, 161
- corteza cerebral, 65–66
- crecimiento del joven, 194–195

desarrollo durante la infancia, 163

digestión relacionada, 65–69

disfunción tiroidea relacionada, 163, 181

- efecto de la edad, 67
- efectos del estrés, 136
- función no óptima, 162
- funcionamiento y tiroides relacionados, 209

glucosa como combustible, 256

intestinos relacionados, 193–197

masticación y señales al cerebro, 368

papel en presión alta, 128

partes digestivas, 66

peso de, 256, 310

problemas digestivos relacionados, 64

proceso cerebral degenerativo, 64

resistencia a la insulina, 347

señales a tiroides para que produzca hormonas, 183

sensibilidad al gluten relacionada, 74–75

- tiroides relacionada, 163, 181, 183

cerveza, elementos naturales, 170

*chakras*, 103–104

*chi*, 105

chocolate, como ayuda de comer emocionalmente, 361

chocolate, para bajar de peso, 355–358

- aspecto tranquilizante, 360–361
- como animador, 396–397
- cómo tomarlo, 357–358
- por qué se antoja, 359

[choosingwisely.org](http://choosingwisely.org), 36

chucrut, 63

ciencia

- curva de crecimiento de, 382
- investigaciones sobre ondas cerebrales, 107–108

cinco pautas de salud, 140–141

cintura, tamaño de, 298–299

cirugía

- de derivación gástrica, 207–209
- importancia de, 84–85
- tasas de práctica, por regiones, 27–28

ciudades, crecimiento del cerebro comparado, 194–195

cloruro en la sal, 126

CNV (variaciones del número de copias de genes), 75–76

cofactores, 284

colesterol

- hígado relacionado, 377
- necesidades corporales de, 377
- niveles demasiados bajos, 377
- obesidad infantil relacionada, 332
- para prevenir, fermentados, 62

cólico, llanto en niños con, 110–111

colon inflamado, lesiones cerebrales relacionadas, 69

colon irritable, síndrome de, 66

columna  
  enfermedades relacionadas, 109–110  
  tasas de cirugía, 28

comer emocionalmente  
  alimentos de consolación, 345  
  ayuda para, 361–363  
  cambios en, 396  
  comida como buena amiga, 375  
  cuando se da, 241–242  
  estrés relacionado, 355–356  
  niveles de serotonina relacionados,  
    255–256, 361

comer en exceso  
  dormir, problemas de relacionados,  
    262–263  
  inflamación relacionada, 262, 270

comida  
  cerebro relacionado, 191  
  comer emocionalmente, 241–242,  
    255–256, 345  
  componente emocional, 355–356  
  cosas naturales, 201  
  dos comidas o más por día, 381  
  efecto en funcionamiento del cerebro,  
    278  
  efecto en las emociones, 278  
  energía para digerir y procesar ali-  
    mentos, 309  
  masticar bien, 366–369  
  microorganismos, 282–283  
  nutrición y alimentos naturales, 285

comida basura  
  consumo por niños, 332  
  dejar de consumir, funcionamiento  
    del cerebro, 359  
  deseos de consumir, 241, 371  
  efectos del ejercicio limitados por,  
    251  
  evitar, 235  
  factor de fatiga, 371  
  niveles de azúcar relacionados, 272  
  obesidad relacionada, 248  
  para evitar, dormir bien, 241

comida china, 274, 277–278

comida rápida, investigaciones que hacen,  
  191–192

compuestos organoclorados, 364

comunicación con el doctor, 38, 371–372

concentración, problemas de  
  antojos de dulce relacionado, 254  
  cerebro relacionado, 162  
  inflamación cerebral relacionada, 193  
  para tratar, ayudas naturales, 72  
  presión alta relacionada, 127–128

condición, como experiencia de aprendi-  
  zaje, 8

conexiones, capacidad de recuperación y,  
  1

conexiones ocultas, oportunidades de  
  curación, 1

conferencia telefónica, 227–228

confusión  
  presión alta relacionada, 127–128  
  resultados de sangre o imágenes no  
    muestran nada, 7

corteza cerebral, 65–66

corteza frontal, 128

corteza pre-frontal, 359

cortisol  
  cómo bajar niveles en dos minutos,  
    268–269  
  como hormona de estrés crónico, 128,  
    136  
  efectos en arterias y presión sangui-  
    nea, 136  
  funciones, 270  
  hormonas femeninas relacionadas,  
    280–281  
  importancia de, 269  
  medir niveles de, 268  
  niveles altos, efecto sobre adiponecti-  
    na, 326  
  niveles crónicos, 281  
  presión alta relacionada, 327–328  
  receptores de estrógeno, 281  
  reducción de niveles de, 319–320

cromo, deficiencia y antojo de dulce, 257

cuello, mala alineación del primer hueso,  
  129

cuello, dolor en el  
  crónico, movilidad restringida por,  
    101  
  frustración con, 11

cuerpo  
  como sistema abierto, 82, 140, 401  
  como un país, 228  
  como un todo, 412  
  comporta como jardín, 210  
  funciona como la naturaleza, 215  
  manera integral de funcionar, 187  
  papel en la curación, 403  
  sistemas corporales, 90  
  visto como cascadas conectadas, 194  
  visto como máquina, 59–60, 80–82,  
    411

cuidado de la salud  
  cuidados para la enfermedad compa-  
    rados, 20  
  paradigma común, 3

culturas chamánicas, 421

curación  
  analogía del arcoíris, 405  
  artes de, 2  
  barreras subyacentes, 86–87, 89  
  de dónde viene la sanación, 403–406  
  enfoques orientales y occidentales,  
    106  
  pasos más profundos, 411–413  
  reacción inflamatoria, 399  
  reacciones curativas, 399

curcumina, como ayuda nutricional de base, 401

daños cerebrales, daños intestinales relacionadas, 69

defectos de nacimiento, pesticidas relacionadas, 288

deficiencias nutricionales

- condiciones que afectan al estómago, 61
- función tiroidea afectada, 185

déficit de atención, para tratar, ayudas naturales, 72

degeneración cerebral, 64

degeneración neuronal, 64

depresión

- azúcares y carbohidratos refinados, 348
- comer como respuesta, 241
- disfunción tiroidea relacionada, 181–182
- durante embarazo, 337
- efecto de cortisol elevado, 267
- efecto en la tiroides, 209
- entre diabéticos, 27
- función cerebral relacionada, 64
- inflamación intestinal relacionada, 193
- niveles bajos de colesterol, 377
- ovarios relacionados, 86
- para prevenir, evitar obesidad infantil, 339–340
- para tratar
  - ayudas naturales, 72–73
  - bacterias benéficas, 62
  - medicamentos, 71–72, 118
  - sensibilidad al gluten relacionada, 74
  - serotonina relacionada, 71–73, 254–255

derivación gástrica, cirugías de, 207–209

derrames, presión alta relacionada, 142

desayuno, no saltarse, 271, 381

descanso, parte de terapia de recuperación, 60

desgarradura de meniscos de la rodilla, 167

desintoxicación

- cómo unas partes ayudan a otras, 322
- demasiada rápida, 399
- óptima, 365
- para bajar de peso, 321

deterioros cognitivos leves, causas de, 67, 68

diabetes

- abuso de antibióticos, 24
- capacidad cognoscitiva disminuida, 249
- causas, obesidad o sobrepeso, 249
- cifras recientes, 250, 252
- cinturón de la diabetes, 27
- como enfermedad auto-inmune, 204

complicaciones de estatinas, 15

esperanza de vida, 250

estatinas relacionadas, 15

frecuencia entre hispanos, 249

IMC relacionado, 96

importancia de presión sanguínea y niveles de colesterol saludables, 250

inflamación cerebral relacionada, 193

inflamación crónica relacionada, 261

niveles de azúcar relacionados, 318

obesidad relacionada, 250

para prevenir, evitar endulzantes artificiales, 257

para tratar

- metamorfina, 58
- raíces y hierbas amargas, 56

PCOS relacionado, 86

precauciones con exámenes de osteoporosis, 182

presión sanguínea alta relacionada, 130

problemas con intestinos relacionados, 204–205

sed relacionada, 366

diabetes tipo 1

- causas de, 203
- efecto del parto por cesárea, 35

diabetes tipo 2

- antibióticos, riesgos por uso de, 24
- consumo de magnesio y calcio relacionado, 138
- deficiencia de magnesio relacionada, 138
- estatinas relacionadas, 15, 251
- estrés emocional relacionado, 266
- grasa en el hígado relacionada, 349
- obesidad infantil relacionada, 340
- origen de las calorías, 251

diagnóstico

- doctores de antaño, 83
- limitaciones de medicamentos, 19
- necesidad de emitir, 16
- tufo en el aire, 837

diario de gratitud, 430

diario de sueños, 430, 444

- revisar de tiempo en tiempo, 451–452
- utilidad de, 445–446, 451–452

diarrea, por medicamentos antiácidos, 54

dietas

- ayuno supervisado de agua, 141–142
- comida divertida, 356–357
- con más proteína, 312
- deficiencia nutricional e impacto en medicamentos, 17
- fluctuaciones de hormonas relacionadas, 301
- frustración con, 11, 13, 301
- la mejor del mundo, 372–376
- maravillas de la cultura popular, 240–241

masa muscular, pérdida de, 307  
no matarse de hambre, 382–383  
panorama amplio, 249  
promesas de, 307  
severas, 317, 383  
volver a subir, 299, 300  
yo-yo, efectos de, 317, 383

digestión

- anemia por deficiencia de hierro relacionada, 54
- calorías quemadas en, 309
- cerebro relacionado, 65–69
- consultar especialista, 226
- corteza frontal relacionada, 128
- cortisol elevado, 267
- deficiencia nutricional e impacto en medicamentos, 17
- demasiada agua con los alimentos, 366–367
- depresión relacionada, 61–62
- disfunción estomacal relacionada, 202
- disfunción tiroidea, 181
- intestinos relacionados, 191
- masticación relacionada, 368
- número de CNV, 75–76
- papel de bacterias, 52
- sistema inmunológico relacionado, 203
- tiroides relacionada, 209

digestivos

- niveles de hierro relacionados, 220–221
- para equilibrar ácidos estomacales, 55

disbacteriosis, 203, 204

disfunciones cerebrales

- condiciones que afectan al estómago, 61, 63–64
- estreñimiento relacionado, 67
- síndrome de colon irritable, 66

disfunciones silenciosas, 101

doctores

- antes del advenimiento de la tecnología, 83
- colaboración entre varios, 227–228, 404–406
- colaboración y no solo tratamiento, 238
- conferencia telefónica entre, 227–228
- definición de palabra “doctor”, 157
- entrenamiento tradicional, 18
- especialistas, 212, 226
- mérito más importante de, 403
- papel en la curación, 403
- presiones sobre, 26, 31
- trabajar en patologías, 165
- visitas a domicilio, 83

doctores de quiropráctica, 4

dolor abdominal superior, dolor de espalda relacionado, 111

dolor de espalda

acidez relacionada, 111

- crónico, y supresión de emociones, 210–211
- crónico, y trauma infantil, 211
- diagnóstico del desgaste normal, 167
- discos, patología en, 167
- dolor abdominal relacionado, 111
- dolor de la médula, conexiones importantes, 109
- dolor muscular, conexiones importantes, 109
- dolores de cabeza, frustración con, 11

dormir, problemas de, 61

- adrenalina relacionada, 254
- comer en exceso relacionado, 262–263
- diabetes relacionada, 252
- disfunción tiroidea, 181
- falta de sueño, como epidemia, 262
- falta de sueño entre menores obesos, 340
- glándulas suprarrenales relacionadas, 259
- niveles de insulina relacionados, 265–266
- obesidad relacionada, 259
- para tratar, ayudas naturales, 72–73

dormir bien, frustraciones con falta de, 40

dulce, en consumo de hoy, 55

edema, medicamentos relacionados, 16

efecto medicamentoso, 15

efecto térmico

- actividad física, 308
- proteína, 378

efectos secundarios

- analgésicos sin receta, 137
- antiácidos, 79
- cumulativos, 79
- desconocidos, 118
- estatinas, 15
- medicamentos por prescripción, 14–17, 390

Einstein, Albert, 209, 382

ejercicio

- aeróbico de intensidad moderada, 312
- de alta intensidad, 312–313
- cómo ayuda al cerebro en su funcionamiento, 314–315
- con regularidad, beneficios, 251
- de contra-resistencia, 312
- dedicar tiempo para, 195–196
- efecto térmico de actividad física, 308
- efectos en el cerebro, 136
- efectos limitados por comida basura, 251
- importancia cuando se baja de peso, 311–312
- limitaciones, 251
- más energía para, 351

niños, 233  
para bajar punto de ajuste, 318  
para empezar a conocer nuestros pa-  
trones, 436–437  
para prevenir, obesidad infantil, 339  
para tratar  
  depresión, 72  
  diabetes, 250  
  obesidad, 247  
  presión alta, 141  
de relajación, 136  
ejercicio, falta de  
  falta de energía para, 350–351  
  presión alta relacionada, 127–128  
  reproches por, 195–196  
ejercicios espirituales de contemplación,  
  430, 437  
  utilidad de, 452  
embarazo  
  depresión durante, 337  
  dietas altas en grasa, 336–337  
  efecto en la tiroides, 185  
  obesidad infantil relacionada, 335,  
  336  
  partos por cesárea, 32–35  
  retos que vendrían con otro hijo, 34  
  situaciones estresantes durante, 337,  
  402  
emociones  
  comer en exceso, 255–256  
  condiciones emocionales y efecto en  
  el estómago, 61  
  digestión y trastornos emocionales,  
  77  
  efecto de, 417–418  
  neurotransmisores en todo el cuerpo,  
  148, 254  
  postura relacionada, 268–269  
  presión alta relacionada, 123  
  supresión de, efectos, 210–211  
endulzantes artificiales, 257  
enfermedad celiaca, 74  
  inflamación cerebral relacionada, 193  
enfermedad de Alzheimer  
  causas, 67, 68  
  inflamación crónica relacionada, 261  
  niveles de zinc y, 207  
  obesidad relacionada, 247  
  para tratar  
    ciertas vitaminas, 68  
    raíces y hierbas amargas, 56  
enfermedad de Crohn, 76  
enfermedades  
  causas de, 91  
  Jung habla sobre, 423–424  
  significado más profundo, 422, 436  
enfermedades crónicas  
  múltiples causas asociadas, 278  
  procesos complejos involucrados, 18  
enfermedades del corazón, para tratar,  
  raíces y hierbas amargas, 56

enfermedades vasculares, deficiencia de  
  magnesio relacionada, 138  
enfoques terapéuticos  
  aprovechar de varios, 283  
  avances en, 149  
  basados en la enfermedad, 20  
  cambiar puntos de vista, 224, 440  
  de crisis, 18–22  
  escoger el adecuado, 116  
  grupal, 32  
  herramientas emocionales, mentales y  
  espirituales, 428–431  
  más integrados, 224, 271, 425  
  más naturales, 4  
  necesidad de actitud flexible, 3  
  necesidad de emitir diagnóstico, 16  
  nuevo y a la vez antiguo paradigma,  
  391  
  nuevos, 439  
  tres piernas de cada terapia, 106–107  
enfoques terapéuticos comunes  
  cómo están funcionando procesos fí-  
  sicos, 48  
  a corto plazo, 212–213  
  enfermedades que no se remedian,  
  427  
  enfoque clínico segregado, 228  
  paradigma mecanista, 148–149  
  prescripción de medicamentos, 69  
entrenamiento con pesas, 312  
envejecimiento  
  acidez estomacal relacionada, 51, 267  
  hombres y mujeres, 189–190  
  pérdida de masa muscular, 96  
  salud del estómago y tamaño del ce-  
  rebro relacionados, 67  
enzimas de hígado anormales en adoles-  
  centes, 332  
enzimas digestivas, cerebro relacionado,  
  66  
epigenética, 318, 401  
eructar  
  niveles de ácido estomacal relaciona-  
  dos, 52  
  para evitar, digestivos, 55  
esclerosis múltiple, 69  
escuchar, beneficios de, 280  
espalda, dolor de  
  cirugía o quiropráctica, 28  
  frustración con, 11  
especialistas, 212, 226  
esperanza de vida, diabetes, 250  
espina dorsal, como caja de fusibles, 98  
esposos que no prestan atención a la  
  salud, 327–328, 388  
estado de ánimo  
  alimentos relacionados, 348–349  
  comer emocionalmente relacionados,  
  361  
estatinas  
  diabetes relacionado, 15



- efectos secundarios, 15
- estilo de vida
  - cambios, paciencia y disciplina para realizar, 214, 242, 398–400
  - cambios a la genética relacionados, 318
  - cambios entre la familia, 235–236
  - cambios para reducir estrés crónico, 320
  - importancia de cambiar, 300
  - obesidad relacionada, 344
- estómago
  - actuación como centinela, 201, 367
  - condiciones que pueden afectar, 61
  - desequilibrio en sistema microbiano intestinal, 203
  - durante sueño, 61
  - efectos de disfunción, 202
  - niveles bajo de ácido, 51–52, 367
  - tiroides relacionada, 209
  - Véase también* acidez estomacal; anti-ácidos
- estrategias de salud, meta principal, 79–80
- estreñimiento
  - disfunción tiroidea relacionada, 181
  - disfunciones cerebrales relacionadas, 67
  - para tratar, fibra insoluble, 174, 175
- estreptococos, 23
- estrés
  - comer emocionalmente relacionado, 355–356
  - comida reconfortante, resultados, 374
  - como fuente de problemas de salud, 453
  - definición, 279
  - efectos, 266–268
    - en el cerebro, 136
    - sobre decisiones, 278
  - para prevenir, factores de ventaja, 279
  - para tratar
    - baño de tina, 137
    - masaje, 137
    - vitamina C, 258
  - PCOS relacionado, 86
  - presiones en el trabajo, 239, 241
  - reacción emocional y mental como respuesta, 278, 279
  - respuesta al estrés, obesidad relacionada, 315
  - síntomas más comunes, 92
  - tipos de, 279
- estrés crónico
  - antojos de comer por, 253–254
  - cómo reducir, 320
  - cortisol como respuesta, 320–321
  - efecto en la tiroides, 185
  - efectos de, 264–265
    - hormona que dificulta quema de grasa, 345

- impacto en niveles de cortisol, 265
- estrés emocional
  - como causa de presión sanguínea alta, 127
  - cortisol relacionado, 253
  - en el trabajo, 135–136
  - para tratar, ejercicios de relajación, 136
- estrés físico
  - efecto sobre decisiones, 278
  - de qué proviene, 253
- estrógeno
  - efectos de niveles excesivos, 184
  - eliminar exceso de, 322
  - falta de, síntomas, 280
  - hormonas tiroideas relacionadas, 324
  - tipos principales, 280–281
- exámenes físicos, habilidades prácticas, 30, 83–84
- factor de fatiga, 371
- factor intrínseco, 68
- factor neurotrófico derivado del cerebro, 436–437
- factor nuclear, 139
- farmacocinética, 16
- farmacogenética, 17
- farmacología de sistemas de red, 19
- fatiga, función cerebral relacionada, 64
- fatiga adrenal, 265
- fatiga cerebral, 64
  - problemas digestivos relacionados, 65
- fatiga de decisión, 360
- fermentados
  - fuentes de bacterias buenas, 62–63
  - para prevenir, trastornos emocionales, 77
  - para tratar, presión alta, 62, 137
- fertilidad, exposición a pesticidas relacionada, 287
- fibra
  - almidón resistente, 378–379
  - en cada comida, 382
  - flora intestinal, 203
  - para controlar apetito, 378, 382
- fibra insoluble, 174
  - beneficios, 175
- fibra soluble, 174
- fibrosis quística, 84
- filosofía, Galeno opina, 439
- filosofía clínica integrada, 228
- fitonutrientes, 284
- fitoplancton, 215
- fitoquímicos, 285–287
  - en hierbas curativas, 289
- flora intestinal
  - amamantamiento, 34
  - en recién nacidos, 34
- folato
  - deficiencia de, 68

para tratar, depresión, 72  
fracturas óseas, 182  
fructosa, 373–374  
frustración  
  falta de energías, 39  
  de la paciente Rosa, 11, 454  
  patrones que traen, 454  
  resultados de sangre o imágenes no  
  muestran nada, 7  
fuerza vital  
  curación relacionada, 403  
  del universo, 102, 403  
  nombres de otras culturas, 103  
  primera intención de muchos quiro-  
  prácticos, 116  
  Yogananda opina, 104  
fumar cigarrillos  
  bajar de peso relacionado, 317  
  presión sanguínea alta relacionada,  
  130, 141  
Galeno, Claudio, 439–440  
galletas Orco, componentes de, 362–363  
gallinas, 286  
ganado, engorda con uso de antibióticos,  
  25  
ganglios, 104  
garganta irritada, antibióticos para, 23  
gases, por comer rápidamente y no masti-  
  car bien, 369  
genciana, para tratar, problemas digesti-  
  vos, 55  
genes beta-defensin, 76  
genética  
  condiciones que afectan al estómago,  
  61  
  dificultades de perder peso, 315–320  
  epigenética, 318, 401  
  estilo de vida relacionado, 318  
  influencia en bajar de peso, 316  
  nutrición relacionada, 401–402  
  obesidad infantil, 334, 335, 338  
  presión sanguínea alta relacionada,  
  130  
  pruebas de, 75  
  variaciones del número de copias  
  (CNV, por sus siglas en inglés),  
  75–76  
genomas, 75  
gimnasio, membresía en, 81  
glándula tiroides. Véase tiroides  
glándulas suprarrenales  
  ayudar al cuerpo a bajar de peso, 321  
  buen funcionamiento, 258  
  cuándo no está funcionando bien,  
  258–259  
  cuándo se baja de peso, 365  
  efectos en el sueño, 259  
  funciones, 258  
  hormona antiinflamatoria, 261  
  inflamación cerebral relacionada, 194

  origen del cortisol, 253  
glifosato, intolerancia al gluten relaciona-  
  da, 76  
glucosa, 245  
  dormir mal relacionado, 263  
  fructosa comparada, 373  
gluten, 73–77  
  función tiroidea afectada, 185  
gordura flaca, 96  
grasa  
  dietas alta en grasa y aumento en pun-  
  tos de ajuste, 319  
  impacto en la insulina, 374  
  importancia de bajar, 299  
grasa, mala salud y masa muscular reduci-  
  da, 298  
grasa abdominal  
  cómo disminuir con ejercicio, 312  
  para disminuir, 377  
grasa corporal, cómo afectar, 314  
grasa saludable, 176  
grasa visceral, 96–97  
  grasa abdominal y IMC, 298–299  
griegos antiguos, 421  
guerra, respuesta del presidente, 225, 404  
hábitos alimenticios  
  comida como droga, 348  
  cómo estar consciente de, 375  
  diabetes relacionada, 348  
  difíciles de romper, 372–373  
  padres e hijos, 336  
hambre, no sentir  
  controlar, 315  
  no matarse de hambre, 382–383  
  sin dieta especial, 235  
hambre, sensación de  
  cómo disminuir, 272  
  hipotálamo relacionado, 320  
  inflamación crónica relacionada, 320  
harina de banano verde, 379  
hemorroides, para tratar, fibra insoluble,  
  174  
hernias, 61  
herramientas de la vida, 435  
  herramientas emocionales, mentales y  
  espirituales, 428–431  
hidrocloruro de betaína, para tratar, pro-  
  blemas digestivos, 55  
hierba de San Juan, para tratar, depresión,  
  72  
hierbas curativas, 289–290  
hierro  
  niveles de, y anemia, 219–221  
  suplementos, 219–220  
hierro, absorción de  
  anemia relacionada con antiácidos, 54  
  falta de, 220  
hierro orgánico, como ayuda nutricional  
  de base, 401  
hígado

activar hormonas tiroideas, 183  
activar vitamina D, 323  
clave para el metabolismo, 347–348  
como fabricante de colesterol, 377  
cuándo se baja de peso, 364  
disbacteriosis en, 204  
efectos de medicamentos, 16  
formación de hueso, 70–71  
funciones, 349  
ojos relacionados, 210  
peso de, 310  
piel, problemas de relacionados, 322  
hígado grasoso, 349–350  
    cómo se desarrolla, 348  
    desequilibrio microbiano intestinal relacionado, 204–205  
    entre menores de edad, 332  
    de madres gordas, 336  
hinchazón  
    cerebro relacionado, 65  
    frustración con, 11  
    niveles de ácido estomacal relacionados, 52  
    por comer pan, 192  
    por comer rápidamente y no masticar bien, 369  
    sensibilidad al gluten relacionada, 74  
hinduismo, 437  
hiperinsulinemia, 347  
hipertensión  
    de bata blanca, 120  
    como factor de riesgo, 120  
    como marcador de disfunción vascular, 121–122  
    deficiencia relacionada con, 138  
    frecuencia de, 142  
    neurogénica, 127  
hipertensión esencial, 125  
hipocampo, 136, 266  
hipoglucemia, 255  
hipotálamo, 267  
    como central principal del hambre, 320  
    niveles elevados de cortisol, 325  
hipotiroidismo, 183  
    frecuencia de, 186  
    tiroides perezosas, 189  
hombres que no prestan atención a la salud, 327–328, 388  
hormonas, qué hacen, 163  
hormonas de crecimiento, 182  
hormonas femeninas, 280  
hospital  
    cuándo la gente va, 20  
    enfocado en bienestar y curación, 21  
    de enseñanza y tasas de cirugía, 28  
    riesgos a los pacientes, 31  
hostilidad, presión sanguínea alta relacionada, 130  
HU (antiguo nombre de Dios), 438

huesos, funciones, 413  
imágenes por resonancia, análisis incompleto, 167  
IMC. Véase Índice de Masa Corporal  
impulso sexual, disminución de, 267  
Impulsos Mentales, 107–108  
inclinarse dolores y molestias, 41  
India, creencia en fuerza vital, 103  
índice de carga insulínica, 376  
índice glucémico, 376  
índice insulínico, 376  
Índice de Masa Corporal (IMC), 96  
    entre niños y niñas, 252  
    grasa corporal en aumento, 298–299  
individuación, 423  
individuales, respuestas al tratamiento, 397, 427, 431, 435, 451  
    retos para los doctores, 400–403  
infecciones bacterianas  
    condiciones que afectan al estómago, 61  
    medicamentos antiácidos relacionados, 53–54  
infecciones de oído, antibióticos para, 23  
inflamación  
    de acuerdo con alimentos, 319  
    comer en exceso relacionado, 262  
    como respuesta del cuerpo, 190  
    del intestino grueso, recién nacidos, 35  
    en niños y niñas, 34–35  
    función tiroidea disminuida por, 185  
    impide bajar de peso, 320  
    niveles de insulina relacionados, 273  
    papel en presión alta, 128  
    para tratar, vitamina C, 258  
    tiroides relacionada, 209  
inflamación cerebral  
    causas de, 202  
    dolor intestinal y de articulaciones relacionados, 202  
    función del cerebro, 194, 202  
    inflamación intestinal relacionada, 73, 193–197  
inflamación crónica, 190  
    bajar de peso relacionado, 324–326  
    comer en exceso, 270  
    efectos en el cerebro, 320  
    enfermedades asociadas, 261  
    manera de medir, 269  
    muchos retos de salud relacionados, 323  
    proteína C reactiva relacionada, 350  
    resultados de, 319–320  
inflamación intestinal  
    barrera protectora de sangre-cerebro relacionado, 193  
    comer en exceso relacionado, 262  
    depresión relacionada, 193

- diabetes tipo 1 relacionado, 204
- falta de bacterias benéficas, 73
- número de CNV, 76
- parásitos en los intestinos relacionados, 202
- inflamación y dolor del cuello, 101
- información a los pacientes
  - importancia de, 22
  - investigaciones propias, 35–36
- información celular, nutrición relacionada, 289
- inmunoterapia, 289–290
- insomnio. *Véase* dormir, problemas de
- insuficiencia adrenal, 265
- insulina, como afecta el apetito, 346–347
- Inteligencia Innata, 100, 107
  - eliminar interferencias, 101
  - en la India, 103–104
- interconexiones de acontecimientos mundiales, 223–224, 404
- interconexiones del cuerpo
  - autocuración, 229
  - con componentes emocionales y mentales, 417–418
  - con la mente, 148, 211
    - a través del ejercicio, 437
  - cuándo se baja de peso, 324, 369–370
  - depresión y digestión, 61–62
  - funcionamiento, 19
  - interrelaciones y recuperación, 390–391
  - intestino y cerebro, 69
  - salud, curación, enfermedad y nuestras percepciones, 45–46
  - salud y enfermedad, 432
- Internet
  - como sistema nervioso global, 115–116
  - “familia Internet”, 215–216
- intestino delgado
  - activar hormonas tiroideas, 183
  - digestión de proteína, 380
- intestino grueso, en recién nacidos, 38
- intestino irritable, síndrome de (SII), para tratar, manipulación espinal, 111
- intestinos
  - beneficios del agua, 366
  - beneficios del almidón resistente, 378–379
  - cerebro relacionado, 193–197
    - cuándo se baja de peso, 364
    - cuándo se estresan, 193
  - problemas digestivos relacionados, 191
  - disfunción estomacal relacionada, 202
  - efecto en estado de ánimo, 76
  - función de serotonina, 255
  - parásitos en, 72–73
  - problemas con, relacionados con diabetes, 204–205
  - procesos inflamatorios, antibióticos para, 24
  - señales al cerebro, 69
  - síndrome de intestino de fugas, 365
  - síndrome del intestino permeable, 365
- investigaciones sobre la salud
  - citadas pero luego refutadas, 29
  - dirección cambiado, 2
  - ondas cerebrales, 107–108
  - utilizadas en este libro, 2
- irritación
  - antojos de azúcar y, 254
  - diabetes relacionada, 252
  - frustraciones con, 40
- isoenzimas citocrómicas, 17
- jardín, cuerpos y salud como
  - abuelo como maestro jardinero, 42–43
  - buscar todas las causas asociadas, 282
  - causas raíz de enfermedades, 424
  - comportamiento del cuerpo, 210
  - entender mejor funcionamiento del cuerpo, 1
  - exploración del concepto, 43–46
  - frustraciones con no sentir bien, 41
  - introducción del concepto, 5
  - la vida como jardín, 428–429
  - mente y emociones incluidos, 145
  - metáfora respecto al cuerpo humano, 148
  - naturaleza relacionada, 391
  - semillas de la salud, 199–201, 414
  - todas las cosas pueden afectarse entre sí, 412
  - a través de generaciones, 336, 402
- Jung, Carl, 423
  - opina sobre sueños, 437
- kava, para tratar, depresión, 72
- kéfir, 63
- leptina
  - niveles elevados de cortisol relacionados, 321, 325
  - proteína C reactiva relacionada, 269, 350
- licuados
  - beneficios, 175
  - calorías en, 175
  - carbohidratos, 176
  - grasa de la buena, 176
  - importancia de tomar de inmediato, 177
  - por la mañana, 170
  - por qué debes masticarlos, 174–175, 177
  - precauciones con, 173–174
- lobos en Parque Yellowstone, 216–219
- luz pulsada, 72

macro-minerales comunes, 285–286  
macrófago, 97  
magnesio  
  beneficios, 138  
  consumo de calcio relacionado, 138  
  deficiencias de, 138–139, 207  
  para tratar  
    comer emocionalmente, 361  
    presión alta, 138  
    presión sanguínea alta, 131  
Malasia, olores de peces, 84  
malestar estomacal  
  funcionamiento del cerebro relacionado, 63–64  
  intestinos relacionados, 192  
manzanas verdes, para prevenir, obesidad infantil, 340  
máquinas  
  cuerpos vistos como, 59–60, 80–82, 115  
  trabajadores vistos como, 81  
masa muscular  
  aumentar músculo y bajar de peso, 311  
  mantener o aumentar durante baja de peso, 297–298  
masa muscular, pérdida de, 95  
  mientras se baja de peso, 296, 307  
  problemas con, 311–312  
masaje, 430  
masticar bien la comida, 366, 367–369  
medicamento inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS), 71–72  
medicamentos, analgésicos sin prescripción, 130, 136  
medicamentos por prescripción (con receta)  
  analgésicos, 26–27  
  beneficios, 17  
  cifras, promedio por persona, 14, 389  
  como causa de diabetes, 250–251  
  cómo funcionan, 15–16  
  cómo hacer para que surtan mejor efecto, 144  
  como último recurso, 30  
  cuando se deja de tomar el medicamento, 190–191  
  cuando sean necesarios, 201, 389  
  demasiados, resultados de, 14  
  efectos en la persona, 15–17  
  efectos secundarios, 14–17, 118, 390  
  número de, 56  
  eliminación, 16  
  estrógeno, 281  
  etapas farmacocinéticas, 16  
  factores geográficos, 26–27  
  farmacología de sistemas de red, 19  
  frecuencia de recetar, 29–30  
  frecuencia de uso, 15

frustración con, 11  
función de, 69–70  
gastos y resultados, 36–37  
importancia de, 84–85  
limitaciones de, 186  
litio y disfunción tiroidea, 185  
mayor número de ventas en dólares, 27  
no tomarlos de por vida, 40  
para aliviar síntomas, 90–91  
para bajar de peso, 306  
para salud mental recetados a mujeres, 27  
para tratar  
  ácido estomacal, 53  
  depresión, 71–72  
  osteoporosis, 70  
  síntomas, 69  
  tiroides, 186  
  un solo síntoma, 212  
presión sanguínea alta, 118–119  
presiones sobre los doctores, 26  
reacciones adversas, 15  
reacciones distintas de cada persona, 82  
toxicidad, 16  
uno por cada síntoma, 13  
medicina  
  áreas grises, 29  
  origen de la palabra, 29  
medicina biopsicosocial, 148  
medicina china, 210, 290, 425  
medio ambiente, cambios, 214–215  
  falta de equilibrio ecológico, 216–219  
meditación, 103  
  como herramienta, 430  
  entablar diálogo interior, 437  
  para tratar, estrés, 136  
Meditación Trascendental™, 437  
meditación Zen, 437  
médula espinal  
  como “mini-cerebro”, 108  
  importancia de, 102–103  
memoria  
  disfunción tiroidea relacionada, 163  
  efectos del estrés, 266  
  factor neurotrófico derivado del cerebro, 436–437  
  para tratar, ayudas naturales, 72  
  retrasar atrofia, 67  
  sentarse erguido relacionado, 269  
memoria, pérdida de  
  disfunción tiroidea relacionada, 181–182  
  función cerebral relacionada, 64, 162  
menopausia, bochornos, 280–281  
menstruación  
  cuándo se baja de peso, 364  
  dolores de la cabeza, 11  
  efectos de cortisol, 267

niveles de hierro en la sangre, 220  
menta, para tratar, problemas digestivos, 55  
metabolismo  
  desórdenes metabólicos entre menores, 336  
  efectos de medicamentos en, 16  
  efectos de ovulación, 189  
  ritmo de, tiroides y, 182  
  tiroides relacionados, 163  
metabolitos, 144–145  
  cuándo se baja de peso, 364  
metabólica, 286  
metamorfina, efecto en niveles de vitamina B12, 58  
metformina, jugo de toronja comparada, 340  
microbioma, 203  
microbios, 203  
microorganismos, 282–283  
migrañas, deficiencia de magnesio relacionada, 138, 139  
minerales, absorción de  
  afectados por antiácidos, 54  
  niveles bajos de acidez estomacal, 220  
minerales, deficiencia de, 257  
motivación, falta de, presión alta relacionada, 128  
mujeres, medicamentos recetados comparados, 27  
  
naturaleza  
  leyes de, 426  
  patrones expresándose en la sociedad, 195  
náusea, sensibilidad al gluten relacionada, 74  
necrosis tumoral  $\infty$ , factor de, 139  
nervio vago, 315  
nervios, papel en presión alta, 128  
neuronas, 161  
neurotransmisores, 71–72  
  emociones asociadas, 148, 254  
  niveles altos de insulina relacionados, 273  
nicotina, presión alta relacionada, 127  
niñez, problemas emotivos que proviene de, 211  
niños y niñas  
  alergias y procesos inflamatorios en, 34–35  
  bajar de peso, 233  
  efecto de los pesticidas, 287–289  
  malestar estomacal y depresión futura, 73, 77  
  sobrepeso, 256–257  
  vulnerabilidad a pesticidas, 288  
  *Véase también* obesidad infantil  
niveles de azúcar en la sangre  
  bajos, efectos de, 255, 256, 258  
  bajos, para tratar, comer con más fre-

cuencia, 271–272  
cirugía de derivación gástrica, 208  
comida basura crea repunte, 272  
cortisol relacionado, 254  
cuándo se baja de peso, 365  
diabetes relacionada, 250  
estables, importancia de, 318  
para bajar  
  fibra, 203  
  mayor cantidad de músculo, 298  
para tratar, proteína, 271–272  
problemas con, síntomas, 310–311  
niveles de insulina  
  altos, síntomas, 273  
  aumento de peso relacionados, 272–274  
nutrición  
  genética relacionada, 401–402  
  información celular relacionada, 289  
  orgánicos versus convencionales, 286  
  propósito de los alimentos, 288–289  
  que viene de suplementos, 283–284  
nutrientes, absorción de, edad relacionada, 67  
nutrigenómica, 401  
  
obesidad  
  abuso de antibióticos, 24  
  como problema mundial, 248–249  
  como síntoma, 246–249  
  diabetes relacionada, 250  
  dificultades de perder peso, 315–320  
  efectos en los medicamentos, 16  
  enfermedades asociadas, 343–344  
  exposición a pesticidas y contaminantes, 317  
  factores de riesgo, 261  
  fibra consumida, 203  
  inflamación relacionada, 261  
  leptina relacionada, 269  
  mortalidad de, 247  
  para tratar  
    actividad física, 247  
    ejercicio diario, 344  
  patrones de sueño, 259  
  postmenopausia y cáncer mamario relacionados, 261  
  respuesta al estrés relacionada, 315  
  riesgo de muerte próxima, 343  
  variaciones del número de copias (CNV), 344–345  
obesidad abdominal, 249  
obesidad infantil, 331–333  
  cómo ayudar a niños con sobrepeso, 339–341  
  desde jardín de infancia, 334–335  
  genética, 334, 335, 338  
  padres creen que son saludables, 338  
  por qué se tienen que bajar de peso, 333–336  
ojeras, por cansancio, 12

ojos, hígado relacionado, 209  
omega-3, 131  
omega-6, 177  
ondas cerebrales, células cerebrales relacionadas, 108–109  
oración, 437  
orina, exámenes de, pesticidas relacionadas, 287  
osteocalcina, 62  
osteoporosis  
deficiencia de magnesio relacionada, 138  
efectos de cortisol elevado, 265, 267  
para prevenir, vitamina K2 en fermentados, 62  
para tratar  
medicamentos, 70  
raíces y hierbas amargas, 56  
precauciones para diabéticos, 182  
tiroides relacionada, 182  
ovarios, depresión relacionada, 86  
ovulación, actividad tiroidea durante, 189

pacientes, cómo obtener mejor servicio, 29

páncreas  
conexión con huesos, 62  
en proceso digestivo, 380  
glucagón producido por, 254

panorama amplio  
aplica a los hijos también, 338  
arreglar el cuerpo para arreglar la grasa, 346–349, 363  
bajar de peso, 358–361  
buscar patrones de conexión, 229, 416  
dietas, 249  
enfoque integral, 228  
formular tipo correcto de preguntas, 152, 155–157, 371–372, 414–416  
guía para tomar decisiones mejores para la salud, 150  
industria de la salud, 212  
metáfora de lobos en Parque Yellowstone, 216–219  
secreto del funcionamiento del cuerpo, 2  
síntomas, 92

parásitos en los intestinos  
inflamación intestinal relacionada, 202  
niveles de serotonina relacionados, 72–73

paratha (comida India), 155  
Parque Yellowstone, 216–219  
parto vaginal comparado con cesárea, 34–35

partos por cesárea  
frecuencia, 32  
por razones médicas, 33

presiones y riesgos, 32–35  
PCB (bifenilos policlorados), 364  
PCOS. Véase síndrome de ovario poliquístico

pelo, pérdida de, disfunción tiroidea, 181  
pepinillos, 63  
pepsina, para tratar, problemas digestivos, 55

pérdida auditiva, mejoras con manipulación quiropráctica, 110

perros enfermos, lecciones de adelgazar, 245–246

personas mayores  
ácido estomacal, 380–381  
impacto en cerebro de la edad, 57  
reacciones a medicamentos, 17

pesas, hacer, 312

peso corporal, número de CNV, 75  
peso ideal, como meta, 2  
peso normal, 96

pesticidas  
efectos en enzimas y funciones metabólicas, 317  
efectos en los niños, 287–289  
organofosforados, 287  
de uso común, 287

pedras en la vesícula, formación de, 66

piel, problemas de  
hígado relacionado, 322  
para tratar, corrección vertebral, 111  
sensibilidad al gluten relacionada, 74

plan alimenticio  
beneficios de, 294  
ejercicio relacionado, 314  
mejor dieta del mundo, 372–376

polimorfismos de nucleótido simple (SNP, por sus siglas en inglés), 75

porciones, control de, 234, 235

postura, hormona de estrés relacionada, 268–269

potasio  
fuentes de, 126  
necesidades de, 126

pre hipertensión, 119–120  
frecuencia de, 142

prescripciones. Véase medicamentos por prescripción (con receta)

presión alta  
alergias alimentarias, 194  
barrera sangre-cerebro afectada, 194  
problemas digestivos relacionados, 202

presión sanguínea alta  
causas, 127–130  
cinco pautas de salud, 140–141  
cómo monitoriza, 119–123  
consumo de sal relacionada, 125–126  
cortisol, funcionamiento de, 327  
cuándo se debe monitorear, 121  
cuello, mala alineación del primer

hueso, 129  
dificultad para captar emociones reflejadas en rostros de otros, 145  
efectos de cortisol, 267  
factores de riesgo, 129–130  
para prevenir  
  fermentados, 62  
  frutas y vegetales, 126, 131  
para tratar  
  alimentos grasos ricos en omega-3, 131  
  ayuno supervisado, 141–142  
  medicamentos, 118–119  
  qué comer para bajar, 131–132  
PCOS relacionada, 86  
riesgo de muerte, 119  
síntomas, 125, 145  
presión sanguínea alta resistente a la sal, 125  
probióticos  
  para prevenir  
    estado de ánimo negativo, 76–77  
    trastornos emocionales, 77  
progesterona, 280  
propósito fundamental de la vida, 428, 431  
  en culturas antiguas, 422  
  enfermedad relacionada, 422  
proteína  
  ayuda suprimir apetito, 378  
  cómo el cuerpo la digiere y asimila, 380  
  efecto térmico, 378  
  en cada comida, 271–272  
  para bajar de peso, 318–319, 378  
proteína C reactiva, 269  
  inflamación crónica relacionada, 350  
  leptina vinculada, 269, 350  
  obesidad infantil relacionada, 340  
pruebas de laboratorio. *Véase* análisis de laboratorio  
psiquiatría  
  digestión y trastornos emocionales, 77  
  enfoque mecánico, 82  
psoriasis, 76  
pulmones, 413  
pulso, lectura del, 155  
puntos de ajuste para bajar de peso, 315–320  
quehaceres de la casa, 196  
quiropática  
  áreas de disfunciones silenciosas, 101  
  como herramienta de trabajo corporal, 430  
  educación quiropática, 4  
  efecto de modulación sobre sistema nervioso, 315  
  eliminar la interferencia en espina dorsal y nervios, 116

enfoque principal, 105  
fuerza vital universal, 102  
historia, 107  
Inteligencia Innata, 100, 101–102, 107  
manipulación del cuello para trastornos auditivos, 110  
médula de la filosofía, 100, 102  
regresar al equilibrio, 425  
técnicas de, 100–101  
radiación, riesgos de cáncer asociados, 31  
radicales libres, 414  
razonamiento, presión alta relacionada, 128  
reacción de Herxheimer, 399  
reacciones curativas, 399  
receptores de hormonas tiroideas, 163  
receptores de insulina en las células, 346–347  
recién nacidos, efecto del parto por cesárea, 34–35  
recuperación, capacidad de, 396  
reflujo, cerebro relacionado, 65  
refresco de dieta, 257  
religiones orientales, 103  
resistencia a la leptina, 321, 325  
resistencia a la insulina  
  cansancio después de comer, 309  
  cerebro, 347  
  efectos de cortisol elevado, 265  
  elecciones dietéticas relacionadas, 318  
  funcionamiento del cerebro, 256  
  grasa en el hígado relacionada, 349  
  macrófago relacionado, 97  
  mayor cantidad de músculo relacionada, 298  
  para tratar, ejercicios breves, 313  
  PCOS relacionada, 86  
resonancia neuronal, 109  
resultados de laboratorio. *Véase* análisis de laboratorio  
resultados diferentes, necesidad de cambio, 13  
resveratrol, como ayuda nutricional de base, 401  
retroceso, 399  
Revolución Industrial, 80–82  
  ilusiones con máquinas, 81–82  
  paradigma de, 151  
rhodiola, como ayuda de comer emocionalmente, 361  
riñones  
  activar vitamina D, 323  
  bajar de peso relacionado, 321  
  cuándo se baja de peso, 364  
  metabolitos en medicamentos, 16  
  niveles de potasio relacionados, 126  
  para tratar, bicarbonato de soda, 126  
  presión sanguínea alta relacionada, 129–130  
ritmo cardíaco, 142–145



acelerado, como factor de riesgo, 143  
mortalidad relacionada, 142  
rodilla, desgarradura de meniscos de, 167  
rolfing, 430  
rombencéfalo, 65  
ronca, 263

saciedad, 315  
cortisol relacionado, 321  
inflamación crónica relacionada, 320,  
325, 350

sal, consumo de, 125–126  
saliva, propiedades de, 367–368

salud  
como ausencia de enfermedad, 21  
cómo percibimos, 59–60, 80, 416–418  
de dónde proviene la palabra, 418  
para ayudar a los demás, 371, 453, 455

salud buena  
barreras escondidas, 63–65  
para empezar a bajar de peso, 236,  
314  
pensarla fuera de límites normales,  
80, 416–418

salud quebrantada, frustración con, 12–13

sanación  
de dónde viene, 403–406  
pasos más profundos, 411–413  
*Véase también* curación

sed, 366

seguros médicos, presiones para frenar  
costos, 31–32

selenio, 286–287

Selye, Hans, 279

semáforo, estado de salud como, 94, 117,  
166

sensibilidad a la insulina  
durante embarazo, 337  
para tratar, almidón resistente, 379

sensibilidad al gluten, 73–77

sentarse erguido, 269

ser esencial  
salud relacionada, 452–453  
significados más profundos de la en-  
fermedad, 421–422  
“Yo” de Carl Jung, 423, 425, 452

ser espiritual, 104

serotonina, 254–256  
influencias sobre, 255  
niveles de, depresión relacionada, 71–  
73, 254–255

síndrome de ovario poliquístico (PCOS  
por sus siglas en inglés), 86

síndrome del intestino permeable, 365

sinergia, 140

síntomas  
causa raíz relacionada, 61, 92  
como consecuencia de uno o más fac-  
tores, 50, 69–72, 190  
encontrar las razones, 412

más comunes, 92  
metáfora del neumático sin aire, 388  
pérdida de armonía y equilibrio, 421  
sanar las causas de raíz relacionado,  
61  
tratamientos individualizados para,  
401  
tratamientos que no bastan, 190–192

sistema cardiovascular  
altibajos de la presión relacionados,  
121–122  
disfunción de médula torácica, 110  
grasa visceral relacionada, 96–97  
hipertensión como marcador, 121–  
122  
insuficiencia cardíaca y sed, 366  
para tratar, raíces y hierbas amargas,  
56  
riesgos de diabetes, 250  
riesgos de presión alta, 142  
ritmo cardíaco, 142–145  
sistema citocromo P450, 17

sistema de la piel, 91

sistema de los órganos, 91

sistema de salud  
anticuado, 80–83  
cómo funciona, 19–20  
costos por persona, 36  
desde tiempos de Galeno, 440  
eficiencia de cuidados de salud, 36  
enfoque de crisis, 18–22  
fortalezas y debilidades, 26  
gran fallo para pacientes, 117–119  
importancia de entender patrones de,  
22  
lentitud para adaptarse y cambiar, 22  
más problemas, 26–32  
modelos económicos relacionados,  
157  
paradigma de compartimientos, 3  
patrones preocupantes, 26  
retos, 21, 36–37  
tiempo con cada paciente, 227

sistema entérico, 66

sistema inmunológico, 92  
cómo el cuerpo lo ayuda, 413–414  
desórdenes de  
e inflamación cerebral, 193  
y problemas estomacales, 61  
efecto del parto por cesárea, 35  
efectos del estrés crónico, 265  
exposición a pesticidas, 287  
mala digestión relacionada, 203  
para tratar  
hierbas curativas, 290  
raíces y hierbas amargas, 56  
respuesta a invasión de virus, 228

sistema linfático, 92

sistema muscular, 91

sistema nervioso, 91

antes de bajar de peso, 314–315  
como sistema de control maestro, 98  
descubrimientos de Galeno, 439  
en estado de salud, 105  
lugar especial para quiropráctica, 103  
metáfora del Internet, 115–116  
modulación del funcionamiento, 106  
para tratar, raíces y hierbas amargas, 56  
puente entre esencia y expresión, 104–105  
técnicas de quiropráctica, 101  
sistema nervioso parasimpático, 66  
sistema nervioso simpático, 66  
sistema óseo, 91  
sistema reproductor, 92  
sistema respiratorio, 91  
sistema urinario, 92  
sistemas corporales, 90  
ayudan a otros sistemas corporales, 162  
conectados entre sí, 413  
conexiones con tejidos, 109  
conjunto de síntomas relacionado, 92–93  
importancia de poner atención a, 94  
lista de, 91–92  
motivación para hacer ejercicio, 351  
salud buena para bajar de peso, 236  
sitios de red, *choosingwisely.org*, 36  
sobrepeso  
antibióticos relacionados, 24–25  
como consecuencia, 296  
como reflejo de procesos no funcionando normalmente, 298  
como síntoma, 246–249  
desequilibrios hormonales, 324–327  
enfermedades asociadas, 343–344  
entre niños y niñas, 256–257  
frustración con, 11, 331  
niveles elevados de estrógeno, 324  
presión alta relacionada, 141  
tiroides relacionado, 181  
Sócrates, 187  
sodio, consumo excesivo, 125  
sopa de miso, 63  
para tratar, presión alta, 137  
soya, salsa de, 63  
subida de peso, tiroides relacionada, 181  
sueño, falta de, como epidemia, 262  
sueños  
como ayuda importante para mejorar la salud, 444–448  
como guía para tomar mejores decisiones, 448  
como reflejo del mundo interior, 443  
como señales de alerta, 446  
descifrar significado de, 443–445  
Galeno y sus diagnósticos, 440  
Jung opina, 437  
revisar, 444–445

significado para el viaje interior, 438–439  
simbolismo, 444, 445, 451  
suicidio, niveles bajos de colesterol relacionados, 377  
suplementos  
cofactores, 284  
hierro, 219–220  
para bajar de peso, 240–241  
suplementos naturales  
frustración con, 11  
fuentes de bacterias buenas, 63  
parecidos a semillas, 199–200  
pero realmente sintéticos, 283–285  
tai chi, 430  
tálamo, funciones, 108  
tasa de descanso metabólico, 307, 308, 311, 369–370, 383  
taurina, 70  
tecnología emergente, 158  
tecnología médica  
dependencia en, 30  
gastos innecesarios, 30  
sabiduría de la antigüedad fusionada con, 229  
temperatura corporal, regulación de, 163  
templos de curación romanos, 423, 439  
teoría de los puntos de ajuste del peso corporal, 315–320  
testosterona, 269, 324  
efectos del cortisol, 136  
tiroides  
bajar de peso relacionado, 369–370  
cómo funcionan, 162–163  
cosas que afectan funcionamiento, 183–186, 209  
disfunción tiroidea, 163, 181–182, 184–185  
efecto del estrés crónico, 185  
evitar dietas severas, 317  
funcionamiento al bajar de peso, 345  
funciones que controla, 162–164  
hipotiroidismo, 183, 186  
inflamación cerebral relacionada, 194  
otros órganos que afectan función de, 183–186  
para qué sirve, 181–183  
para tratar, medicamentos, 186–187  
por género, 187, 189  
presión alta relacionada, 127  
síntomas de disfunción, 181–184, 185  
síntomas y resultados de laboratorios normales, 164–165  
sobrepeso relacionado, 181  
tasa metabólica de descanso relacionada, 308, 369–370  
tirosina, para tratar, comer emocionalmente, 361  
tomografía computarizada (TAC), 30–31  
toronja, jugo de, para prevenir, obesidad

- infantil, 340
- toxicidad medicamentosa, 16
  - en personas mayores, 17
- trabajo corporal, ayudas de, 430
- transporte axoplásmico, 95
- trastornos psiquiátricos, obesidad infantil relacionada, 339
- trastornos afectivos estacionales, para tratar, ayudas naturales, 72
- trastornos del desarrollo del corazón, 110
- trastornos inmunológicos, inflamación crónica relacionada, 261
- tratamientos
  - actos de bondad, 40
  - a corto plazo, 212–213
- triglicéridos, 374
  - obesidad infantil relacionada, 332
- tumores paratiroideos, 323
- Twain, Mark, 429
  
- úlceras estomacales, 136
- uñas débiles, disfunción tiroidea relacionada, 181
  
- variaciones del número de copias (CNV, por sus siglas en inglés), 75–76
  - obesidad relacionada, 344–345
- vegetales y frutas
  - como fuentes de potasio, 126
  - para tratar, presión sanguínea alta, 126, 141
- vesícula biliar, 66
  - cuándo se baja de peso, 364
- viaje personal, 438–439
- vida

- herramientas para, 429–431
  - razón de ser y, 428
- vino tinto, 130
- virus
  - cifras, 402
  - respuesta del cuerpo, 225–226
- visión, problemas con, 210
- vitamina B
  - como ayuda de comer emocionalmente, 361
  - como ayuda nutricional de base, 401
  - niveles bajos, efectos de, 207
  - para tratar, depresión, 72
- vitamina B6, insuficiencia de, 68
- vitamina B12
  - huesos fuertes relacionados, 70
  - insuficiencia de, 68
- vitamina C, 258
- vitamina D
  - bajos niveles, a qué se debe, 33
  - para mejor absorción, 323
  - para tratar, presión sanguínea alta, 131
- vitamina K, en fermentados, 62
- vitaminas, cofactores, 284
  
- yoga, 103
  - como herramienta, 425, 430
  - introducción de, 104
- Yogananda, 104
- yogurt
  - beneficios de, 62–63
  - precauciones con, 62–63
  
- zinc, niveles bajos, efectos de, 207