

NOTA IMPORTANTE

La intención de este libro no es el reemplazar el consejo médico, ni ser un sustituto de consulta médica. El objetivo de este libro es dar opciones del consumo de frutas y verduras en jugos, como parte de una dieta sana. Aunque este es un libro que trata sobre alimentos (frutas y verduras), el autor y el editor declinan expresamente toda responsabilidad por cualquier efecto negativo que pudiera derivarse del hecho de tomar algunos de los jugos aquí mencionados, sin la apropiada supervisión médica.

AGRADECIMIENTOS

Al Gran Arquitecto del Universo

A mi Padres

A mi Hija Fabiola

A Elia que me dio el regalo más grande de la Vida

A Liliana Gutiérrez

**A Alberto Férreas que me dieron la oportunidad de Compartir
la Sabiduría de la Naturaleza**

Índice

Presentación	7
Introducción	13
La Pirámide de la Salud	16
La Pirámide de los Alimentos	17
Grupos de Alimentación	18
El Plato del Buen Comer	20
Los Jugos	21
Sistema inmunológico	29
Alergias, enfermedades infecciosas, gripe, prevenir cáncer	
Jarabe para prevenir enfermedades infecciosas	31
Licuada con berros para las alergias	31
Jarabe inmunoestimulante a base de ajo, cebolla, genjibre y miel de abeja	32
Ensalada navideña con cacahuete para nutrir nuestro cuerpo	33
Jugo de mango para problemas de gripe	33
Jugo con uvas para prevenir cáncer y cualquier enfermedad de la sangre	34
Jugo de frutas acidas para prevenir enfermedades infecciosas	34
Sistema digestivo	37
Control de peso, molestias estomacales, úlceras, gastritis, estreñimiento, colitis	
Licuada de sandía para bajar de peso	39
Licuada de manzanas para molestias estomacales después de una desvelada	39
Jugo con col para problemas de úlceras y estreñimiento	40
Licuada con manzanas y espinacas para problemas de estreñimiento y colitis nerviosa	40
Licuada con granada para hernias y parásitos	41
Licuada rico en fibra para mujeres embarazadas	41
Jugo de uvas para bajar de peso y proteger al corazón	42
Licuada con jitomate para mejorar el apetito	42
Jugo para bajar de peso	43
Jugo con papaya para problemas de estreñimiento	43
Jugo con zanahoria para lo colitis	44
Licuada con nopal para control de peso	44
Licuada con yogurt para mejorar la digestión	45

Jugo alcalino para combatir problemas de acidez	45
Jugo de col para problemas de exceso de acidez estomacal y úlceras gástricas	46
Licudo de papa para problemas de acidez	46
Licudo con amaranto para problemas de diarrea	47
Licudo con agua de coco para desparasitarse	47
Jugo con pulpa de sábila para problemas de colitis, gastritis y cualquier problema de acidez o inflamación	48
Licudo con enzimas frutales para bajar de peso	48
Jugo con linaza para bajar de peso y mejorar la digestión	49
Jugo con acelgas para problemas de estreñimiento y para bajar de peso	49
Licudo con linaza y ciruelas pasas para problemas de estreñimiento	50

Sistema nervioso

51

Depresión, nerviosismo, insomnio, estrés, dolor de cabeza

Licudo con avena auxiliar en problemas de depresión y nerviosismo	53
Jugo para el insomnio y estrés	53
Jugo con jengibre para dolores de cabeza	54
Licudo con almendras para estudiantes	54
Jugo con lechuga para problemas de estrés y colitis nerviosa	55

Sistema respiratorio y cardiovascular

57

Bajar colesterol, regenerar, nutrir y desintoxicar la sangre, mejorar el sistema circulatorio, hipertensión arterial, garganta y vías respiratorias

Jugo verde para desintoxicar el cuerpo en caso de adicciones	59
Jugo con apio para bajar el colesterol y mejorar la circulación	59
Licudo con 8 ingredientes para regenerar y nutrir su sangre	60
Licudo con melón para mejorar la circulación	60
Jugo para bajar el colesterol	61
Jugo de betabel para purificar la sangre	61
Licudo con apio para problemas de hipertensión arterial	62
Licudo con betabel para problemas de presión arterial baja	62
Jarabe con miel de abeja auxiliar en problemas de garganta irritada	63
Jugo con toronja para bajar de peso, mejorar la circulación y problemas de presión arterial alta	64

Licuada con avena para bajar los niveles de colesterol	64
Jugo de uva para tonificar el corazón y hacer mas fluida la sangre	65
Jugo con pera para prevenir problemas de hipertensión arterial	65
Aderezo con aguacate para combatir el colesterol y la anemia	66
Jugo con toronja para problemas de presión alta	66
Jugo o agua con piña para hidratar el cuerpo	67
Licuada con germinados de alfalfa para anemia y prevenir hemorragias nasales	67
Jugo con chayote para problemas de colesterol alto	68
Jugo con papaya para problemas de hipertensión arterial y problemas circulatorios	68
Licuada con aceite de olivo extra virgen para problemas de colesterol alto y mala circulación	69
Jugo con berros para problemas de presión baja, cansancio, hemorroides y bajo peso	69

Sistema óseo y muscular **71**

Osteoporosis, dolores articulares, desinflamar el cuerpo, dolor de cabeza, reumatismo, gota, problemas musculares, descalcificación

Jugo con piña para desinflamar el cuerpo	73
Jugo con pimienta para dolores articulares	73
Jugo con durazno para problemas de reumatismo y gota	74
Licuada con semilla de calabaza para prevenir osteoporosis	74
Licuada con plátano para calambres y contracturas musculares	75
Jugo con nabos para descalcificación y acidez estomacal	75
Jugo revitalizante con mamey para problemas musculares	76

Sistema renal y endocrino **77**

Diabetes, problemas hormonales y menopausia, vesícula biliar, vías urinarias, retención de líquidos, problemas renales, hígado

Licuada con pepino y perejil para la diabetes	79
Licuada con leche de soya para la menopausia	79
Jugo para miomatosis uterina	80
Licuada con espinaca para diabéticos	80
Licuada con leche de soya para problemas de menopausia	81
Jugo de betabel para prevenir algunos problemas hormonales en la mujer	81
Jugo con rábano para la vesícula biliar	82
Licuada con melón para problemas de vías urinarias y retención de líquidos	82
Licuada con ejotes tiernos para ayudar a problemas de diabetes	83
Jugo de perejil para problemas renales y enfermedades infecciosas	83
Jugo para proteger de enfermedades el hígado	84
Licuada de xoconostle para prevenir problemas de diabetes	84
Jarabe con cebolla para problemas de diabetes y artritis	85

Jugo con espárragos para problemas de cálculos renales, artritis y gota	85
Licuada con melón para problemas de riñón	86
Jarabe con sábila para síndrome premenstrual	86

Apéndice A **89**

Niños

Lechada de ajonjolí para el crecimiento de los niños	91
Licuada con dátiles para debilidad y el crecimiento en los niños	92

Apéndice B **93**

Vista y piel

Licuada con jugo de zanahoria para nutrir a la vista	95
Jugo con pepino para problemas de la piel	95
Licuada con cacahuete para prevenir problemas de la piel	96
Licuada con berros para problemas de la piel	97
Jugo con zanahoria y espinaca para fortalecer nuestra vista	98
Licuada con pimienta para problemas de la piel y varices	98
Jugo con papa para problemas de la piel e inflamaciones	99

Apéndice C **101**

Próstata

Licuada con semilla de calabaza para problemas de próstata	103
Licuada para mejorar la potencia sexual	104
Ensalada de jitomate para problemas de próstata	104
Jugo con pera para prevenir problemas de próstata y vías urinarias	105

Apéndice D **107**

Energéticos, agotamiento y cansancio

Jarabe con rábano y miel de caña para problemas de agotamiento y cansancio	109
Ponche de frutas (bebida energética)	110
Licuada con alfalfa para la debilidad o anemia	111

Apéndice E **113**

Los jugos más usados

Licuada para la circulación 1	115
Licuada para la circulación 2	115
Licuada regenerador	116
Nopal y sábila	116
Piña, apio y perejil	117

Apéndice F **119**

Referencias

Apéndice G **123**

Índice alfabético

Presentación

FOTO 1

Cuando el saber se combina con el sabor, el conocimiento surge, la experiencia se enriquece. Es precisamente la riqueza lo que hace falta cuando de salud se refiere, sobre todo en nuestros contextos latinoamericanos. Si tomamos en cuenta que el estado de salud óptimo del Ser Humano es la ausencia de enfermedad, la riqueza puede entenderse como tener una vida larga, donde el sentirse bien es un prerrequisito del tan codiciado fin social que se llama felicidad. Vivir mejor, es vivir saludablemente y, desde luego, conseguir las metas que cada quien se plantea alcanzar, donde los avatares que la misma lucha social enfrenta a cada quien, suelen ser derrotados sólo por aquellos que cuentan con un equipaje biológico sano y una psicología estable.

En la actualidad los paradigmas científicos se han modificado drásticamente, el método científico ha perdido autonomía y la avalancha de un pluralismo metodológico ha dado vida a las llamadas disciplinas alternativas. Dentro de éstas se encuentra la Medicina Naturista, con un objeto diferente al de la medicina tradicional, una filosofía más centrada en el sujeto y no en la enfermedad, y unos practicantes que se encuentran más cercanos al humanismo que a la indiferencia racional. El Terapeuta Naturista entiende más al doliente, sabe que la enfermedad aparece cuando el cuerpo está intoxicado, y que el primer paso para su curación, implica la necesidad de meter vida al cuerpo a través de la alimentación de los frutos de la naturaleza. Es común decir "No hay enfermedades, hay enfermos".

El nuevo siglo plantea nuevas necesidades y problemas que antes no se reconocían. Dentro de toda esta parafernalia de cambios, el estilo de vida moderno resulta altamente contraproducente para la salud humana. De hecho, el modo actual de vivir es más productor de enfermos que de gente sana. Aquí, la Medicina Naturista tiene una gran oportunidad para constituirse como una perspectiva necesaria y vital para el ciudadano del recién inaugurado milenio.

No hay mucho campo para donde moverse, la alimentación (base de la Medicina Naturista) debe ser repensada y en cierta medida, transformada en una verdadera nutrición que deje de producir diabéticos en grandes cantidades, gente con enfermedades degenerativas y personas débiles en cuestión energética debido al alto consumo de calorías. El programa alimenticio del mexicano común está lleno de tradiciones mal entendidas, de una publicidad desmesurada y si a esto le agregamos la urgencia con la que vivimos; el panorama de salud de la población, no es muy halagüeño que digamos. En realidad, acontecimientos deprimentes son ya parte de lo cotidiano. Desde luego las soluciones no pasan por construir más hospitales o poner las medicinas más baratas; es vital empezar por reeducar al individuo en lo que a sus hábitos alimenticios se refiere.

Ante esto, los conceptos del Naturismo deben ser la base de la educación del nuevo milenio. La Medicina alópata con su obsesión por la enfermedad, ha logrado fragmentar al individuo a tal grado que hoy encontramos gente que piensa que su cuerpo es una máquina o algo que le es extraño a él mismo, y que cuando se "descompone", el único capaz de volver a hacerla funcionar es el médico. Nada más contraproducente para el cuerpo humano que el hacerlo dependiente de un químico por el resto de sus días.

Constantemente se cuestiona el poco fundamento científico del Naturismo, aunque la realidad social lo grita a cada rato: el aumento de enfermos por los malos hábitos alimenticios es escandaloso. El estilo de vida actual es promotor de neuróticos, esquizofrénicos y suicidas en potencia. La productividad a nivel país es de las más bajas en años. Ante esto, ¿Se necesitan más argumentos para (por lo menos) empezar la discusión académica y científica de la Medicina Naturista? Sin duda alguna, en muy poco tiempo será prácticamente imposible no voltear hacia lo que la perspectiva naturista ofrece al Ser Humano como proyecto de vida. En este sentido gira esta propuesta que he denominado **"Saber y Sabor", La Jugoterapia**. El conocimiento que da el saber del Naturismo con su concepto de sujeto responsable de sí mismo, de su alimentación como la base de su estado de salud y su crecimiento espiritual reflejado en las maravillas de la Naturaleza, le ponen *"sabor"* a la vida de cualquiera. Decía el filósofo Eduardo Nicol en su libro *"La Vocación Humana"*, que como una curiosidad afortunada las palabras saber y sabor tienen la misma raíz etimológica, ambas derivan hacia el conocimiento... ¡Y qué mejor conocimiento que el saber la clave para una vida sana, feliz y duradera! Es así, como el lector encontrará en el presente texto conceptos elementales del Naturismo aplicados a una terapia con mucho sabor: *La Jugoterapia*. Como su nombre lo indica, es el llevar la salud al cuerpo a través de jugos de muy variadas clases. Combinaciones de diversas frutas y verduras que degustan al paladar. De lo que aquí se intenta es ir más allá del clásico recetario que suele ser olvidado hasta que la enfermedad llega. *La Jugoterapia* responde al sinnúmero de dolencias y enfermedades que pueden encontrar solución a través de la ingesta constante de jugos.

No sin antes recordar, que el estilo de vida y la alimentación sana representan el contexto de una vida saludable.

El Mapa de contenidos ordenados en capítulos comienza con la descripción pormenorizada de una alimentación sana, objeto principal del Naturismo. Aquí se encuentran las principales razones mediante las cuales adoptar la opción naturista en nuestra vida diaria puede representarnos un cambio benéfico en nuestro proyecto de vida.

Una vez establecidas las bases del proyecto, se ponen a consideración del lector las distintas variedades de jugos bajo la clasificación de dolencias que tengan que ver con los distintos órganos del cuerpo humano. El enfoque que engloba a todas las combinaciones de jugos tiene que ver con la visión holística, es decir, no se trata de "curar" un órgano descuidando los demás. El cuerpo humano bajo esta perspectiva tiene que verse como un todo, superando aquella visión que sólo enfatiza la suma de las partes individuales.

Introducción

La jugo-terapia es la rama de la medicina natural que estudia, investiga, experimenta, la aplicación de jugos de frutas, verduras, las combinaciones de estos, como parte de la nutrición humana, para el tratamiento de enfermedades y sobre todo para prevenirlas.

Una buena nutrición esta compuesta por comidas balanceadas, en las que estén presentes los siguientes grupos de alimentos:

1. Vitaminas y minerales,
2. Proteínas,
3. Azúcares,
4. Grasas, y
5. Carbohidratos

Las *vitaminas y minerales*, las encontramos en abundancia en todas las frutas y las verduras. Siempre y cuando estas se encuentren frescas. Entre más cocinado o industrializado este un alimento, más despojado de sus nutrientes esta.

Las *proteínas*, las encontramos en: frijoles, habas, lentejas, alubias, garbanzos, chaya, setas, champiñones, huitlacoche, derivados del fríjol de soya, etc.

Los *azúcares*, los contienen: el betabel, mango, plátano, ciruela pasa, uvas piloncillo, miel de abeja, miel de caña etc.

Las *grasas*, están presentes en: avellanas, dátiles, cacahuates, aguacate, almendras, nueces, piñones, aceitunas etc.

Los *carbohidratos*, los podemos encontrar en: cereales integrales, tortilla de maíz, tortilla de trigo, arroz, avena, trigo, amaranto, pan integral, pan de trigo, plátano, camote, papas etc.

Es muy fácil llevar una buena nutrición solo tenemos que combinar estos 5 grupos de alimentos y tendremos una alimentación balanceada.

A continuación le presento: **dos pirámides nutricionales** la primera del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán y la segunda del Dr. Rafael García Chacon, medico internista venezolano. Las dos le pueden servir de guía y referencia de cómo debemos alimentarnos para **vivir mejor**. Es importante reconocer que la alimentación humana debe tener como base el consumo abundante de frutas y verduras preferentemente crudos, los jugos son una alternativa de aportar este grupo de alimentos a nuestra alimentación cada vez que lo queramos, aprovechando sobre todo las frutas de temporada, y la gran diversidad de estos que nos ofrece nuestro país.

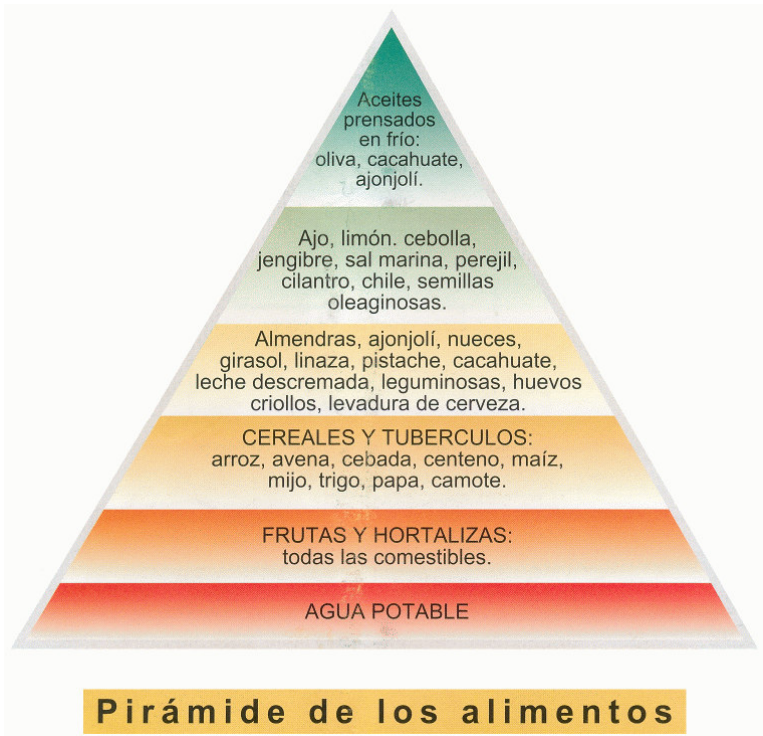


LA PIRAMIDE DE LA SALUD

GRUPO DE ALIMENTOS



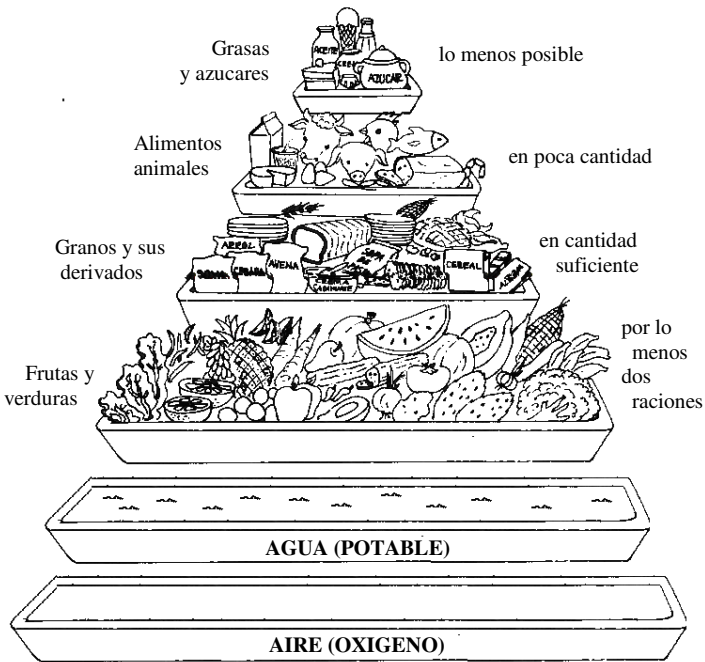
Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.



Fuente: Dr. Rafael García Chacón

LA PIRAMIDE DE LA SALUD

Grupos de alimentación



Un modelo de la pirámide nutricional más actual de acorde a nuestro diseño biológico, como seres humanos, es la que se muestra a continuación:

La cual nos enseña que la base de una buena alimentación debe ser el aire, el aprender a respirar de manera optima, una forma de suministrar aire-oxígeno a nuestras millones de células es haciendo ejercicio, el ejercicio además nos ayuda a mantener en forma todo nuestro cuerpo físico.

La siguiente fuente de alimento a nivel celular es el agua la cual debe predominar en cantidad, en nuestra vida diaria. Recordemos que aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo está formado por agua.

El siguiente nivel son frutas y verduras la cuales deben de consumirse por lo menos dos raciones diarias o mínimo entra cada comida. Entre más fresco y recién preparado sea el alimento mejor mantendrá todos sus nutrientes. Recordemos que entre más industrializado este el alimento más sustancias químicas tendrá y mas riesgos a nuestra salud nos traerá.

El siguiente nivel en cantidad deben ser los granos (cereales, leguminosas, etc.) y sus derivados, evitando granos y cereales excesivamente industrializados y adicionado con azucares refinados.

El nivel de la pirámide correspondiente a los alimentos de origen animal nos indica que debe de consumirse en poca cantidad, y lo menos posible los embutidos, conocidos también como carnes frías las cuales en exceso aumentan el riesgo de cáncer, además que las carnes rojas pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares entre ellas infartos que pueden ser mortales.

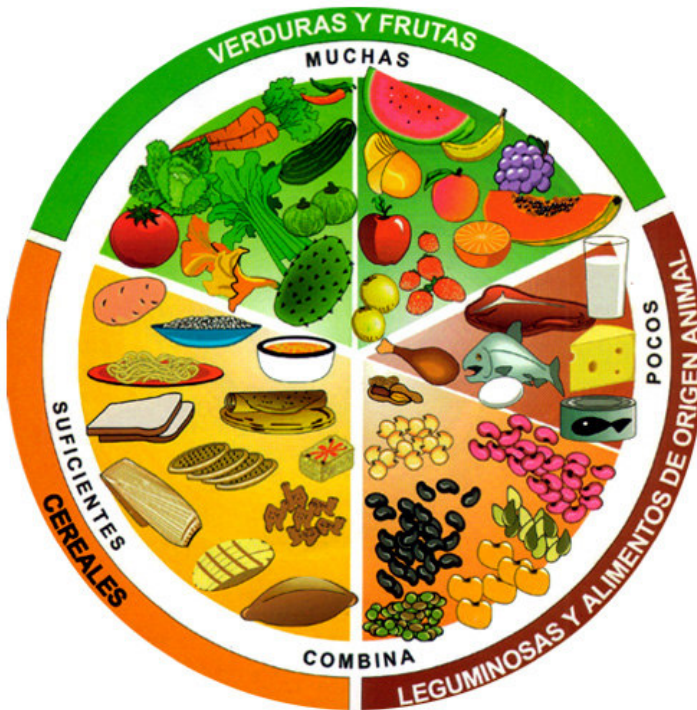
El último nivel son las grasas y azucares refinados causantes en muchos casos de diabetes y obesidad, males de nuestro tiempo cada vez mas frecuentes, además de un sin numero de enfermedades.

Debemos de tener presente que nuestro cuerpo necesita grasas y azucares sanos, los cuales se muestran mejor en la pirámide del Dr. Rafael García Chacón, eminencia médica nacido en Venezuela el cual nos propone a través de la segunda pirámide mostrada en este texto, una alternativa de alimentación mas sana, todavía mejor que la primera de origen animal. Para vivir sanos y sobre todo prevenir muchas enfermedades.

El Plato del Buen Comer

El plato del Buen Comer es una guía que te ayudará a elegir los alimentos más adecuados para tu salud. Debes hacer que cada comida sea una oportunidad de disfrutar la mayor variedad de alimentos posibles y procurando que sean adecuados para tu edad, estatura, sexo, actividad física y estado de salud.

EL PLATO DEL BUEN COMER



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

Los Jugos

Es muy importante para la elaboración de jugos, la combinación correcta, de las frutas. Existen tres tipos de frutas:

- Frutas dulces,
- Frutas neutras, y
- Frutas ácidas

Las *frutas dulces* son: mango, melón, sandía, plátano, higo, tuna, pitaya, mamey, guanábana, zapote.

Las *frutas neutras* son: papaya, manzana, durazno, jícama, aguacate, pera, y algunos tipos de plátanos.

Las *frutas ácidas* son: limón, granada, toronja, naranja, mandarina, piña, fresa, uva, ciruela, guayaba, lima, tamarindo.

No se recomienda combinar frutas dulces con frutas ácidas, por que se fermentan y pueden ocasionar, gases, agruras, acidez y mala digestión. Lo mejor es consumir de una sola fruta durante el día, consumir de 2 o más pero de su misma clasificación o combinar frutas dulces con neutras, o neutras con ácidas. En este caso entre menos combinaciones hagamos es mejor. (nota: el melón y la sandía, se recomienda consumirlos solos).

A continuación enlisto las principales frutas y verduras con algunas de sus propiedades:

Ajo (*Allium sativum*): Sus usos son múltiples para parásitos, mala circulación, anemia, hongos, problemas renales, hipertensión, gota, obesidad, diabetes, asma, cáncer, etc.

Apio (*Apium graveolens*): Diurético, envejecimiento prematuro, exceso de acidez en sangre, depurativo, baja el colesterol.

Aguacate (*Persea americana*): Baja los niveles de colesterol en la sangre, fortalece al hígado, da vitalidad, afrodisíaco, ayuda para problemas de anemia.

Alfalfa (*Medicago sativa*): Diurética, anemia, mala circulación, debilidad y problemas renales.

Berros (*Lepidium sativum*): Anemia, problemas respiratorios, expectorante, algunos problemas de tiroides, anemia.

Betabel (*Beta vulgaris*): Ayuda para problemas hepáticos, gastritis, anemia, debilidad general, ayuda a elevar la presión arterial, ayuda a algunas molestias de la menopausia. Sus hojas se recomienda comerlas en ensalada. Se recomienda comer máximo un betabel (*Beta vulgaris*) al día. (No se recomienda su consumo a diabéticos e hipertensos).

Brócoli (*Brassica oleracea italica*): es rico en vitamina a, potasio, fósforo y azufre. Los investigadores de la facultad de medicina de la universidad Jhon Hopkins, han aislado una sustancia llamada: sulphorane, la cual impulsa la actividad de importantes enzimas en la célula que ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer y a luchar contra él. El sulphorane se ha encontrado también en las colecitas de brúcelas, col (*Brassica oleracea L.*), y coliflor (*Brassica oleracea L. var. botrytis*).

Calabacitas (*Cucurbita lundelliana*): Se ha encontrado que es de los vegetales que más vitamina A tiene, aparte se utiliza en jugo para tratamiento de algunos casos de parasitosis y amibiasis intestinal, además se ha usado con éxito para el síndrome de fatiga crónica (Heinerman 1997, Pág. 65). La calabacita italiana en especial es rica en sodio orgánico, por lo cual es la fuente ideal para restaurar un hígado carente de sodio. Además contiene suficiente calcio quelado el cual es retenido más fácilmente que el calcio de los lácteos. Con las proporciones balanceadas de calcio, sodio, fósforo y magnesio es notable como pueden ayudar a que un hueso fracturado suelde en menos tiempo del normal.

Camote (*Ipomoea batatas*): El camote (*Ipomoea batatas*), pariente de la papa (*Solanum tuberosum*), es un poderoso alcalinizante de la sangre por lo tanto su jugo combinado con jugo de zanahoria (*Daucus carota*), se recomienda para problemas de gastritis, colitis, ulcera gástrica y problemas de acidez en general.

Cebolla (*Allium cepa*): Este bulbo una de las panaceas de la naturaleza, se utiliza su jugo para algunas infecciones de oídos, zumbidos; asada se puede aplicar en cataplasma sobre el pecho combinada con hojas de col (*Brassica oleracea L.*), en algunos casos de asma, y alergias. La sopa de cebolla (*Allium cepa*) con col (*Brassica oleracea L.*) es una excelente fuente de vitamina C, lo cual la hace un elemento anti-infeccioso muy potente. Combinada con limón (*Citrus x limon*) y ajo (*Allium sativum*), la convierte en un componente de un tónico casi para todas las enfermedades.

Col (*Brassica oleracea L.*): Parte de la familia de las crucíferas, este vegetal combinado con jugo de zanahoria (*Daucus carota*), se usa para algunos casos de cáncer, ulcera gástrica, problemas del aparato respiratorio, por su alto contenido de vitamina e puede ser usado en té para problemas de la piel y como antioxidante. (100 gr. De col (*Brassica oleracea L.*) contiene 8 mg. de vitamina E, Santiago Gubern 1997, Pág. 33).

Coliflor (*Brassica oleracea L. var. botrytis*): Rica en sulphorane (fitoquímico anticancer). Consumida al vapor o en jugo combinada con zanahoria (*Daucus carota*), ayuda para prevenir algunos tipos de cáncer, además que es digestiva, y alcalina.

Ciruelas (*Prunus*): El jugo de ciruelas (*Prunus*) por su contenido de hierro orgánico es un auxiliar para subir los niveles de hemoglobina de la sangre, además que es rico en potasio y magnesio lo cual ayuda en algunos casos de gastritis.

Ciruelas (*Prunus*) pasas: La ciruela pasa es por la cantidad de fibra vegetal y por altas concentraciones de una sustancia llamada difenilisatrina considerada como un excelente laxante, además que ayuda a reducir los niveles de colesterol en el suero sanguíneo, de acuerdo con un informe publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* (53:1259-65, 1991).

Chayote (*Sechium edule*): Este vegetal de color verde, se ha ganado el título de diurético, por lo tanto combinado con jugo de piña (*Ananas comosus*), jugo de zanahoria (*Daucus carota*), jugo de pepino (*Cucumis sativus*), o agua de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*) es excelente como auxiliar en problemas circulatorios y renales.

Chile jalapeño (*Capsicum annum*): México es uno de los países que en su cocina abunda el picante, siendo este uno de los símbolos nacionales. El chile habanero y el jalapeño tienen un alto contenido de vitaminas A, C, P o bioflavonoides, además de potasio, ácido fólico, vitamina E, minerales como el cobre y fósforo sobre todo en sus semillas. Además de la amida fenólica incolora llamada "capsaicina", lo hace al chile como un auxiliar en problemas de obesidad. Existe información de un caso de SIDA publicado en el *Journal of Orthomolecular Medicine* (5:1:25-31,1990). Los chiles al parecer refuerzan la producción de células asesinas, la interleucina-2 y otras defensas inmunológicas poderosas, que destruyen de manera efectiva la mayoría de los virus del SIDA.

Durazno (*Prunus persica*): Consideradas a las frutas de color naranja (*Citrus sinensis*) como ricas en beta caroteno, el durazno (*Prunus persica*) se combina con jugo de naranja (*Citrus sinensis*) para formar un delicioso jugo, auxiliar en infecciones del aparato respiratorio y gastritis.

Espinacas (*Spinacia oleracea*): La combinación con jugo de zanahoria (*Daucus carota*), la hace un excelente tónico para en estreñimiento, problemas de colitis, gastritis, diarreas, y acidez estomacal. Además de ser una fuente de algunas vitaminas del complejo B, vitamina A, por lo cual se recomienda como auxiliar en problemas de la piel.

Espárragos (*Asparagus officinalis*): Un tónico para fortalecer los riñones, auxiliar en problemas de acné, eccema, problemas de la piel, reumatismo y algunos problemas de próstata. Una forma de prepararlo es introducirlos en agua hirviendo 1 minuto después extraer su jugo y combinar con jugo de zanahoria (*Daucus carota*) o chayote (*Sechium edule*).

Fresa (*Fragaria*): Rica en vitamina C, combinada con jugo de piña (*Ananas comosus*) o naranja (*Citrus sinensis*), el jugo resultante es un potente anti-infeccioso, algunos investigadores a esta combinación la han propuesto para el tratamiento de algunos casos de cáncer.

Granada (*Punica granatum*): Tanto la cáscara como el jugo se recomiendan para algunos casos de parasitosis intestinal.

Guayaba (*Psidium spp.*): Combinada con jugo de naranja (*Citrus sinensis*), y perejil (*Petroselinum crispum*) da como resultado una excelente fuente de vitamina C por lo tanto se puede utilizar como auxiliar en problemas infecciosos, gripes, alergias y problemas respiratorios.

Jengibre (*Zingiber officinale*): Utilizada comercialmente como refresco, esta raíz, es un fortalecedor del sistema defensivo del cuerpo, además de utilizarse en algunos casos de vértigos, problemas renales y hepáticos. Se puede utilizar en té o licuado con jugo de piña (*Ananas comosus*) o naranja (*Citrus sinensis*).

Jícama (*Pachyrhizus erosus*): Su jugo solo o combinado con zanahoria (*Daucus carota*), chayote (*Sechium edule*), pepino (*Cucumis sativus*) es auxiliar en problemas de gastritis, colitis, acidez y problemas renales.

Jitomate (*Solanum lycopersicum*) (rojo): En jugo o ensalada es recomendable para problemas hepáticos, dispepsia, algunos tipos de anemia, anorexia. Por su alto contenido de licopeno, es preventivo de cáncer de próstata.

Kiwi (*Actinidia deliciosa*): Este fruto originario del oriente es más rico en vitamina C, inclusive que el limón (*Citrus x limon*), por lo cual su consumo frecuente lo hace preventivo de enfermedades infecciosas.

Lechuga (*Lactuca sativa*) orejona: El narcótico vegetal. De todas las variedades de lechugas (*Lactuca sativa*) las de hojas largas es una de las que mayor nutrientes tiene: contiene de 92 a 95% de agua, potasio, sodio, calcio, flúor, silicio, hierro, y magnesio, este último tiene la cualidad de nutrir los tejidos musculares, el cerebro y el sistema nervioso. Portadora además de una sustancia llamada "lactucario", que tiene propiedades supresoras respiratorias y sedativas similares a la codeína y morfina, solo que más débiles. (Heinerman 1997, Pág.187).

Lima (género *Citrus*): Su cáscara hervida combinada con su jugo sé a utilizado con éxito en algunos casos de parasitosis intestinal, además que de la cáscara se obtiene un aceite esencial que ayuda para manchas en la piel.

Limón (*Citrus x limon*): Siendo una de las panaceas por sus múltiples usos, el profesor N. Capo le atribuye cualidades curativas para mas de 170 enfermedades. Un dato importante es que el limón (*Citrus x limon*) que más propiedades tiene es el que tiene semilla, conocido como "criollo", o limón (*Citrus x limon*) colima. Recordemos que el jugo de un limón (*Citrus x limon*) contiene la mitad de vitamina c, que el mismo limón (*Citrus x limon*) pero entero.

Mamey (*Pouteria sapota*): Licuado con jugo de naranja (*Citrus sinensis*), resulta un licuado excelente para regenerar tejidos y músculos.

Mandarina (*Citrus reticulata*): Sus gajos por la semejanza en la forma de los riñones, algunos investigadores le han comprobado al jugo propiedades diuréticas y a las semillas maceradas en alcohol para dolores reumáticos o artríticos.

Mango (*Mangifera indica L.*): Por su alto contenido de beta caroteno, la gran cantidad de fibra su consumo frecuente lo indica como prevensor de estreñimiento, y enfermedades del aparato respiratorio. Aparte de la combinación con papaya (*Carica papaya*) lo hace un excelente alcalinizante y auxiliar en algunos casos de hernia hiatal.

Manzana (*Malus domestica*): Una monodieta, a manzana (*Malus domestica*) pelada, o el consumo de 5 a 6 vasos de jugo fresco es un regenerador y alcalinizante del tubo digestivo, además que es auxiliar en diarreas, combinado con pulpa de sábila (*Aloe vera*) y espinacas (*Spinacia oleracea*) ayuda en estreñimiento y colitis crónicas.

Melón (*Cucumis melo*): Es recomendable consumirlo solo. Una rebanada de melón (*Cucumis melo*) con cáscara y semilla (integral), licuada con jugo de naranja (*Citrus sinensis*), agua de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*), jugo de chayote (*Sechium edule*), pepino (*Cucumis sativus*) es auxiliar en el tratamiento de insuficiencia renal o de piedras en el riñón. (Nota se toma colado).

Naranja (*Citrus sinensis*): Es rica en vitamina C y beta caroteno, además de que sirve de jugo base combinado con otras verduras.

Nopal (*Opuntia dejecta*): Investigaciones del IMSS y otras instituciones avalan su acción en enfermedades tales como la diabetes, obesidad y estreñimiento.

Pera (*Pyrus communis L.*): El jugo de pera (*Pyrus communis L.*) auxiliar en náuseas por embarazo o mareos ocasionados por movimiento, además en algunos casos de indigestión ocasionado por acidez o a consecuencia del consumo excesivo de alimentos.

Perejil (*Petroselinum crispum*): Su jugo ayuda en problemas renales, anemia, mala circulación, además de que es rico en vitamina C, A y clorofila, por este último ingrediente se utiliza como auxiliar en problemas de mal aliento (halitosis).

Pimiento morrón (*Capsicum annum var. annum*): Su jugo es rico en vitamina C, combinado con jugo de zanahoria (*Daucus carota*) es un tónico para enfermedades infecciosas.

Piña (*Ananas comosus*): Su jugo es rico en vitamina C, y una enzima llamada bromelina la cual es estimulante de una buena digestión, además de ser auxiliar en algunos casos de parásitos intestinales. Combinada con perejil (*Petroselinum crispum*) y Apio (*Apium graveolens*) esta indicada en enfermedades relacionadas con mala circulación, varices etc.

Rábano negro (*Raphanus sativus* L. var *niger*): Combinado con berros (*Lepidium sativum*) y zanahoria (*Daucus carota*), ya sea en ensalada o en jugo, es un excelente expectorante, nutriente de la tiroides, algunos doctores de la ex unión soviética han utilizado los rábanos negros para el tratamiento de hipotiroidismo, e hipertiroidismo. La rafaína, el principal componente sulfuroso de los rábanos (*Armoracia rusticana*), es el que mantiene la producción de tiroxina y calcitonina (una hormona peptida) en un equilibrio normal. Algunos médicos al utilizarlo un poco de jugo de rábano (*Armoracia rusticana*), combinado con zanahoria (*Daucus carota*) para favorecer el peristaltismo del intestino. Sé a utilizado con éxito en algunos problemas de hepáticos.

Rábano picante (*Armoracia rusticana*): Portador de la enzima sulfurosa peroxidasa, convierte a el rábano (*Armoracia rusticana*) en un desintoxicante de químicos tóxicos, además de que ayuda a despegar las flemas de las paredes del tejido mucoso y facilitaran su rápido despidido a través de los orificios nasales, boca, y colon.

Sandía (*Citrullus lanatus*): No se recomiendan monodietas de esta fruta, la cual por su color rojo es rica en licopeno un antioxidante, que ayuda en problemas renales, además de que el color blanco de su cáscara es rico en zinc. Por lo cual el jugo de cáscara de sandía (*Citrullus lanatus*) combinado con jugo de chayote (*Sechium edule*) o pepino (*Cucumis sativus*) o ambos es auxiliar en problemas de próstata, cálculos renales y un excelente diurético.

Sábila (*Aloe vera*): Llamada también la planta de la eterna juventud de los cuales, sé a comprobado que esta planta ayuda a ionizar el ambiente donde se encuentra, varias compañías de cosméticos y productos para el pelo usan su gel para proteger piel, y para fortalecer el pelo. En jugoterapia su "gel" se utiliza combinado con jugo de manzana (*Malus domestica*) o zanahoria (*Daucus carota*) y hojas de espinacas (*Spinacia oleracea*) para tratamientos de colitis, gastritis, acidez estomacal, y como desinflamaste general del cuerpo.

Tomate verde (*Physalis ixocarpa*): Ocho tomates hervidos en un litro de agua se han utilizado como lavativa. Además de que licuado fresco, representa un auxiliar en el tratamiento de diabetes, también su cáscara se utiliza hervida, combinada con chancarro.

Toronja (*Citrus x paradisi*): Conocida también como pomelo, rica en vitamina C, además su cáscara contiene una cantidad importante de bioflavonoides, especialmente hesperidina y rutina, que son necesarios para el mantenimiento de los pequeños capilares sanguíneos. Estos bioflavonoides también ayudan a aumentar el nivel del "termostato graso" del cuerpo a fin de "quemar" químicamente el exceso de grasa acumulada (Heinerman 1997, Pág. 107). Por lo tanto su consumo ayuda al trabajo de metabolizar grasas por el hígado.

Tuna (*Opuntia ficus-indica*): El consumo de tuna (*Opuntia ficus-indica*) se recomienda en agua o jugo, ya que por su gran cantidad de semillas tiende a ser pesada su digestión y puede causar estreñimiento. Se considera como un buen afrodisíaco y diurético.

Uva (*Vitis vinifera*): El jugo de uva (*Vitis vinifera*), hace tiempo se publicó un libro de Johanna Brant titulado "The Grape Cure" en el que uno de los episodios narra el caso de Ogden Kraut un señor. Con un tumor maligno en el abdomen. Los doctores lo querían operar y darle dosis masivas de quimioterapia, y radiaciones. A lo cual Ogden literalmente "los mando al infierno", se sometió entonces a un ayuno prolongado a base de jugo de uva (*Vitis vinifera*), y una dieta de frutas y verduras. Comentaba que el tumor comenzó a ceder a las pocas semanas de su radical cambio de alimentación. Prosiguió con una terapia a base de jugos hasta que una serie de estudio demostró que el tumor había desaparecido. Uno de los principales agentes antioxidante descubierto hace poco fueron los llamados "pignogenoles", los cuales se encuentran principalmente en las semillas de uva (*Vitis vinifera*), y se estudia que las uvas (*Vitis vinifera*) de color oscuro son las que mayores beneficios tienen.

Verdolagas (*Portulaca oleracea L.*): El consumo de las verdolagas (*Portulaca oleracea L.*) frecuentemente en sopa o combinadas con jugo de zanahoria (*Daucus carota*), se estudia su posible uso en el tratamiento de cálculos biliares.

Xoconostle (*Opuntia joconostle*): Tiene varios usos, para la tos combinado con miel, antitumoral, hipoglucémico, y por su fibra combinado con jugo de algún cítrico para bajar de peso.

Zanahoria (*Daucus carota*): Llamada originalmente "sana-ahora", la zanahoria (*Daucus carota*) es una de las hortalizas que más nutrientes aporta al cuerpo, contiene vitamina A, C, B, calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio. Por lo cual ayuda para problemas de la piel, vista, acidez en la sangre, y se considera como un jugo "base para combinar". Para cualquier tratamiento desintoxicante se recomienda de dos a tres vasos diarios.

NOTA: UNA FORMA DE ALIMENTARNOS SANAMENTE ES CONSUMIENDO LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS EN FORMA DE JUGOS, PARTICULARMENTE SERÍA SALUDABLE SI USTED DECIDE TOMAR ALGÚN JUGO QUE SEA CONSTANTE TOMÁNDOLO DURANTE UN MES, Y DESPUÉS CAMBIARLO POR OTRO. NUESTRO PAÍS TIENE UNA GRAN VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS QUE ES SALUDABLE APROVECHARLA.

FOTO 5

Sistema inmunológico

Alergias, enfermedades infecciosas,
Gripe, prevenir cáncer.

***"EL SISTEMA INMUNE ES QUIEN
NOS PROTEGE DE LAS INFECCIONES"***

Jarabe para prevenir enfermedades infecciosas

En la naturaleza hay algunos alimentos que además de nutrirnos, nos ayudan a modular (equilibrar) nuestro sistema de defensa. Entre ellos están la miel de abeja, el propoleo, la zanahoria (*Daucus carota*), el Apio (*Apium graveolens*), el jengibre (*Zingiber officinale*). Los cuales si los consumimos frecuentemente nos ayudaran a prevenir un gran número de enfermedades sobre todo aquellas de origen viral. ¹

Ingredientes:

1 litro de miel de abeja
 100 grs. De zanahoria (*Daucus carota*) rallada
 100 grs. De Apio (*Apium graveolens*) rallado o picado
 50 grs. de jengibre (*Zingiber officinale*) en polvo

Revolver todo, reposar 3 días colar y tomar adultos 1 cucharada sopera cada 8 horas, niños mayores 1 año una cucharadita cafetera cada 8 hrs. Una vez colado mantener en refrigeración.

Licuada con berros (*Lepidium sativum*) para las alergias

Los berros (*Lepidium sativum*) (nasturtium oficinales) de la familia de las crucíferas al igual que la col (*Brassica oleracea L.*), coliflor (*Brassica oleracea L. var. botrytis*), brócoli (*Brassica oleracea italica*), el berro (*Lepidium sativum*) constituye una fuente rica de antioxidantes (beta caroteno y vitamina c), los cuales ayudan a eliminar los radicales libres. Considerado como un prevensor del cáncer, el berro es un excelente regenerador de tejidos y desintoxicante además ayuda en trastornos renales y hepáticos, aplicando su jugo en la piel previene problemas de manchas. Alivia problemas estomacales, respiratorios e infecciones leves. ²

Ingredientes:

1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
 6 ramas de berros (*Lepidium sativum*)
 1 rabanito (*Armoracia rusticana*)
 El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)
 2 cucharadas de miel de abeja

Procedimiento: extraer el jugo de la zanahoria (*Daucus carota*), los berros (*Lepidium sativum*) y el rábano (*Armoracia rusticana*). Agregar el jugo del limón (*Citrus x limon*) con la miel mover y tomar.

Jarabe inmunoestimulante a base de ajo (*Allium sativum*), cebolla (*Allium cepa*), Jengibre (*Zingiber officinale*) y miel de abeja

El ajo (*Allium sativum*), la cebolla (*Allium cepa*) y el jengibre (*Zingiber officinale*), cada uno representa uno de los mejores antibióticos naturales que hay. Además ayudan a mejorar la circulación de la sangre, bajan el colesterol, previenen enfermedades crónicas como artritis, reumatismo, gripes, alergias, e infecciones de cualquier tipo, además desintoxican la sangre, y ayudan como desparasitante, a bajar de peso y por si fuera poco previenen el envejecimiento prematuro, alargando y mejorando la calidad de vida de cualquier persona, con estas ventajas el olor y sabor de estos alimentos es lo de menos ¿no lo cree usted? ^{4, 8, 13 y 17}

Ingredientes:

- 1 litro de miel de abeja
- 1 cabeza de ajo (*Allium sativum*) pelada y picada
- 1 cebolla (*Allium cepa*) picada de preferencia morada
- 4 cucharadas de jengibre (*Zingiber officinale*) fresco picado

Mezclar todos los ingredientes, tapar, reposar 3 días en lugar fresco y seco, colar, guardar, de preferencia mantener en refrigeración.

- Tomar: Adultos: 1 cucharada sopera 3 veces al día, diluida en 1 vaso de agua.
Niños: 1 cucharada cafetera 1 o 2 veces al día.

Ensalada navideña con cacahuete (*Arachis hypogaea*) para nutrir nuestro cuerpo

El cacahuete o maní (*Arachis hypogaea*) es un fruto seco que sobresale en nutrientes por encima de los de origen animal por ejemplo: la proteína del cacahuete (*Arachis hypogaea*) llega a tener hasta un 26 % de de su peso. Los ácidos grasos que aporta el consumo de cacahuete (*Arachis hypogaea*), ayudan en la formación y renovación de la piel, así como del tejido cerebral, intervienen en las defensas del cuerpo y el metabolismo del corazón, ya que constituye una fuente primaria de energía, tanto para el corazón como para el cuerpo. ⁴

Ingredientes:

Naranja (*Citrus sinensis*) pelada en trozos
 Betabel (*Beta vulgaris*) rallado crudo
 Zanahoria (*Daucus carota*) rallada
 Manzana (*Malus domestica*) picada
 Cacahuete (*Arachis hypogaea*) tostado pelado
 Jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
 Miel de abeja
 Pasitas y/o ciruelas (*Prunus*) pasas

Revolver los ingredientes, reposar 15 minutos y servir.

Jugo con mango (*Mangifera indica L.*) para problemas de gripe.

El mango (*Mangifera indica L.*) contiene entre el 15 y 17 % de azúcares, además fósforo, calcio, hierro. Así como vitaminas B y C. Es un fruto muy nutritivo por el alto contenido de ácido ascórbico, por ello se recomienda en el tratamiento de gripe, catarro y enfermedades bronquiales. El jugo de mango (*Mangifera indica L.*) ayuda también a desinflamar la mucosa de la boca y garganta. ²¹

Ingredientes:

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
 1 mango (*Mangifera indica L.*)
 1 durazno (*Prunus persica*)
 1 zanahoria (*Daucus carota*)
 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con uvas (*Vitis vinifera*) para prevenir cáncer y cualquier enfermedad de la sangre

Las uvas (*Vitis vinifera*) bien maduras destacan de todos los frutos, por contener mayor cantidad de vitaminas A, B y C; el azúcar que contienen las uvas (*Vitis vinifera*) es similar al que contiene la sangre. En las uvas (*Vitis vinifera*) existe hierro, cobre y manganeso los tres elementos que forman la hemoglobina contenida en la sangre. El jugo de uvas (*Vitis vinifera*) es de fácil y rápida digestión, además de aportar nutrientes, sales minerales y vitaminas. ²¹

Ingredientes:

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
¼ de kilo de uvas (*Vitis vinifera*)
1 kiwi (*Actinidia deliciosa*)
Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Jugo de frutas acidas para prevenir enfermedades infecciosas

Las frutas se clasifican en tres grupos: *frutas acidas* (limón (*Citrus x limon*), naranja (*Citrus sinensis*), fresa (*Fragaria*), piña (*Ananas comosus*), etc.), *frutas neutras* (papaya (*Carica papaya*), manzana (*Malus domestica*), pera (*Pyrus communis* L.), etc.) y *frutas dulces* (plátano (*Musa x paradisiaca*), melón (*Cucumis melo*), sandía (*Citrullus lanatus*), mango (*Mangifera indica* L.), etc.). Se recomienda combinar de un solo grupo o neutras con acidas y neutras con dulces. No se recomienda mezclar frutas dulces con acidas porque se fermentan. Todas las frutas acidas se caracterizan por tener más vitamina C que las de los demás grupos. El melón (*Cucumis melo*) y la sandía (*Citrullus lanatus*) son las frutas de más difícil digestión por lo que no se recomienda combinarlas con otras. ⁴

Ingredientes:

1 vaso de jugo de piña (*Ananas comosus*)
6 fresas (*Fragaria*)
1 kiwi (*Actinidia deliciosa*) pelado

Licuar los ingredientes, agregar miel de abeja al gusto.

FOTO 7

Sistema digestivo

Control de peso, molestias estomacales,
ulceras, gastritis, estreñimiento, colitis.

**"SOMOS LO QUE COMEMOS, ASIMILAMOS,
ELIMINAMOS Y PENSAMOS."**

Licudo con sandía (*Citrullus lanatus*) para bajar de peso

Sabia usted que la sandía (*Citrullus lanatus*) es una de las frutas con mas bajo aporte calórico, tan solo proporciona 28 calorías por cada 100 gramos. Lo que la convierte en un excelente alimento para hacer una dieta. Gracias a que tiene un efecto saciante, ayuda a disminuir el apetito, por lo que se recomienda su consumo a personas con retención de líquidos u obesidad. Además la sandía (*Citrullus lanatus*) es rica en potasio, ácido fólico y vitamina A.

Su consumo en temporada de calor es recomendado para hidratar el cuerpo ya que el 80 por ciento de su peso es agua de la mejor calidad que hay. ³

Nota: la sandía (*Citrullus lanatus*) y el melón (*Cucumis melo*) se recomienda comerlas solas, combinarlas con otras frutas puede traer molestias digestivas.

Ingredientes:

- 1 vaso de agua de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)
- 1 rebanada de sandía (*Citrullus lanatus*) con semillas

Licuar y tomar colada.

Licudo con manzanas (*Malus domestica*) para molestias estomacales después de una desvelada

El consumo habitual de manzana (*Malus domestica*) ayuda a bajar el colesterol, además que mejora la digestión, es útil en casos de diarrea, limpia los dientes y fortalece las encías. Contiene ácido málico y tartarico, los cuales ayudan en la digestión de alimentos con mucha grasa. Un par de manzanas (*Malus domestica*) comidas al levantarse después de una parranda (cruda) ayudan a reactivar la función intestinal, ya que el alcohol tiene la cualidad de paralizar los intestinos. ³

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*) o naranja (*Citrus sinensis*)
- 2 manzanas (*Malus domestica*)
- 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*)

Licuar y tomar son colar

Jugo con col (*Brassica oleracea L.*) para problemas de úlceras gástricas y estreñimiento

Existen en el mundo más de 100 tipos de coles, las variedades más conocidas son: colecitas de brucas, coliflor (*Brassica oleracea L. var. botrytis*), col (*Brassica oleracea L.*) blanca, col (*Brassica oleracea L.*) morada, colinabo. El jugo de col (*Brassica oleracea L.*), contiene una sustancia llamada *amino-ácido glutamina* la cual ayuda a cicatrizar úlceras gástricas, además se recomienda en casos de estreñimiento crónico, diverticulosis, y enfermedades del aparato digestivo.

Pero eso no es todo sobre las propiedades de este vegetal; investigaciones realizadas con animales de laboratorio indican que el consumo frecuente de col (*Brassica oleracea L.*) previene algunos tipos de cáncer sobre todo cáncer de ovarios y de mama. ^{4 y 5}

Ingredientes:

½ vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
½ vaso de jugo de manzana (*Malus domestica*)
El jugo de 1 hoja de col (*Brassica oleracea L.*).

Combinar los ingredientes y tomar

Licudo con manzanas (*Malus domestica*) y espinacas (*Spinacia oleracea*), para problemas de estreñimiento y colitis nerviosa

Existen dos tipos de fibras: solubles e insolubles en agua, la manzana (*Malus domestica*) es una fruta que contiene las dos. Por lo que además de su rico sabor, ayuda para el tránsito intestinal, si combinamos jugo de manzana (*Malus domestica*) con espinacas (*Spinacia oleracea*) en licudo o ensalada podemos mejorar nuestra digestión y aumentar el número de evacuaciones diarias. Consiguiendo una mejor calidad de vida.

Ingredientes:

1 vaso de jugo manzana (*Malus domestica*)
El jugo de 1 papa (*Solanum tuberosum*)
2 hojas de espinacas (*Spinacia oleracea*)
1 hoja de lechuga (*Lactuca sativa*) orejona

Licuar y tomar sin colar

Licudo con granada (*Punica granatum*) para hernias y parásitos

La granada (*Punica granatum*) es rica en vitaminas C, E y B6, conteniendo también abundantes minerales entre los que destacan potasio, cobre y hierro. Contiene antocianinas pigmento vegetal que actúa como antiséptico y antiinflamatorio. Además pelletierina sustancia de acción vermífuga (hace expulsar los parásitos intestinales). Todos estos componentes hacen que la granada (*Punica granatum*) tenga propiedades astringentes, antiinflamatorios, remineralizante, alcalinizante y vermífugo. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de piña (*Ananas comosus*)
- Las semillas de una granada (*Punica granatum*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar colado.

Licudo rico en fibra para mujeres embarazadas

Las ciruelas (*Prunus*) pasas son una fruta deshidratada, altamente proveedora de energía por sus azúcares naturales, además por cada ciruela (*Prunus*) pasa que comamos aportamos un gramo de fibra vegetal a nuestra dieta diaria, necesaria para una óptima digestión. Las mujeres embarazadas deben incluir frutas y verduras de manera abundante en su dieta diaria.

Ingredientes:

- 1 vaso de yogurt natural o leche descremada.
- 4 ciruelas (*Prunus*) pasas sin hueso
- 2 cucharadas de salvado de trigo (*Triticum spp*)
- 4 almendras (*Prunus dulcis*)
- 1 manzana (*Malus domestica*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar todos los ingredientes tomar de preferencia sin colar.

Jugo con uvas (*Vitis vinifera*) para bajar de peso y proteger al corazón

La uva (*Vitis vinifera*) es una fruta clasificada como ácida. Sin embargo su jugo al extraerse contiene hasta un 72 % de sales minerales que tienen una acción alcalina en nuestra sangre. Además destacan entre sus vitaminas la vitamina C y la vitamina A. Y en sus sales minerales predomina el potasio mineral ideal para proteger al corazón. La forma mas saludable de aprovechar esta fruta es comerla cruda, en jugo, o seca en pasitas, en algunos lugares se hace te de uvas (*Vitis vinifera*).⁷

Ingredientes:

1 vaso de jugo de mandarina (*Citrus reticulata*)
¼ de kg. de uvas (*Vitis vinifera*)
1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
Miel de abeja al gusto

Licuar colar y tomar

Licuada con jitomate (*Solanum lycopersicum*) para mejorar el apetito

El tomate o jitomate (*Solanum lycopersicum*) biológicamente es una fruta, que contiene enzimas que ayudan a llevar a cabo una digestión saludable, y a eliminar sustancias con mayor rapidez. El color rojo del jitomate (*Solanum lycopersicum*) pertenece a la familia de los bioblavonoides, fitoquímico que sirve de antioxidante y ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer sobre todo el de próstata. Además contiene vitamina C y una cantidad importante de hierro.^{4 y 6}

Ingredientes:

1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*) o
naranja (*Citrus sinensis*)
1 jitomate (*Solanum lycopersicum*) rojo mediano
1 diente de ajo (*Allium sativum*)
1 cucharada de aceite de olivo extra virgen.

Licuar colar y tomar

Jugo para bajar de peso

La toronja (*Citrus x paradisi*), también se conoce como pomelo, que es rica en vitamina C, además el recubrimiento de sus gajos contiene bioflavonoides entre ellos hesperidina y rutina protectores de los vasos capilares y auxiliares para quemar grasa corporal. ⁸

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de toronja (*Citrus x paradisi*)
- 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
- 1 manzana (*Malus domestica*) roja (delicius)
- 1 cucharada de miel de abeja

Licuar y tomar de preferencia sin colar.

Jugo con papaya (*Carica papaya*) para problemas de estreñimiento

Las variedades de papaya (*Carica papaya*) se diferencian por el color, sabor, aroma y tamaño, además la papaya (*Carica papaya*) es una fruta medicinal porque contiene la enzima llamada papaina, que tiene la propiedad de disociar las proteínas en aminoácidos y hacerlas más fáciles de asimilar; además contiene sales orgánicas de calcio, magnesio, fósforo y sodio, así como vitaminas A, B, C y D. La papaya (*Carica papaya*) fresca ayuda contra problemas gástricos. ²

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 1 zanahoria (*Daucus carota*) chica
- ¼ de betabel (*Beta vulgaris*) chico
- 1 pedazo de papaya (*Carica papaya*)
- 1 cucharada de miel de abeja

Licuar y tomar de preferencia sin colar.

Jugo con zanahoria (*Daucus carota*) para la colitis

La zanahoria (*Daucus carota*), debido a su alto valor nutritivo, la zanahoria (*Daucus carota*) destaca como uno de los vegetales mas benéficos para el organismo, por su contenido de carotenos (provitamina A), vitaminas del complejo B y C, además de sales inorgánicas (67%). Alcaliniza el cuerpo y proporciona, cruda, 50 calorías por 100 grs. Esta hortaliza se recomienda por ser refrescante, aperitiva, diurética, antianémica y por regular la función intestinal, del hígado y de las vías biliares. Es muy conveniente para personas con estomago delicado o para quienes padecen dispepsias por fermentación. ²

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
- 1 pera (*Pyrus communis* L.)

Extraer el jugo y de preferencia tomar sin colar.

Licudo con nopal (*Opuntia dejecta*) para control de peso

El nopal (*Opuntia dejecta*), es una planta típicamente mexicana, de naturaleza carnosa, contiene una cantidad importante de minerales inorgánicos sobre todo calcio. Aporta gran cantidad de fibra, enzimas y otras sustancias activas. Es baja en proteínas y carbohidratos. Las pencas tiernas se pueden consumir crudas, asadas o cocidas en ensaladas, guisos o en licuados. Se recomienda como auxiliar en problemas de diabetes, gastritis y colitis, su alto contenido de fibra mejora la movilidad intestinal, ayudando a corregir el estreñimiento y ayuda a bajar de peso gracias a que absorbe grasas y azucares del organismo. ²

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de toronja (*Citrus x paradisi*) o naranja (*Citrus sinensis*)
- ½ nopal (*Opuntia dejecta*) tierno
- ½ pepino (*Cucumis sativus*)
- 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar de preferencia sin colar.

Licuada con yogurt para mejorar la digestión

El yogur, químicamente es leche fermentada. La fermentación es llevada a cabo por microorganismos llamados *Lactobacillus bulgaricus* ó *Streptococcus acidophilus* ó *Streptococcus thermophilus*. Dentro de los intestinos de cada ser humano habitan millones de bacterias las cuales a través del microscopio se ven como vegetales, motivo por el cual su descubridor el científico ruso Ilya Metchnikot les llamo "flora intestinal". Además descubrió que los malos hábitos alimenticios favorecen el desarrollo de la flora intestinal dañina que produce entre otras cosas, mala digestión, gases, diarreas y estreñimiento. El consumo frecuente de yogur ayuda a restaurar la flora intestinal benéfica, ayudando a mejorar la digestión y sobre todo la asimilación de nutrientes y la eliminación de desechos.⁹

Ingredientes:

- 1 vaso de yogurt natural descremando.
- 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*).
- 2 cucharadas de granola 1 cucharada de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar. Se puede tomar o comer con cuchara.

Jugo alcalino para combatir problemas de acidez

Dentro del reino vegetal se encuentran los alimentos más alcalinos que se conocen. Los podemos clasificar de la siguiente manera: En 1er lugar verduras. En 2do lugar frutas. Las verduras más alcalinas son: papa (*Solanum tuberosum*), zanahoria (*Daucus carota*), espinaca (*Spinacia oleracea*). Las frutas más alcalinas son: manzana (*Malus domestica*) y papaya (*Carica papaya*).⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 1 papa (*Solanum tuberosum*) chica
- 1 manzana (*Malus domestica*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Extraer el jugo de zanahoria (*Daucus carota*), licuar los ingredientes y colar. Otra forma de procesarlo es: extraer el jugo de todos los ingredientes y tomar.

Jugo de col (*Brassica oleracea L.*) para problemas de exceso de acidez estomacal y úlceras gástricas

Las hojas de col (*Brassica oleracea L.*) tienen un efecto cicatrizante tanto interna como externamente. Investigaciones llevadas a cabo por el Dr. Ernest Schneider de la universidad de Stanford ponen de manifiesto que tomar diariamente 2 cucharadas de jugo de col (*Brassica oleracea L.*) fresca ayuda a cicatrizar úlceras gástricas.

Existen más de cien tipos de coles, todas ellas pertenecen a la familia de las crucíferas. Las más comunes son: col (*Brassica oleracea L.*) blanca, coliflor (*Brassica oleracea L. var. botrytis*), col (*Brassica oleracea L.*) morada, colecitas de brucas y brócoli (*Brassica oleracea italica*).⁴

Ingredientes:

¾ de vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)

¼ de vaso de jugo de col (*Brassica oleracea L.*)

½ betabel (*Beta vulgaris*) chico

Extraer el jugo combinar y tomar

Licuada de papa (*Solanum tuberosum*) para problemas de acidez

Las frutas son más ácidas que las verduras, de estas últimas la papa (*Solanum tuberosum*) y la zanahoria (*Daucus carota*) son las hortalizas que más propiedades alcalinas tienen, por lo que se recomienda consumir su jugo para problemas de acidez estomacal. La sopa de papa (*Solanum tuberosum*) es otra alternativa de consumo pero debe prepararse sin grasa.

Ingredientes

1 papa (*Solanum tuberosum*) chica

1 vaso de agua o jugo de zanahoria (*Daucus carota*).

2 cucharadas de miel de abeja

Licuar, colar y tomar.

Licudo con amaranto (*Amaranthus*) para problemas de diarrea

El amaranto (*Amaranthus*) no es un cereal, más bien es una fruta. Parecido al ajonjolí (*Sesamum indicum*), es rico en proteínas, utilizado por nuestros antepasados los aztecas. La forma más conocida de consumo es en palanquetas, galletas o pan, sin embargo desde un punto de vista terapéutico se puede usar como astringente, para combatir diarreas. Además hervido en te, sirve para algunos problemas de la piel, como el acné, o la soriasis. ¹⁰

Ingredientes:

- 1 vaso de yogur descremado
- 1 cucharada de levadura de cerveza en polvo.
- 1 plátano (*Musa x paradisiaca*)
- 2 cucharadas de amaranto (*Amaranthus*).
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con agua de coco para desparasitarse

El fruto que mas agua tiene en proporción a su tamaño es el coco tierno, ya que el coco maduro aumenta la cantidad de pulpa y disminuye la cantidad de agua. El coco es el fruto del cocotero (*Cocos nucifera*), y además es su semilla.

El agua que contiene el coco, se puede considerar como uno de los líquidos mas puros que el ser humano pueda consumir, motivo por el cual se recomienda para cualquier problema circulatorio, para desparasitarse o simplemente para disfrutarlo. ¹¹

Ingredientes:

- 1 vaso de agua de coco
- 1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
- 3 ramitas de hierbabuena (*Mentha spicata*)
- El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con pulpa de sábila (*Aloe vera*) para problemas de colitis, gastritis y cualquier problema de acidez o inflamación.

La sábila (*Aloe vera*) es una planta comestible, con más de 100 usos tanto en belleza, como medicinal. En general podemos decir que: ayuda a bajar de peso, tiene una acción desinflamante, ayuda a bajar los niveles de azúcar, es antibacterial, en Cuba se utiliza para problemas de asma, y el gel que contiene tiene una acción alcalinizante. Su uso es interno o externo. ^{8 y 13}

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 2 o 4 cucharadas de pulpa de sábila (*Aloe vera*)
- 1 pedazo de papaya (*Carica papaya*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Licuido con enzimas frutales para bajar de peso.

La papaya (*Carica papaya*), manzana (*Malus domestica*) y piña (*Ananas comosus*) son frutos que se destacan de todos los demás por contener enzimas (papaina, pectina y bromelina), las cuales ayudan a la digestión de las proteínas, además mejoran el metabolismo de las grasas, por lo que se recomiendan para bajar de peso. Y tienen un efecto desinflamante. ^{4, 8 y 13}

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*) o zanahoria (*Daucus carota*)
- ½ manzana (*Malus domestica*)
- 1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
- 1 pedazo de papaya (*Carica papaya*)
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con linaza para bajar de peso y mejorar la digestión.

La semilla de linaza, además de ser una excelente fuente de grasas sanas, aporta a la dieta, fibra de buena calidad, necesaria para que la digestión se lleve a cabo y también para luchar en contra del estreñimiento. Algunas investigaciones indican que la linaza ayuda a prevenir cáncer cervicouterino y ayuda a mantener sano el aparato genital femenino. ¹⁶

Ingredientes:

1 vaso de jugo de toronja (*Citrus x paradisi*)
 ½ betabel (*Beta vulgaris*)
 1 manzana (*Malus domestica*)
 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
 2 cucharadas soperas de linaza molida
 Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con acelgas (*Beta vulgaris var. cicla*) para problemas de estreñimiento y para bajar de peso

La acelga (*Beta vulgaris var. cicla*) es laxante y refrescante, ayuda en caso de estreñimiento crónico con hemorroides. Y también en todo tipo de enfermedades de la piel. Contiene vitamina A, complejo B y vitamina C y es muy rica en sales minerales: hierro, calcio, fósforo, magnesio. ²¹

Ingredientes:

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
 1 hoja de acelga (*Beta vulgaris var. cicla*)
 3 ramas de berros (*Lepidium sativum*)
 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*)
 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con linaza (*Linum usitassium*) y ciruelas (*Prunus*) pasas para problemas de estreñimiento

El estreñimiento puede ser la causa de muchas enfermedades. Y que en la naturaleza hay semillas, frutos y verduras que ayudan a corregir este problema. Por ejemplo: el tamarindo (*Tamarindus indica*), la semilla de linaza, la papaya (*Carica papaya*), la ciruela pasa, la sábila (*Aloe vera*) etc.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 2 cucharadas de semilla de linaza (*Linum usitassium*)
- 4 ciruelas (*Prunus*) pasas
- 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
- 1 manzana (*Malus domestica*)
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Sistema nervioso

Depresión, nerviosismo, insomnio,
estrés, dolor de cabeza.

"LA PAZ DEL HOMBRE ES LA PAZ DEL MUNDO"

FOTO 10

Licuada con avena (*Avena sativa*) auxiliar en problemas de depresión y nerviosismo

En algunos lugares de Europa es común recomendar que una persona que tiene problemas de nerviosismo o insomnio, duerma sobre un colchón de pajas de avena (*Avena sativa*). Esta costumbre tiene algo de fundamento si revisamos que la avena (*Avena sativa*) aporta nutrientes para el sistema nervioso como: ácidos grasos, fósforo, lecitina y vitamina B1. Además la avena (*Avena sativa*) contiene pequeñas cantidades de un alcaloide no toxico llamado avenina, que tiene un efecto sedante suave sobre el sistema nervioso. Además de su conocido efecto reductor de colesterol malo en sangre.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*) o naranja (*Citrus sinensis*)
- 2 cucharadas soperas de avena (*Avena sativa*)
- ½ cucharada cafetera de jengibre (*Zingiber officinale*) en polvo o fresco.
- 7 almendras (*Prunus dulcis*)
- 2 cucharadas de pasitas
- 1 hoja de lechuga (*Lactuca sativa*) orejona
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar primero la avena (*Avena sativa*), colar, y combinar todos los ingredientes tomar sin colar

Jugo para el insomnio y estrés

De todas las variedades de lechugas (*Lactuca sativa*), la orejona es la que mayor nutrientes tiene; contiene: de 92 a 95 % de agua, potasio, sodio, calcio, fluor, silicio, hierro y magnesio, este ultimo tiene la cualidad de nutrir los tejidos musculares, el cerebro y el sistema nervioso. Portadora de una sustancia llamada "lactucario", que tiene propiedades sedantes, similares a la codeína y morfina, solo que mas débiles. ⁸

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- El jugo de 4 hojas de lechuga (*Lactuca sativa*)
- 1 manzana (*Malus domestica*).
- Miel de abeja al gusto

Extraer el jugo, endulzar y tomar de preferencia sin colar.

Jugo con jengibre (*Zingiber officinale*) para dolores de cabeza

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una raíz que dentro de sus propiedades ayuda a prevenir dolores de cabeza y náuseas. De sabor picante y olor aromático, se usa en la cocina hindú como aderezo. Además tiene un efecto vasodilatador, similar al del ajo (*Allium sativum*), por lo que se recomienda para problemas circulatorios.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 10 uvas (*Vitis vinifera*) oscuras
- 1 cucharada cafetera de jengibre (*Zingiber officinale*) picado
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar de preferencia a las 11:00 AM.

Licudo con almendras (*Prunus dulcis*) para estudiantes

Las almendras (*Prunus dulcis*) dulces son ricas en vitaminas B1, B6 y sobre todo en vitamina E. Sobresale en poseer calcio y fósforo de fácil asimilación, además contiene cantidades importantes de magnesio, potasio y hierro. Los beneficios que aporta el consumo frecuente de almendras (*Prunus dulcis*) son: tonifica el sistema nervioso, disminuyendo los riesgos de padecer estrés, fatiga intelectual o física, depresión. En algunos casos la falta de calcio en la sangre produce nerviosismo. Siendo la almendra una fuente de calcio natural. Para consumirlas en mejor dejarlas remojando toda la noche quitándoles la cutícula (cascarilla que las cubre) o agregándoles agua caliente. Las almendras (*Prunus dulcis*) peladas se digieren mejor. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de yogur natural descremado.
- 7 almendras (*Prunus dulcis*)
- 2 cucharadas de pasitas
- 1 manzana (*Malus domestica*) o fruta de temporada
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con lechuga (*Lactuca sativa*) para problemas de estrés y colitis nerviosa

La lechuga (*Lactuca sativa*) conocida como orejona contiene una gran riqueza de minerales y vitaminas, además contiene un ph (potencial hidrogeno) altamente alcalino, por lo que se recomienda su consumo en casos de acidez estomacal, además su fibra estimula que se digiera fácilmente junto con los alimentos que la acompañen, ayudando a personas que padezcan estreñimiento o problemas digestivos de origen nervioso. La lechuga (*Lactuca sativa*) se puede consumir en jugo, te o ensalada de cualquier forma es un relajante natural para toda la familia.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 4 hojas de lechuga (*Lactuca sativa*) orejona
- 2 hojas de espinacas (*Spinacia oleracea*)
- 1 pedazo de papaya (*Carica papaya*)
- ½ manzana (*Malus domestica*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar

FOTO 11

Sistema respiratorio y cardiovascular

Bajar colesterol, regenerar, nutrir y desintoxicar la sangre, mejorar el sistema circulatorio, hipertensión arterial, garganta y vías respiratorias.

***"UNA DE LAS PRIMERAS CAUSAS
DE MORTALIDAD EN EL MUNDO ES
POR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN"***

Jugo verde para desintoxicar el cuerpo en caso de adicciones

Las plantas producen por fotosíntesis *clorofila* sustancia que les da el color verde a sus hojas. La clorofila estimula el sistema inmunológico, ayuda al hígado en su labor de limpieza de la sangre. Es útil también para desintoxicar el cuerpo de personas con algún tipo de adicción o para neutralizar el olor y la transpiración de alimentos tales como la cebolla (*Allium cepa*), el ajo (*Allium sativum*) y para evitar el mal aliento.⁶

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de mandarina (*Citrus reticulata*) o lima (género *Citrus*)
- 1 hoja de acelgas (*Beta vulgaris var. cicla*)
- 1 hoja de lechuga (*Lactuca sativa*)
- 3 ramitas de berros (*Lepidium sativum*)
- 3 ramitas de perejil (*Petroselinum crispum*)
- ½ tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar todos los ingredientes tomar sin colar.

Jugo con Apio (*Apium graveolens*) para bajar el colesterol y mejorar la circulación

El consumo frecuente de Apio (*Apium graveolens*) en jugos o ensaladas, limpia la sangre, baja los niveles de colesterol, además de dar un efecto refrescante y tonificante al cuerpo. Debido a su riqueza en sales minerales de reacción alcalina. Si el Apio (*Apium graveolens*) se prepara en caldo combinado con cebolla (*Allium cepa*) neutraliza el exceso de acidez de la sangre, y facilita la eliminación de orina, previniendo la formación de piedras en el riñón y la retención de líquidos.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de piña (*Ananas comosus*)
- 1 tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 durazno (*Prunus persica*)

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con 8 ingredientes para regenerar y nutrir su sangre

En Venezuela donde la medicina natural tiene un gran desarrollo, diseñaron un licudo con frutas, verduras y semillas frescas que contiene todos los nutrientes necesarios para que la sangre de cualquier persona se regenere, desintoxique y fortalezca. Este licudo es recomendado para todas aquellas personas que padecen enfermedades crónicas ó quienes deseen prevenir dolencias o simplemente vivir más saludables teniendo una mejor calidad de vida.

Ingredientes:

- 1 zanahoria (*Daucus carota*) mediana
- 3 ramas de berros (*Lepidium sativum*)
- 3 ramas de perejil (*Petroselinum crispum*)
- ½ tallo Apio (*Apium graveolens*)
- ½ betabel (*Beta vulgaris*) chico
- 7 almendras (*Prunus dulcis*)
- 6 ciruelas (*Prunus*) pasas sin hueso
- Jugo de naranja (*Citrus sinensis*)

Picar y licuar todos los ingredientes, tomar poco a poco sin colar durante la mañana.

Licudo con melón (*Cucumis melo*) para mejorar la circulación

El melón (*Cucumis melo*), contiene gran cantidad de agua, por lo que es una fruta que estimula la circulación, además contiene potasio, sodio, magnesio, hierro, fósforo, azufre sales inorgánicas necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo. Tiene además vitaminas (A, B1, B2 y C) lo que hace del melón (*Cucumis melo*) una fruta refrescante y nutritiva. Es alcalina, proporciona 50 calorías por cada 100 gramos, estimula el apetito, es refrescante y laxante. Se recomienda como auxiliar para quienes padecen estreñimiento, hemorroides, reumatismo y gota. ²

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 1 rebanada de melón (*Cucumis melo*) con pulpa y semilla.
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar, colar y tomar.

Jugo para bajar el colesterol

La avena (*Avena sativa*) es un alimento de alto valor nutritivo, por su contenido de vitaminas y minerales. Esta indicada para casos de mala digestión (dispepsia), exceso de ácido úrico, diabetes, colesterol elevado. Además su fibra facilita su digestión y regula el funcionamiento intestinal. Además tiene efectos diuréticos. Otros usos de la avena (*Avena sativa*), se utiliza en la industria de cosméticos, en la elaboración de productos para el cuidado de la piel y el cabello. ¹²

Ingredientes:

1 vaso de jugo de toronja (*Citrus x paradisi*) con
naranja (*Citrus sinensis*)
El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)
2 cucharadas de avena (*Avena sativa*)
1 manzana (*Malus domestica*)
1 cucharada de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con betabel (*Beta vulgaris*) para purificar la sangre

De la remolacha o betabel (*Beta vulgaris*) se extrae un jugo reconstituyente de la sangre, porque promueve un aumento en los glóbulos rojos. Posee además una profunda acción limpiadora y depuradora de la sangre por lo que beneficia a hígado y riñones. Además contiene beta caroteno, calcio, hierro, y potasio. El betabel (*Beta vulgaris*) es un estimulante del sistema inmune, rico en compuestos anticancerígenos. Por su gran contenido de azúcar vegetal y gracias al pigmento rojo que contiene llamado b-ciamida, se utiliza ampliamente en la industria alimenticia y cosmética. ^{2 y 9}

Nota: no se recomienda para personas con hipertensión arterial y diabéticos.

Ingredientes:

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
½ betabel (*Beta vulgaris*) chico
1 hoja de espinacas (*Spinacia oleracea*)
Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con Apio (*Apium graveolens*) para problemas de hipertensión arterial

El Apio (*Apium graveolens*) es rico en sodio, uno de los minerales esenciales para la salud. El sodio preside algunas de las funciones corporales más importantes. Junto con el potasio y el cloro, ayuda a mantener balanceada la presión arterial, fomenta el equilibrio ácido-base de la sangre, después de la cebolla (*Allium cepa*), es la hortaliza que mejor mineraliza al cuerpo, además posee propiedades antifebriles, estimulantes y diuréticas. Es recomendable para problemas de reumatismo, diabetes, artritis, deficiencias de huesos y dientes y obesidad, se puede consumir crudo en ensaladas, en jugo o en sopa. ^{2 y 9}

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*)
- ½ tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 diente de ajo (*Allium sativum*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar, de preferencia sin colar.

Licudo con betabel (*Beta vulgaris*) para problemas de presión arterial baja

El betabel (*Beta vulgaris*) es una fuente rica de azúcar natural, la cual aporta al cuerpo energía muy fácil de asimilar y puede incidir en nuestra vitalidad diaria, además puede elevar ligeramente nuestra presión arterial. Convirtiéndose en auxiliar en casos de presión arterial baja, anemia, debilidad general, agotamiento. Se puede consumir en jugo combinado con zanahoria (*Daucus carota*), naranja (*Citrus sinensis*), en ensaladas crudo o al vapor. La fibra que aporta es importante para mejorar la digestión y ayudar cuando hay problemas de estreñimiento. Medio betabel (*Beta vulgaris*) chico es la dosis diaria recomendada para adulto.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo zanahoria (*Daucus carota*) o naranja (*Citrus sinensis*)
- ½ betabel (*Beta vulgaris*) chico
- 2 cucharadas de pasitas
- 2 cucharadas de miel de abeja (maguey o de caña (*Saccharum officinarum*))

Licuar los ingredientes y tomar sin colar.

Jarabe con miel de abeja auxiliar en problemas de garganta irritada

Son necesarias unas 300 abejas y 3 semanas para reunir unos 450 grs. de miel para su mesa. La miel se conserva muy bien y nunca se hecha a perder. Es la mejor de todas las sustancias conservadoras. Es tan buena que el malvado Rey Herodes mantuvo el cuerpo de su esposa Miriam, en perfecto estado de conservación en una bañera llena de miel durante 7 años.

Para la garganta irritada; un antiguo remedio casero puede que sea tan eficaz como una inyección de penicilina. Eso es lo que escribió el Dr. Neil Solomon, cuyos artículos se publican en periódicos de los Estados Unidos.

La Academia Estadounidense de Otorrinolaringología recomienda una taza de té tibio y miel para la garganta irritada. ¹³

Ingredientes:

1 taza de miel de abeja
1/2 cebolla (*Allium cepa*) chica de preferencia morada
El jugo de 4 limones (*Citrus x limon*)

Modo de preparar:

Picar la cebolla (*Allium cepa*) finamente, exprimir el jugo de 4 limones (*Citrus x limon*), agregar la miel de abeja. Revolver, reposar 1 hora colar.

Guardar tapado y tomar:

Adultos

1 cucharada cada 4 horas en 1 taza tibia de té de hierbabuena (*Mentha spicata*).

Niños mayores de 1 año

1 cucharada cafetera cada 4 horas en 1/2 taza tibia de té hierbabuena (*Mentha spicata*).

Nota: No es recomendable para diabéticos.

Jugo con toronja (*Citrus x paradisi*) para bajar de peso, mejorar la circulación y problemas de presión alta

A la toronja (*Citrus x paradisi*) también se le conoce como “pomelo”. El pomelo es el cítrico más grande en cuanto a tamaño. El pomelo ejerce una acción protectora sobre las paredes de las arterias. Evita que esas paredes se engruesen y endurezcan debido a los depósitos de colesterol y a su posterior calcificación, proceso conocido como arteriosclerosis. De esta forma el jugo de pomelo aumenta el caudal de sangre que llega a los tejidos y mejora la circulación arterial. También es conocido su efecto adelgazante. Tiene un bajísimo contenido de sodio y grasa, así como una elevada porción de potasio lo cual la hace recomendable para aquellos con insuficiencia cardíaca, especialmente hipertensos. La toronja (*Citrus x paradisi*) tiene un ligero efecto diurético especialmente si se consume el fruto con su pulpa, lo que hace que tenga un mejor efecto hacia el aparato circulatorio. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de toronja (*Citrus x paradisi*)
- 1 manzana (*Malus domestica*)
- 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con avena (*Avena sativa*) para bajar los niveles de colesterol

De todos los cereales la avena (*Avena sativa*) es el cereal más rico en grasas. Algunas de ellas son: el ácido linoleico, avenasterol y lecitina sustancias que no son nocivas como las grasas animales, pero si, ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre. La avena (*Avena sativa*) se recomienda consumirla con fruta o en agua, jugo y atole; si se combina con leche cuidar que esta sea descremada. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de mandarina (*Citrus reticulata*), toronja (*Citrus x paradisi*) o agua de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)
- 2 cucharadas soperas de avena (*Avena sativa*)
- 1 manzana (*Malus domestica*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo de uvas (*Vitis vinifera*) para tonificar el corazón y hacer mas fluida la sangre

La uva es después de la naranja (*Citrus sinensis*) la fruta mas cultivada en el mundo. De todas las variedades de uva, las mejores son la negra y la roja. El jugo de uva (*Vitis vinifera*) sin fermentar contiene las mismas sustancias cardioprotectoras que se encuentran en el vino, pero en mayor concentración y sin el inconveniente del alcohol etílico. Además, la uva y su jugo aportan azúcares y vitaminas muy energéticos, de los que el vino carece. ⁴

Ingredientes:

½ vaso de agua

½ kg. de uvas (*Vitis vinifera*) de preferencia oscuras

Licuar. De preferencia tomar sin colar.

Jugo con pera (*Pyrus communis L.*) para prevenir problemas de hipertensión arterial

El consumo frecuente de pera (*Pyrus communis L.*) ayuda a prevenir problemas de hipertensión arterial. Ya que no contiene sodio, mineral que tiene la propiedad de retener líquidos en el cuerpo. La pera (*Pyrus communis L.*) es rica en potasio mineral que tiene un efecto contrario al del sodio. Hay estudios que demuestran que a mayor ingesta de potasio, menor riesgo de padecer problemas de presión alta. ⁴

Ingredientes:

½ vaso de jugo de pera (*Pyrus communis L.*)

½ vaso de jugo de manzana (*Malus domestica*)

Extraer el jugo combinar y tomar sin colar.

Aderezo con Aguacate (*Persea americana*) para combatir el colesterol y la anemia

El aguacate (*Persea americana*) ayuda a reducir el colesterol y combate la anemia. Es curioso y casi paradójico que siendo el aguacate (*Persea americana*) uno de los frutos que mas grasa tienen. Disminuya los niveles de colesterol en la sangre. Esto se puede explicar por contener grasas biológicas mayormente insaturadas, además el aguacate (*Persea americana*) es la fruta que más vitamina E contiene. Ningún alimento de origen animal lo supera. Considerado como un fruto fresco es el que mayor contenido de hierro tiene, comparándolo con otros frutos. ⁴

Ingredientes:

2 aguacates (*Persea americana*) medianos
1 o 2 dientes de ajo (*Allium sativum*)
2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
El jugo de 2 limones (*Citrus x limon*)
½ tacita de agua
1 pizca de sal

Licuar y servir con ensalada.

Jugo con toronja (*Citrus x paradisi*) para problemas de presión alta

La toronja (*Citrus x paradisi*), además de su conocido efecto adelgazante, tiene un bajísimo contenido de sodio y grasa, así como una elevada proporción de potasio lo cual lo hace recomendable para aquellos que padecen insuficiencia cardiaca, especialmente los hipertensos. La toronja (*Citrus x paradisi*) tiene un ligero efecto diurético especialmente si se consume el fruto con su pulpa, lo que hace que tenga un mejor efecto hacia el aparato circulatorio. ⁴

Ingredientes:

1 vaso de jugo de toronja (*Citrus x paradisi*)
1 manzana (*Malus domestica*)
1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Jugo o agua con piña (*Ananas comosus*) para hidratar el cuerpo

100 gramos de piña (*Ananas comosus*) tan solo le aportan 50 calorías. Esta fruta es una de las que mas minerales tiene, además de la gran cantidad de agua orgánica que contiene, aproximadamente el 90 % del peso de la piña (*Ananas comosus*) es agua. Por lo que se recomienda su consumo en temporadas de calor o en casos de problemas circulatorios. La piña (*Ananas comosus*) se puede ingerir en: jugo, agua fresca, en rebanadas o como ingrediente de algún jugo. ¹¹

Ingredientes:

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*) o agua
 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*)
 ½ pepino (*Cucumis sativus*)
 3 ramitas de perejil (*Petroselinum crispum*)
 El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)
 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con germinados de alfalfa (*Medicago sativa*) para anemia y prevenir hemorragias nasales

Las semillas germinadas son una fuente rica de nutrientes. Las semillas mas usadas para germinar son las de alfalfa (*Medicago sativa*) y soya (*Glycine max*). Los germinados de alfalfa (*Medicago sativa*) son ricos en calcio, 525 mg. Por cada 100 gramos. 3 veces mas calcio que la leche. Además contiene vitamina A, B, C y vitamina K la cual ayuda a la coagulación de la sangre. Además aporta enzimas, aminoácidos esenciales y es una buena fuente de fibra. Se recomienda su consumo. Para prevenir en casos de anemia, desnutrición, estreñimiento, hemorragias. ¹⁸

Ingredientes:

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
 ½ taza de germinados de alfalfa (*Medicago sativa*)
 3 ramas de perejil (*Petroselinum crispum*)
 1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
 El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)
 2 cucharadas de miel de abeja.

Licuar colar y tomar sin colar.

Jugo con chayote (*Sechium edule*) para problemas de colesterol alto

El chayote (*Sechium edule*) es un fruto, que dentro de sus propiedades ayuda a bajar el colesterol malo de la sangre. Además, que es un excelente diurético y refrescante del cuerpo. El chayote (*Sechium edule*) además es rico en clorofila y fibra. Lo que lo hace ideal en casos de mala circulación y enfermedades del riñón.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de chayote (*Sechium edule*)
- 1 tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 manzana (*Malus domestica*)

Extraer el jugo de los ingredientes y tomar sin colar.

Jugo con papaya (*Carica papaya*) para problemas de hipertension arterial y problemas circulatorios

La papaya (*Carica papaya*) aparte de sus conocidos usos en la gastronomía, tiene una serie de aplicaciones en jugoterapia, si se consume de manera integral incluyendo la cáscara y la semilla, es un excelente estabilizador de la presión arterial. Al mismo tiempo la papaya (*Carica papaya*) integral, limpia las arterias de colesterol, mejora la micro circulación, y tiene un efecto protector de las venas, ayuda también como coadyuvante en el tratamiento de hemorroides. Por su efecto laxante se recomienda para bajar de peso. ¹⁹

Ingredientes:

- 50 a 100 gramos de papaya (*Carica papaya*) la pulpa,
- la mitad de la cascara y 6 semillas
- 1 zanahoria (*Daucus carota*)
- ½ manzana (*Malus domestica*)

Opcional: Licuar con 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*).

Licuada con aceite de olivo extra virgen para problemas de colesterol alto y mala circulación

Todos los aceites de origen vegetal son libres de colesterol, siendo el aceite de olivo, el más consumido en los países del mediterráneo. El consumo frecuente de aceite de olivo previene infartos, ayuda a bajar el colesterol malo de la sangre, por la vitamina E que contiene ayuda al buen funcionamiento sexual y mejora la circulación sanguínea. ^{4 y 13}

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 2 jitomates (*Solanum lycopersicum*) rojos
- ½ tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 o 2 cucharadas soperas de aceite de olivo extra virgen
- El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)
- 1 pizca de sal

Licuar colar y tomar.

Jugo con berros (*Lepidium sativum*) para problemas de presión baja, cansancio, hemorroides y bajo peso

El berro (*Lepidium sativum*) es una de las fuentes más ricas de azufre del reino vegetal, además contiene abundante potasio, calcio, sodio, magnesio, fósforo y cloro. El jugo de berros (*Lepidium sativum*), se recomienda mezclarlo con zanahoria (*Daucus carota*). El jugo de berros (*Lepidium sativum*) combinado con zanahoria (*Daucus carota*), espinaca (*Spinacia oleracea*), lechuga (*Lactuca sativa*) y betabel (*Beta vulgaris*), contiene los elementos necesarios para la regeneración normal de la sangre, especialmente para aumentar la transmisión de oxígeno a la sangre, ayudando también a problemas de anemia, baja presión sanguínea y peso bajo. ²⁰

Ingredientes:

- 3 ramas de berros (*Lepidium sativum*)
- 1 hoja de espinacas (*Spinacia oleracea*)
- 1 hoja de lechuga (*Lactuca sativa*) orejona
- ½ betabel (*Beta vulgaris*) chico
- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 1 cucharada de miel de caña (*Saccharum officinarum*)

Licuar y tomar sin colar.

FOTO 12

Sistema óseo y muscular

Osteoporosis, dolores articulares, desinflamar el cuerpo, dolor de cabeza, reumatismo, gota, problemas musculares, descalcificación.

***"EL CUERPO ES EL CABALLO
Y EL JINETE ES EL ESPÍRITU"***

Jugo con piña (*Ananas comosus*) para desinflamar el cuerpo

La piña (*Ananas comosus*) contiene una enzima llamada bromelina, la cual tiene la capacidad de "romper" las moléculas de las proteínas dejando libre los aminoácidos que las forman, motivo por el cual se recomienda como ablandador de carnes, o cuando se tienen problemas para la digestión de proteínas o alguna alteración con el metabolismo de las proteínas. Además la piña (*Ananas comosus*) tiene una acción *desinflamante* en todo el cuerpo, ya que aunque es una fruta ácida, al combinarse con los jugos digestivos se vuelve altamente alcalina.

Ingredientes:

1 vaso de jugo de piña (*Ananas comosus*)
1 pedazo de pepino (*Cucumis sativus*)
1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
1 ramita de perejil (*Petroselinum crispum*)
Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con pimiento (*Capsicum annuum var. annuum*) para dolores articulares

El pimiento morrón (*Capsicum annuum var. annuum*) es una variedad de chile pero que casi no pica. Se caracteriza por su alto contenido de vitamina C. De las tres variedades rojo, verde y amarillo. El pimiento rojo es el mas que aporta vitamina C casi 4 veces mas que el limón (*Citrus x limon*) (190mg/ 100gr) el color rojo lo da una sustancia antioxidante llamada licopeno que es la misma que colorea al jitomate (*Solanum lycopersicum*), teniendo la cualidad de proteger a las células de su degeneración.⁴

Ingredientes:

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
1 pedazo de pimiento (*Capsicum annuum var. annuum*)
1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
3 ramitas de perejil (*Petroselinum crispum*)
Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar

Jugo con durazno (*Prunus persica*) para problemas de reumatismo y gota

Al durazno (*Prunus persica*) se le conoce también como melocotón. Este fruto de color naranja (*Citrus sinensis*) se caracteriza por contener alto contenido de beta caroteno, sustancia antioxidante que da esta pigmentación y se encuentra en todas las frutas de este color. Se aconseja comerlo en casos de reumatismo, obesidad, estreñimiento, enfermedades de la piel y debilidad pulmonar, además si lo combinamos con un cítrico aumenta su poder terapéutico. ¹⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 2 duraznos (*Prunus persica*) medianos sin hueso
- 1 kiwi (*Actinidia deliciosa*) pelado
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Licuada con semilla de calabaza (*Cucurbita maxima*) para prevenir osteoporosis

Las semillas de calabaza (*Cucurbita maxima*) contienen por cada 100 gramos 1,100 miligramos de fósforo, uno de los minerales más importantes en la composición de los huesos. El 40 % de los huesos es calcio, y el 45 % de este calcio esta en forma de fosfato calcico. Por eso para prevenir problemas de osteoporosis es importante consumir semillas oleaginosas, en el desayuno o cena. ⁶

Ingredientes:

- 1 vaso de leche de vaca o de soya (*Glycine max*)
- 1 cucharadas de semilla de calabaza (*Cucurbita maxima*) pelada.
- 1 cucharada de amaranto (*Amaranthus*)
- 1 cucharada de ajonjolí (*Sesamum indicum*)
- 1 mango (*Mangifera indica* L.) o fruta de temporada
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Licuada con plátano (*Musa x paradisiaca*) para calambres y contracturas musculares

El plátano (*Musa x paradisiaca*) es uno de los frutos más populares y consumidos en México, tanto por su sabor como por su precio. El plátano (*Musa x paradisiaca*) se clasifica como un fruto dulce, resaltando su alto contenido de potasio, mineral indispensable para la buena circulación, así como para calambres o contracturas musculares.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 4 plátanos (*Musa x paradisiaca*) dominicos o 1 ratan
- 4 hojas de espinacas (*Spinacia oleracea*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con nabos (*Brassica rapa*) para descalcificación y acidez estomacal.

Las hojas de nabo (*Brassica rapa*), comparándolas con cualquier otra verdura contienen mayor cantidad de calcio, por lo que se recomienda su consumo tanto para niños que este en crecimiento como para personas que padezcan descalcificación, incluyendo problemas de dientes. Los nabos (*Brassica rapa*) contienen además de calcio, sodio, hierro y un elevado porcentaje de potasio lo que hace a los nabos (*Brassica rapa*) un excelente aliado para problemas de acidez.²⁰

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 1 nabo (*Brassica rapa*) con hojas
- 1 tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 papa (*Solanum tuberosum*) cruda chica

Extraer el jugo de todos los ingredientes y tomar sin colar.

Jugo revitalizante con mamey (*Pouteria sapota*) para problemas musculares

El mamey (*Pouteria sapota*) es una fruta revitalizante, reconstituyente, refrescante y digestiva ya que favorece la asimilación y rápida eliminación de las comidas. A nivel popular el mamey (*Pouteria sapota*) se usa para personas convalecientes o que quieran subir de peso. Además que se recomienda para enfermedades musculares.²¹

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- ½ mamey (*Pouteria sapota*)
- 1 durazno (*Prunus persica*)
- 1 pera (*Pyrus communis L.*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Sistema renal y endocrino

Diabetes, problemas hormonales y menopausia, vesícula biliar, vías urinarias, retención de líquidos, problemas renales, hígado.

"LAS HORMONAS SON LOS MENSAJEROS QUÍMICOS QUE GOBIERNAN EL CUERPO"

FOTO 9

Licuada con pepino (*Cucumis sativus*) y perejil (*Petroselinum crispum*) para la diabetes

El pepino (*Cucumis sativus*) tiene propiedades refrescantes y remineralizantes debido a la gran cantidad de sales inorgánicas; contiene principalmente vitaminas A, C y E. Se emplea para comerse crudo en ensaladas. Por su función diurética se recomienda para personas obesas y diabéticas, su contenido de azufre y zinc, ayuda a mejorar las uñas, cabello y piel. También se emplea en mascarillas y cosméticos. La combinación de pepino (*Cucumis sativus*), perejil (*Petroselinum crispum*) y un poco de jugo de limón (*Citrus x limon*). Da como resultado una bebida mineral y diurética. ²

Ingredientes:

1 vaso de agua de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)
 1 pedazo de pepino (*Cucumis sativus*)
 5 ramitas de perejil (*Petroselinum crispum*)
 El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)

Licuar y tomar colado.

Licuada con leche de soya (*Glycine max*) para la menopausia

El frijol de soya (*Glycine max*) y sus derivados como el tofu, aportan a la dieta diaria cantidades importantes de proteína, además contienen fitoquímicos, sustancias químicas que solo son producidas por las plantas y se encuentran en los alimentos vegetales, como la soya (*Glycine max*), la cual contiene isoflavonas, daidzeína y genisteína sustancias que promueven la producción de progesterona y estrógenos, hormonas femeninas que disminuyen durante el periodo de vida llamado menopausia. En China y Japón donde el consumo de soya (*Glycine max*) por mujeres es abundante durante la mayor parte de su vida, los problemas originados por la menopausia casi no se padecen. ¹⁵

Ingredientes:

1 vaso de leche de soya (*Glycine max*)
 2 cucharadas de pasitas
 2 cucharadas de ajonjolí (*Sesamum indicum*)
 1 plátano (*Musa x paradisiaca*)
 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar. Tomar durante 3 meses diariamente.

Jugo para miomatosis uterina

De la semilla de linaza (*Linun usitassium*) se extrae ácido alfa linolenico mas conocido como omega 3 sustancia desinflamante, estimulante del sistema inmune también es un protector del sistema cardiovascular ayudando a disminuir el colesterol y reduciendo la presión arterial; la harina de linaza contiene lignanos elementos que ayudan a mantener sano el aparato genital femenino. El consumo de semilla de linaza entera es una fuente rica de fibra natural la cual es recomendable para problemas de estreñimiento. ¹⁶

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 2 cucharadas de semilla de linaza (*Linun usitassium*)
- 1 pedazo de sábila (*Aloe vera*)
- 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con espinaca (*Spinacia oleracea*) para diabéticos

La espinaca (*Spinacia oleracea*) además de aportar vitaminas del complejo "B", fibra, clorofila y sales orgánicas como el potasio, sodio, calcio, magnesio, fósforo y principalmente hierro; es una verdura "antidiabética" ya que contiene manganeso un micronutriente esencial para los diabéticos. La mejor forma de consumirla es cruda en ensalada o jugo. ^{2 y 13}

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo toronja (*Citrus x paradisi*)
- 2 hojas de espinaca (*Spinacia oleracea*)
- 3 cucharadas de ejotes (*Poroto verde*) tiernos
- 1 cucharada cafetera de miel de maguey.
(solo en caso de tener controlada su glucosa)

Licuar y tomar sin colar.

Licuada con leche de soya (*Glycine max*) para problemas de menopausia

La leche de soya (*Glycine max*) y el queso derivado de ella conocido como tofu. Aportan isoflavonas (hormonas femeninas de origen vegetal) que ejercen una acción similar a la de los estrógenos, pero sin efectos secundarios. Al unirse a los receptores celulares de los estrógenos, las isoflavonas inducen los efectos favorables de los estrógenos naturales: aumento de la mineralización ósea, protección frente a la arteriosclerosis y sensación de bienestar.⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- 2 cucharadas soperas de leche de soya (*Glycine max*)
- 1 cucharada de linaza molida
- 1 pera (*Pyrus communis L.*) o fruta de temporada
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con betabel (*Beta vulgaris*) para prevenir algunos problemas hormonales en la mujer

El betabel (*Beta vulgaris*), en países como Venezuela se le conoce también como remolacha. De la cual se extrae una variedad de azúcar llamada *sacarosa*, además por su intenso color se utiliza en la industria cosmética. Su color rojo, se debe a una sustancia llamada *betaina*. Diversas investigaciones recientes revelan que sus hojas contienen una gran cantidad de fitoestrogenos (hormonas femeninas) que intervienen en el metabolismo del calcio y contribuyen a estabilizar algunos problemas de la menopausia, previniendo en algunos casos la formación de quistes en la mujer.¹⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- ¼ de betabel (*Beta vulgaris*) chico pelado
- 1 cucharada de leche de soya (*Glycine max*) en polvo.
- 1 mango (*Mangifera indica L.*) manila pelado.
- Miel de abeja al gusto.

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con rábano (*Armoracia rusticana*) para la vesícula biliar

El jugo de rábano (*Armoracia rusticana*) es empleado en algunos lugares de Japón para eliminar depósitos solidificados de grasa en el cuerpo, además que su consumo frecuente ayuda a facilitar la digestión de alimentos a base de cereales y granos. Existen variedad de rábanos (*Armoracia rusticana*) redondos o alargados, también rojos o negros, todos se pueden consumir hasta las hojas que son ricas en hierro y minerales, su sabor picante se lo dan los compuestos sulfurados que contiene los cuales ayudan también a disolver las flemas. El rábano (*Armoracia rusticana*) se puede consumir en jugo, ensalada o en jarabe.

13

Ingredientes:

¾ de vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
1 manzana (*Malus domestica*)
5 cm. de rábano (*Armoracia rusticana*) o 4 rabanitos de bola
El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*) chico
1 cucharada sopera de aceite de olivo extra virgen.

Extraer el jugo o licuar los ingredientes, tomar sin colar.

Licudo con melón (*Cucumis melo*) para problemas de vías urinarias y retención de líquidos

El melón (*Cucumis melo*) es casi agua y esa agua se puede considerar como un "suero vegetal", ya que contiene una buena cantidad de vitaminas y minerales armoniosamente combinados destacando las vitaminas C, B1, B6; minerales como el potasio, el hierro y el magnesio. El melón (*Cucumis melo*) aumenta la solubilidad de las sales ácidas que forman los cálculos renales y facilita su disolución y eliminación, su consumo frecuente puede ayudar a prevenir la formación de piedras en los riñones. ⁴

Ingredientes:

1 litro de agua simple o de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)
½ melón (*Cucumis melo*) con pulpa y semilla

Licuar y tomar colado.

Licuada con ejotes (*Poroto verde*) tiernos para ayudar a problemas de diabetes

En los ejotes (*Poroto verde*) tiernos o judías, como se le conoce en otros países, se encuentran sustancias que ayudan a bajar los niveles de glucosa en sangre, además de ser una fuente de vitaminas, sobre todo piridoxina (vitamina b6), que ayuda al metabolismo de las proteínas y grasas en el cuerpo. La forma de consumo es variada, se pueden comer hervidos en ensalada, en caldo, al vapor, crudos en jugo o licuado. En caso de diabetes se recomienda a los ejotes (*Poroto verde*) ingerirlos combinados con chayotes (*Sechium edule*) tiernos, nopalitos (*Opuntia dejecta*), ajo (*Allium sativum*) y cebolla (*Allium cepa*).

Ingredientes:

1 vaso de agua de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*) ó
jugo de chayote (*Sechium edule*)
4 cucharadas de ejotes (*Poroto verde*) tiernos
1 diente de ajo (*Allium sativum*) pelado
El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con perejil (*Petroselinum crispum*) para problemas renales y enfermedades infecciosas

El consumo de perejil (*Petroselinum crispum*) en sus comidas le ayuda como diurético, restaura el apetito en enfermos, mejora la digestión, ayuda a expulsar gases y a disolver cálculos renales. Además de tener abundante cantidad de clorofila, que ayuda a quitar el mal aliento y purifica la sangre. El perejil (*Petroselinum crispum*) destaca por su alto contenido de vitamina C, combinado con cítricos es ideal para cualquier enfermedad infecciosa.⁶

Ingredientes:

½ vaso de jugo de piña (*Ananas comosus*)
½ vaso de jugo de mandarina (*Citrus reticulata*)
6 ramas de perejil (*Petroselinum crispum*)
1 limón (*Citrus x limon*) entero
4 cucharadas de miel de abeja

Licuar colar y tomar.

Jugo para proteger de enfermedades el hígado

La alcachoga (*Cynara scolymus*) es una flor de fácil digestión y bien tolerada tanto por sanos como enfermos, sus componentes hacen de ella un auténtico alimento-medicina, especialmente en prevenir problemas del hígado: tales como hepatitis, cirrosis, cálculos en vesícula, intoxicación por medicamentos y para potenciar la acción desintoxicante del hígado y vesícula biliar. ⁴

Ingredientes:

3/4 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)

El jugo de 2 alcachogas (*Cynara scolymus*)

El jugo de 1 papa (*Solanum tuberosum*) chica

El jugo de 1/2 betabel (*Beta vulgaris*) chico

Extraer los ingredientes revolver y tomar.

Licudo con xoconostle (*Opuntia joconostle*) para prevenir problemas de diabetes.

El xoconostle (*Opuntia joconostle*), es el fruto de una variedad de nopal (*Opuntia dejecta*), el cual a diferencia de la tuna (*Opuntia ficus-indica*) es de sabor amargo. Algunas investigaciones y tradiciones populares le atribuyen propiedades diversas. Por ejemplo: ayuda a bajar de peso, estimula las defensas y baja los niveles de azúcar en la sangre.

Ingredientes:

1 vaso de agua

El jugo de 2 naranjas (*Citrus sinensis*)

2 xoconostles (*Opuntia joconostle*)

1 pedazo de nopal (*Opuntia dejecta*)

El jugo de 1 limón (*Citrus x limon*)

Licuar y tomar preferentemente sin colar.

Jarabe con cebolla (*Allium cepa*) para problemas de diabetes y artritis

La cebolla (*Allium cepa*) entre sus propiedades destaca la de servir como estimulante general del cuerpo, ayuda como equilibrante glandular con efectos hipoglucemiantes (baja los niveles de azúcar); esta propiedad se debe a la glucocinina y la inulina que contiene. La cebolla (*Allium cepa*) además tiene efectos antiinfecciosos y antiinflamatorios. Se recomienda su consumo en problemas de próstata. ¹⁹

Ingredientes:

1 cebolla (*Allium cepa*) mediana entera (morada de preferencia)
El jugo de 4 limones (*Citrus x limon*)
4 cucharadas de pulpa de sábila

Licuar los ingredientes. Reposar 1 hora y tomar 1 cucharada sopera cada 4 horas.

Jugo con espárragos (*Asparagus officinalis*) para problemas de cálculos renales, artritis y gota.

Los espárragos (*Asparagus officinalis*) tienen un alto contenido de una sustancia llamada *asparagina* la cual es benéfica en problemas renales y en general molestias glandulares. El jugo de espárragos (*Asparagus officinalis*) ayuda a disolver cristales de ácido oxálico en riñones y músculos en general, por lo tanto es bueno para reumatismo, artritis y ácido úrico. Por su sabor fuerte los espárragos (*Asparagus officinalis*) se recomiendan acompañarlos con jugo de zanahoria (*Daucus carota*). ²⁰

Ingredientes:

1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
2 espárragos (*Asparagus acutifolius*)
1 tallo de Apio (*Apium graveolens*)
1 arbolito de brócoli (*Brassica oleracea italica*)

Extraer el jugo combinar y endulzar con miel al gusto.

Licuada con melón (*Cucumis melo*) para problemas de riñón

El melón (*Cucumis melo*) es una de las frutas que mas agua aporta. Más del 90 % del melón (*Cucumis melo*) es agua fisiológica, que hace que sea muy alcalinizante, esto es que neutraliza la acidez del cuerpo, producida por el exceso de carnes y el alcohol. Es ligeramente laxante y eliminador de toxinas de los riñones, además de estimular la eliminación de orina. El melón (*Cucumis melo*) es un excelente calmante de la sed. El melón (*Cucumis melo*) es recomendable comerlo solo. ²¹

Ingredientes:

1 vaso de agua simple o de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)
1 rebanada de melón (*Cucumis melo*) con pulpa
1 ramita de perejil (*Petroselinum crispum*)
1 ramita de hierbabuena (*Mentha spicata*)
Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar colado.

Jarabe con sábila (*Aloe vera*) para síndrome premenstrual.

La sábila (*Aloe vera*), se le conoce como "la planta de la eterna juventud", este titulo se lo dan diversas investigaciones que se han hecho comprobando su eficacia, algunas de estas, en enfermedades propias de la mujer (desarreglos menstruales, flujos, quistes, miomas etc. La sábila (*Aloe vera*) actúa como desintoxicante, desinflamante, antiviral y analgésica. ^{4, 8 y 13}

Ingredientes:

½ litro de pulpa de sábila (*Aloe vera*)
½ litro de miel de abeja
½ litro de licor
El jugo de 10 limones (*Citrus x limon*)

Licuar, reposar tapado de 3 a 14 días. Tomar 1 copita tequilera 1 0 2 veces al día.

FOTO 8

Apéndice A

Niños.

"LOS NIÑOS SON EL FUTURO DEL MUNDO"

Lechada de ajonjolí (*Sesamum indicum*) para el crecimiento de los niños

El ajonjolí (*Sesamum indicum*) tiene más propiedades nutricionales de las que nos imaginamos, se distingue por tener un alto contenido de calcio, fósforo, hierro, magnesio, cobre y aminoácidos, entre ellos la metionina, importante para el crecimiento y el buen funcionamiento del hígado, páncreas, bazo y linfa. Contiene lecitina y fosfatos, que favorecen la memoria y la claridad mental, la grasa que contiene es más benéfica que la de origen animal, por último su semilla licuada en agua produce una leche diez veces más rica en calcio que la de vaca. ³

Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- 4 cucharadas de ajonjolí (*Sesamum indicum*)
- 2 cucharadas de amaranto (*Amaranthus*)
- 2 cucharadas de pasitas
- 1 plátano (*Musa x paradisiaca*) o fruta de temporada
- 2 cucharadas de melaza (miel de caña (*Saccharum officinarum*))

Licuar y tomar sin colar.

Licudo con dátiles para debilidad y el crecimiento en los niños

Los dátiles son un fruto seco altamente energético ya que tiene un concentrado de azúcares directamente asimilables (glucosa, levulosa y sacarosa), las vitaminas del complejo b que posee lo hacen un alimento de fácil digestión. Además posee 3 sustancias que favorecen el crecimiento y la buena salud de los huesos. Vitamina D, calcio y fósforo. Elementos básicos inclusive para prevenir osteoporosis. Los dátiles los produce la palmera y su temporada es en invierno. ⁷

Ingredientes:

- 1 vaso de leche o yogur descremado o jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 4 o 6 dátiles sin hueso.
- 7 almendras (*Prunus dulcis*)
- 1 manzana (*Malus domestica*) o fruta de temporada
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Apéndice B

Vista y Piel.

"LOS OJOS SON EL ESPEJO DEL ALMA"

**"POR CADA 5 CENTÍMETROS
CUADRADOS DE PIEL EXISTEN MAS DE 7,000
TERMINACIONES NERVIOSAS"**

"LA PIEL ES EL TERCER RIÑÓN"

Licuada con jugo de zanahoria (*Daucus carota*) para nutrir a la vista

La zanahoria (*Daucus carota*) es una fuente de vitaminas, minerales y oligoelementos. Resaltando la (provitamina A), complejo B y Hierro. Por los carotenoides (antioxidantes) que contiene entre los que destaca el beta caroteno; se recomienda para el buen funcionamiento de la retina y especialmente para mejorar la visión nocturna y problemas generales de los ojos. Por ser una hortaliza alcalina se recomienda para acidez estomacal. Su consumo frecuente combinado con una vida sana, puede prevenir algunos tipos de cáncer. ¹⁰

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 1 durazno (*Prunus persica*)
- 2 hojas de espinacas (*Spinacia oleracea*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con pepino (*Cucumis sativus*) para problemas de la piel

Comer un pepino (*Cucumis sativus*) es como tomar un vaso de agua. Ya que el 96% de su peso es agua. Por ejemplo un pepino (*Cucumis sativus*) de 250 gr. Favorece la belleza. ⁴

Ingredientes:

- ½ vaso de jugo de pepino (*Cucumis sativus*)
- ½ vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 1 hoja de espinaca (*Spinacia oleracea*)

Extraer el jugo de pepino (*Cucumis sativus*) y zanahoria (*Daucus carota*), agregar la espinaca (*Spinacia oleracea*), licuar y tomar sin colar. Endulzar con miel de abeja al gusto.

Licudo con cacahuete (*Arachis hypogaea*) para prevenir problemas de la piel

En el variado reino vegetal, no es común que los frutos de una planta crezcan debajo de la tierra. Pues esto ocurre con el cacahuete (*Arachis hypogaea*). Por ello se ha pensado que el cacahuete (*Arachis hypogaea*) es una raíz o un tubérculo; sin embargo se trata de un fruto subterráneo. Los cacahuates (*Arachis hypogaea*) o maní constituyen un alimento altamente nutritivo, cuya concentración de nutrientes supera a la de cualquier alimento de origen animal, sin embargo donde el cacahuete (*Arachis hypogaea*) alcanza un record entre todos los alimentos es con la niacina, llamada también vitamina B3. La deficiencia de niacina se manifiesta en piel seca, agrietada y rojiza, así como debilidad muscular, mala digestión. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de leche descremada o yogur natural descremado
- 2 cucharadas de cacahuete (*Arachis hypogaea*) pelado
- 2 cucharadas de pasitas
- 1 pera (*Pyrus communis* L.)
- 1 cucharada de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Licuada con berros (*Lepidium sativum*) para problemas de la piel

Los berros (*Lepidium sativum*) contienen abundantes minerales especialmente hierro y yodo y un glucósido sulfurado responsable de su sabor picante y de la mayor parte sus propiedades medicinales. El consumo frecuente de berros (*Lepidium sativum*) en cantidad moderada facilita la eliminación de los desechos ácidos producto del metabolismo, además por su riqueza mineral, estimula la producción de hematies (glóbulos rojos). Por su alto contenido de yodo se recomienda para problemas de hipotiroidismo. Favorece la eliminación de mucosidad bronquial, haciéndola mas fluida. Estas propiedades le dan a los berros (*Lepidium sativum*) la capacidad de activar la regeneración celular siendo un auxiliar para problemas de la piel. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*) o naranja (*Citrus sinensis*)
- 3 ramas de berros (*Lepidium sativum*)
- 1 hoja de espinacas (*Spinacia oleracea*)
- 3 ramas de perejil (*Petroselinum crispum*)
- 3 ramitas de hierbabuena (*Mentha spicata*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar todos los ingredientes

Tomar sin colar.

Jugo con zanahoria (*Daucus carota*) y espinaca (*Spinacia oleracea*) para fortalecer nuestra vista

Con 100 gramos de zanahoria (*Daucus carota*), se obtiene el beta caroteno suficiente para que nuestro cuerpo produzca casi el triple de vitamina a que necesita un adulto cada día. La carencia de vitamina a se manifiesta primariamente con perdida de la visión en la oscuridad y con sequedad e irritación ocular. Además si combinamos jugo de zanahoria (*Daucus carota*) con espinaca (*Spinacia oleracea*) que es muy rica en luteína sustancia que previene la pérdida de la agudeza visual trastorno que afecta sobre todo a los adultos mayores podemos mejorar y conservar nuestro sentido de la vista más tiempo. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 2 hojas de espinaca (*Spinacia oleracea*)
- 1 durazno (*Prunus persica*)
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Licuada con pimiento (*Capsicum annuum var. annuum*) para problemas de la piel y varices.

El pimiento morrón (*Capsicum annuum var. annuum*), es una variedad de chile dulce, que se destaca por la abundancia en minerales y vitaminas, además que dependiendo del color (rojo, amarillo, verde) contienen un pigmento altamente antioxidante llamado bioflavonoides. Los cuales refuerzan el sistema inmune, ayudando a enfermedades infecciosas, de la piel y de la sangre. ⁴

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de mandarina (*Citrus reticulata*)
- ½ pimiento morrón (*Capsicum annuum var. annuum*) sin semillas
- 1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
- 3 ramitas de hierbabuena (*Mentha spicata*)
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.

Jugo con papa (*Solanum tuberosum*) para problemas de la piel e inflamaciones.

El jugo de papa (*Solanum tuberosum*), ayuda para algunos problemas de la piel, esto se debe al alto contenido de potasio, azufre, fósforo y cloro. La papa (*Solanum tuberosum*) cruda es rica en vitaminas A, B y C; algo notable de la papa (*Solanum tuberosum*) es que es de las pocas verduras con alto contenido de vitamina C. Cuando se fríen las papas (*Solanum tuberosum*) se vuelven de difícil digestión y pueden producir molestias de hígado y vesícula biliar. ²⁰

Ingredientes:

- 1 vaso de agua o jugo de zanahoria (*Daucus carota*)
- 1 papa (*Solanum tuberosum*) chica con cáscara
- 1 rebanada de papaya (*Carica papaya*)
- 2 hojas de espinaca (*Spinacia oleracea*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Extraer el jugo de zanahoria (*Daucus carota*) y papa (*Solanum tuberosum*). Licuar con la papaya (*Carica papaya*), la espinaca (*Spinacia oleracea*) y la miel tomar sin colar.

FOTO 6

Apéndice C

Próstata.

**"EN LOS VARONES EL CÁNCER MAS FRECUENTE
ES EL DE PRÓSTATA"**

Licuada con semilla de calabaza (*Cucurbita maxima*) para problemas de próstata

Las semillas de calabaza (*Cucurbita maxima*) son una fuente rica de zinc, hierro, y minerales como magnesio y manganeso, además de tener abundante cantidad de ácidos grasos esenciales, los cuales son necesarios para regular la producción de hormonas del cuerpo. La presencia de zinc mineral necesario para fortalecer la próstata y los órganos reproductores en la mujer. Hace que la semilla de calabaza (*Cucurbita maxima*) se recomiende para prevenir problemas de próstata en el varón. ⁶

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de piña (*Ananas comosus*)
- 2 cucharadas de semilla de calabaza (*Cucurbita maxima*) pelada.
- 1 jitomate (*Solanum lycopersicum*) rojo

Licuar colar y tomar.

Licudo para mejorar la potencia sexual

A la vitamina E (tocoferol). además de ser uno de los mas importantes antioxidantes. También se le ha llamado la vitamina de la fecundidad, por el beneficio que esta da, a nuestro aparato reproductor. Algunos estudios demuestran que la deficiencia de esta vitamina, puede ser factor de riesgo para padecer problemas de próstata, impotencia sexual (disfunción eréctil), esterilidad, baja producción de espermatozoides; y en el cuerpo de afecciones de la piel, infecciones, mala circulación entre otros. Los alimentos naturales que mas vitamina e aportan al cuerpo son: germen de trigo (*Triticum spp*) fresco, almendras (*Prunus dulcis*), semilla de girasol, semilla de calabaza (*Cucurbita maxima*), ajonjolí (*Sesamum indicum*), aceites prensados en frío, cereales integrales, aguacate (*Persea americana*), hortalizas de hoja verde. ¹⁶

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 4 almendras (*Prunus dulcis*)
- 1 cucharada de polen de flores
- 1 cucharada de germen de trigo (*Triticum spp*)
- 1 pera (*Pyrus communis L.*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.

Ensalada de jitomate (*Solanum lycopersicum*) para problemas de próstata

Diversos estudios realizados en la Universidad de Harvard (E. U.) han descubierto que los varones que consumen frecuentemente jitomate (*Solanum lycopersicum*) rojo fresco, así como salsa o jugo, presentan un riesgo mucho menor de padecer cáncer de próstata. Uno de los padecimientos mas frecuentes en los varones. ⁴

Ingredientes:

- 1 jitomate (*Solanum lycopersicum*) mediano en rebanadas
- ½ pepino (*Cucumis sativus*) en rebanadas
- 1 pedazo de jícama (*Pachyrhizus erosus*) rallado
- 3 hojas de lechuga (*Lactuca sativa*) orejona

Aderezar con jugo de limón (*Citrus x limon*), aceite de olivo y salsa de soya (*Glycine max*).

Jugo con pera (*Pyrus communis L.*) para prevenir problemas de próstata y de vías urinarias

La pera (*Pyrus communis L.*) este formada por un 83 % de agua, la cáscara de la pera (*Pyrus communis L.*) contiene una sustancia que ayuda a la eliminación de orina. Contiene manganeso que sirve como antianémico, la fibra que contiene ayuda a la digestión, además que favorece la eliminación de ácido úrico. Este fruto que su carne es de color blanco contiene zinc, mineral necesario para la salud de uñas cabello y próstata en varones. El consumo abundante de pera (*Pyrus communis L.*) en la dieta ayuda a la prevención de infartos por su alto contenido de potasio, elemento que hace el efecto contraria al de la sal, dilata las venas y arterias.⁷

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de pera (*Pyrus communis L.*)
- El jugo de 1 tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 cucharada de semilla de calabaza (*Cucurbita maxima*)
- 1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
- 2 cucharadas de miel de caña (*Saccharum officinarum*)

Licuar y tomar sin colar.

FOTO 4

Apéndice D

Energéticos, agotamiento y cansancio.

Jarabe con rábano (*Armoracia rusticana*) y miel de caña (*Saccharum officinarum*) para problemas de agotamiento y cansancio

Un sabio de la antigüedad llamado Paracelso dijo: *para cada enfermedad nace un fruto, planta, raíz o semilla...* En la naturaleza existen frutos, raíces, plantas como el rábano (*Armoracia rusticana*), betabel (*Beta vulgaris*), berros (*Lepidium sativum*) y miel de caña (*Saccharum officinarum*) que combinándolos podemos preparar un jarabe que ayude a problemas de debilidad, agotamiento, cansancio, anemia, falta de peso o que podemos tomar para sentirnos mejor.

Ingredientes:

- ½ litro de miel de caña (*Saccharum officinarum*)
- ½ litro de vino tinto
- 1 betabel (*Beta vulgaris*) mediano
- 4 rábanos (*Armoracia rusticana*) de bola
- 10 ramas de berros (*Lepidium sativum*)

Rallar el betabel (*Beta vulgaris*) y los rábanos (*Armoracia rusticana*). Picar finamente los berros (*Lepidium sativum*), revolver todos los ingredientes. Reposar tapado 3 días, colar y refrigerar.

Ponche de frutas (bebida energética)

El ponche es un té de frutas las cuales generalmente son de las frutas de la temporada navideña. El ponche es una bebida altamente energética, caliente es un excelente tónico para el frío de invierno. Es una bebida tradicional para la temporada de posadas, navidad y año nuevo. Dependiendo de la cantidad de personas se preparan las cantidades en general lleva los siguientes ingredientes:

Para 6 personas.

- 3 pedazos de caña (*Saccharum officinarum*) partidas en pedazos
- 4 tejocotes
- 1 rebanada de piña (*Ananas comosus*) picada
- 4 guayabas (*Psidium spp.*)
- 2 manzanas (*Malus domestica*) partidas en 4 pedazos
- 4 ciruelas (*Prunus*) pasas sin huesos
- 2 vainas de tamarindo (*Tamarindus indica*)
- 2 cucharadas de flor de jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)
- 2 rajitas de canela (*Cinnamomum verum*)
- 2 panelas o endulzar al gusto
- 2½ litros de agua

Hervir primero la caña (*Saccharum officinarum*) y el tejocote durante 15 minutos. Después agregar piña (*Ananas comosus*), manzana (*Malus domestica*), canela (*Cinnamomum verum*), panela, tamarindo (*Tamarindus indica*). Antes de apagar agregar la jamaica (*Hibiscus sabdariffa*), el tamarindo (*Tamarindus indica*) y la ciruela pasa.

En total hervir de 20 a 40 minutos.

Lo pueden consumir de un año en adelante a excepción de diabéticos. Se puede hacer ponche de frutas todo el año con frutas de temporada.

Licuada de alfalfa (*Medicago sativa*) para la debilidad o anemia

La alfalfa (*Medicago sativa*) es uno de los pocos vegetales que posee los 22 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo utiliza para formar todas las proteínas que necesita. Posee todas las vitaminas de complejo B y constituye una de las fuentes más importantes de vitamina K, indispensable para la coagulación de la sangre. Contiene los siguientes minerales: sodio, potasio, hierro, calcio, cobalto, azufre, magnesio, manganeso, cloro, boro; minerales alcalinos; enzimas como la lipasa, amilasa, coagulasa, pepsina y otras más que actúan sobre los azúcares, además contiene clorofila, rutina, ácidos grasos no saturados, saponinas, polisacáridos y es una fuente natural de fibra. ¹²

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 1 porción de hojas de alfalfa (*Medicago sativa*) (desparasitadas)
- 1 pedazo de piña (*Ananas comosus*)
- El jugo de un limón (*Citrus x limon*)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar son colar.

FOTO 3

Apéndice E

Los jugos más usados.

"EN LA VARIEDAD ESTA EL SABOR"

LICUADO PARA LA CIRCULACIÓN 1

1 Vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
5 dientes de ajo (*Allium sativum*)
6 ramas de perejil (*Petroselinum crispum*)
½ cebolla (*Allium cepa*) (chica)
½ betabel (*Beta vulgaris*)
El jugo de 5 limones (*Citrus x limon*) c/semilla
Miel al gusto.

Opcional: agregar una cucharada de germinados de soya (*Glycine max*) o alfalfa (*Medicago sativa*), salvado y germen de trigo (*Triticum spp*).

Licuar todo junto y de preferencia tomar sin colar

NOTA: Se recomienda tomar a las 11:00 o 17:00 hrs. En caso de diabetes y/o hipertensión arterial, quitar la miel y el betabel (*Beta vulgaris*). Si padece gastritis o acidez estomacal y al tomarlo presenta molestias, suspéndalo y consulte a su medico.

Este jugo es resultado de la combinación de potentes ingredientes naturales, cada uno de sus componentes por si mismo tiene propiedades curativas, combinados así, son uno de los jugos mas usados en tratamientos naturistas. Ayuda en problemas circulatorios, obesidad, asma, estreñimiento, y enfermedades crónicas infecciosas o degenerativas. En caso de no tener licuadora se pueden picar o rallar todos los ingredientes, revolverlos y tomar poco a poco.

LICUADO PARA LA CIRCULACIÓN 2

1 vaso de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
2 dientitos de ajo (*Allium sativum*)
¼ de cebolla (*Allium cepa*) chica
el jugo de 1 a 2 limones (*Citrus x limon*)
1 pizca de sal
1 pizca de chile piquin

Opcional: agregar 1 limón (*Citrus x limon*) entero y/o miel de abeja.

Licuar y tomar sin colar

LICUADO REGENERADOR

- 1 litro y medio de jugo de naranja (*Citrus sinensis*)
- 3 zanahorias (*Daucus carota*)
- 3 ramas de perejil (*Petroselinum crispum*)
- 3 ramas de berros (*Lepidium sativum*)
- 1 tallo de Apio (*Apium graveolens*)
- 1 betabel (*Beta vulgaris*) chico
- 4 ciruelas (*Prunus*) pasas sin hueso
- 7 almendras (*Prunus dulcis*)

Licuar todo y tomar sin colar poco a poco durante el día.

NOTA: En caso de diabetes y/o hipertensión quitar el betabel (*Beta vulgaris*) y las ciruelas (*Prunus*) pasas.

Las ciruelas (*Prunus*) pasas como son laxantes hay que dosificarlas de 2 a 10 ciruelas (*Prunus*) dependiendo del estreñimiento que se padezca. Ha demostrado por sus ingredientes poseer cualidades nutricionales de alta calidad, potenciando el sistema inmunológico, además de tener la fibra suficiente para estimular el movimiento peristáltico, ayudando a regenerar la mucosa gástrica, promoviendo un bienestar general en el individuo. Recomendado para prevenir cualquier enfermedad crónica y en casos de estreñimiento.

NOPAL (OPUNTIA DEJECTA) Y SÁBILA (ALOE VERA)

- 1 vaso de jugo de toronja (*Citrus x paradisi*)
- ½ nopal (*Opuntia dejecta*) tierno
- 2 cucharadas de pulpa de sábila (*Aloe vera*)

Licuar y tomar de preferencia sin colar.

Esta combinación se recomienda usar como auxiliar de problemas tales como diabetes, obesidad, quistes, miomatosis uterina, abscesos y tumoraciones.

En caso de no ser Diabéticos se le puede variar el jugo de toronja (*Citrus x paradisi*) por naranja (*Citrus sinensis*), piña (*Ananas comosus*) o zanahoria (*Daucus carota*).

PIÑA (*ANANAS COMOSUS*), APIO (*APIUM GRAVEOLENS*) Y PEREJIL (*PETROSELINUM CRISPUM*)

1 vaso de jugo de piña (*Ananas comosus*)

1 tallo de Apio (*Apium graveolens*)

6 ramas de perejil (*Petroselinum crispum*)

Licuar y tomar sin colar

La combinación de la bromelina, enzima importante para la digestión, junto con la clorofila contenida en todos los vegetales verdes, y demás minerales antioxidantes del Apio (*Apium graveolens*) y perejil (*Petroselinum crispum*). Hacen este jugo ideal para problemas circulatorios, renales siendo además un excelente diurético.

FOTO 2

Apéndice F

Referencias.

1. *Alimentación Natural*. Dr. Rafael García Chacon. Edit. Venezuela.
2. *Nutrición y Salud para Todos*. Josefina López Merino, Edit. Trillas. Págs. 36, 37, 39, 40, 43, 44, 45.
3. *Revista Naturismo No. 24*. Editorial Badiano S. A. de C. V.
4. *Enciclopedia de los Alimentos y su Poder Curativo*. Edit. Safeliz, autor Dr. Jorge D. Pamplona Roger. Págs. 191, 192, 193, 267, 268, 276, 277, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 2/34, 2/35, 2/41, 2/42, 2/43, 2/78, 2/79, 2/80, 2/81, 2/93, 2/94, 2/95, 2/102, 2/103, 2/108, 2/109, 2/110, 2/112, 2/113, 2/114, 2/132, 2/195, 2/196, 2/198, 2/199, 2/236, 237, 2/254, 2/255.
5. *El poder de los Jugos*. Edit. Laser Press Mexicana S. A. de C. V., Autor Jay Kordich. Págs. 93, 115, 224.
6. *Nutrición para una Larga Vida*. Autor Lic. Clara Cabrera, Editorial Impresos El Siglo, Republica Dominicana. Págs. 127, 165, 184.
7. *Frutoterapia*. Edit. Astri S. A., autor Francisco Caudet Yarza, Págs. 38, 39, 78 y 79.
8. *Enciclopedia de Jugos*. Edit. Prentice Hall Heinerman 1997. Pág. 107, 187.
9. *Los Alimentos Milagrosos*. Autor Erwin Moller. Edit. Grijalbo. Págs. 105, 115, 177.
10. *Enciclopedia de Frutas y Vegetales*. Edit. Prentice Hall, autor John Heinerman. Pág. 63.
11. *Como Alimentarse y Curarse con Fruta*. Autor Salvador Vives. Editores Mexicanos Unidos.

12. *Las Plantas que Curan*. Autor Luis Roberto Barone Arquetipo; Grupo Editorial Colombia.
13. *Enciclopedia de Frutas, Vegetales y Hierbas*. Autor Heinerman. Edit. Prentice Hall. Págs. 326, 327, 328, 330.
14. *Frutoterapia*. autor Albert Ronald Morales; Edit. Edaf. Pág. 110.
15. *La Soya el Alimento Inteligente*. Ethel Krauze, Edit. Diana.
16. *Los Vitanutrientes*. Autor Dr. Robert Atkins. Edit. Grijalbo.
17. *Ajo, cebolla y limón*. Prof. N. Capo. Editores Mexicanos Unidos.
18. *Enciclopedia de las Plantas Medicinales*. Autor Jorge D. Pamplona Roger. Editorial Safeliz.
19. *Bases de la Medicina Natural*. Autor Dr. Rafael García. Editorial Herbal. Págs. 165 y 166.
20. *Jugoterapia*. Autora Dra. Alicia Montes. Editores Mexicanos Unidos S. A. Págs. 13, 23, 24, 29, 30, 35.
21. *La Curación por la Fruta y la Verdura*. Autor Dr. Apolo capo. Editorial Libsa, S. A. España.

Apéndice G

Índice alfabético.

Acidez y molestias estomacales, Págs. 39, 45, 46, 48, 75

Agotamiento y cansancio, Págs. 54, 69, 109, 110

Alergias, Págs. 33, 34

Anemia y desnutrición, Págs. 62, 66, 67, 69, 109, 110, 111

Artritis, Págs. 34, 62, 85

Calambres y enfermedades musculares, Págs. 75, 76

Cáncer, Págs. 33, 36, 40, 42, 93

Colesterol, Págs. 34, 39, 53, 59, 61, 64, 66, 68, 69, 80

Colitis, Págs. 40, 44, 48, 55

Concentración, Pág. 54

Control de peso, Págs. 39, 42, 43, 44, 48, 49, 64, 84, 116

Corazón, Págs. 42, 65, 66, 105

Crecimiento de los niños, Pág. 90, 91

Debilidad, Págs. 54, 62, 94, 109, 110, 111

Depresión, Págs. 53, 54

Descalcificación, Pág. 75

Desinflamar, Págs. 48, 73, 85, 86

Desintoxicar, Págs. 34, 59

Diabetes, Págs. 44, 48, 61, 62, 79, 80, 83, 84, 85, 116

Diarreas, Págs. 39, 47

Dolores articulares, Pág. 73

Dolores de cabeza, Pág. 54

Embarazadas, Pág. 41

Enfermedades infecciosas, Págs. 33, 34, 36, 83, 85, 98

Estreñimiento, Págs. 40, 43, 44, 49, 50, 55, 60, 80, 116

Estrés, Págs. 53, 54, 55

Garganta irritada, Págs. 35, 63

Gastritis, Págs. 44, 48

Gota, Págs. 60, 74, 85

Gripe, Págs. 34, 35

Hernias, Pág. 41

Hidratar el cuerpo, Pág. 67

Hígado, Págs. 44, 61, 84

Hipertensión arterial, Págs. 62, 65, 68, 80

Insomnio, Pág. 53

Mejorar el apetito, Pág. 42

Mejorar el sistema inmunológico, Págs. 34, 35, 59, 61, 84, 98, 116

Mejorar la circulación, Págs. 34, 47, 54, 59, 60, 64, 65, 68, 69, 115, 116

Mejorar la digestión, Págs. 39, 45, 49, 105

Mejorar la potencia sexual, Págs. 69, 104

Menopausia, Págs. 79, 81

Menstruación, Págs. 86

Miomatosis uterina, Págs. 80, 86, 116

Nerviosismo, Págs. 53, 54

Nutrir y fortalecer la vista, Págs. 95, 98

Osteoporosis, Pág. 74

Parásitos, Págs. 34, 41, 47

Presión alta, Págs. 64, 65, 66, 68, 80

Presión arterial baja, Págs. 62, 69

Problemas de la piel, Págs. 35, 47, 95, 96, 97, 98

Problemas en vías urinarias, Págs. 59, 82, 105

Problemas hormonales en la mujer, Pág. 81

Problemas renales, Págs. 59, 68, 82, 83, 85, 86, 115, 117

Próstata, Págs. 42, 103, 104, 105

Purificar la sangre, Págs. 59, 61, 98

Regenerar y nutrir la sangre, Págs. 36, 60, 69, 98

Retención de líquidos, Págs. 59, 82

Reumatismo, Págs. 34, 60, 62, 74, 85

Úlceras gástricas, Págs. 40, 46

Vesícula biliar, Págs. 82, 84

Juan Espinosa González
Av. La Fragua No. 766
Veracruz, Centro. C.P. 91700
Tel.: (01229) 931-84-52
(01229) 932-22-13
Cel: 044-229-903-5018
Email: tiendanaturistavivirmejor@yahoo.com.mx
Pagina web: www.jugoterapia.net