

JUGOTERAPIA

Los jugos de frutas y verduras son uno de los más poderosos alimentos para mejorar la salud, prevenir enfermedades y obtener una pronta recuperación de las mismas.

Los jugos vivos desintoxican el cuerpo, porque es comida viva que alimentan al cuerpo con la energía que las plantas absorben del sol y con una abundancia de nutrientes que no han sido destruidos por el calor o por haber sido procesados.

Un vaso de jugo natural por la mañana es una buena opción para comenzar el día.

Los jugos preparados en casa están libres de pasteurización, si se consumen al momento de la preparación conservan las células vivas. Puesto que no contienen conservadores. Lo más recomendable es prepararlos teniendo la certeza que provienen de cultivos orgánicos. Los cuales están cargados de nutrientes, enzimas, minerales, vitaminas etc. que juegan un papel importante para el control del apetito, y que además son bajos en azúcares.

Cocinar la mayoría de las frutas disminuye su valor nutritivo considerablemente. El calor destruye la vitamina C en particular, por lo que muchos productores de jugo lo añaden de nuevo en la botella en forma de ácido ascórbico, vitamina C de producción industrial.

Se recomiendan para cuidar la salud ocular, alimentar, cuidar y mejorar el estado de la piel y de las mucosas como sequedad, irritaciones o llagas.

También para mejorar las dolencias de la boca, como aftas bucales y heridas en las comisuras de los labios; o para combatir molestias, ardores y procesos inflamatorios en el esófago.

Los jugos de color rojo contienen gran cantidad de antioxidantes debido a que contienen licopenos y antocianinas, vitamina C, folatos, potasio, magnesio, provitamina A que tienen propiedades como prevenir el cáncer, activar la circulación, mantener buena memoria, favorecen el funcionamiento del sistema

urinario, aumentan el deseo sexual , combatir el colesterol y los triglicéridos elevados, para los trastornos cardiovasculares, hipertensión arterial, procesos degenerativos y, en general, para depurar y mejorar la calidad de la sangre.

La memoria está íntimamente relacionada con alimentación y la correcta nutrición. Son muchos los estudios que avalan la necesidad de potenciar el cerebro. Existen componentes naturales que permiten al cerebro ejercitarse, poder ir madurando con el tiempo sin perder la facultad de la memoria y la concentración, para lo cual son básicos tanto los alimentos como el estilo de vida que se lleve

Todos los jugos se preparan utilizando la licuadora. No es necesario otros equipos más sofisticados como los extractores.

JUGO PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Ingredientes:

1/4 taza de jugo de toronja

1/2 taza de agua

1 cucharada de jugo de limón

1/2 taza de zarzamoras

1 taza de cubitos de hielo



Otras opciones de jugos para el mismo fin son:

- ❖ Ajo, cebolla y zanahoria
- ❖ Zanahorias y zarzamora
- ❖

TÓNICO INMUNE

1 centímetro de jengibre

1 cm de raíz de azafrán (CURCUMA)

1 Limón pequeño con todo y cáscara

Miel de abeja

½ vaso de agua

Se licua, se cuela y se toma en ayunas por una semana.

JUGO ENERGÉTICO

Ingredientes:

1 manzana

1 jitomate

2 zanahorias

1 naranja (el jugo)

½ limón.



JUGOS ANTIOXIDANTES

Opción 1.

2 naranjas (el jugo).

1 limón pelado

1/2 pimiento verde cortado en trozos

1 zanahoria

1 cabeza de hinojo





Opción 2.

4 espárragos verdes cortados en trozos

1 taza de espinaca

1/2 betabel

Tomar un vaso tres veces por semana.

Este jugo es ideal para aquellos casos en que la sangre sea demasiado acida a causa del consumo frecuente de carne, grasas, alimentos azucarados, bebidas gaseosas, bebidas de cola y café, el uso del jugo de espárrago desintoxicará rápidamente el organismo y hará que la sangre regrese a su condición alcalina saludable y normal.

Opción 3.

2 cucharadas soperas de pulpa o gel de aloe vera.

1 puñado de arándanos secos.

1 naranja (el jugo)

1 manzana

Puede variar en vez de arándanos agregar plátano tipo tabasco.

Opción 4.

1 taza de alfalfa (germinado o planta)

4 jitomates pequeños

1 rama de perejil

2 cucharadas semillas de girasol

Gotas de limón al gusto

Una pizca de sal de mar

Opción 5

1/4 pimiento verde

1 zanahoria

1 tallo de perejil

1 tallo de apio

La mejor hora para tomar este jugo es en las tardes. No combinar con alimentos dulces ni fruta.

Opción 6.

1 jitomates

1 tallo de apio

Sal y pimienta al gusto.

El tomate previene ciertos tipos de cánceres. También destaca por su capacidad de retardar el envejecimiento celular y reducir el riesgo de padecer problemas cardiovasculares.

JUGOS PARA EL RESFRIADO

Los cítricos son excelentes jugos por su contenido en vitamina C. Los zumos de piña y arándanos son excelentes. Los jugos de arándanos, uva y piña. El jugo de jengibre es expectorante. El jugo de ajos cura resfriados y gripes (recuerde de mezclarlo siempre con otros jugos). Los jugos de jengibre y de rábanos limpian las cavidades nasales y fortalecen las mucosas. También se puede usar berro y manzana.

JUGOS PARA EL DOLOR DE GARGANTA O GARGANTA INFLAMADA

Los jugos de rábano y de jengibre mezclados con otros jugos limpian los senos nasales y fortalecen las mucosas y alivian, por tanto, los dolores de garganta. Otra buena bebida caliente consiste en el jugo de una rodaja de rábano picante, el zumo de un limón, agua caliente y miel.

JUGO PARA LA BRONQUITIS

Este jugo es útil para la bronquitis alérgica, ya que posee un efecto antihistamínico. Contiene, además, de bromelaína y vitamina C lo que combate las infecciones.

- 1 brócoli
- 1 manojo de perejil
- 2 ramas de apio
- 1 manzana



Lavar y picar los ingredientes. Colocar éstos en la licuadora y batir por unos instantes. Servir y tomar de inmediato antes de que se oxide. Beber dos vasos al día hasta que se sienta alivio.

