

"EL MATERIAL AQUÍ EXPUESTO ES SOLO A TITULO DE CULTURA GENERAL EN CUANTO A MEDICINA NATURAL Y COMPLEMENTARIA SE REFIERE Y NUNCA PRETENDE SUSTITUIR AL PROFESIONAL DE LA MEDICINA O NUTRICIONISTA COMO TAL, POR LO QUE DEBE SER LEÍDO TENIENDO EN CUENTA ESTOS CRITERIOS".

"Quizás algunas recetas, formulas, alimentos, proporciones, combinaciones, etc, etc. NO APLICAN DE MANERA GENERAL EN TODOS LOS CASOS Y quizás su Medico desee modificar o adecuar a cada caso particular un sistema natural a un caso en particular. Dicho esto, deseamos lo mejor y la correcta comprensión sobre el material aquí expuesto".

JUGOS CURATIVOS

ESTREÑIMIENTO

JUGO DE CIRUELA PASA Y GUAYABA

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

4 Ciruelas pasas sin hueso, remojadas

2 Guayabas picadas

Agua, la necesaria

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora por unos segundos. Bebe enseguida sin colar.

FUNCIÓN

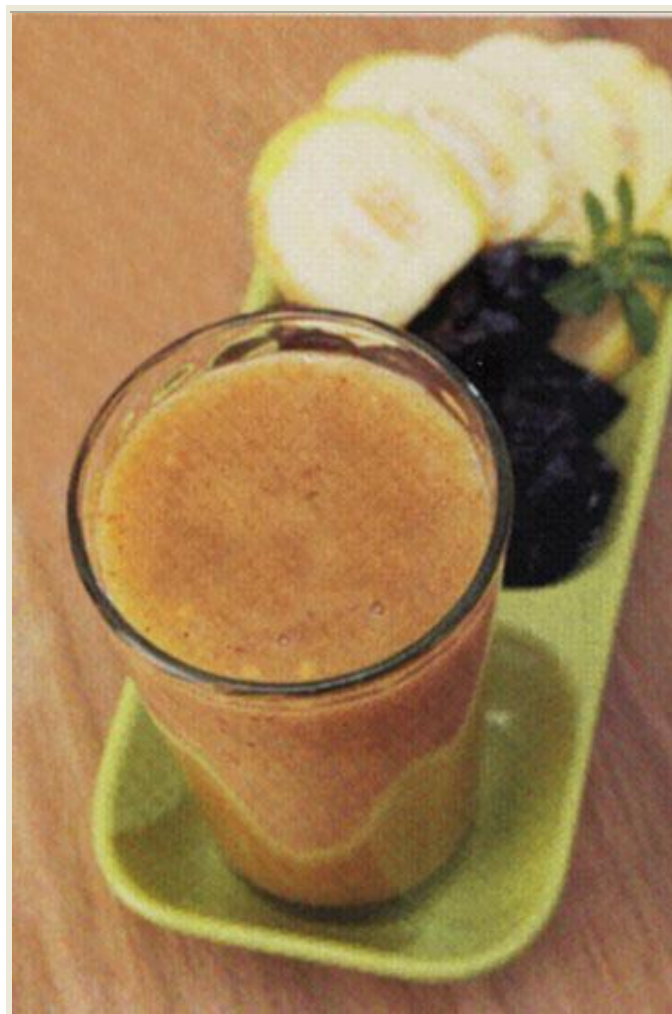
Rico en fibra que ayuda a combatir estreñimiento y corregir trastornos digestivos, como colitis y digestiones lentas. La guayaba es benéfica contra úlceras gástricas y laceraciones producidas por parásitos en los intestinos. Mientras que la ciruela pasa previene cáncer de colon al regularizar la función intestinal.

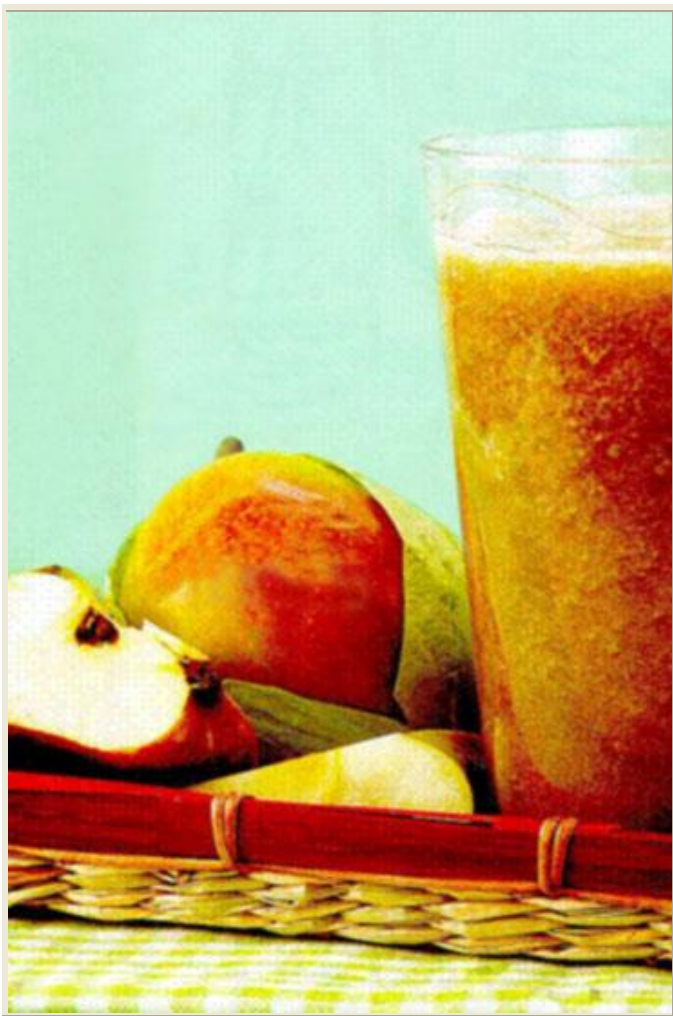
RECOMENDACIONES

Tomar 1 ó 2 vasos al día, en caso necesario.

Para mejorar la digestión, 2 ó 3 vasos a la semana.

No usar como laxante diario.





ESTREÑIMIENTO

JUGO DE MANZANA Y PERA

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

1 Taza de jugo de manzana

½ Taza de pera picada

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Bebe sin colar.

FUNCIÓN

Elimina impurezas, alivia estreñimiento y funciona en casos de colitis y colon irritado. Posee propiedades dietéticas, ya que depura el organismo, los riñones y el canal intestinal. Es antioxidante y astringente. Aporta muy pocas calorías, es rico en fibra y no contiene sodio, mantiene estables los niveles de glucosa y colesterol en la sangre; funciona para seguir dietas de adelgazamiento.

RECOMENDACIONES

Tomar 1 vaso antes de cada comida, durante 5 días. Consumir 2 manzanas al día reduce hasta un 10% el nivel de colesterol malo.

QUEMA GRASAS Y CONTRA ARTEROSCLEROSIS

JUGO DE PIÑA Y LECHOSA

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

1 Taza de jugo de piña

1 Rebanada mediana de lechosa picada
(Lechosa= Papaya)

PREPARACIÓN

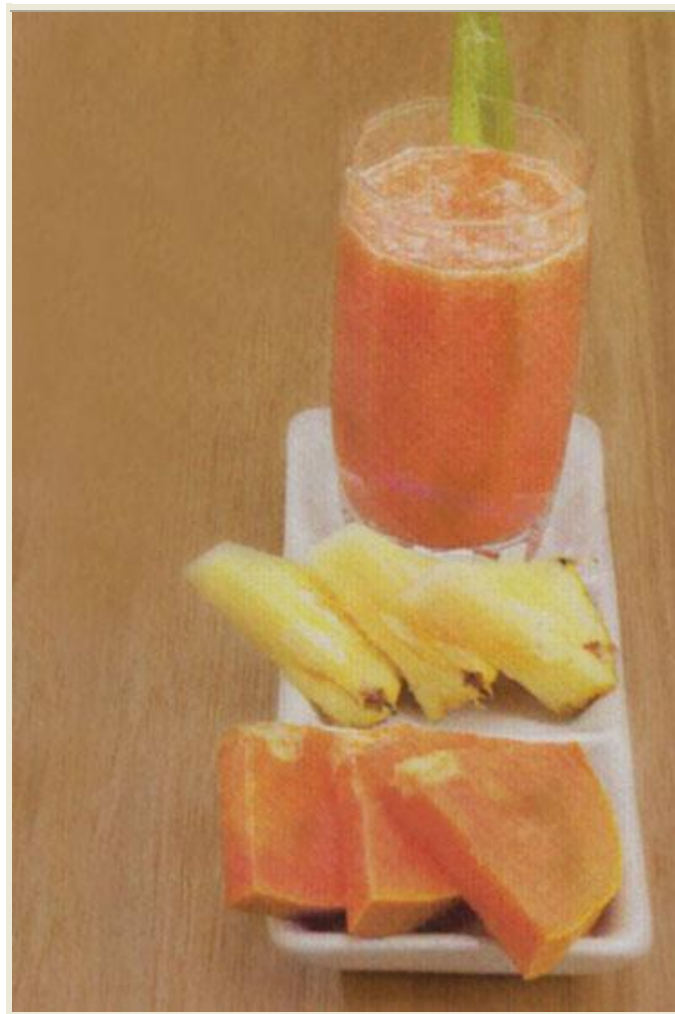
Licua perfectamente los ingredientes a velocidad alta.

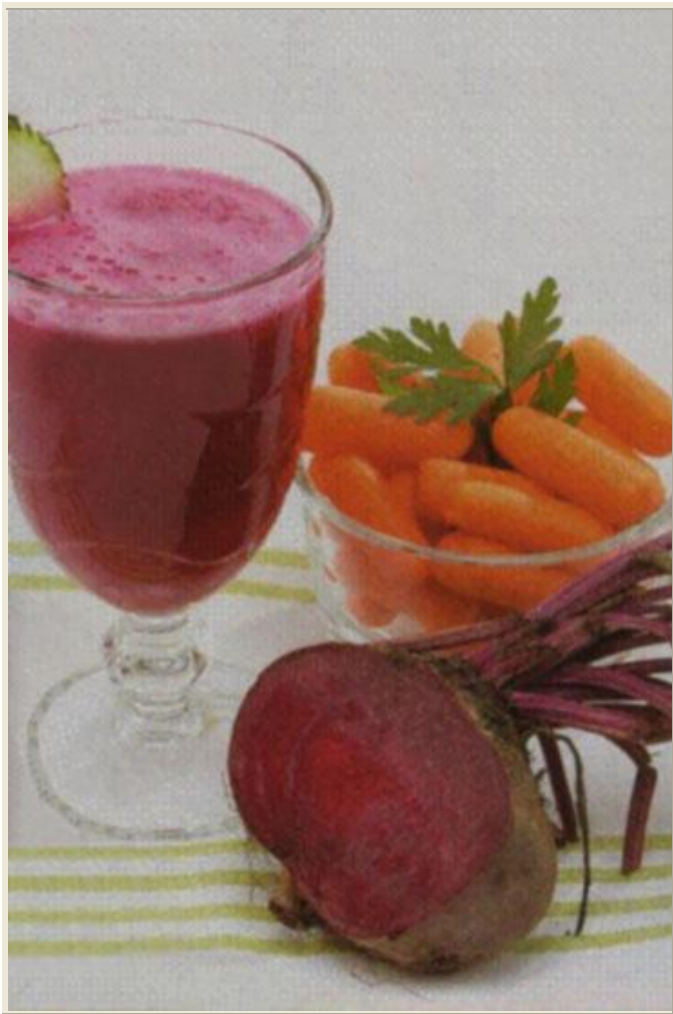
FUNCIÓN

Combate la obesidad, elimina grasas, depura el organismo, es diurético y útil en dietas de control de peso. Ayuda a regular presión arterial alta, elimina colesterol alto en sangre y previene arterosclerosis.

RECOMENDACIONES

Tomar 1 vaso diario por la mañana durante 15 días cada 2 meses. Protégete contra esta enfermedad manteniendo el peso correcto, comiendo alimentos bajos en grasa, haciendo ejercicio con frecuencia, no comiendo más de 1 huevo a la semana y evitando azúcares y alimentos refinados.





**INCREMENTA EL NIVEL DE ENERGÍA
SI ESTA SE ENCUENTRA
PARCIALMENTE DISMINUIDA**

**JUGO DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y
PEPINO**

INGREDIENTES (UNA PORCIÓN)

½ Remolacha picada, sin cáscara
1 Vaso de jugo de zanahoria
1 Pepino picado

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe enseguida.

FUNCIÓN

Ayuda a combatir estados de debilidad física, recupera la energía, fluidifica la sangre, tiene propiedades diuréticas y laxantes, mantiene normales la presión arterial y el sistema nervioso, previene anemia.

RECOMENDACIONES

Beber 1 vaso a la semana, durante 2 meses.

PERDER KILOS

JUGO DE PIÑA, LECHOSA Y TAMARINDO

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 Taza de piña picada, sin cáscara.
- ½ Taza de jugo de tamarindo
- 1 Rebanada grande de lechosa, sin cáscara

PREPARACIÓN

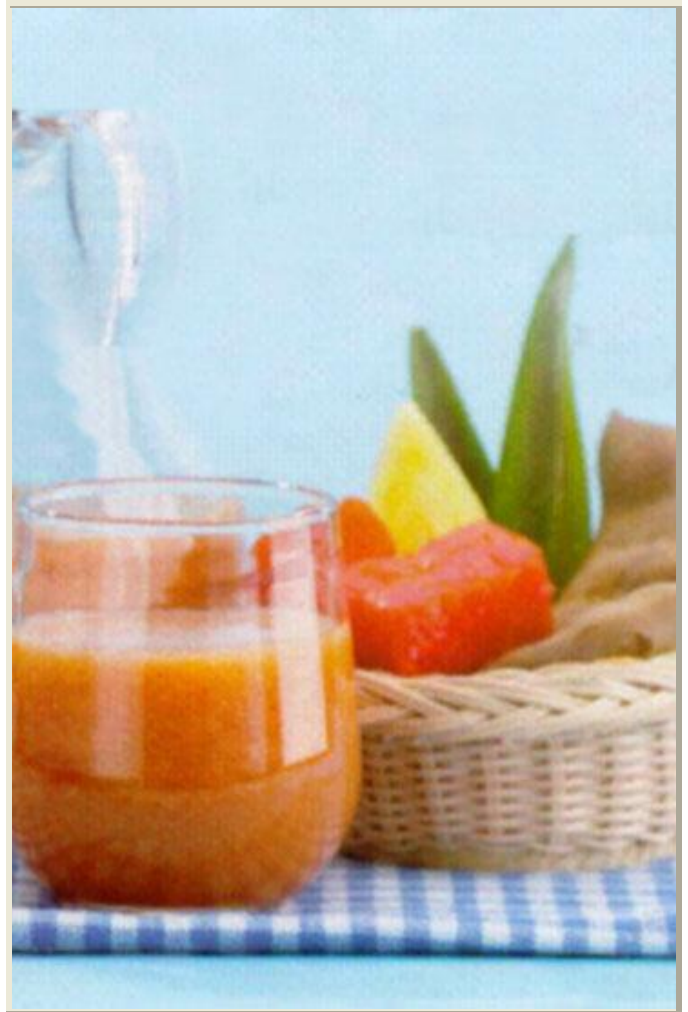
Pasa la piña por el extractor de jugos. Licua con el resto de los ingredientes. Cuela y bebe de inmediato. Para hacerlo menos espeso puedes agregar agua mineral.

FUNCIÓN

Eficaz para adelgazar, desecha toxinas, evita la retención de líquidos, reduce la celulitis, hidrata los tejidos, alivia el estreñimiento y facilita el metabolismo de las grasas.

RECOMENDACIONES

Bebe 1 vaso en el desayuno, a medio día diluido en ½ litro de agua, uno más en la comida, otro a media tarde y el último en la cena, durante 3 días seguidos. Come alimentos ricos en vitamina B y C, té de naranjo o manzanilla antes de dormir y 2 litros de agua para evitar la deshidratación.





INHIBE EL APETITO

JUGO DE TORONJA Y PATILLA

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

1 Taza de jugo de toronja

½ Taza de patilla picada, sin cáscara ni semillas

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe de inmediato.

FUNCIÓN

Calma la sed, es depurativo, produce sensación de saciedad y evita comer de más. Su contenido en fibra ayuda a limpiar los intestinos, favorece la eliminación de residuos tóxicos, refuerza las defensas y ayuda a mantener la presión arterial estable. Indicado en dietas de adelgazamiento.

RECOMENDACIONES

Beber 1 vaso a medio día. La dieta cruda consiste en bajar de peso a través de la pérdida de toxinas y grasas perjudiciales para el organismo. Se puede realizar una semana al mes y el menú debe estar compuesto, enteramente por verduras, hortalizas y frutas crudas, incluye lácteos descremados y frutos secos.

QUEMA GRASAS

JUGO DE LECHOSA, PIÑA Y TORONJA

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

2 Rebanada de lechosa picada

½ Taza de piña picada, sin cáscara

1 ½ Vasos de jugo de toronja

25 Semillas de lechosa

PREPARACIÓN

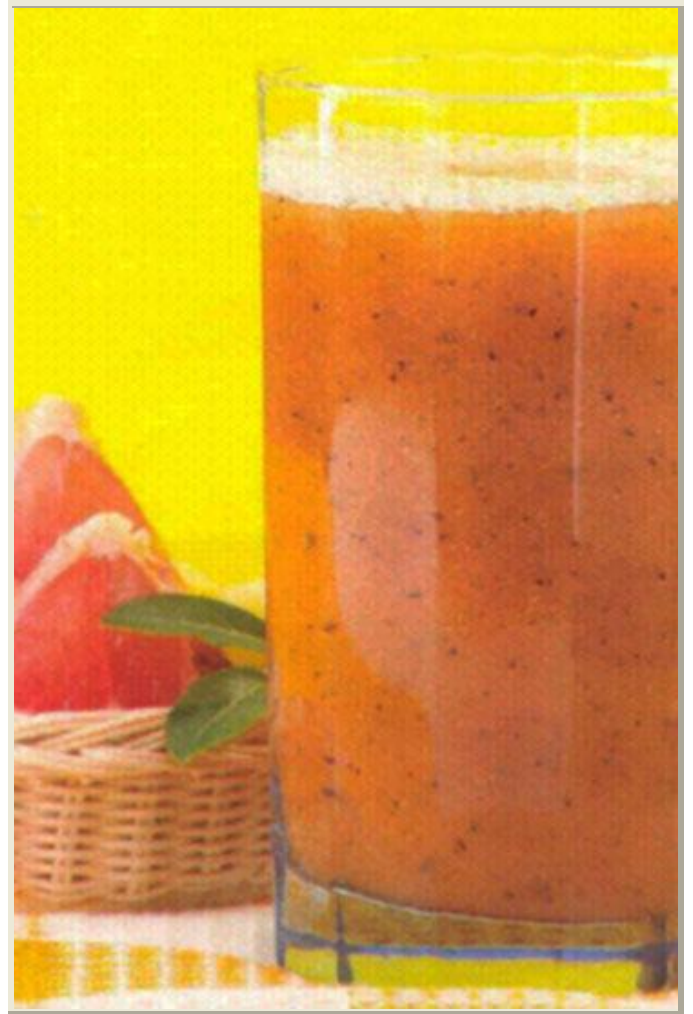
Extrae el jugo de la lechosa y piña. Licua con los ingredientes restantes. Sirve y bebe sin colar.

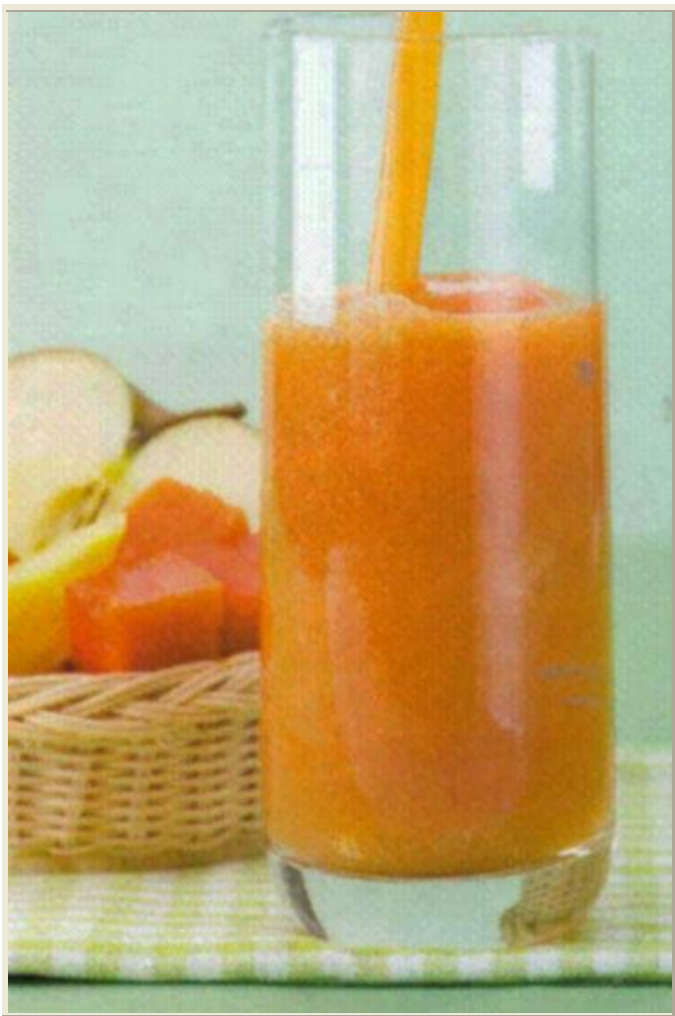
FUNCIÓN

Ayuda al proceso digestivo, quema grasas, regula el tránsito intestinal, expulsa toxinas, elimina parásitos, mantiene limpio el organismo, favorece el metabolismo de las proteínas y es antioxidante. Útil en problemas de la piel, corazón e hígado.

RECOMENDACIONES

Bebe 1 vaso después de la comida, 3 veces a la semana durante 1 mes. Realiza la dieta de la toronja durante 1 semana para depurar: Come pura toronja entera o en jugo, 3 días seguidos. Los siguientes 4 días, lleva una alimentación variada, sin comida frita, refresco, alcohol ni azúcar, e ingiere toronja como postre.





DIGESTIVO

JUGO DE MANZANA, PIÑA Y LECHOSA

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

1 Manzana picada, sin cáscara

1 Taza de jugo de piña

¼ Taza de lechosa picada, sin cáscara ni semilla

PREPARACIÓN

Extrae el jugo de manzana. Licua con los ingredientes restantes. Cuela y bebe enseguida.

FUNCIÓN

Ideal para personas con problemas dentales, estomago delicado y digestiones pesadas. Alivia dolores estomacales, indigestión y estreñimiento. Rehidrata y suaviza la mucosa intestinal.

RECOMENDACIONES

Tomar 1 vaso después de la comida, 3 veces a la semana. Una manzana mediana (150gr) tiene 80 calorías y es un elemento imprescindible en las dietas de adelgazamiento.

DIURÉTICO

SMOOTHIE DE PIÑA Y MORAS

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

- 1 Taza de piña picada
- 1 ½ Tazas de yogurt natural
- 1/3 Taza de moras
- 1 Vaso de jugo de piña

PREPARACIÓN

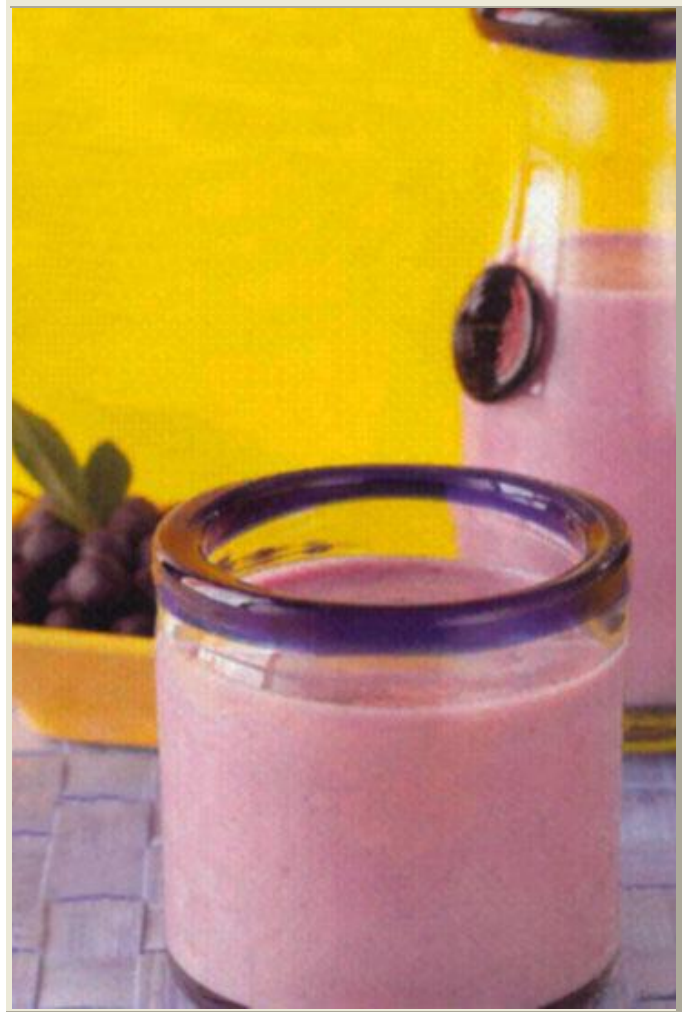
Coloca en la licuadora la piña y el yogurt, bate a velocidad alta. Baja la velocidad y a través de la abertura de la tapa de la licuadora, agrega poco a poco las moras y el jugo de piña. Sirve y bebe enseguida.

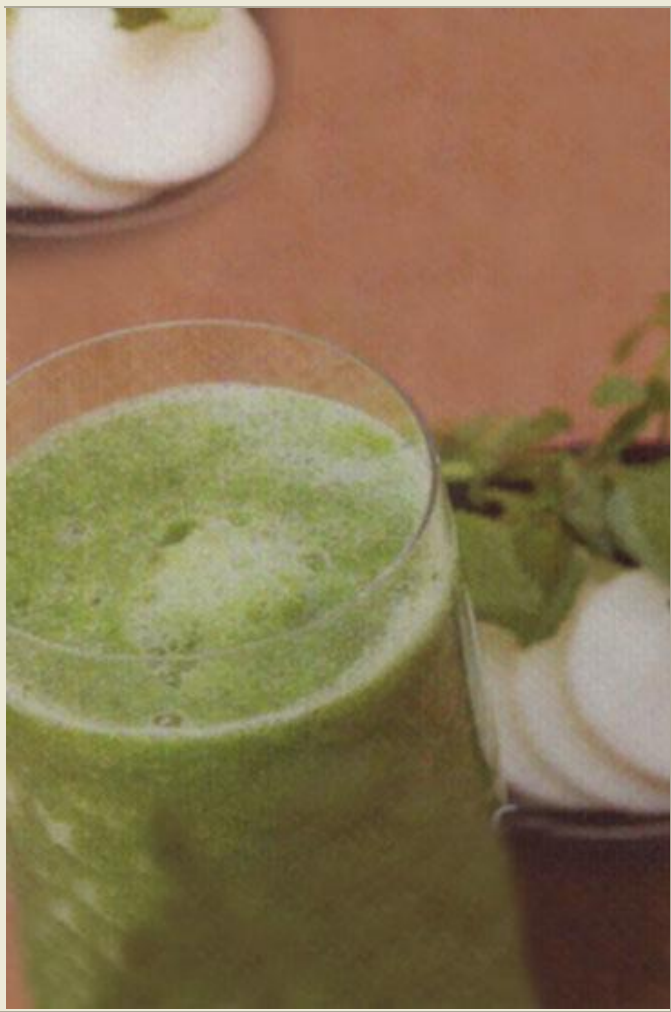
FUNCIÓN

Eficaz diurético que combate el exceso de peso debido a la retención de líquidos, facilita la eliminación de grasa, evita la oxidación de la comida en el estomago, disminuye el colesterol, aporta fibra y ayuda en problemas de circulación.

RECOMENDACIONES

Tomar 1 vaso en el desayuno 1 vez por semana, durante un mes.





HEMORROIDES

JUGO DE NABO Y BERROS

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

1 Vaso de nabo picado

1 Vaso de jugo de berros

PREPARACIÓN

Coloca los ingredientes en una licuadora y bate unos segundos. Bebe recién preparado.

FUNCIÓN

Es antiinflamatorio, previene la obstrucción intestinal y mejora los síntomas de las hemorroides. Ayuda a curar las úlceras y previene infecciones. Aporta buenas cantidades de fibra para combatir el estreñimiento y evita la aparición de hemorroides.

RECOMENDACIONES

Beber 1 vaso diario durante 15 días acompañado de una dieta rica en fibras y abundante líquidos.

DIABETES

JUGO DE ZANAHORIA, VAINITA Y COL DE BRUCELAS

INGREDIENTES

- 1 Taza de jugo de zanahorias
- 3 Vainitas
- 3 Col de Bruselas

PREPARACIÓN

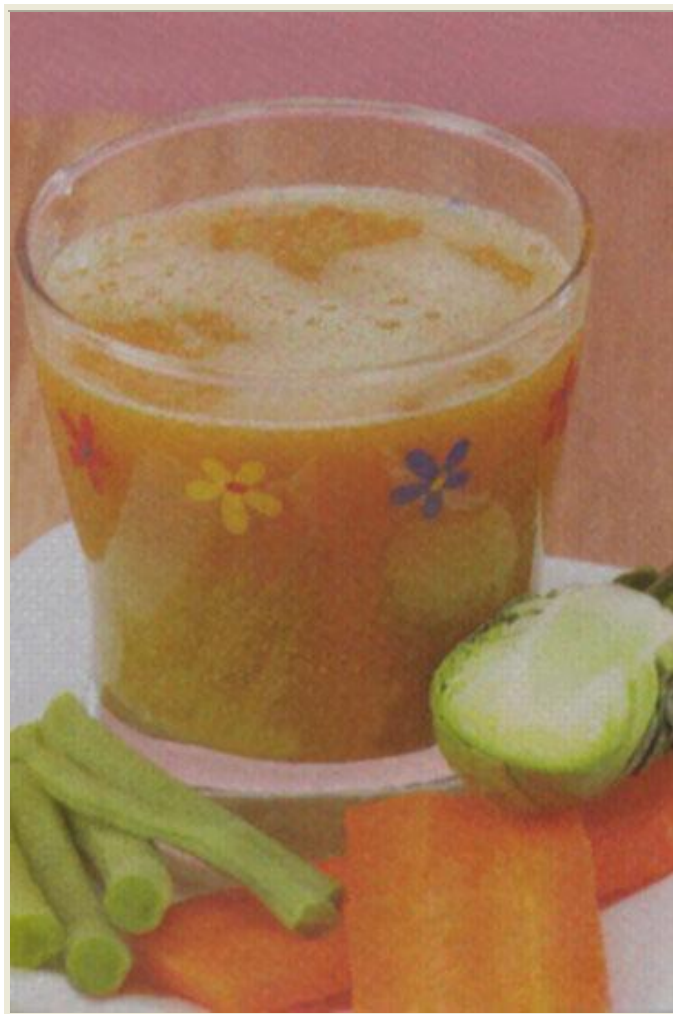
Bate los ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea. Bebe recién hecho.

FUNCIÓN

Es diurético y rico en fibra, tiene un efecto hipoglucemiante, es decir, ayuda a reducir la glucosa en sangre. Además favorece el proceso de cicatrización y mejora la agudeza visual en personas con dicho padecimiento.

RECOMENDACIONES

Se recomienda tomar 1 vaso todos los días.





DIABETES

TE DE PEREJIL Y NOGAL

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 Ramita de perejil
- 1 Cucharada de ortiga seca
- 1 Cucharada de nogal
- 2 Tazas de agua

PREPARACIÓN

Calienta el agua en una ollita hasta que hierva, cuando suelte el hervor añade las hierbas y hierva a fuego bajo 5 min. Retira del fuego y espera que repose 5 min. Procura tomar diariamente esta bebida en ayunas. Después toma tu desayuno acostumbrado.

RECOMENDACIONES

Solo existe 3 reglas para controlar los niveles de azúcar y tener una buena calidad de vida: educación, alimentación y ejercicios. Para una buena orientación asesórate con tu médico.

CIRCULACIÓN

JUGO DE RÁBANO Y ZANAHORIAS

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

100 Gr de Rábanos picantes (rallados)

1 Taza de jugo de zanahoria

PREPARACIÓN

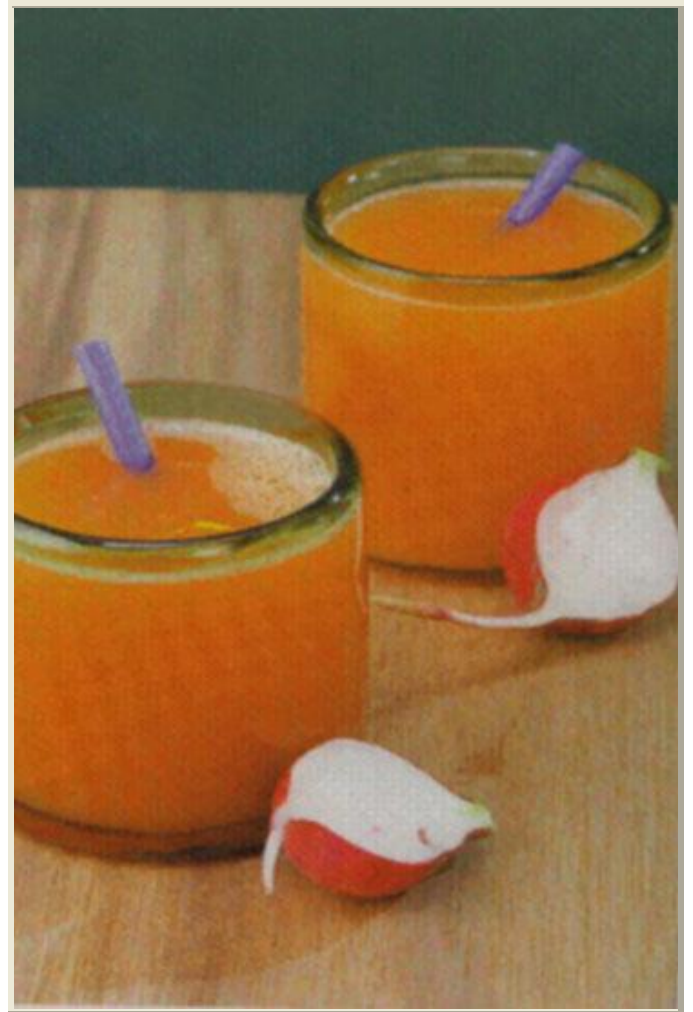
Mezcla los ingredientes en la licuadora hasta desaparecer los grumos. Bebe sin colar.

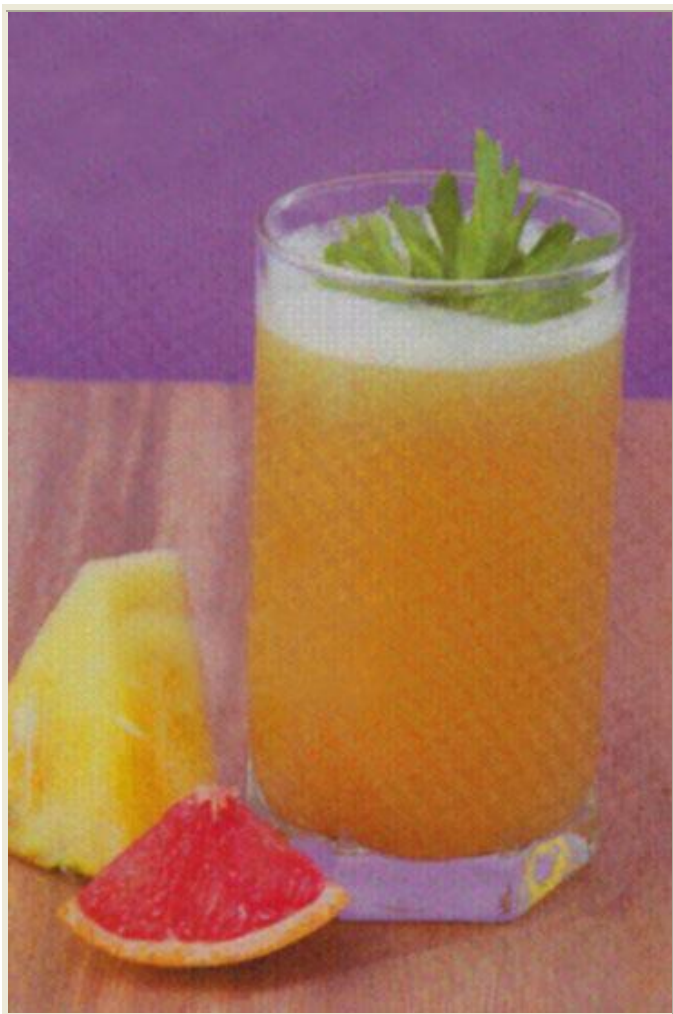
FUNCIÓN

Fluidifica la sangre, con lo que mejora la circulación y evita problemas cardiovasculares, como la formación de varices. Normaliza la sangre y tiene propiedades antioxidantes, reduce el colesterol y previene la obstrucción de las arterias.

RECOMENDACIONES

Tomar 2 vasos a la semana por la mañana.





PERDER KILOS

JUGO DE CÉLERI, TORONJA Y PIÑA

INGREDIENTES

- 1 Vaso de jugo de toronja
- ½ Taza de piña picada
- 2 Tallos de céleri picados

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes hasta desaparecer los grumos. Bebe enseguida.

FUNCIÓN

Por su acción diurética, resulta benéfico en dietas de adelgazamiento y favorece la pérdida de peso. Estimula la digestión, mejora el metabolismo y ayuda a quemar grasa. Además es rico en fibra, mejora la circulación y elimina colesterol y ácido úrico.

RECOMENDACIONES

Tomar dos vasos chicos a lo largo de la mañana.

DIURÉTICO

JUGO DE PEPINO Y LIMÓN

INGREDIENTES (2 PORCIONES)

2 Limones, el jugo
½ Pepino picado sin cáscara
Agua, la necesaria.

PREPARACIÓN

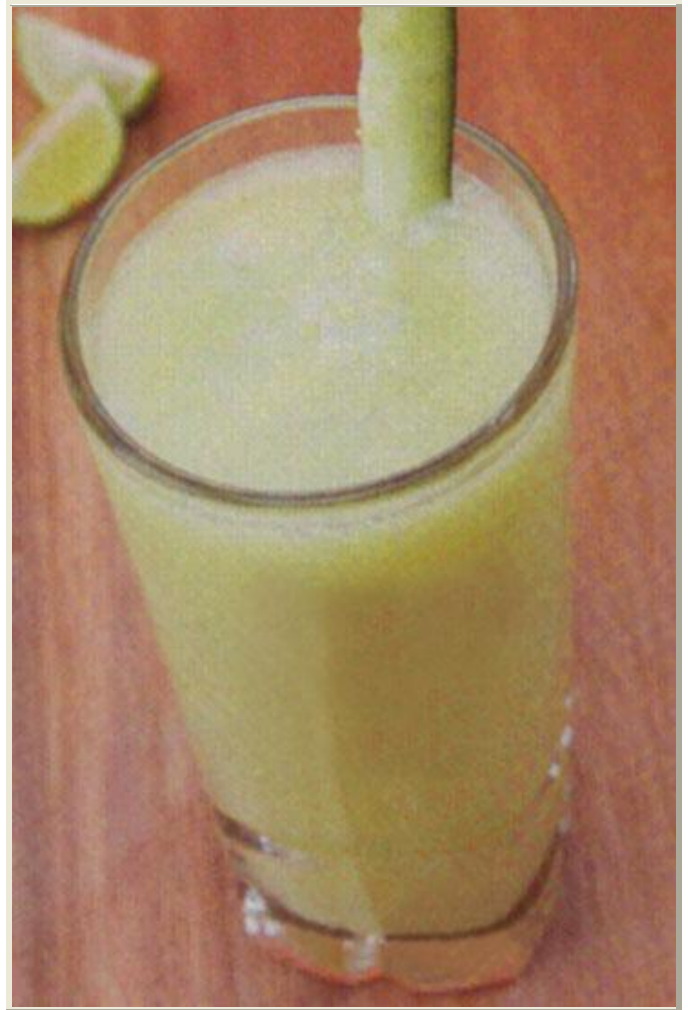
Licua perfectamente los ingredientes. Bebe recién preparado.

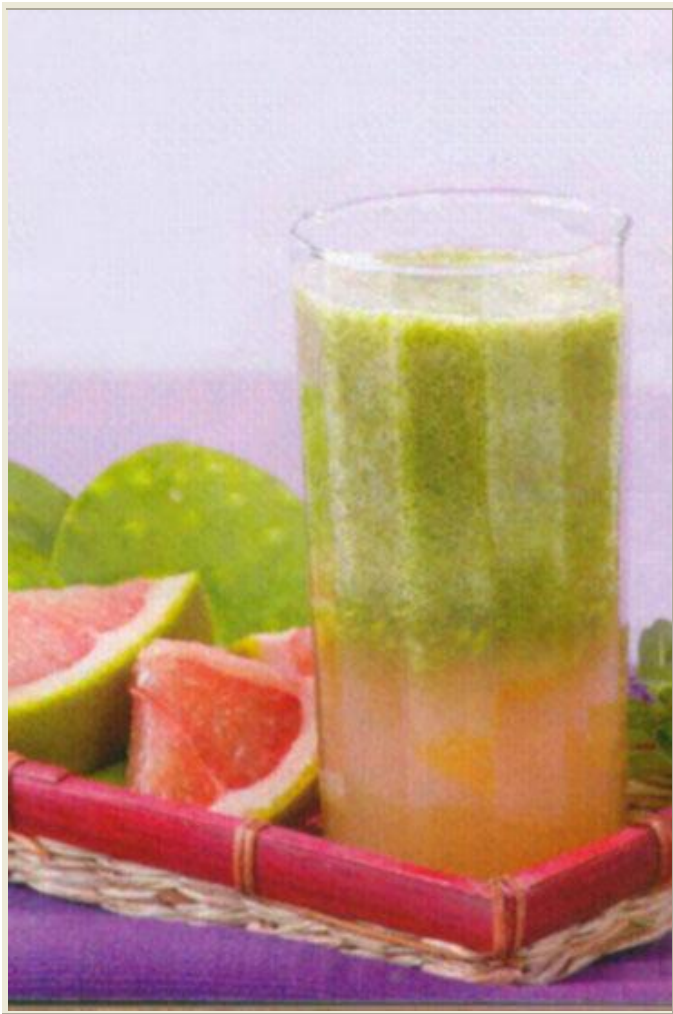
FUNCIÓN

Es diurético, desintoxica el organismo, ayuda a perder peso, funciona como astringente estomacal, limpia los intestinos y aporta pocas calorías. Previene la formación de bacterias en el tracto intestinal. Quema grasas y elimina líquidos retenidos.

RECOMENDACIONES

Para quemar grasas bebe 1 vaso en ayunas durante 5 días. Para desintoxicar, toma 2 ó 3 vasos a la semana.





QUEMA GRASA

JUGO DE TORONJA Y NOPAL

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

2 Toronjas, su jugo

1 Nopal pequeño sin espinas y picado.

PREPARACIÓN

Licua los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Sirve sin colar y bebe de inmediato.

FUNCIÓN

Este es un clásico para perder kilos porque inhibe el hambre, remineraliza la sangre, es diurético, facilita la digestión y la expulsión de los desechos, combate problemas de circulación como várices, evita resfriados, infecciones de hígado, estomago, riñones y vejiga. Bueno para la hipertensión, colesterol y triglicéridos altos.

RECOMENDACIÓN

Puedes beber 1 vaso diario en ayunas por 1 semana; y para mantener el peso ideal, consúmelo 3 veces a la semana cada mes. Agrega 1 cucharadita de miel de abeja para mejorar su sabor.

PROBLEMAS DE HÍGADO

JUGO DE PIÑA Y BERROS

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

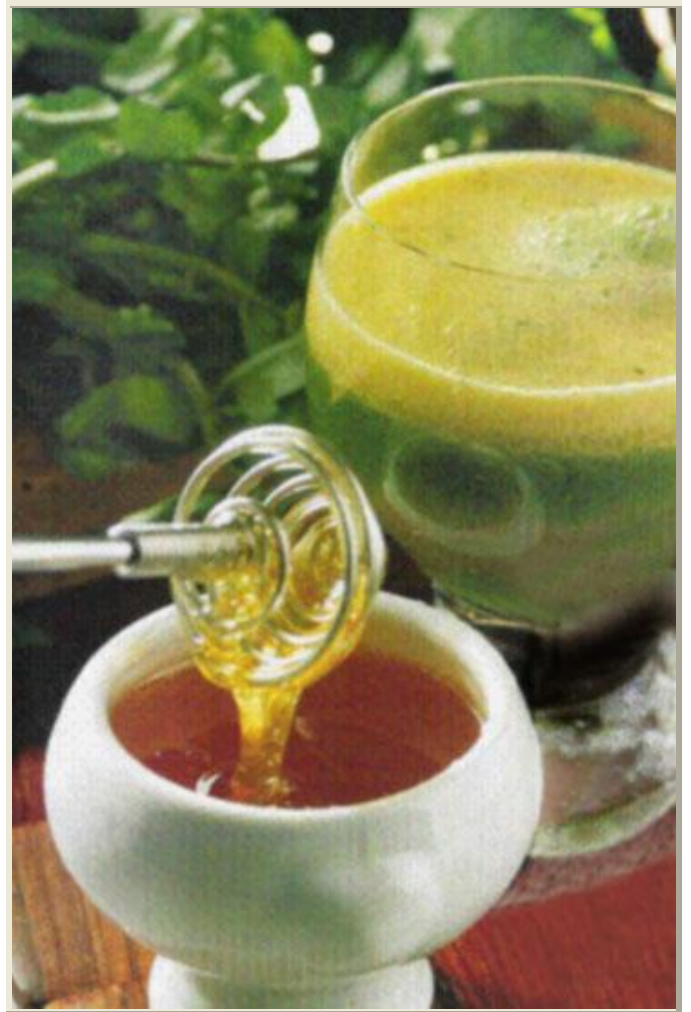
- 1 Manojó grande de berros
- 2 Rebanadas de piña sin piel
- Miel de abejas al gusto

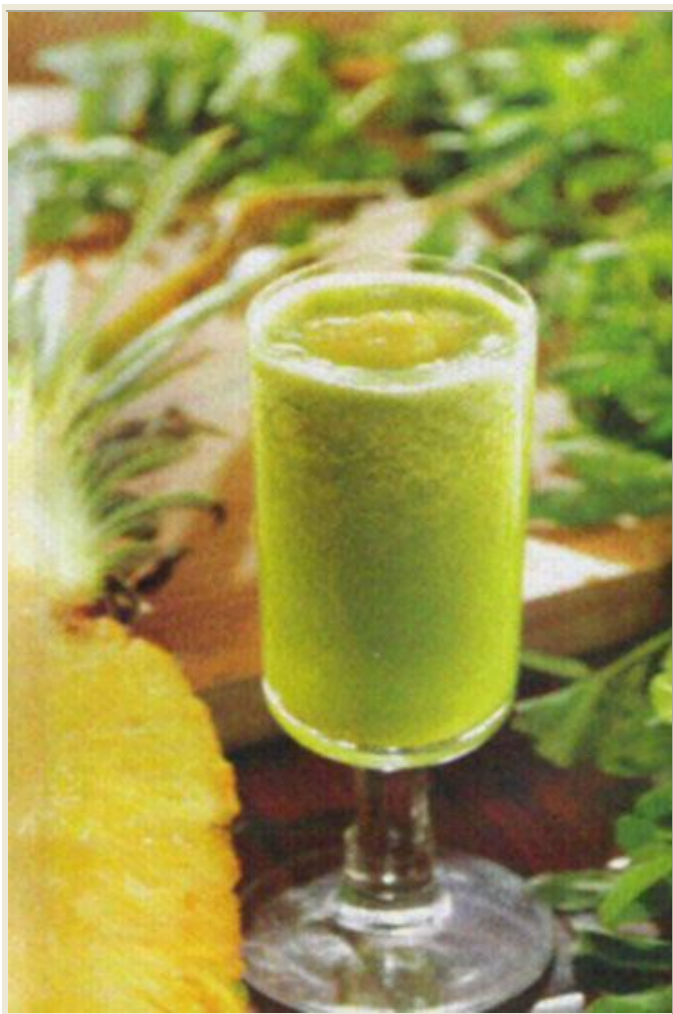
PREPARACIÓN

Descarta los tallos de los berros que estén más duros. Pasa los berros y la piña por el extractor de jugos o bien licua con un poquito de agua. Cuela el jugo y endulza con miel al gusto.

RECOMENDACIONES

Toma diariamente todo el jugo que desees.





HÍGADO

El hígado es fundamental en el organismo, sus funciones principales: asimilación de proteínas, elabora la bilis, depura las toxinas y almacena las vitaminas, entre otras. Pero, ¿Cómo ayudar a tu hígado a su mejor funcionamiento? Aunque no lo creas el ayuno es lo mejor que puedes hacer por él, aunque siempre bajo la supervisión de un médico. Un ayuno consiste en evitar la carne, el pescado, lácteos, café y tabaco. Es conveniente que si haces ayuno lo hagas en un día que tengas para descansar. También se recomienda ingerir agua mineral para eliminar más fácilmente las toxinas. Existen plantas como diente de León, boldo, menta y salvia que ayudan a su buen funcionamiento. A nivel externo las hojas de col colocadas en la zona del hígado, cubriéndolas con una venda ayudan a desinflamarlo.

JUGO DE ALFIPI

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 Manojó lavado de alfalfa
- 2 Rebanadas de piña sin piel

PREPARACIÓN

Elige los brotes más tiernos de alfalfa y descarta los tallos más duros, puedes licuar todos los ingredientes con un poquito de agua y colar el jugo o bien pasarlos por el extractor de jugos.

RECOMENDACIONES

Tomar diariamente de preferencia en ayunas.

¡LIMPIO POR DENTRO Y POR FUERA!

Si últimamente has abusado de la comida y el alcohol, es momento que prestes atención a tu cuerpo y te encargues de depurarlo y eliminar toxinas. Aunque no lo creas el pelo y la piel es el reflejo de cómo estás alimentado, por ello limpiar tu organismo es indispensable y los mejores aliados que tienes son las frutas y verduras, los cuales son alimentos depurativos.

Olvídate de invertir grandes cantidades de dinero, solo necesitas: verduras, hortalizas y frutas, son alimentos frescos que aportan vitaminas, minerales y realizan funciones como el mantenimiento de la presión arterial y el buen estado de los tejidos. Además de contener un 80 % y 90% de agua ayudando así a eliminar toxinas y por tener mucha fibra ayuda a regular el intestino evitando el estreñimiento y mejorar el peso. Si puedes consumirlas crudas mejor porque mantienen sus nutrientes, puedes consumirla como ensalada, sopa e incluso como plato único, prepáralas hervidas, al vapor o a la plancha usando poco aceite. Por último no te olvides de consumir, cereales, legumbres y mucha agua.

No hay que alarmarse si en el proceso de desintoxicación tienes diarrea, estreñimiento o granos, son efectos secundarios que demuestran que se logra la limpieza en tu organismo.

ABSOLUT

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

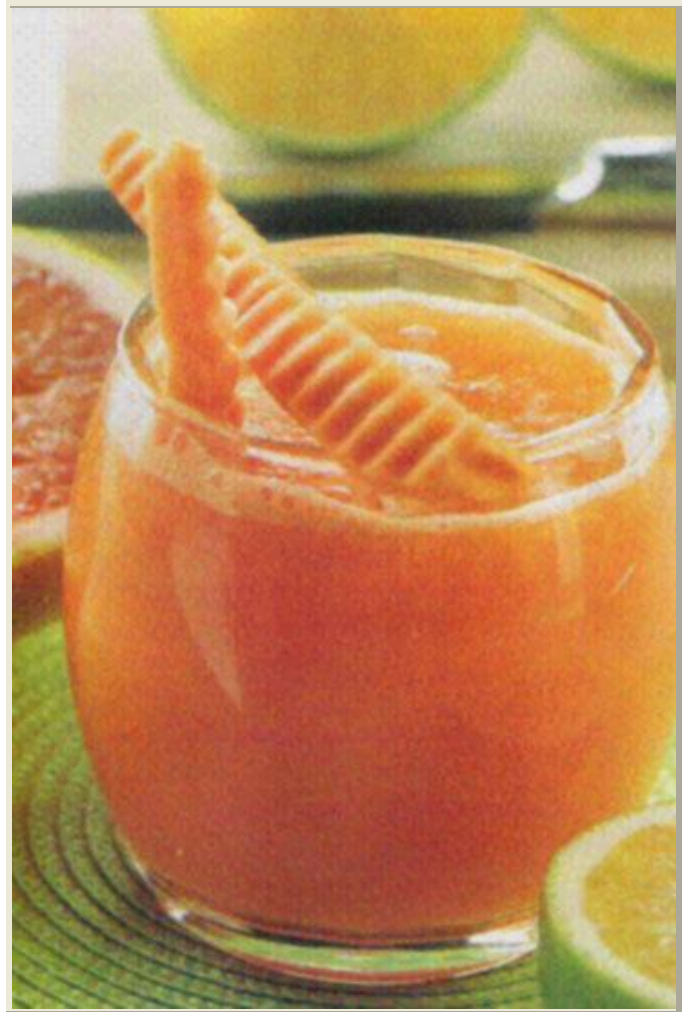
- 2 Naranjas
- 1 Toronja
- 3 Zanahorias

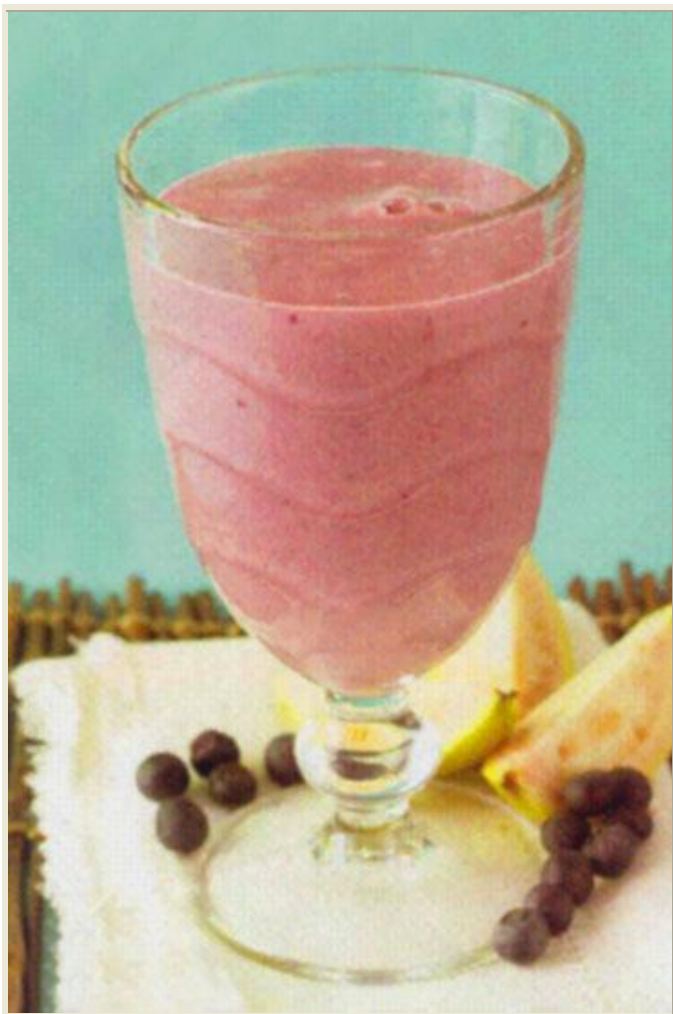
PREPARACIÓN

Exprime el jugo de las naranjas y de la toronja, pasa las zanahorias lavadas por el extractor y mezcla ambos jugos.

RECOMENDACIONES

Toma todo el día este jugo, puedes ir alternando con los otros.





RICA EN VITAMINA C

MALTEADA DE MORAS, MANGO Y GUAYABA

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

15 Moras
1 Mango picado, sin cáscara
1 Taza de yogurt natural
4 guayabas picadas

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes a velocidad alta. Sirve y bebe de inmediato.

FUNCIÓN

Aporta buenas cantidades de vitamina C que reduce el riesgo de cáncer de estómago y esófago, es antioxidante, protege contra radicales libres, previene envejecimiento prematuro e infecciones, disminuye el colesterol en la sangre. Eficaz en casos de diabetes y exceso de peso.

RECOMENDACIONES

Tomar 1 vaso en las mañanas por 5 días.