

CHALLENGER JUGOS

QUE CURAN

por Alan Furmanski

**200
RECETAS**

con frutas y
verduras para
curar 66
enfermedades
y condiciones
comunes

RECETAS

para madres
embarazadas
bebés y niños

MÁS DE
40.000

COPIAS VENDIDAS

MEJOR LIBRO
DE SALUD

Alan Furmanski

CHALLENGER
Desde 1986

TABLA DE CONTENIDO

Prólogo

Introducción

Los ambientes que necesitamos y donde conseguirlos 12

Jugos que Curan

Por Alan Furmanski, Promotor de la Salud

EDITORIAL ALAN FURMANSKI
alan@editorialalanfurmanski.com

Impreso por Editorial Górriz Ltda.
Octubre de 2012

TABLA DE CONTENIDO

Prólogo	9
Introducción	10
Los nutrientes que necesitamos y donde conseguirlos	12
<i>El Sistema Inmune</i>	13
<i>Vitaminas</i>	15
<i>Minerales</i>	17
<i>Aminoácidos</i>	19
<i>Clorofila</i>	19
¿Por qué los extractos?	21
<i>¿Cuál es el extractor adecuado?</i>	22
Recetas para Condiciones de:	23
Acné	23
Alergias	26
Anemia	29
Artritis	31
Artritis Reumatoide	33
Asma	35
Aterosclerosis	38
Bronquitis	42
Cáncer	44
Cáncer de Seno	48

Candida	50
Cistitis	52
Colesterol y Triglicéridos	55
Colitis Ulcerativa	58
Colon / Intestino Irritable	60
Corazón Saludable	62
Depresión	65
Diabetes	68
Diarrea	71
Enfermedades del Sistema Digestivo	73
Disfunción Erectil	75
Embarazo	77
Encias Saludables	80
Enfermedades de los Ojos	82
Enfermedades Venéreas	85
Esclerosis Múltiple	87
Estreñimiento	89
Estrés	91
Gota	93
Gripa / Influenza	95
Hemorroides	97
Hepatitis	99

Enfermedades del Hígado	101
Hipertensión	103
Hipoglicemia	106
Infecciones por Hongos (Pie de Atleta)	108
Indigestión - Dispepsia - Reflujo - Acidez Estomacal	110
Infertilidad	112
Insomnio	114
Lactancia	116
Lupus	118
Mal Aliento	120
Menopausia	122
Migraña - Dolor de Cabeza	124
Náusea	127
Nutrición del Bebé o Niño	129
Sobre Peso y Obesidad	131
Infecciones en los Oídos	134
Osteoporosis	136
Parásitos	138
Úlcera Péptica	140
Perdida del Cabello	142
Piel Saludable	144
Enfermedades de la Próstata	147

Psoriasis	150
Salud de los Riñones	152
Problemas en la Sangre	155
Síndrome de Fatiga Crónica	157
Sinusitis	159
Sistema Nervioso Parkinson y Alzheimer	161
Salud de la Tiroide	165
Trastornos Dentales	167
Salud de la Vejiga	169
Salud de la Vesícula	171
Enfermedades de la Vía Urinaria	173
VIH/Sida	175
Propiedades de las Frutas y Vegetales	177
Tabla Frutas	197
Tabla Hortalizas	198
El Vinagre de Cidra para perder peso	199
<i>¿Cuánta cantidad se debe consumir?</i>	199
<i>¿Cómo funciona?</i>	200
<i>¿Cuánto demoran los resultados?</i>	200
Nota Importante	201
Bibliografía	202

Prólogo

En el año 2006, un joven de 27 años fue diagnosticado con un cáncer terminal. Después de acudir a la medicina moderna, dos cirugías invasivas, el cáncer retorno con más de 20 tumores en su cuero cabelludo; los médicos recomendaron hacer una tercera cirugía, para remover los tumores y empezar con un tratamiento agresivo de interferón y radioterapia.

Este joven, intuyó que el cáncer no se curaba cortándolo (cirugías), envenenándolo (quimioterapia) ni quemándolo (radioterapia), la cura estaba en un cambio de alimentación radical que incluía el consumo de trece jugos de verduras al día. Hizo la Terapia Gerson por 2 años y el cáncer desapareció de su cuerpo. El joven se mantiene cercano a las leyes naturales de la alimentación; hoy goza de la mejor salud de su vida y una gran felicidad.

Ese joven soy yo y por mi propia experiencia, recomiendo el consumo de jugos naturales para todas las enfermedades.

Introducción

El ser humano es la especie animal, mentalmente más evolucionada que hay en el planeta. Tenemos la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas, capacidad que otras especies animales no tienen. Sin embargo, esa capacidad de racionalizar y tomar decisiones se ha convertido en una piedra en el zapato. Somos constantemente engañados por personas que están vendiendo la última cura para esta o esta otra enfermedad; más aún, somos constantemente engañados por los mismos médicos que nos hacen creer que cierta pastilla o medicina puede curarnos de una enfermedad. Los demás animales y plantas siguen sus instintos y dejan que la propia naturaleza los cure siguiendo ciertos patrones de comportamiento y consumiendo ciertos alimentos.

La sencilla realidad y la buena noticia es que la naturaleza nos ofrece todos los elementos que necesitamos para construir cuerpos y mentes sanas que pueden vivir vidas largas y completas. Sin embargo, estamos alejados de esa naturaleza y por esa razón, no conocemos las bondades que nos ofrece.

El secreto de llevar a cabo una vida larga y productiva, con buena salud, consiste en la correcta alimentación, apropiado descanso y control de las emociones.

La alimentación debe ser rica en enzimas que solo tienen los alimentos orgánicos cultivados en agriculturas libres de suelos abonados con fertilizantes químicos, regados con insecticidas y fungicidas químicos. Adicionalmente alimentos crudos, pues el

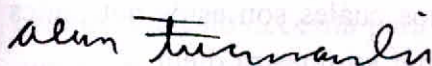
exceso de calor mata éstas enzimas que son las que nos dan la vida y realmente nos nutren.

El consumo de extractos de vegetales y frutas, representa una ciencia revolucionaria que puede cambiar nuestras vidas. Estos extractos nos suministran las enzimas de los vegetales y frutas, al mismo tiempo, al no tener la fibra, entran directamente a nuestro torrente sanguíneo, evitando la alta dispensación de energía que toma digerir la fibra que contienen las frutas y vegetales.

Obviamente que la fibra es crucial para el funcionamiento normal del sistema digestivo, pero nunca podríamos consumir la cantidad de vitaminas, minerales y enzimas que consumimos a través de los extractos, consumiendo las frutas y verduras en su forma natural.

Por eso Jugos que Curan lo guiará en este novedoso y saludable camino.

Con cariño,



Alan Furmanski

Promotor del Verdadero camino de la salud

LOS NUTRIENTES QUE NECESITAMOS Y DONDE CONSEGUIRLOS

Cuando no masticamos bien la comida que consumimos, el sistema digestivo debe trabajar más fuertemente en digerir y absorber todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento de nuestro organismo. Además que muchos llevamos estos pobres hábitos alimenticios, la comida en si es baja en nutrientes, por eso sobrevienen muchos problemas de salud. Debemos entender que el sistema digestivo empieza a funcionar desde el momento que nos metemos cualquier comida o bebida en la boca. Estos problemas se pueden resolver si somos más conscientes de lo que consumimos y si masticamos mejor, pero también una solución es hacer extractos donde sacamos todas las vitaminas, minerales y enzimas que necesitamos de los alimentos debidamente escogidos y de esa manera no necesitamos masticar ni tampoco darle a nuestro sistema digestivo tanto trabajo.

Debemos escoger alimentos que sean ricos en nutrientes para la buena salud; muchos nos preguntamos cuáles son estos nutrientes esenciales y cómo los podemos obtener en nuestra dieta.

Muchas personas me preguntan por qué no consumir la fibra si han escuchado en un comercial o de su mismo doctor que es tan buena para promover una buena digestión y por otras bondades. Por ejemplo, para mitigar el índice glicémico de varios alimentos como es el caso de las frutas, donde gracias a la fibra de ellas el cuerpo asimila el azúcar de una manera mucho más lenta.

Todo esto es verdad y no podemos parar de consumir fibra en nuestra dieta, pero adicional a esta fibra que encontramos en frutas, vegetales, granos y otros alimentos naturales completos, existe un gran aliado en los extractos que de una manera sencilla y muy efectiva le da a nuestro cuerpo la salud que se merece.

El Sistema Inmune

El sistema inmunológico podría ser adecuadamente descrito como el protector del cuerpo; su tarea principal es la de identificar, buscar y destruir los potenciales enemigos del cuerpo antes que puedan hacer un daño mayor en el organismo. Obviamente, el sistema inmunológico debe estar en una condición adecuada para poder enfrentar cualquier amenaza y para lograr esto debe recibir la nutrición adecuada; la cual es la herramienta que necesita para batallar contra los enemigos que surgen.

Lo que comemos, que tan bien lo absorbemos y lo digerimos; puede fortalecer o debilitar nuestro sistema inmunológico. Los nutrientes son los que alimentan y construyen las millones de células que éste necesita para hacer su trabajo. Si no recibimos los nutrientes necesarios, entonces nuestro sistema inmunológico no puede funcionar correctamente.

Es muy importante enfatizar el tema, que la asimilación y buena digestión de los alimentos es igual de crucial que la misma calidad de los alimentos que consumimos. De que nos sirve hacer una muy buena dieta si el cuerpo no la puede asimilar, sea porque no mastiquemos bien los alimentos o porque tengamos tantas toxinas

en el intestino que no puedan ser correctamente asimiladas. Por eso, los extractos de verduras y frutas son una gran solución para poder suplirle al cuerpo de una manera muy fácil de asimilar todos los nutrientes que necesita para un correcto funcionamiento del sistema inmunológico.

Uno de esos nutrientes que necesitamos son las vitaminas. Es conocido que una deficiencia de vitamina C, causa debilidad en el sistema inmunológico; siempre que nos da una gripa, el doctor o nuestros familiares nos recomiendan consumir vitamina C tomándonos un jugo de naranja o un suplemento vitamínico. Además sabemos que las vitaminas del complejo B son esenciales para producir anticuerpos que combaten gérmenes. Los minerales especialmente el Zinc y el Selenio también tienen un profundo efecto sobre el sistema inmunológico. Sin embargo, una sobre dosis de alguno de estos minerales como el bronce, reduce las capacidades del sistema inmunológico.

Las Vitaminas y los minerales no son los únicos nutrientes que necesita el cuerpo para estar en su funcionamiento óptimo; los aminoácidos, enzimas y la clorofila no son tan conocidos, pero son igualmente vitales. Por ejemplo, muchas personas que sufren de alergias tienen una deficiencia de enzimas y como resultado sus sistemas inmunológicos han sido debilitados permitiendo que estas condiciones se desarrollen; estas personas también tienen problemas asimilando comidas y eliminándolas. El uso de los poderosos extractos puede ayudar a que estas condiciones que no son normales y que tampoco se arreglan con una pastilla se corrijan en conjunto con una dieta disciplinada.

Vitaminas

Las vitaminas son necesarias para el crecimiento normal del cuerpo, mantenimiento de los tejidos y para el apropiado funcionamiento del metabolismo. Las vitaminas trabajan con las enzimas para asegurarse que las actividades del cuerpo se desarrollen correctamente; las vitaminas y los minerales son considerados micronutrientes porque son solo requeridos por el cuerpo en cantidades pequeñas. Como el cuerpo no produce estos micronutrientes, es necesario consumirlos en la dieta y como sabemos la carencia de tan solo una vitamina o mineral esencial puede causar desbalances o problemas en el organismo.

No hay ningún sustituto para las vitaminas que se obtienen de las comidas naturales. Igual a las enzimas, muchas vitaminas son destruidas durante el proceso de cocinarlas con calor o procesarlas de alguna otra manera, pero cuando se preparan extractos en un buen extractor, ésto no ocurre. Adicionalmente, las vitaminas encontradas en comidas naturales (frutas, vegetales crudos), son combinadas naturalmente con otros nutrientes para una correcta absorción y utilización del cuerpo, esto es algo que no se puede duplicar con ninguna vitamina en forma de pastilla. Éste es un punto realmente importante; hoy en día vemos una enorme y creciente industria de vitaminas, suplementos de todo tipo que nos tratan de vender en botellas. Casi todos consumimos estas vitaminas, pues pensamos que sin ellas podemos caer en alguna enfermedad. La realidad es que no hay una mejor manera de obtener los beneficios de las vitaminas, minerales y enzimas que encontramos en la naturaleza, que en los alimentos en su manera completa.

Por ejemplo, si usted se come una manzana que tiene diferentes vitaminas y minerales hay una razón particular por la cual la naturaleza mezcla esos micronutrientes en un solo alimento. Por eso la manera de vender las vitaminas separadas en botellas no es la mejor para la salud.

Esta es una lista breve de algunas comidas que contienen cantidades importantes de los diferentes tipos de vitaminas.

Vitamina A: Se encuentra en la alfalfa, melocotones, espárragos, hojas de remolachas, brócoli, melón, zanahorias, lechugas verdes oscuras, ajo, papaya, duraznos, calabaza, pimentones rojos, espinaca, ahuyama, acelga, nabos, berros, calabacín.

Vitamina B1: Legumbres, arvejas, granos completos, espárragos, brócoli, repollitos, nueces, ciruelas, uvas pasas, berros.

Vitamina B2: Las mejores fuentes son las legumbres, espinaca y granos completos. La vitamina B2 también se encuentra en alfalfa, espárragos, aguacates, brócoli, repollitos, hojas verdes, hongos, nueces y berros.

Vitamina B3: (niacina) Se encuentra en alfalfa, brócoli, zanahoria, hojas verdes, dátiles, papa y tomates.

Vitamina B5: Se encuentra en vegetales frescos, legumbres, hongos y nueces.

Vitamina B6: Casi todos los alimentos contienen alguna cantidad de vitamina B6, pero los que tienen la mayor concentración son la zanahoria, arvejas, espinaca, y semillas de girasol.

Vitamina B12: Esta vitamina no es encontrada en muchos vegetales de tierra. Se encuentra en vegetales marinos como el dulce, kelp, kombu y nori, productos de soya y la alfalfa.

Ácido Fólico: Es encontrado en dátiles, hojas verdes, legumbres, lentejas, hongos, naranjas, vegetales de raíz y granos completos.

Paba: Hongos, espinaca y granos completos.

Vitamina C: Encontrado en fresas, frutas cítricas y vegetales verdes.

Vitamina D: Vegetales verdes oscuros, papa dulce (ahuyama), alfalfa. La mejor fuente es el sol.

Vitamina E: En vegetales verdes oscuros, legumbres, nueces, semillas, y granos completos.

Vitamina K: Alfalfa, Espárragos, brócoli, repollitos, repollo, coliflor, hojas verdes oscuras, vegetales, y soya.

*** Nota Importante, estos son solo unos alimentos que contienen altos índices de las vitaminas mencionadas pero no son los únicos.**

Minerales

El cuerpo requiere minerales para la composición de sus líquidos, la construcción de la sangre, los huesos, el correcto funcionamiento

del sistema nervioso y tono muscular. El balance químico del cuerpo depende del nivel de minerales en este. Si un nivel está fuera de balance, todo el cuerpo está afectado, esto causa un desbalance y puede resultar en la enfermedad.

Al igual que con los demás nutrientes como las enzimas y las vitaminas, los minerales también se pierden en el proceso de cocinar. Los minerales encontrados en las comidas naturales están ligados a los aminoácidos para lograr una mejor asimilación; este es un gran ejemplo de por qué es mejor encontrar los micro y macro nutrientes de manera natural en los alimentos que a través de los suplementos. Como vemos en este ejemplo la razón, es que algunas veces, un nutriente esta junto con otro en una comida porque de esa manera el cuerpo puede absorberlo y asimilarlo de una mejor manera.

Este es un resumen de algunas buenas fuentes para consumir minerales en comidas naturales. No son las únicas, pero son una buena guía:

Calcio: Es encontrado en hojas verdes oscuras, dulce (vegetal de mar), tofu, ciruela, alfalfa.

Selenio: Vegetales de mar como el nori o el kelp.

Hierro: Vegetales verdes oscuros, granos completos, dátiles, vegetales de mar, duraznos, peras, ciruelas, calabaza, uvas pasas, soya, berros y alfalfa.

Potasio: Melocotones, aguacates, bananos, dátiles, fruta seca, ajo, papa, nueces, uvas pasas, calabacín y ahuyama.

Zinc: Vegetales de mar, legumbres, hongos, semillas de calabaza, soya, semillas de girasol y granos completos.

Como podemos ver los minerales se encuentran en todas las comidas, realmente con una dieta variada y balanceada se pueden consumir todas las vitaminas y minerales que necesita el cuerpo para poder tener un sistema inmunológico fuerte además de funcional.

Aminoácidos

Los aminoácidos son absolutamente esenciales para la salud del cuerpo; son una combinación de varios elementos entre ellos el carbón, hidrógeno, oxígeno. Son esenciales para una digestión apropiada y correcta asimilación de los alimentos, renovación de las células, recuperación de tejidos e inmunidad.

Los aminoácidos se dividen en esenciales y no esenciales; los esenciales son los que el cuerpo no produce y debemos obtenerlos de nuestra dieta. Los vegetales y frutas son ricos en aminoácidos; la deficiencia de cualquier aminoácido, puede complicar la formación de proteínas en el cuerpo causando graves problemas. Los aminoácidos construyen la proteína, por lo tanto deben ser consumidos constantemente y las cantidades dependen de la edad, peso y otras necesidades de cada individuo.

Clorofila

La clorofila es un componente que encontramos en las plantas. Cuando las consumimos, el cuerpo asimila esa energía solar que

han recibido las plantas para su propio uso. La hemoglobina, responsable de transportar el oxígeno en la sangre, es muy similar a la clorofila y por lo tanto el consumo de clorofila se convierte en hemoglobina en el cuerpo humano.

***Los jugos verdes que recomendamos a través de este libro son las mejores fuentes de clorofila.**

Notas sobre la frecuencia de los Jugos

Los jugos se deben consumir todos los días. Entre más se consuman mejor, pues mejora la salud más rápido.

Se recomienda tomar mínimo un litro de jugo al día. En la mañana es la mejor hora para tomarlos; pero se puede hacer a cualquier hora del día.

La mejor manera de tomarlos es apenas se produce en el extractor. El refrigerarlos no es la mejor manera de tomarlos, pero se puede hacer por periodos cortos.

Cambie las recetas si por alguna razón algún ingrediente no es de su agrado.

Recuerde que todas las frutas y verduras son saludables, entonces no tiene pierde su consumo frecuente.

¿POR QUÉ LOS EXTRACTOS?

Mucha gente se preguntará cuáles son los beneficios de los extractos; realmente hay muchos pues, es una forma muy efectiva de consumir una abundante cantidad de vitaminas, minerales y enzimas, de una manera muy fácil de digerir y asimilar para el cuerpo. Muchas de las personas tienen un sistema digestivo comprometido por años de abuso alimenticio donde se han consumido los alimentos indebidos, en las cantidades indebidas. El cuerpo es realmente una máquina sorprendente, pues puede tolerar este abuso por mucho tiempo pero tarde o temprano se rompe esa resistencia, se crea la enfermedad y eventualmente la muerte.

¿Por qué encontrar una manera económica y efectiva de evitar este pesimista proceso?; Obviamente que no se puede vivir para siempre pero si se puede vivir una larga vida productiva. Una vida donde seremos una ayuda y un aporte valioso para la comunidad, no una persona más que se enferma y le cuesta millonadas a la sociedad.

Los jugos son la solución que usted estaba buscando. No los jugos procesados que encontramos en los mercados, no los jugos embotellados que vemos en las tiendas, ni los jugos que nos preparaban en la casa que estaban hechos en una licuadora centrífuga y a los que se les añadía una gran cantidad de azúcar blanca o morena refinada.

Me refiero a los poderosos extractos hechos con un extractor, que le saque de una manera correcta las vitaminas, minerales y enzimas,

a los vegetales y frutas dejando a un lado la fibra; obviamente que este proceso debe estar hecho de una manera correcta, porque si no, en el proceso se pueden matar las enzimas y vitaminas de los vegetales de igual manera que cuando se cocinan o procesan los alimentos.

Adicionalmente al uso de un extractor adecuado, se deben usar ingredientes adecuados para el cuerpo.

¿Cuál es el extractor adecuado?

Hay en el mercado cientos de extractores que varían en precio y calidad; realmente, cada uno argumenta que es el mejor, pues todos quieren vender. Según lo que he podido investigar, la mejor manera para preparar extractos es un proceso doble; primero, se muelen los ingredientes y se crea una especie de pulpa que después es prensada en una prensa hidráulica. La mejor máquina fue inventada en 1934 por Norman Walker, pionero del proceso de extracción de jugos.

Han salido otras máquinas al mercado, pero la mayoría de éstas son de un solo proceso, el centrífugo. Los críticos de este proceso dicen que quema los vegetales y mata las vitaminas, minerales y enzimas. Sin embargo, cualquier extractor es mejor que consumir bebidas llenas de azúcar. Por lo tanto, compre el que esté en su presupuesto y arranque a trabajar en su salud.

En este libro recomendamos hacer algunas mezclas en licuadora, pues algunas frutas no se dejan pasar por el extractor tan fácilmente.

ACNÉ

Otros nombres: Barros, Espinillas, Granitos.

El acné, es una enfermedad común de la piel que provoca espinillas (granos). Las espinillas se forman cuando los folículos pilosos que se encuentran debajo de la piel se tapan; la mayoría de las espinillas aparecen en el rostro, cuello, espalda, pecho y hombros. Cualquier persona puede tener acné, pero es común en los adolescentes y los adultos jóvenes. No es grave, pero puede dejar cicatrices.

Nadie sabe exactamente cuál es la causa del acné; es probable que los cambios hormonales, tales como los que ocurren en la adolescencia o el embarazo, tengan alguna relación con su aparición. Existen muchos mitos acerca de las causas del acné; con frecuencia se culpa al chocolate y a las comidas grasosas como causas de su aparición.

Otra creencia común, es que la piel sucia puede favorecer el acné; sin embargo, los puntos negros y las espinillas no son producto de la suciedad. El estrés también puede producirlo y empeorarlo.

Si tiene acné:

- Limpie su piel con suavidad
- Intente no tocarse la piel
- Evite el sol

Se recomiendan alimentos altos en Betacaroteno como la zanahoria, el melón, la calabaza y la papaya. También vegetales verdes como la espinaca, berros y hojas de remolacha.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Sábila/Zanahoria**



8 Onzas Sábila



8 Onzas Extracto Zanahoria

Los altos contenidos de Betacaroteno encontrados en la zanahoria y los efectos de la sábila, ayudan a mejorar el acné limpiando el sistema digestivo y supliendo deficiencias de vitaminas.

- **Espinaca/Zanahoria/Lechuga**



4 Onzas Extracto Espinaca



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Lechuga

Los vegetales verdes, la espinaca y la lechuga, proporcionan hierro y magnesio.

La vitamina A que le proporciona la zanahoria, es también muy recomendada para esta condición.

• Jugo Melón



Jugo Melón

Alto contenido de Betacaroteno. Muy bueno para mantenerse hidratado lo cual es crucial cuando la persona sufre de acné, el jugo se prepara en licuadora.

ALERGIAS

Las alergias, son relativamente comunes y los factores ambientales pueden jugar un papel en su desarrollo.

El sistema inmunitario normalmente protege al cuerpo de sustancias nocivas como las bacterias y los virus; este sistema también reacciona ante sustancias extrañas, llamadas alérgenos, que generalmente son inocuas y que en la mayoría de las personas no causan ningún problema. Pero en una persona con alergias, la respuesta inmunitaria es hipersensible. Cuando el sistema inmunitario reconoce un alérgeno, libera químicos como las histaminas, que lo combaten; esto provoca picazón, hinchazón, producción de moco, espasmos musculares, ronchas, erupción cutánea y otros síntomas que varían de una persona a otra.

Los alérgenos comunes comprenden el polen, el moho, la caspa de animales y el polvo. Así mismo, son muy comunes las alergias a alimentos y medicamentos; de igual manera, las reacciones alérgicas pueden ser causadas por picaduras de insectos, joyas, cosméticos, condimentos y otras sustancias.

Algunas personas tienen reacciones similares a las alergias frente a las temperaturas cálidas o frías, la luz del sol y otros desencadenantes ambientales. Algunas veces, la fricción (el roce o golpes fuertes en la piel) producirá síntomas.

Una alergia específica, por lo general, no se transmite de padres a hijos (hereditaria). Las alergias pueden llevar a que ciertas afecciones, como problemas nasales, eccema y asma empeoren.

Se recomienda consumir comidas altas en vitamina C, que es un antihistamínico natural. También comidas altas en quercetina que es un flavonoide con propiedades antiinflamatorias. Comidas altas en quercetina incluyen cebolla, manzana, y la sábila.

Tomar mucha agua y jugos para evitar la deshidratación.

RECETAS RECOMENDADAS

• Zanahoria/Remolacha/Pepino Cohombro



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Extracto Pepino Cohombro

Una mezcla muy buena para limpiar el cuerpo de impurezas que contribuyen a las alergias.

• Naranja/Mandarina/Limón



7 Onzas Extracto Naranja



7 Onzas Extracto Mandarina



Onzas Extracto Limón

La vitamina C encontrada en estos alimentos es un antihistamínico natural y muy eficiente.

- **Manzana/Zanahoria/Cebolla**



6 Onzas Extracto Manzana



6 Onzas Extracto Zanahoria



2 Onzas Extracto Cebolla

La manzana y la cebolla son comidas altas en quercetina que son antihistamínicos naturales beneficiosos para personas que sufren de alergias.

ANEMIA

Si padece anemia, es debido a que su sangre no está transportando la suficiente cantidad de oxígeno al resto del cuerpo. La causa más común de la anemia, es no tener suficiente hierro en la sangre; el cuerpo necesita del hierro para producir hemoglobina. La hemoglobina es una proteína rica en hierro que da a la sangre su color rojo, además transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo.

Los niveles de hierro pueden estar bajos debido a períodos menstruales muy abundantes, embarazo, úlceras, pólipos en el colon, cáncer de colon, trastornos hereditarios o una dieta que no le proporciona la cantidad necesaria de hierro. También se puede padecer de anemia por no consumir suficiente ácido fólico o vitamina B 12. Algunos trastornos, tales como la anemia falciforme y la talasemia, o el cáncer también pueden causar anemia.

La anemia puede hacerle sentir débil, tener frío, estar mareado e irritable. Se confirma con un análisis de sangre; su tratamiento depende del tipo de anemia que padezca.

Se recomiendan los alimentos altos en vitamina B12; altos en clorofila que es la sangre de las plantas, su composición es parecida a la de la de algunos componentes de la hemoglobina que transportan oxígeno en el cuerpo. Es importante consumir alimentos altos en ácido fólico.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Remolacha/Zanahoria**

 6 Onzas Extracto Remolacha

 6 Onzas Extracto Zanahoria

Alto en ácido fólico, del cual muchos anémicos carecen en su alimentación y también alto en hierro, reactiva las células rojas y llena el cuerpo de oxígeno.

- **Apio/Espinaca/Pepino Cohombro**

 6 Onzas Extracto Apio

 4 Onzas Extracto Espinaca

 6 Onzas Extracto Pepino Cohombro

La clorofila es la sangre de las plantas y por lo tanto, ayuda a crear un componente en la hemoglobina que transporta el oxígeno en la sangre.

- **Manzana/Espinaca/Zanahoria**

 5 Onzas Extracto Manzana

 Onzas Extracto Espinaca

 6 Onzas Extracto Zanahoria

Alto en hierro y vitamina A.

ARTRITIS

Otros nombres: Trastorno degenerativo de las articulaciones.

Si siente dolor y rigidez en su cuerpo o tiene problemas para moverse es posible que padezca de artritis.

La mayoría de los tipos de artritis causan dolor e hinchazón en las articulaciones; las articulaciones son los lugares donde se unen dos huesos, como el codo o la rodilla. Con el transcurso del tiempo, una articulación hinchada puede lesionarse gravemente. Algunos tipos de artritis también causan problemas en los órganos, como los ojos o la piel.

Un tipo de artritis, la osteoartritis, suele relacionarse con el envejecimiento o una lesión. Otros tipos se presentan cuando el sistema inmunológico, que normalmente protege al organismo contra las infecciones, ataca los propios tejidos. La artritis reumatoide es la forma más común de este tipo de artritis. La artritis reumatoide juvenil es una forma de la enfermedad que ocurre en los niños. Mirar recetas para su tipo de artritis específica.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Frutos Rojos**

☞ Mezcla 16 Onzas Fresas, Moras, Cerezas, Uvas, Diluidas en agua.

Estos alimentos ricos en anti-oxidantes, regulan el envejecimiento de las articulaciones.

- **Apio/Zanahoria**

 8 Onzas Extracto Apio (no usar hojas del apio)

 8 Onzas Extracto Zanahoria

El apio es conocido por ayudar a reducir los dolores de la artritis.

- **Agua De Coco/Jengibre/Extractos**

 8 Onzas Extracto Zanahoria

 4 Onzas Extracto Remolacha

 4 Onzas Agua de Coco

 8 Onzas Extracto Apio

 3 Onzas Extracto Espinaca

 4 Onzas Extracto Pepino Cohombro

 Jengibre

ARTRITIS REUMATOIDE

La artritis reumatoide (AR), es una forma de artritis que causa dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función de las articulaciones. Puede afectar cualquier articulación, pero es común en las muñecas y los dedos. Es más frecuente que las mujeres padezcan de la artritis reumatoide que los hombres. Suele comenzar entre los 25 y los 55 años. Usted puede padecer de esta enfermedad durante apenas un corto período, o los síntomas pueden aparecer y desaparecer; la forma severa puede durar toda la vida.

La artritis reumatoide es diferente a la osteoartritis, la forma común de artritis a edad avanzada. La AR puede afectar otras partes del cuerpo además de las articulaciones, como son los ojos, la boca y los pulmones. La AR es una enfermedad autoinmune, lo que significa que la artritis es el resultado de un ataque de su sistema inmunológico a sus propios tejidos.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Zanahoria/Remolacha/Pepino Cohombro**



8 Onzas Extracto Zanahoria



5 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Extracto Pepino Cohombro

Ayuda a eliminar el exceso de ácido úrico causado por consumir proteína animal.

- **Zanahoria/Espinaca**



10 Onzas Extracto Zanahoria



6 Onzas Extracto Espinaca

ASMA

El asma, es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias. Las vías respiratorias son tubos que trasladan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones.

Si padece de asma, las paredes internas de sus vías respiratorias se sensibilizan y se hinchan; eso las hace muy sensibles y pueden reaccionar fuertemente a aquellas cosas a las que usted es alérgico o encuentra irritantes. Cuando las vías respiratorias reaccionan, se estrechan y los pulmones reciben menos aire; esto puede causar respiración con silbido, tos, rigidez torácica y dificultades para respirar, especialmente temprano en la mañana o por la noche.

Cuando los síntomas del asma empeoran, se produce una crisis. En una crisis severa, las vías respiratorias pueden cerrarse tanto que los órganos vitales no reciben suficiente oxígeno. En esos casos, la crisis asmática puede provocar la muerte.

El asma se puede mejorar con una alimentación adecuada y dándole reposo al cuerpo cuando éste lo necesite, al igual que con un régimen de ejercicio moderado.

Si sufre de sobre peso está incrementando su riesgo de sufrir de asma, por lo tanto se recomienda mantener un peso adecuado.

Una dieta alta en carbohidratos refinado (ejemplo pan blanco) y lácteos coloca al paciente en un mayor riesgo de seguir padeciendo esta enfermedad, pues causa mucosidad en el cuerpo.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Rábano/Naranja/Ajo/Jengibre**



4 Onzas Extracto Rábano



6 Onzas Extracto Naranja



Ajo



Jengibre

Ayuda a descongestionar los pulmones y relajar los músculos de los bronquios. La vitamina C fortalece el sistema inmunológico.

- **Zanahoria/Rábano/Limón**



8 Onzas Extracto Zanahoria



Onzas Extracto Rábano



2 Onzas Extracto Limón

Alto en vitaminas; ayuda a remover la congestión causada por una dieta alta en comidas tóxicas.

- **Apio/Pepino Cohombro/Ajo**



8 Onzas Extracto Apio

✂ 8 Onzas Extracto Pepino Cohombro

✂ Ajo

La clorofila ayuda a desintoxicar el colon y el hígado, dos órganos importantes de desintoxicar para personas con asma (al igual que para todas las personas).

- **Extracto Uva**

Poder antiinflamatorio, tomado regularmente ayuda a disminuir la frecuencia de los ataques.

ATEROSCLEROSIS

La palabra aterosclerosis proviene de los vocablos griegos athero (*que significa masa blanda o pasta*) y sclerosis (endurecimiento).

Es el nombre del proceso en el que depósitos de sustancias grasas, colesterol, productos de desecho celular, calcio y otras sustancias se acumulan en la capa interna de las arterias; a esta acumulación se le llama placa, por lo general afecta las arterias medianas y grandes. El endurecimiento de las arterias se produce con frecuencia cuando las personas envejecen.

Las placas pueden crecer lo suficiente como para reducir de manera significativa el flujo de sangre de una arteria; sin embargo, la mayor parte del daño ocurre cuando las arterias se vuelven frágiles y se rompen. La ruptura de las placas lleva a la formación de coágulos que pueden bloquear el flujo de sangre o desprenderse y viajar a otras partes del cuerpo.

Si ocurre alguna de estas dos cosas y se obstruye un vaso sanguíneo que irriga el corazón, se produce un ataque al corazón.

Si se obstruye un vaso sanguíneo que irriga el cerebro, se produce un ataque cerebral. Además, si se reduce la irrigación sanguínea a los brazos o las piernas, puede haber dificultad para caminar y con el tiempo, gangrena.

La aterosclerosis es una enfermedad compleja, de progresión lenta, que comienza generalmente en la infancia y avanza con frecuencia a medida que se envejece.

En algunas personas avanza rápidamente, incluso en la tercera década de la vida. Muchos científicos creen que empieza con daños en la capa más profunda de la arteria; esta capa se denomina endotelio. Entre las causas de daños a la pared arterial se encuentran:

Los hombres y las personas con antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura, tienen un riesgo más alto de presentar aterosclerosis. Estos factores de riesgo no se pueden controlar.

Las investigaciones demuestran los beneficios de reducir los factores de riesgo controlables para la aterosclerosis:

Colesterol en la sangre alto (sobre todo el LDL o colesterol “malo”, superior a 100 mg/dL)

- Fumar cigarrillos y exposición al humo de tabaco
- Presión arterial alta
- Diabetes mellitus
- Obesidad
- Falta de actividad física

Las investigaciones también sugieren, que la inflamación en la circulación de la sangre podría jugar un papel importante en el desencadenamiento de ataques al corazón y ataques cerebrales. La inflamación es la respuesta del organismo a las lesiones y con

frecuencia la coagulación de la sangre forma parte de esa respuesta. Los coágulos tal como se explica más arriba, pueden retardar o interrumpir el flujo de sangre en las arterias.

Es crucial cambiar a una dieta vegetariana y hacer ejercicio para bajar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre al igual que regular el peso. Se recomienda dejar la sal, la azúcar refinada y consumir altas cantidades de vegetales y frutas.

*Información American Heart Association

RECETAS RECOMENDADAS

- **Jugo Piña/Naranja**



8 Onzas Jugo Piña



8 Onzas Jugo Naranja

Alto en vitamina C, la cual ayuda a mejorar la elasticidad de las arterias.

- **Jugo Sandía**



Jugo Sandía

Ayuda a limpiar los depósitos de colesterol en las arterias.

- **Jugo Granadilla**



Jugo Granadilla

Muy efectivo en evitar el endurecimiento de las arterias.

- **Zanahoria/Espinaca/Apio**



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Espinaca



4 Onzas Extracto Apio

Alto en vitaminas C, A y ácido fólico, todas importantes para ayudar a esta condición.

BRONQUITIS

La bronquitis, es una inflamación de las vías respiratorias principales (bronquios) hacia los pulmones. Produce tos, falta de aire y opresión en el pecho. La tos suele tener una expectoración de moco amarillento o verdoso; existen dos tipos principales de bronquitis: aguda y crónica.

La bronquitis aguda, suele ser causada por los mismos virus que causan los resfríos; generalmente comienza con dolor de garganta, una nariz que gotea o sinusitis, después se disemina a las vías respiratorias. Puede causar una tos seca persistente, que suele desaparecer espontáneamente.

La bronquitis crónica es un tipo de EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Los bronquios inflamados producen una secreción mucosa abundante; esto produce tos y dificultad para la entrada y la salida de aire de los pulmones. El fumar cigarrillos es la causa más común; respirar otro tipo de humo y polvo por un período prolongado, también puede causar bronquitis crónica.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Rábano/Zanahoria/Ajo/Jengibre**



6 Onzas Extracto Rábano



6 Onzas Extracto Zanahoria



Ajo



Jengibre

Ayuda a descongestionar los bronquios y eliminar mucosidad excesiva. El ajo y el jengibre son buenos purificadores de las vías respiratorias.

• **Zanahoria/Naranja/Limón**



8 Onzas Extracto Zanahoria



8 Onzas Extracto Naranja



2 Onzas Extracto Limón

Alto en vitaminas A y C, fortalece el sistema inmunológico.

CÁNCER

Además de llevar una dieta vegetariana sin lácteos, ni ningún otro producto de origen animal, es muy importante consumir altas dosis de extractos de verduras, principalmente para acabar con las células cancerígenas en el cuerpo.

Adicionalmente un estilo de vida sano, con agua y aire puro, un ambiente laboral sano, son importantes para la persona con este diagnóstico. No olvide que un diagnóstico de cáncer no es una sentencia de muerte pero si es un último llamado de atención a realizar cambios importantes. Podemos decidir que comemos, entonces debemos escoger con inteligencia, ser disciplinados y conscientes.

El verde es el color de la sanación por excelencia; entre más verde mejor, pues contiene la fuente dietética más alta de clorofila. La "sangre" de las plantas es muy similar a la hemoglobina de la sangre humana, la substancia que carga oxígeno en nuestro cuerpo. Experimentos han demostrado que nuestro cuerpo puede convertir clorofila en hemoglobina, enriqueciendo nuestra sangre.

La clorofila actúa como nuestro limpiador y sanador interno, un antiséptico, rejuvenecedor y constructor de células rojas en la sangre.

La mejor fuente del compuesto proteínico, está en los vegetales verdes, grandes portadores de clorofila. Por eso, recomendamos estos jugos verdes; recuerde éstas son solo unas ideas, use su imaginación.

El cáncer es el degeneramiento de las células del cuerpo y por lo tanto es muy importante hacer cambios radicales para poder vencerlo. Estos jugos son solo una guía básica, pero realmente es importante cambiar toda la alimentación del paciente; por eso recomendamos un tratamiento más intensivo como la Terapia Gerson.

El cáncer comienza en las células, que constituyen los ladrillos del cuerpo. Normalmente, el cuerpo forma células nuevas a medida que se necesitan, para reemplazar a las células envejecidas que mueren. Algunas veces, este proceso no resulta ser el esperado; crecen células nuevas que no son necesarias y las células envejecidas no mueren cuando deberían. Estas células adicionales pueden formar una masa llamada tumor.

Los tumores pueden ser benignos o malignos; los tumores benignos no son cáncer, mientras que los malignos sí lo son. Las células de los tumores malignos pueden invadir los tejidos cercanos; también pueden desprenderse y diseminarse a otras partes del cuerpo.

La mayoría de los cánceres se nombran por su lugar de origen. Por ejemplo, el cáncer de pulmón comienza en el pulmón y el cáncer de seno comienza en el seno. La diseminación de un cáncer desde una parte del cuerpo a otra se denomina metástasis.

Los síntomas y el tratamiento dependen del tipo de cáncer y de lo avanzada que esté la enfermedad. El tratamiento puede incluir la cirugía, radiación y/o quimioterapia.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Jugo Verde Gerson**

-  Lechuga Romana
-  Lechuga Escarola
-  2-3 Hojas Repollo Morado
-  Hojas Remolacha
-  Acelga
-  1/4 Pimentón Verde
-  1 Manzana

*Este jugo se debe tomar inmediatamente después de hacerlo.

- **Jugo Zanahoria/Manzana**

-  4-5 Zanahorias dependiendo el tamaño
-  1 Manzana

- **Poder Verde**

-  5 Palos Apio
-  6 Hojas Lechuga Verde Oscura
-  5 Hojas Espinaca
-  1/2 Pepino Cohombro

• **Extracto de Pimentón**

-  1 Pimentón Verde
-  1 Pimentón Rojo
-  3 Palos Apio
-  1/2 Pepino Cohombro
-  5 Hojas Lechuga Romana

• **Vegetal 8**

-  1/2 Tomate
-  1/4 Pepino Cohombro
-  1 Zanahoria
-  1 Palo Apio
-  1 Manotada Espinaca
-  1/2 Pimentón Rojo
-  1/2 Taza Repollo
-  1 Cebolla Cabezona

CÁNCER DE SENO

Otros nombres: Cáncer de mama, Cáncer de pecho.

El cáncer de mama afecta a una de cada ocho mujeres durante sus vidas.

El cáncer de mama mata a más mujeres en los Estados Unidos que ningún otro cáncer, excepto el cáncer de pulmón; existen algunos factores de riesgo:

Factores personales; primera menstruación antes de los 12 años o menopausia después de los 55.

Este riesgo aumenta cuando las mujeres consumen proteína animal, pues las hormonas que se encuentran en estos alimentos aumentan el envejecimiento del cuerpo, adelantando el inicio de la menstruación y la llegada de la menopausia.

Otros factores de riesgo incluyen sobrepeso, terapias de reemplazo hormonal, uso de pastillas anticonceptivas, consumo de alcohol, no tener hijos o tener el primer hijo después de los 35 años o tener mamas densas.

Los síntomas del cáncer de mama pueden incluir la presencia de una masa en la mama, un cambio de tamaño o forma de la mama, o secreciones por el pezón.

Los hombres también pueden tener cáncer de mama, pero es muy poco frecuente.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Jugo Verde Gerson**

-  Lechuga Romana
-  Lechuga Escarola
-  2-3 Hojas Repollo Morado
-  Hojas Remolacha
-  Acelga
-  1/4 Pimentón Verde
-  1 Manzana

*Este jugo se debe tomar inmediatamente después de hacerlo.

- **Jugo Zanahoria/Manzana**

-  4-5 Zanahorias dependiendo el tamaño
-  1 Manzana

- **Poder Verde**

-  5 Palos Apio
-  6 Hojas Lechuga Verde Oscura
-  5 Hojas Espinaca
-  1/2 Pepino Cohombro

CANDIDA

Otros nombres: Candidiasis.

Cándida es el nombre científico de una levadura. Es un hongo que vive en casi todas partes, incluyendo dentro del cuerpo. Por lo general, el sistema inmunológico mantiene los hongos bajo control.

Si está enfermo o toma antibióticos, estos hongos pueden multiplicarse y causar una infección.

Las infecciones por cándida afectan distintas partes del cuerpo, de diferentes maneras. La candidiasis oral es una infección por hongos que causa manchas blancuzcas en la boca.

La esofagitis (candidiasis oral) que se disemina hacia el esófago, el tubo que lleva la comida desde la boca hacia el estómago. La esofagitis puede hacer que tragar sea difícil o doloroso.

Las mujeres pueden tener infecciones vaginales por cándida con picazón, dolor y secreción.

Las infecciones en la piel por cándida causan picazón y erupciones cutáneas. La candidiasis en la sangre puede poner la vida en peligro.

Se deben evitar las carnes y otras comidas peligrosas que pueden ser fuentes de alimentación para estos parásitos como el azúcar refinado.

RECETAS RECOMENDADAS

• Jugo Mora/Fresa



8 Onzas Jugo Mora



8 Onzas Jugo Fresa

La acidez de las moras juega un papel importante en crear un ambiente poco amigable para la candida. Este jugo se debe preparar en licuadora.

• Piña/Limón



8 Onzas Jugo Piña



3 Onzas Extracto Limón

La piña es un gran alimento para eliminar la candida del cuerpo. Adicionalmente, el limón es un antibacterial poderoso que ayuda en la eliminación de estos enemigos.



Zanahoria/Ajo



8 Onzas Extracto Zanahoria



1 Onza Extracto Ajo

El alto contenido de vitamina A en la zanahoria, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico que combate esta enfermedad. El ajo es conocido por su poder de matar a estos parásitos, además de ser un poderoso antibacterial.

CISTITIS

La cistitis intersticial (CI), es un cuadro que causa molestias o dolor en la vejiga y el abdomen. Es mucho más común entre las mujeres que en los hombres; los síntomas varían de un caso a otro.

Algunas personas tienen urgencia por orinar o aumenta la frecuencia urinaria. Los síntomas de las mujeres suelen empeorar durante la menstruación; también pueden presentar dolor durante las relaciones sexuales.

Muchos científicos creen que en realidad la CI incluye varias enfermedades; muchos usan el término síndrome de vejiga dolorosa (SVD) para describir el dolor urinario, para el que no se encuentra una causa.

No hay un examen que indique si tiene CI/SVD. Los médicos suelen realizar pruebas para descartar otras posibles causas de los síntomas; algunos tratamientos pueden ayudar a la mayoría de las personas a sentirse mejor, incluyen lavados en el interior de la vejiga con soluciones salinas.

Es importante eliminar la bacteria, por lo tanto se deben evitar comidas que la nutran como son la cafeína, los lácteos, las grasas y el alcohol entre otras.

Es importante estar hidratado para poder eliminar las bacterias por la vía urinaria.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Jugo Naranja/Mora**



6 Onzas Jugo Naranja



6 Onzas Jugo Mora

La vitamina C es un gran aliado en la eliminación de las infecciones de la vía urinaria y la mora crea un ambiente ácido, en el cual las bacterias no pueden sobrevivir.

- **Zanahoria/Calabaza/Melón/Jengibre**

8 Onzas Extracto Zanahoria

4 Onzas Extracto Calabaza

4 Onzas Jugo Melón

Jengibre

Las frutas y vegetales naranja, son conocidas por sus altos niveles de betacaroteno (vitamina A).

La vitamina A, es una de las más importantes en la construcción de un sistema inmunológico fuerte que es necesario para combatir estas bacterias, el jengibre es alto en zinc.

- **Vinagre de Cidra**

Es utilizado a través de la historia efectivamente para combatir infecciones. Poderoso para limpiar el intestino y balancear el PH del cuerpo.

COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

Otros nombres: Lipoproteínas de alta densidad (HDL), Lipoproteínas de baja densidad (LDL), Triglicéridos.

El colesterol es una sustancia cerosa, de tipo grasosa, que existe naturalmente en todas las partes del cuerpo. El cuerpo necesita determinada cantidad de colesterol para funcionar adecuadamente; pero el exceso de colesterol en la sangre puede adherirse a las paredes arteriales. Esto se denomina placa; las placas pueden estrechar las arterias o incluso obstruirlas.

Los niveles de colesterol elevados en la sangre pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y de desarrollar cáncer. Los niveles de colesterol tienden a aumentar con la edad; el aumento de colesterol no suele tener signos ni síntomas, pero puede detectarse con un análisis de sangre. Usted tiene probabilidades de tener un nivel de colesterol alto, si tiene sobrepeso o consume muchas comidas grasosas.

Es posible disminuir el colesterol mediante el ejercicio y el consumo de más frutas y verduras.

Triglicéridos

Los triglicéridos, son un tipo de grasa presente en el torrente sanguíneo y en el tejido adiposo. Un exceso en este tipo de grasa puede contribuir al endurecimiento y el estrechamiento de las arterias; eso lo pone en riesgo de tener un infarto o un ataque

cerebral (derrame). Enfermedades como la diabetes, la obesidad, la insuficiencia renal o el alcoholismo, pueden causar un aumento de los triglicéridos. Con frecuencia, la elevación de los triglicéridos ocurre al mismo tiempo que el aumento de los niveles de colesterol, que es otro tipo de grasa.

Los triglicéridos se miden con el colesterol como parte de un análisis de sangre.

Los niveles normales de triglicéridos se encuentran por debajo de 150; los niveles superiores a 200 son elevados. Si tiene altos los triglicéridos, puede disminuirlos así:

- Siga una dieta sana, baja en azúcares y carbohidratos
- Haga ejercicio regularmente

RECETAS RECOMENDADAS

- **Sandía/Brócoli**



10 Onzas Jugo Sandía



4 Onzas Extracto Brócoli

El alto contenido de anti-oxidantes y vitaminas en esta fórmula, ayudan a mantener controlado los niveles de colesterol y triglicéridos.

- **Agua de Coco/Fresas/Moras**



6 Onzas Agua de Coco



3 Onzas Jugo Fresa



3 Onzas Jugo Mora

Una mezcla alta en anti-oxidantes, que ayudan a controlar los altos niveles de lípidos en el cuerpo.

- **Zanahoria/Apio/Pepino Cohombro**



6 Onzas Extracto Zanahoria



6 Onzas Extracto Apio



3 Pepinos Cohombro

El apio y el pepino cohombro, actúan como diuréticos ayudando en la eliminación de excesos de grasa en el cuerpo. Las bondades de la zanahoria ayudan al hígado en la eliminación del colesterol.

COLITIS ULCERATIVA

Otros nombres: Enfermedad intestinal inflamatoria.

La colitis ulcerativa, es una enfermedad que causa úlceras en la membrana que recubre el recto y el colon. Pertenece a un grupo de enfermedades llamado "enfermedad intestinal inflamatoria".

Las úlceras se forman en los lugares donde la inflamación mató las células que suelen recubrir el colon.

La colitis ulcerativa puede ocurrir a cualquier edad, pero suele comenzar entre los 15 y los 30 años; tiende a ser hereditaria.

Los síntomas más comunes son dolor abdominal y diarrea con sangre; otros síntomas pueden incluir anemia, cansancio severo, pérdida de peso, pérdida del apetito, hemorragia rectal, llagas en la piel y dolor en las articulaciones. Los niños con esta enfermedad pueden tener problemas de crecimiento.

Aproximadamente la mitad de las personas con colitis ulcerativa tienen síntomas leves. Algunas personas tienen largos períodos de repetición, en los que no presentan síntomas.

Una dieta alcalina, alta en frutas y vegetales es muy útil para disminuir estos síntomas. Con el tiempo y con disciplina, se puede eliminar la enfermedad, sólo con estos cambios en la dieta. Una mala dieta contribuye a esta y otras enfermedades del colon.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Banano/Papaya**



7 Onzas Jugo Banano



7 Onzas Jugo Papaya

Esta fórmula es alta en fibra, que ayuda a estimular el colon y es muy gentil para el sistema digestivo.

- **Espinaca/Zanahoria/Perejil/Espárrago**



4 Onzas Extracto Espinaca



6 Onzas Extracto Zanahoria



2 Onzas Extracto Perejil



3 Onzas Extracto Espárrago

Altos en vitaminas y minerales, que ayudan a restablecer la salud del colon.

- **Manzanilla**



Agua de Manzanilla

Es muy buena para el colon, por sus propiedades medicinales y su suavidad.

COLON / INTESTINO IRRITABLE

Otros nombres: Colitis.

El síndrome del intestino irritable (SII), es un problema que afecta al intestino grueso. Puede causar cólicos abdominales, distensión y cambios en los hábitos intestinales; algunas personas con este trastorno tienen estreñimiento, otras tienen diarrea; algunas pasan de un cuadro de estreñimiento a uno de diarrea. Aun cuando el SII puede causar muchas molestias, no lesiona el intestino.

Es un cuadro común y ocurre con más frecuencia entre las mujeres que en los hombres; no se conoce la causa exacta del SII, no existe una prueba específica para el SII. La mayoría de las personas con este diagnóstico, pueden controlar sus síntomas con dieta y manejo del estrés.

Una dieta de comidas fáciles de digerir (frutas y vegetales), mucho jugo y líquidos, es apta para personas que sufren de este diagnóstico. Se deben evitar las grasas animales y otras comidas que puedan irritar el intestino.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Zanahoria/Manzana**



6 Onzas extracto Zanahoria



4 Onzas extracto Manzana (1 Manzana grande)

Es una mezcla excelente para los que sufren de estreñimiento si se toma regularmente.

- **Espinaca/Papa/Sandía**



4 Onzas Extracto Espinaca



4 Onzas Extracto Papa



6 Onzas jugo Sandía

La espinaca es un gran rejuvenecedor del tracto intestinal, el extracto de papa ayuda a estimular el crecimiento de bacteria amigable en el colon y la sandía es un gran alcanizador que neutraliza el ambiente tóxico y ácido que hay en el colon.

- **Banano/Papaya/Mango**



5 Onzas Jugo Banano



5 Onzas Jugo Papaya



5 Onzas Jugo Mango

Esta fórmula es alta en fibra que ayuda a estimular el colon y es muy gentil para el sistema digestivo.

CORAZÓN SALUDABLE

Otros nombres: Cardiopatías, enfermedades cardíacas.

Si usted es como la mayoría de las personas, piensa que la enfermedad cardíaca es un problema de otros. Sin embargo, la enfermedad cardíaca es la asesina número uno en la mayoría del mundo occidental; también es una causa importante de discapacidad.

Existen muchas formas distintas de enfermedad cardíaca; la causa más común, es el estrechamiento o bloqueo de las arterias coronarias; los vasos sanguíneos que suministran sangre al propio corazón, a esto se le llama enfermedad de las arterias coronarias y se desarrolla lentamente con el transcurso del tiempo. Es la causa más importante por la cual las personas sufren infartos.

Otros tipos de problemas cardíacos pueden ocurrir en las válvulas del corazón, o este puede no latir bien a causa de una insuficiencia cardíaca. Ciertas personas nacen con una enfermedad cardíaca.

Usted puede reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, tomando medidas para controlar los factores que lo ponen en un mayor riesgo:

- Controle su presión arterial
- Disminuya su colesterol
- No fume

- Haga suficiente ejercicio
- Consuma una dieta vegetariana

RECETAS RECOMENDADAS

- **Apio/Espinaca/Pepino Cohombro/Manzana Verde**

-  6 Onzas Extracto Apio
-  4 Onzas Extracto Espinaca
-  6 Onzas Extracto Pepino Cohombro
-  1 Manzana Verde

La clorofila es muy Buena para ayudar a disminuir la presión arterial, uno de los problemas de las personas que sufren del corazón.

- **Zanahoria/Ahuyama/Melón/Ajo**

-  8 Onzas Extracto Zanahoria
-  4 Onzas Extracto Ahuyama
-  4 Onzas Jugo Melón
-  Un Pedazo Ajo

Las frutas y vegetales naranja, son conocidas por sus altos niveles de betacaroteno (vitamina A). Tienen anti-oxidantes para un corazón saludable. El ajo tiene propiedades muy buenas para el corazón.

- **Mandarina/Piña**



6 Onzas Extracto Mandarina



6 Onzas Extracto Piña

Actúa como un limpiador de arterias que previene la arterosclerosis otro de los padecimientos de las personas que sufren del corazón.

DEPRESIÓN

Otros nombres: Depresión severa, trastorno distímico, tristeza profunda y persistente.

La depresión, es una enfermedad clínica severa que afecta al cerebro. Es más que sentirse “hundido” o “triste” por algunos días. Los síntomas pueden incluir:

- Tristeza
- Pérdida de interés o placer en actividades que suele disfrutar
- Pérdida o aumento de peso
- Dificultad para dormir o sueño excesivo
- Pérdida de energía
- Sentimientos de desvalorización
- Ideas de muerte o de suicidio

La depresión puede tener una tendencia familiar y suele comenzar entre los 15 y los 30 años. Es mucho más común en las mujeres, quienes también pueden tener depresión posparto después de dar a luz; algunas personas tienen un trastorno afectivo estacional en el invierno. La depresión es una parte del trastorno bipolar.

Aunque existen drogas para esta enfermedad, tienen efectos secundarios peligrosos. Por eso, se recomienda una dieta sana, no consumir alcohol ni drogas (son depresivos), tener buenos hábitos de dormir y hacer ejercicio. Ciertas sustancias como la cafeína afectan el sistema nervioso y por lo tanto deben ser evitadas.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Espinaca/Zanahoria/Repollo/Ahuyama**

-  2 Onzas Extracto Espinaca
-  6 Onzas Extracto Zanahoria
-  3 Onzas Extracto Repollo Verde
-  3 Onzas Extracto Ahuyama

Muchas personas con depresión presentan deficiencias de varios minerales y vitaminas. Por eso es importante suplirse de altas dosis de jugos de vegetales, ricos en estas deficiencias, también son ricos en aminoácidos, que son ideales para tratar la depresión.

- **Banano/Fresa/Nuez Marañón/Mora/Jugo Naranja**

Muy alto en Vitamina C que es efectiva en el tratamiento de la depresión.

*Se mezcla en la licuadora.

• **Brócoli/Coliflor/Ajo/Manzana**



3 Onzas Extracto Brócoli



3 Onzas Extracto Coliflor



1 Diente Ajo



1 Manzana Grande

Alto en aminoácidos y vitaminas que ayudan a disminuir el sentimiento de ansiedad que experimentan muchas personas deprimidas.

DIABETES

Otros nombres: Azúcar en la sangre, Diabetes de comienzo en la edad adulta, Diabetes no insulino dependiente, Glucosa en la sangre.

La diabetes, es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos; la glucosa proviene de los alimentos que se consumen. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina; en la diabetes tipo 2, el tipo más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas serios; puede provocar lesiones en los ojos, los riñones y los nervios.

La diabetes también puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales e incluso la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes; la llamada diabetes gestacional.

Los síntomas de la diabetes tipo 2, pueden incluir fatiga, sed, pérdida de peso, visión borrosa y micciones frecuentes. Algunas personas no tienen síntomas. Un análisis de sangre, puede mostrar si tiene diabetes. El ejercicio, el control de peso y respetar el plan de comidas puede ayudar a controlar la diabetes.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Espárrago/Aguacate/Pepino Cohombro/Tomate**



3 Onzas extracto Espárrago



1/4 Aguacate



3 Onzas Extracto Pepino Cohombro



2 Tomates Medianos

El tomate y el pepino cohombro ayudan a reducir el nivel de azúcar en la orina.

- **Papa/Zanahoria/Cebolla/Ahuyama**



4 Onzas Extracto Papa



4 Onzas Extracto Zanahoria



1/4 Cebolla



2 Onzas Extracto Ahuyama

Todos estos ingredientes actúan como insulina en el cuerpo del diabético, deben ser consumidas constantemente.

- **Zanahoria/Manzana Verde/Espinaca/Apio**



4 Onzas Extracto Zanahoria



1 Manzana Verde



3 Onzas Extracto Espinaca



3 Onzas Extracto Apio

La zanahoria regula la sangre y ayuda con los problemas de visión en diabéticos. La manzana verde ayuda a bajar el azúcar en la sangre, la espinaca tiene poderes curativos y el apio tiene un buen contenido de sodio y minerales.

DIARREA

Diarrea, indica la evacuación de heces acuosas, blandas más de tres veces al día. También puede haber cólicos, distensión abdominal, náusea y una necesidad urgente de evacuar el intestino.

Entre las causas de diarrea, se incluyen bacterias, virus o parásitos, algunas medicinas, intolerancia a los alimentos y enfermedades que afectan el estómago, el intestino delgado y el colon. Es un mecanismo que utiliza el cuerpo para expulsar estas bacterias y parásitos malignos.

Aunque no suele ser peligrosa, la diarrea puede llegar a serlo o indicar un problema más serio. Debe hablar con el médico si tiene un dolor fuerte en el abdomen o el recto, fiebre, sangre en las heces, diarrea severa por más de tres días o síntomas de deshidratación. Si su hijo tiene diarrea, no dude en llamar al médico para solicitar su consejo; ésta puede ser peligrosa en los niños. La mala alimentación puede inducir diarrea, al igual que los alimentos contaminados.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Zanahoria/Espinaca/Apio**



5 Onzas Extracto Apio



5 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Extracto Espinaca

El sodio en el apio tiene una alta concentración de minerales alcalinos y es un calmante para el aparato digestivo en un episodio de diarrea.

Al igual que en casos de constipación, el jugo de espinaca limpia el sistema digestivo removiendo toxinas y nutre los intestinos, un gran alimento durante la diarrea. El calcio y el magnesio en la zanahoria ayuda a calmar y tonificar las paredes intestinales.

- **Banano/Almendra/Mora**



1 Banano



5 Almendras



Una Manotada de Moras

*Mezclar en licuadora

Potasio, zinc, ácido fólico y vitaminas para suplir al cuerpo de los minerales esenciales que está perdiendo.

ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO

Otros nombres: Enfermedades del aparato digestivo, Enfermedades gastrointestinales.

Cuando el cuerpo come, descompone los alimentos en una forma que puede utilizar para producir y nutrir células, además de suministrar energía. Este proceso se llama digestión.

El sistema digestivo, es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido; comienza en la boca y se extiende hasta el ano, incluye el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso, el hígado, la vesícula y el páncreas también participan; estos tres órganos producen jugos que ayudan en el proceso de la digestión.

Existen muchos tipos de trastornos digestivos. Los síntomas varían ampliamente dependiendo del problema; en líneas generales, estos son algunos síntomas:

- Sangre en las evacuaciones
- Cambios en los hábitos intestinales
- Dolor abdominal severo
- Pérdida de peso no intencional
- Acidez que no mejora con antiácidos

Obviamente, la alimentación juega un papel importante en estos trastornos; por lo tanto, entendiendo la complejidad de nuestro sistema digestivo debemos consumir alimentos fáciles de digerir como las frutas y las verduras; y en forma de extracto son aun más fáciles de digerir.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Papa/Apio/Ajo**

-  6 Onzas Extracto Papa
-  5 Onzas Extracto Apio
-  1 Diente Ajo

El apio es muy bueno para aliviar la flatulencia. La papa es excelente para aliviar acidez.

- **Kiwi/Banano**

-  5 Onzas Jugo Kiwi
-  5 Onzas Jugo Banano

Son dos frutas muy nobles para suavizar el proceso digestivo.

- **Papaya/Mango/Uva**

La mezcla de este jugo, es muy beneficiosa para mover el intestino en las personas que sufren de problemas digestivos.

DISFUNCIÓN ERECTIL

La disfunción eréctil (DE), es tener dificultades para lograr o mantener una erección. La DE se hace más común a medida que se envejece. Pero la disfunción sexual masculina no es una parte natural del envejecimiento.

Ha algunas personas les cuesta hablar de sexo con el médico. Pero si tiene DE, debe comunicárselo; la DE puede ser una señal de problemas de salud, puede significar que los vasos sanguíneos están tapados o que tiene una lesión nerviosa causada por diabetes.

Ejercitarse más, perder peso o dejar de fumar, puede ayudar. Una dieta sana también es muy útil. El cigarrillo y otros malos vicios contribuyen a este problema.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Extracto Uva**



8 Onzas Extracto Uva

Alto en bioflavonoides que son recomendados para la disfunción eréctil.

- **Cereza/Fresa/Naranja**



10 Cerezas



8 Fresas



4 Onzas Extracto Naranja

Alto en vitamina C y minerales que ayudan a estimular el órgano reproductor.

EMBARAZO

¡Así que va a tener un bebé! Ya sea que esté embarazada o que planea embarazarse, deseará que su bebé empiece por nacer sano.

Algunas cosas que usted podría hacer durante el embarazo pueden dañar al bebé, como fumar o beber. Algunos medicamentos también pueden resultar ser problemáticos, incluso aquellos recetados por un médico. Deberá beber líquidos en abundancia y llevar una dieta sana. En los primeros meses del embarazo, quizá pueda sentir un malestar matutino o náuseas. También quizá pueda sentirse cansada y necesitar más descanso.

Su cuerpo cambiará a medida que crece el bebé durante los nueve meses de su embarazo. Es importante comer bien durante este tiempo para darle todas las vitaminas y demás nutrientes que necesita el bebé durante este importante período de formación.

Adicionalmente, como el cuerpo de la madre está cambiando para adaptarse a tener un bebé, puede sufrir muchos síntomas nefastos, que se pueden contrarrestar de alguna manera con los buenos hábitos.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Hojas De Remolacha/Manzana Verde/Extractos**



3 Onzas Extracto Espárrago

-  3 Onzas Extracto Pepino Cohombro
-  2 Onzas Extracto Repollo Morado
-  4 Hojas Remolacha
-  1 Manzana Verde

Una mezcla alta en ácido fólico y vitamina K, son esenciales para la madre embarazada.

- **Mora/Piña/Apió**

-  1/2 Taza Moras
-  1 Pedazo Piña
-  3 Palos Apio

La piña tiene una enzima que ayuda durante el parto, debe ser alto el consumo para que haga efecto, la mora es un anti-oxidante muy bueno y el apio suple minerales importantes.

- **Brócoli/Coliflor/Naranja/Berros**

-  3 Onzas Extracto Brócoli
-  3 Onzas Extracto Coliflor
-  4 Onzas Extracto Naranja
-  2 Hojas Berros

Alto en hierro, vitamina C, ácido fólico.

• Jugo Sandía



Jugo Sandía

El jugo de sandía ayuda a reducir la retención de agua que la mayoría de embarazadas sufren en la parte final del embarazo, reduzca su consumo de sal.

• Almendra/Banano/Naranja

10 Almendras

1 Banano

ENCIAS SALUDABLES

Otros nombres: Enfermedad periodontal.

Si tiene una enfermedad en las encías, usted no es el único. Aproximadamente el 80 por ciento de los adultos, tiene alguna forma de la enfermedad. Varía desde una simple inflamación en las encías, llamada gingivitis, a una enfermedad seria que resulta en lesiones óseas.

En la gingivitis, las encías están enrojecidas e hinchadas; pueden sangrar con facilidad. La mayoría de las personas puede revertir el cuadro con el cepillado diario, el uso de hilo dental y visitas regulares al dentista. La gingivitis no tratada, puede conducir a periodontitis. Las encías se despegan de los dientes y forman pequeñas bolsas que se infectan; de no tratarse, las encías y el tejido conectivo que le proporciona el apoyo a los dientes se destruyen.

El azúcar, las comidas duras, la cafeína, el alcohol y otros alimentos dañan el tejido de las encías. Entre menos procesados los alimentos, mejor para la salud oral.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Almendra/Banano/Naranja**



10 Almendras



1 Banano



2 Naranjas (sacar el jugo)

*Esto se prepara en licuadora (a excepción del jugo de naranja).

El calcio ayuda a desinflamar las encías. Las almendras y las demás nueces son altas en calcio; la naranja también. El zinc es muy bueno en prevenir la gingivitis porque fortifica las encías. El banano es una buena fuente de este mineral.

• **Brócoli/Espinaca/Ajo/Manzana**



4 Onzas Extracto Brócoli



2 Onzas Extracto Espinaca



1 Diente Ajo



1 Manzana Verde

Los vegetales verdes son ricos en calcio que ayudan a la inflamación de las encías, es bueno enjuagar las encías antes de tomarse el jugo para que reciban el beneficio directo.

ENFERMEDADES DE LOS OJOS

Otros nombres: Enfermedades oculares.

Algunos problemas oculares son menores y efímeros. Pero otros, pueden causar pérdida de la visión permanente; los problemas oculares comunes incluyen:

- Cataratas: opacamiento del cristalino.
- Glaucoma: lesión en el nervio óptico por un aumento de la presión del ojo.
- Enfermedades de la retina: problemas con la capa de tejido sensible a la luz que se encuentra en la parte posterior del ojo.
- Conjuntivitis: una infección de la conjuntiva.

Su mejor defensa es hacerse chequeos regulares, porque las enfermedades del ojo no siempre tienen síntomas. La detección temprana y el tratamiento precoz, pueden prevenir la ceguera. Si presenta cambios repentinos en la vista, tiene la visión borrosa o ve destellos de luz, busque inmediatamente la ayuda de un profesional especializado en cuidados oculares. Otros síntomas que requieren atención rápida son: dolor, visión doble, secreción líquida en el ojo e inflamación.

La dieta y la hidratación adecuada influyen en la salud de los ojos.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Uva/Mora/Fresa**



4 Onzas Jugo Uva



4 Onzas Jugo Mora



4 Onzas Jugo Fresa

Preparado en agua en una licuadora, este jugo tiene un alto contenido de anti-oxidantes que son muy importantes para mantener el ojo protegido. Alto contenido de flavonoides y bioflavonoides.

- **Lechuga/Espinaca/Manzana**



6 Onzas Extracto Lechuga Verde Oscura



4 Onzas Extracto Espinaca



4 Onzas Extracto Manzana

Los vegetales verdes oscuros, tienen la propiedad de ser muy altos en vitaminas A, B, C y E que son esenciales para la salud del ojo.

La manzana es añadida para mejorar el sabor de la lechuga y la espinaca que puede ser algo fuerte para los principiantes.

- **Zanahoria/Calabaza/Melón**



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Calabaza



4 Onzas Jugo Melón

Las frutas y vegetales naranja, son conocidas por sus altos niveles de betacaroteno (vitamina A). Todos hemos escuchado que la zanahoria es muy buena para la salud del ojo; no es un mito es una realidad que esta vitamina es óptima para la salud de este órgano esencial.

ENFERMEDADES VENÉREAS

Otros nombres: Enfermedades transmitidas sexualmente, Enfermedades venéreas, ETS.

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son infecciones que se adquieren por tener relaciones sexuales con alguien que esté infectado. Las causas de las ETS son las bacterias, parásitos y virus. Existen más de 20 tipos de ETS, que incluyen:

- Clamidia
- Gonorrea
- Herpes simple
- VIH/SIDA
- VPH
- Sífilis

La mayoría de las ETS afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos, los problemas de salud que provocan pueden ser más graves en las mujeres. Si una mujer embarazada padece de ETS, puede causar graves problemas de salud al bebé.

El uso correcto de preservativos de látex reduce enormemente, aunque no elimina, el riesgo de adquirir y contagiarse con ETS.

Aunque las ETS no tienen cura, sus síntomas y consecuencias se agravan cuando el sistema inmunológico está deprimido; por

eso hay alimentos que ayudan a mantenerlo fuerte. La buena alimentación y hábitos de vida son muy importantes.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Zanahoria/Naranja/Remolacha**



5 Onzas extracto Zanahoria



4 Onzas extracto Remolacha



4 Onzas extracto Naranja

Los altos contenidos de Vitamina A y Vitamina C, estimulan y fortalecen el sistema inmunológico.

- **Aguacate/Almendra/Banano**



8 Almendras



1/2 Aguacate



1 Banano

*Hecho en licuadora.

Una mezcla alta en proteína vegetal y minerales que endurecen el sistema inmunológico.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La esclerosis múltiple (EM), es una enfermedad del sistema nervioso que afecta al cerebro y la médula espinal. Lesiona la vaina de mielina, el material que rodea y protege las células nerviosas. La lesión hace más lentos o bloquea los mensajes entre el cerebro y el cuerpo, conduciendo a los síntomas de la EM. Los mismos pueden incluir:

- Alteraciones de la vista
- Debilidad muscular
- Problemas con la coordinación y el equilibrio
- Sensaciones como entumecimiento, picazón o pinchazos
- Problemas con el pensamiento y la memoria

Nadie conoce la causa de la EM; puede ser una enfermedad autoinmune, que ocurre cuando el cuerpo se ataca a sí mismo. La esclerosis múltiple afecta más a las mujeres que a los hombres; suele comenzar entre los 20 y los 40 años.

Generalmente, la enfermedad es leve, pero algunas personas pierden la capacidad para escribir, hablar o caminar. La fisioterapia y la terapia ocupacional pueden ayudar; la alimentación también puede ayudar a que el sistema inmunológico este más fuerte y que el cuerpo este desintoxicado. Algunas personas piensan que el consumo de una dieta alta en harinas refinadas y azúcares causa y empeora esta enfermedad.

RECETAS RECOMENDADAS

• Zanahoria/Apio/Perejil/Espinaca



6 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Extracto Apio



2 Onzas Extracto Perejil



3 Onzas Extracto Espinaca

Esta mezcla de Betacaroteno, minerales y vitaminas, ayuda a fortalecer el sistema nervioso y mejorar el funcionamiento de los ojos.

• Zanahoria/Remolacha/Manzana/Jengibre



6 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Extracto Remolacha



1 Manzana Verde



Un Pedazo Jengibre

Fortalece el cerebro y el poder de dirigir los diferentes movimientos del cuerpo.

ESTREÑIMIENTO

Otros nombres: Constipación.

El Estreñimiento se presenta cuando una persona, tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas; algunas veces la evacuación es dolorosa, muchas personas tienen estreñimiento alguna vez en su vida por la mala alimentación que llevan.

Existen muchas cosas que se pueden hacer para prevenir el estreñimiento:

- Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra
- Beber abundante agua y Jugos naturales
- Hacer suficiente ejercicio
- Tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite

Es importante tener movimientos intestinales todos los días por lo menos una vez al día.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Papaya**



Jugo Papaya

La papaya tiene un efecto laxativo importante, ayuda mucho en la digestión y el movimiento intestinal. El consumo constante de papaya ayuda junto con una dieta sana, a tener un movimiento intestinal regular. La enzima papaina encontrada en la papaya es conocida por sus propiedades que ayudan al proceso de digestión y es alta en vitaminas A, B y C.

- **Ciruela/Mango**



4 Onzas Jugo Ciruela



4 Onzas Jugo Mango

Una mezcla alta en fibra que ayuda a estimular el movimiento del intestino. La ciruela es una de las mejores fuentes de fibra natural.

- **Manzana/Linaza**



6 Onzas de Jugo Manzana



2 Cucharadas Linaza Molida

La manzana es un estimulador intestinal, ni hablar de los efectos que tiene el consumo diario de linaza molida.

ESTRÉS

Otros nombres: Tensión emocional, Tensión física.

Todos tenemos estrés alguna vez. En algunas personas, ocurre antes de hablar en público; en otras, puede ser antes de una primera cita. Lo que causa estrés para una persona, puede no ser estresante para otra.

Algunas veces el estrés es útil, puede alentarlos a cumplir con una meta o a hacer ciertas cosas; pero el estrés a largo plazo, puede aumentar el riesgo de presentar algunas enfermedades como depresión, enfermedades cardíacas y una variedad de problemas. Una enfermedad relacionada con el estrés, llamada trastorno de estrés postraumático aparece después de una situación aterradora o peligrosa, como lo es una guerra, una agresión física o sexual o un desastre natural.

Si tiene estrés crónico, la mejor forma de controlarlo es hacerse cargo del problema desde su raíz. El asesoramiento puede ayudarlo a encontrar maneras para relajarse y calmarse. El estrés también surge por malos hábitos que nos llevan a estar peor preparados para las ocurrencias inevitables de la vida.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Brócoli/Coliflor/Apio**



4 Onzas Extracto Brócoli



4 Onzas Extracto Coliflor



4 Onzas Extracto Apio

Alto en hierro, magnesio y fósforo, que son minerales importantes para las glándulas que manejan el estrés.

• **Girasol/Marañón/Almendra/Banano/Coco**



Mezclar en 10 Onzas de Agua de Coco



Manotada Semilla de Girasol



Manotada Marañón



Manotada Almendras



1 Banano

*Nueces sin sal

Las nueces son altas en vitamina B y minerales que controlan el estrés.

GOTA

La gota, es una forma común y dolorosa de artritis; produce hinchazón, enrojecimiento, calor y rigidez en las articulaciones. La gota ocurre cuando se acumula ácido úrico en la sangre; esto sucede si el cuerpo produce demasiado ácido o éste no se elimina adecuadamente, o si se consumen demasiados alimentos con purinas, tales como hígado y legumbres secas. La pseudo gota tiene síntomas parecidos y a veces se confunde con la gota; sin embargo, es causada por fosfato de calcio y no por ácido úrico.

Con frecuencia, la gota ataca primero el dedo gordo del pie; también puede atacar los tobillos, los talones, las rodillas, las muñecas, los dedos y los codos.

Se recomienda consumir ciruela, calabaza, ahuyama, vegetales verde oscuros. Vitamina A, C y E, además de las uvas, por sus propiedades anti-inflamatorias. También se recomienda consumir el Jengibre y la manzanilla.

RECETAS RECOMENDADAS

• Repollo Blanco/Ciruela



8 Onzas Extracto Repollo Blanco



8 Onzas Jugo Ciruela

El extracto de repollo es muy efectivo para limpiar las toxinas de nuestro cuerpo. Las ciruelas son frutas efectivas para el tratamiento de la gota.

- **Zanahoria/Remolacha/Agua de Coco**



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Agua de Coco

Una combinación alta en vitamina A y minerales. Los efectos purificadores del agua de coco y la remolacha ayudan a aliviar las articulaciones afectadas; la remolacha es un gran purificador del hígado y los riñones, removiendo impurezas de estos órganos.

- **Apio/Espinaca/Pepino Cohombro/Jengibre**



8 Onzas Extracto Apio



3 Onzas Extracto Espinaca



4 Onzas Extracto Pepino Cohombro



Jengibre

El apio es muy efectivo en reducir dolores relacionados con la artritis y la gota. Junto con otros vegetales verdes, es efectivo en remover el exceso de ácido úrico del organismo.

GRIPA / INFLUENZA

Otros nombres: Influenza, Trancazo.

La gripe, es una infección respiratoria causada por cierto número de virus. El virus se transmite por el aire e ingresa al organismo a través de la nariz o la boca; entre el 5 y 20 por ciento de las personas tiene gripe todos los años. La gripe puede ser grave, incluso mortal, entre los ancianos, recién nacidos y personas con ciertas enfermedades crónicas.

Los síntomas de la gripe aparecen súbitamente y son peores que los del resfrío común. Pueden incluir:

- Dolores en el cuerpo y los músculos
- Escalofríos
- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta

¿Es un resfrío una gripe? Los resfríos raramente causan fiebre o dolores de cabeza. La gripe casi nunca provoca malestar estomacal; la "gripe estomacal" no es realmente gripe sino una gastroenteritis.

La principal forma de evitar que se contagie la gripe es manteniendo las defensas altas.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Pimentón Rojo/Naranja**



6 Onzas Extracto Pimentón Rojo Dulce



6 Onzas Jugo Naranja

La naranja es conocida como la madre de la vitamina C; Sin embargo, el pimentón rojo tiene 4 veces la cantidad de vitamina C que la naranja. La vitamina C, ayuda a combatir infecciones y descomponer la mucosidad.

- **Zanahoria/Durazno/Guayaba**



6 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Jugo Durazno



3 Onzas Jugo Guayaba

Alta en vitamina A, que es por excelencia la vitamina del sistema inmunológico.

- **Espárrago/Pepino Cohombro/Tomate**



3 Onzas Extracto Espárrago



3 Onzas Extracto Pepino Cohombro



2 Tomates Medianos

HEMORROIDES

Las hemorroides, son venas hinchadas, inflamadas alrededor del ano, o la parte inferior del recto. Pueden encontrarse dentro del ano o debajo de la piel que rodea el ano; con frecuencia son a consecuencia del esfuerzo para evacuar el intestino. Otros factores incluyen el embarazo, el envejecimiento y el estreñimiento crónico o la diarrea.

Las hemorroides son muy comunes entre los hombres y mujeres. Aproximadamente la mitad de las personas tienen hemorroides a los 50 años. El síntoma más común de las hemorroides dentro del ano, es sangre roja brillante en las heces, en el papel higiénico o en el escusado. Los síntomas suelen desaparecer en algunos días.

Es necesario asegurarse que la sangre no sea a causa de un cuadro más serio, como un cáncer colorrectal o anal. El tratamiento puede incluir baños tibios y una crema. El consumo regular de fibra, ayuda a que no se presenten estos problemas.

Al igual que con otros problemas intestinales es importante mantenerse muy bien hidratado.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Papaya**



Jugo Papaya

La papaya tiene un efecto laxativo importante, ayuda mucho en la digestión y el movimiento intestinal que le falta a personas con hemorroides.

- **Ciruela/Uvas**



4 Onzas Jugo Ciruela



4 Onzas Jugo Uva

Una mezcla alta en fibra que ayuda a estimular el movimiento del intestino. La ciruela es una de las mejores fuentes de fibra natural.

- **Mango/Linaza**



6 Onzas de Jugo Mango



2 Cucharadas Linaza Molida

Tomado regularmente, incrementa el movimiento intestinal eliminando la necesidad de hacer fuerza al evacuar.

HEPATITIS

Su hígado ayuda al organismo a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La hepatitis, es la inflamación del hígado que impide su buen funcionamiento. Puede llevar a la escarificación, denominada cirrosis o a un cáncer.

Los virus causan la mayoría de los casos de hepatitis. El tipo de hepatitis recibe su nombre de acuerdo con el virus que la produjo; por ejemplo, hepatitis A, hepatitis B o hepatitis C. El consumo de drogas o alcohol también puede provocar una hepatitis. En otros casos, su organismo ataca equivocadamente sus propios tejidos; algunas veces, la hepatitis desaparece espontáneamente; otras, la hepatitis dura toda la vida. Varias personas que tienen hepatitis no presentan síntomas; otras pueden presentar:

- Pérdida del apetito
- Náusea y vómitos
- Diarrea
- Orina oscura y evacuaciones de coloración pálida
- Dolor abdominal
- Ictericia, tonalidad amarilla de la piel y los ojos

El hígado es el órgano de eliminación interno más importante. Por lo tanto, su salud es de suma importancia para cualquier persona.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Acelga/Cilantro/Alfalfa/Espinaca/Repollo**



3 Onzas Extracto Acelga



2 Onzas Extracto Cilantro



2 Onzas Extracto Alfalfa



2 Onzas Extracto Espinaca



2 Onzas Extracto Repollo

Mezcla rica en magnesio, clorofila y vitaminas A, C y E, que ayudan a desinflamar el hígado.

- **Melón/Limón**



6 Onzas Jugo Melón



2 Onzas Jugo Limón

Frutas ricas en vitamina A, B y C, que son especialmente buenas para el hígado.

- **Zanahoria/Naranja**



5 Onzas Extracto Zanahoria



5 Onzas Jugo Naranja

ENFERMEDADES DEL HÍGADO

Otros nombres: Enfermedades hepáticas, Hepatopatías.

El hígado es el órgano más grande dentro del cuerpo; también es uno de los más importantes. El hígado tiene muchas funciones, incluyendo la transformación de los alimentos en energía y la eliminación del alcohol y las toxinas de la sangre; también produce bilis, un líquido amarillo verdoso que ayuda a la digestión.

Existen muchos tipos de enfermedades hepáticas; algunas de ellas son causadas por virus, como la hepatitis A, la hepatitis B y la hepatitis C. Otras pueden ser a consecuencia de medicamentos, venenos o toxinas o por ingerir demasiado alcohol.

Si el hígado forma tejido cicatricial por una enfermedad, se denomina cirrosis. La ictericia, o coloración amarilla de la piel, puede ser un signo de enfermedad hepática. Al igual que en otras partes del cuerpo, el cáncer de hígado puede afectar el hígado.

RECETAS RECOMENDADAS

• Remolacha/Zanahoria/Manzana



4 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Extracto Zanahoria



1 Manzana Verde Grande

La remolacha, es uno de los vegetales que más desintoxica el hígado. La zanahoria le suple vitamina A al hígado.

- **Naranja/Repollo/Brócoli**



4 Onzas Jugo Naranja



4 Onzas Extracto Repollo



3 Onzas Extracto Brócoli

La vitamina C protege el hígado y cura la enfermedad hepática. La vitamina B de los vegetales verdes ayuda a aliviar los síntomas de la enfermedad hepática.

- **Toronja/Mandarina/Pimentón Verde**



4 Onzas Jugo Toronja



4 Onzas Jugo Mandarina



3 Onzas Extracto Pimentón Rojo Dulce

Esta es una bomba de vitamina C. Como ya sabemos, el pimentón rojo tiene cuatro veces la cantidad de vitamina C que la naranja.

HIPERTENSIÓN

Otros nombres: Presión Arterial Alta.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias.

Su presión arterial estará al nivel más elevado, al latir el corazón bombeando la sangre; a esto se le llama presión sistólica. Cuando el corazón está en reposo, entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye; a esto se le llama la presión diastólica.

En la lectura de la presión arterial se utilizan estos dos valores, las presiones sistólica y diastólica. Generalmente, se escriben uno arriba del otro o, uno antes del otro. La lectura con valores de:

- 120/80 o menos son normales
- 140/90 o más indican hipertensión arterial
- Entre 120 y 139 para el número más elevado, o entre 80 y 89 para el número más bajo es pre hipertensión

La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios tales como derrames cerebrales, insuficiencia cardíaca, infarto e insuficiencia renal.

Usted mismo puede controlar la presión arterial mediante hábitos de vida saludables.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Melon/Cebolla Berro/Ajo**



8 Onzas Jugo Melón



1 Onza Extracto Cebolla Puerro



2 Dientes Ajo

El alto contenido de agua y potasio del melón lo hace una fruta efectiva para bajar la presión arterial.

El ajo y la cebolla puerro tienen propiedades anti-coagulantes que ayudan a bajar la presión arterial.

- **Pimentón Rojo o Naranja/ Ajo/Cilantro/Limón**



5 Onzas Extracto Pimentón Rojo Dulce



1 Diente Ajo



2 Onzas Extracto Cilantro



2 Onzas Extracto Limón

Tome esta mezcla constantemente y vea como disminuye su presión arterial, por no tener mucha agua se deben usar muchos pimentones.

• **Remolacha/Zanahoria/Apio**

✍ 3 Onzas Extracto Remolacha

✍ 5 Onzas Extracto Zanahoria

✍ 3 Onzas Extracto Apio

El apio, a pesar de tener sal, ayuda a disminuir la presión arterial. La remolacha también es beneficiosa.

- Hambre
- Temblor
- Mareos
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Sensación de ansiedad o debilidad

HIPOGLICEMIA

Otros nombres: Azúcar baja en la sangre.

¿Sabía usted que tiene azúcar en la sangre? El cuerpo necesita glucosa, una forma de azúcar, para tener suficiente energía; después de comer, la sangre absorbe la glucosa. Si ingiere más azúcar de la que su cuerpo necesita, los músculos y el hígado almacenan el excedente. Cuando el azúcar en la sangre comienza a bajar, una hormona le indica al hígado que libere glucosa; en la mayoría de las personas, eso eleva el nivel de azúcar en la sangre. Cuando eso no ocurre, usted tiene hipoglicemia y el nivel de azúcar en la sangre puede estar peligrosamente bajo. Los signos incluyen:

- Hambre
- Temblor
- Mareos
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Sensación de ansiedad o debilidad

La hipoglicemia suele ser un efecto secundario de las medicinas para la diabetes. Comer o beber algo con carbohidratos no refinados puede ayudar.

También puede tener un bajo nivel de azúcar sin tener diabetes. En ese caso, el médico intentará encontrar la causa con análisis de

laboratorio, para medir la glucosa sanguínea, la insulina y otras sustancias químicas que forman parte del aprovechamiento de energía del cuerpo.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Zanahoria/Remolacha**



4 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Extracto Zanahoria

Una mezcla con alto índice de azúcar natural. No exceder su consumo si sufre de diabetes.

- **Guayaba/Fresa**



4 Onzas Jugo Guayaba



4 Onzas Jugo Fresa

La vitamina C ayuda a controlar esta condición.

- **Papa**



5 Onzas Jugo Papa

El jugo de papa ayuda a subir el nivel de azúcar en la sangre sin afectar los órganos vitales.

INFECCIONES POR HONGOS (PIE DE ATLETA)

Si alguna vez tuvo pie de atleta o una infección por levaduras (candidiasis), puede culpar a un hongo. En realidad, un hongo es un vegetal primitivo; las setas y el moho son algunos ejemplos de hongos, éstos viven en el aire, el suelo, las plantas y el agua; algunos viven en el cuerpo humano. Sólo aproximadamente la mitad de todos los tipos de hongos son dañinos.

Algunos hongos se reproducen mediante diminutas esporas en el aire. Esas esporas pueden inhalarse o pueden caer sobre las personas; como consecuencia, las infecciones micóticas suelen comenzar en los pulmones o la piel.

Es más probable que contraiga una infección micótica si tiene un sistema inmunológico debilitado.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Mora/Fresa**
 -  8 Onzas Jugo Mora
 -  8 Onzas Jugo Fresa

La acidez de las moras, juega un papel importante en crear un ambiente poco amigable para los hongos. Este jugo se debe preparar en licuadora.

- **Piña/Limón**



8 Onzas Jugo Piña



3 Onzas Extracto Limón

La piña es un gran alimento para eliminar los hongos del cuerpo. Adicionalmente, el limón es un anti-bacterial poderoso que ayuda en la eliminación de estos enemigos.

- **Zanahoria/Ajo**



8 Onzas Extracto Zanahoria



1 Onzas Extracto Ajo

El alto contenido de vitamina A en la zanahoria, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico que combate esta enfermedad. El ajo es conocido por su poder de matar a estos parásitos, además de ser un poderoso anti-bacterial.

INDIGESTIÓN - DISPEPSIA - REFLUJO ACIDEZ ESTOMACAL

Otros nombres: Digestión lenta, Dispepsia.

Casi todas las personas han tenido indigestión alguna vez. Es una sensación de incomodidad o un ardor en la parte superior del abdomen. Puede tener acidez o eructos y sentirse inflamado; también puede sentir náuseas e inclusive vomitar.

La indigestión puede ser consecuencia de comer demasiado o muy rápido, ingerir alimentos con alto contenido de grasa o comer en momentos de estrés. Fumar, beber alcohol, consumir algunas medicinas, el cansancio excesivo y el estrés continuo, también pueden causar indigestión o empeorarla. Algunas veces, la causa es un problema en las vías digestivas, como una úlcera o una enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD).

Evitar los alimentos y las situaciones que parecen causarla, puede ayudar. La indigestión puede ser un signo de un problema más serio. Consulte a su médico si la indigestión continúa por más de dos semanas o tiene dolores fuertes u otros síntomas importantes.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Yerbabuena/Manzanilla**



Las hojas de estas dos hierbas calma el estomago.

- **Papa**



8 Onzas Extracto Papa

Ayuda a disminuir los efectos de la acidez que causan las comidas procesadas, enlatadas, embutidas y refinadas.

- **Apio/Kiwi**



6 Onzas Extracto Apio



6 Onzas Jugo Kiwi

Una mezcla que refresca el estomago de las imprudencias alimenticias que consumimos y causan la mala digestión.

INDIGESTIÓN INFERTILIDAD

ACIDEZ ESTOMACAL

Otros nombres: Esterilidad, Problemas para concebir.

Infertilidad, significa no poder lograr un embarazo después de haberlo intentado durante un año. Una mujer que sufre abortos espontáneos continuamente, también tiene infertilidad. Muchas parejas tienen este problema; aproximadamente en un tercio de los casos, la infertilidad proviene de la mujer; en otro tercio, es ocasionada por el hombre, el resto de los casos es por ambos integrantes de la pareja o no se encuentra una causa específica.

Aunque hay tratamientos químicos muchas mujeres logran embarazos cambiando su dieta por una saludable, primordialmente compuesta de frutas y verduras.

Aunque no hay ningún vegetal o fruta que de por si ayude a la infertilidad; damos unas recetas como ideas para motivarse a mejorar la dieta.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Apio/Remolacha**



4 Onzas Extracto Apio



Yerbabuena/Manzanilla
2 Onzas Extracto Remolacha

- **Lulo/Piña**



4 Onzas Jugo Piña



4 Onzas Jugo Lulo

- **Papaya/Limón/Piña**



3 Onzas Jugo Papaya



3 Onzas Jugo Piña



2 Onzas Extracto Limón

INSOMNIO

¿Le cuesta trabajo quedarse dormido o permanecer dormido durante toda la noche? ¿Se despierta sintiéndose cansado o somnoliento durante el día, aún si durmió lo suficiente? Usted puede tener problemas del sueño.

Los tipos más comunes son:

- Insomnio: dificultad para dormirse o mantenerse dormido.
- Apnea del sueño: interrupciones de la respiración durante el sueño.
- Síndrome de las piernas inquietas: una sensación de hormigueo o picazón en las piernas.
- Narcolepsia: "crisis de sueño" durante el día.

Las pesadillas, los terrores nocturnos, el sonambulismo, hablar mientras duerme, los golpes en la cabeza, orinarse en la cama y rechinar los dientes, son formas de problemas del sueño llamados parasomnias.

Existen tratamientos para la mayoría de los problemas del sueño. Algunas veces, es suficiente con mantener hábitos regulares para dormir.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Manzana/Naranja/Mandarina**



3 Onzas Jugo Manzana



3 Onzas Jugo Naranja



3 Onzas Jugo Mandarina

Los azúcares naturales y carbohidratos de esta mezcla, tienen un efecto de tranquilidad que ayuda a las personas que sufren de insomnio.

- **Remolacha/Apio**



6 Onzas Extracto Remolacha



6 Onzas Extracto Apio

Los carbohidratos y azúcares en la remolacha, ayudan a elevar los niveles de serotonina que promueven el sueño. El apio calma el sistema nervioso.

- **Manzanilla**



Te manzanilla

- **Yerbabuena**



Te yerbabuena

LACTANCIA

Otros nombres: Amamantamiento, Amamantar, Darle el pecho al bebé.

La lactancia materna, ofrece muchos beneficios para su niño. La leche materna contiene el equilibrio adecuado de nutrientes para ayudar a que el bebé crezca y se convierta en un niño fuerte y sano; algunos de los nutrientes de la leche materna también ayudan a proteger al niño de algunas enfermedades e infecciones comunes, también puede beneficiar a la salud de la madre. Algunos tipos de cáncer pueden ocurrir con menos frecuencia en las madres que amamantaron a sus bebés.

Las mujeres que no tienen problemas de salud deben intentar amamantar a sus bebés por lo menos los primeros seis meses de vida. Existen algunos casos en los que es mejor no amamantar; si tiene VIH o tuberculosis activa, porque podría transmitirle la infección al bebé. Algunos medicamentos, las drogas ilegales y el alcohol también pasan a través de la leche materna y pueden dañar al niño.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Banano/Manzana/Almendra/Fresa**



3 Onzas Jugo Banano



3 Onzas Jugo Manzana



Manotada de Almendra



8 Fresas

Mezclado en licuadora ayuda a darle muchas vitaminas y minerales al bebé.

• **Brócoli/Espárrago/Coliflor/Tomate**



3 Onzas Extracto Brócoli



3 Onzas Extracto Espárrago



3 Onzas Extracto Coliflor



3 Onzas Extracto Tomate

Poderosa mezcla alta en clorofila y vitaminas esenciales para la alimentación del bebé.

• **Piña/Melón**



5 Onzas Jugo Piña



5 Onzas Jugo Melón

LUPUS

Si padece de lupus, su sistema inmunológico atacará las células y los tejidos sanos por error. Eso puede dañar las articulaciones, la piel, los vasos sanguíneos y ciertos órganos.

Existen muchas formas de lupus, el tipo más común es el lupus eritematoso sistémico, afecta muchas partes del cuerpo; existe también el lupus discoide que provoca una erupción cutánea que no desaparece; el lupus cutáneo subagudo, provoca ampollas después de asolearse.

Otro tipo puede ser causado por medicamentos. El lupus neonatal, que es raro, afecta a los recién nacidos.

Cualquier persona puede padecer lupus, pero las mujeres presentan un riesgo mayor. El lupus tiene muchos síntomas; entre los más comunes se encuentran:

- Dolor o inflamación en las articulaciones
- Dolores musculares
- Fiebre de origen desconocido
- Erupciones cutáneas rojas, generalmente en la cara (también llamadas “en alas de mariposa”)

No existe una prueba única para diagnosticar lupus; puede tomarse meses o años hacer el diagnóstico.

RECETAS RECOMENDADAS

• **Zanahoria/Repollo Morado/Rábano**



3 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Extracto Repollo Morado



3 Onzas Extracto Rábano

Una mezcla que fortalece el sistema inmunológico, por su alto contenido de vitaminas y minerales.

• **Jugo Verde Gerson**



Lechuga Romana



Lechuga Escarola



2-3 hojas Repollo Morado



Hojas Remolacha



Acelga



1/4 Pimentón Verde



1 Manzana

*Este jugo se debe tomar inmediatamente después de hacerlo.

MAL ALIENTO

La mayoría del mal aliento (halitosis) proviene de algo en la boca. La comida se pega entre los dientes, alrededor de las encías y en su lengua. Si usted no se cepilla y pasa la seda dental en los dientes todos los días esta comida se puede descomponer; éstos pedazos de comida descompuestos causan mal aliento dentro de su boca, la comida descompuesta también ayuda a que las bacterias crezcan dentro de su boca; estas bacterias pueden causar enfermedad de las encías o gingivitis, que también causa mal aliento.

Las cosas que usted come y toma también afectan su aliento. Algunos ejemplos comunes de alimentos y bebidas que pueden causar mal aliento incluyen: cebolla, ajo, queso, carnes, ciertos condimentos y refrescos carbonatados. Una vez que la comida se digiere y los aceites derivados de esta se absorben dentro del torrente sanguíneo, estos aceites son transportados hasta los pulmones; el olor derivado de estos se despiden en su aliento. El mal aliento también puede ser indicio de un problema de salud; las infecciones pulmonares crónicas, enfermedades del hígado o del riñón y la diabetes, son algunas condiciones que pueden causar mal aliento.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Manzana/Naranja/Espinaca**



5 Onzas Extracto Manzana



5 Onzas Extracto Naranja



3 Onzas Extracto Espinaca

El contenido superior de vitaminas A, B y C de las manzanas y las naranjas, hacen de estas frutas, esenciales para promover el funcionamiento correcto del hígado, muchas veces el mal aliento viene por una falla en el hígado. La espinaca es una gran limpiadora corporal y rica en clorofila.

- **Zanahoria/Apio/Acelga**



6 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Extracto Apio



3 Onzas Extracto Acelga

La zanahoria ayuda a eliminar las toxinas del hígado. El apio y la acelga son ricos en clorofila y vitaminas A, C, y E.

- **Remolacha/Pepino Cohombro**



4 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Extracto Pepino Cohombro

La combinación ayuda a eliminar toxinas del hígado.

MENOPAUSIA

La menopausia, es la época de la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones; suele ocurrir naturalmente, con mayor frecuencia después de los 45 años.

La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir hormonas, estrógeno y progesterona.

Una mujer llega a la menopausia cuando no tiene un período menstrual durante un año; los cambios y los síntomas pueden empezar varios años antes; estos son:

- Un cambio en las menstruaciones: más o menos duraderas, más o menos profusas, con más o menos tiempo entre los períodos
- Calores y/o sudoración nocturna
- Dificultad para dormir
- Sequedad vaginal
- Cambios de humor
- Dificultad para concentrarse
- Menos cabello y más bello facial

RECETAS RECOMENDADAS

- **Espárrago/Pepino Cohombro/Apio**



4 Onzas Extracto Espárrago



4 Onzas Extracto Apio



4 Onzas Extracto Pepino Cohombro

- **Uva/Sandía/Limón**



6 Onzas Jugo Uva



6 Onzas Jugo Sandía



2 Onzas Jugo Limón

Un diurético natural que alivia las inflamaciones por retención de líquido.

- **Almendra/Marañón/Banano**



Manotada Almendras



Manotada Marañón



1 Banano

Mezclado en licuadora, es alto en magnesio, calcio, potasio que son minerales esenciales para el proceso de menopausia.

MIGRAÑA - DOLOR DE CABEZA

Otros nombres: Jaqueca.

La migraña, es un tipo de dolor de cabeza muy fuerte. Las personas que tienen migrañas con frecuencia, suelen describir el dolor como pulsante o vibrante en un área de la cabeza. Durante los episodios de migraña, las personas son muy sensibles a la luz y al sonido; también pueden sentir náusea y vómitos.

La migraña es tres veces más común en las mujeres que en los hombres. Algunas personas pueden sentir cuando van a tener migraña, porque ven destellos luminosos, líneas en zigzag o pierden temporalmente la vista antes de la aparición del dolor.

Muchas cosas pueden desencadenar una migraña; entre ellas:

- Ansiedad
- Estrés
- Falta de alimento o de sueño
- Exposición a la luz
- Cambios hormonales (en mujeres)

La alta intoxicación que muchos tenemos en el cuerpo, contribuye a la migraña y dolor de cabeza. El uso de enemas de café, ayuda a aliviar la migraña y una dieta vegana es su mejor tiquete para eliminar estos fuertes dolores de cabeza. Los alimentos refinados agravan la enfermedad.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Coliflor/Brócoli/Manzana**

-  4 Onzas Extracto Coliflor
-  4 Onzas Extracto Brócoli
-  1 Manzana Verde grande

El calcio y el magnesio encontrados en la coliflor y el brócoli, son una excelente combinación que ayuda a prevenir y aliviar los dolores de cabeza. Tome esta receta regularmente si sufre de migraña.

- **Zanahoria/Apió/Espinaca/Jengibre**

-  4 Onzas Extracto Zanahoria
-  4 Onzas Extracto Apio
-  2 Onzas Extracto Espinaca
-  Jengibre

El apio es una gran fuente de calcio y magnesio; calma el sistema nervioso central. La espinaca, ayuda a mejorar la circulación especialmente hacia el cerebro.

• **Banano/Manzana/Fresa**



4 Onzas Jugo Banano



1 Manzana Verde grande



3 Onzas Jugo Fresa

Mezcla alta en calcio, magnesio y vitamina D.

NÁUSEA

La náusea, es una sensación de malestar o de estómago revuelto, junto con una urgencia por vomitar. La náusea y los vómitos no son enfermedades; pueden ser síntomas de muchos cuadros diferentes, entre ellos se incluyen, malestar matutino durante el embarazo, infecciones, dolores de cabeza tipo migraña, mareos por el movimiento, intoxicación por alimentos, quimioterapia por un cáncer u otras medicinas.

En el caso de niños y adultos con vómito, evite los alimentos sólidos hasta que el vómito se haya detenido durante por lo menos seis horas. Luego, volver a alimentarse con una dieta normal; ingiera pequeñas cantidades de líquidos transparentes para evitar la deshidratación.

La náusea y los vómitos son comunes; por lo general, no son serios. Debe consultar a un médico de inmediato si sospecha una intoxicación o si presenta:

- Vómito durante más de 24 horas
- Presencia de sangre en el vómito
- Dolor abdominal severo
- Dolor de cabeza y rigidez en la nuca
- Signos de deshidratación, tales como boca seca, frecuencia urinaria escasa y orina oscura.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Jengibre**



Agua de Jengibre

Una buena agua de jengibre, ayuda a calmar el estómago y la náusea.

- **Banano/Manzana**



3 Onzas Jugo Banano



3 Onzas Jugo Manzana

Alto en potasio y magnesio que calman el estómago.

- **Menta**



Té menta

El té de menta es bueno para evitar la náusea.

NUTRICION DEL BEBÉ O NIÑO

Otros nombres: Alimentación del bebé y del niño.

El alimento proporciona la energía y los nutrientes que un bebé o un niño pequeño necesitan para mantenerse sano. Para un bebé, la leche materna contiene todas las vitaminas y minerales necesarios; las fórmulas para lactantes imitan la leche materna.

En los niños menores de 2 años, hasta el 50 por ciento de las calorías deberá provenir de las grasas. Algunas otras cosas que debe vigilar:

Asegúrese que el niño reciba suficiente hierro.

Los niños entre 1 y 3 años necesitan 500 miligramos de calcio diariamente.

La fibra en la dieta es importante después de los 3 años, porque puede prevenir enfermedades en el futuro.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Guanábana**



8 Onzas Jugo Guanábana

Es un gran sustituto de la leche, por su textura y apariencia.

- **Manzana/Durazno**



4 Onzas Jugo Manzana



4 Onzas Jugo Durazno

- **Zanahoria/Espinaca**



3 Onzas Extracto Zanahoria



1 Onza Extracto Espinaca

Una gran mezcla que contiene hierro y calcio, para la salud de su bebé.

SOBRE PESO Y OBESIDAD

Obesidad, significa tener un índice de masa corporal mayor a 30 (kg/m²). Sobrepeso, significa tener un índice de masa corporal entre 25-30. El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo. Ambos términos significan que el peso de una persona es mayor de lo que se considera saludable según su estatura.

La obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que las que se consumen. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden es diferente en cada persona; entre los factores que pudieran inclinar el equilibrio, se incluyen la constitución genética, el exceso de comer, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

Ser obeso aumenta el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, artritis y ciertos cánceres. Si usted está obeso, perder por lo menos de 5 a 10 por ciento de su peso, puede retrasar o prevenir algunas de estas enfermedades.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Jugo Papaya**



8 Onzas Jugo Papaya

Es un gran Jugo para perder peso, por que ayuda a regular la

digestión que es un problema para muchas personas que sufren de sobrepeso; por su alto contenido de fibra ayuda a remover excesos del tracto intestinal.

- **Uvas/Manzana/Limón/Jengibre**



4 Onzas Extracto Uva



4 Onzas Extracto Manzana



2 Onzas Extracto Limón



2 Pedacitos de Jengibre

Las uvas tienen un índice glicémico bajo y son un gran estimulador del metabolismo para la eliminación de excesos en el organismo. Las manzanas son bajas en calorías y tienen los minerales necesarios para normalizar el funcionamiento del colon. El jengibre y el limón, ayudan a romper las acumulaciones de grasa en el cuerpo.

- **Toronja/Piña**



6 Onzas Jugo Toronja



6 Onzas Jugo Piña

La toronja es reconocida por sus poderosos efectos para combatir la grasa, la piña ayuda a mejorar la digestión.

- **Zanahoria/Tomate/Apio/Brócoli**

-  4 Onzas Extracto Zanahoria

-  3 Onzas Extracto Tomate

-  3 Onzas Extracto Apio

-  3 Onzas Extracto Brócoli

El Jugo de vegetales, es siempre una buena opción cuando de perder peso se trata. El alto contenido de minerales y potasio hidratan las células y forzan el sodio que causa la retención de agua fuera de las células. El consumo regular de Jugo de vegetales, ayuda a remover toxinas que contribuyen al sobre peso.

INFECCIONES EN LOS OIDOS

Otros nombres: Otitis media.

Las infecciones en los oídos son las enfermedades más comunes en los bebés y los niños pequeños. Con frecuencia, la infección afecta el oído medio y se denomina otitis media; los tubos dentro de los oídos se tapan con fluidos y moco.

Puede afectar la audición, ya que el sonido no puede pasar a través de todo ese fluido.

Si el niño todavía no habla, es necesario estar atento a los signos de infección:

- Tironeo de los oídos
- Llanto más frecuente de lo usual
- Secreción en el oído
- Dificultad para dormir
- Problemas con el equilibrio
- Problemas auditivos

Con frecuencia, las infecciones de oído desaparecen espontáneamente, pero el médico puede recomendar medicinas para el dolor.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Ahuyama/Naranja/Zanahoria**



4 Onzas Extracto Ahuyama



4 Onzas Jugo Naranja



4 Onzas Extracto Zanahoria

- **Manzana/Pera**



4 Onzas Jugo Pera



4 Onzas Jugo Manzana

- **Curuba/Papaya**



4 Onzas Jugo Curuba



4 Onzas Jugo Papaya

Las vitaminas A y C encontradas en todas estas mezclas, son muy buenas para combatir todo tipo de infecciones.

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis, debilita los huesos y aumenta la posibilidad de fracturas. Cualquier persona puede padecer esta enfermedad, pero es más común en mujeres de edad avanzada; casi la mitad de todas las mujeres y una cuarta parte de los hombres mayores de 50 años, se fracturará un hueso debido a la osteoporosis.

Entre los factores de riesgo se incluyen:

- El envejecimiento
- Ser de talla pequeña y delgada
- Antecedentes familiares de osteoporosis
- Tomar ciertos medicamentos
- Ser mujer de raza blanca o asiática
- Tener osteopenia, que significa, pérdida de densidad ósea

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa. Tal vez no sepa que la padece hasta que se fracture un hueso.

Un examen de densidad mineral ósea es la mejor manera de controlar la salud de sus huesos; para mantener huesos resistentes, consuma una dieta rica en calcio y vitamina D, practique ejercicios y no fume.

RECETAS RECOMENDADAS

Mezcla de 16 Onzas de Fresas, moras, cerezas, uvas, diluidas en agua.

Estos alimentos ricos en anti-oxidantes, regulan el envejecimiento de las articulaciones.

- **Apio/Zanahoria**



8 Onzas Extracto de apio



8 Onzas Extracto de zanahoria (no usar hojas del apio)

El apio es conocido, por ayudar a reducir los dolores que genera esta enfermedad.

- **Brócoli/Berro/Piña**



4 Onzas Extracto Brócoli



3 Hojas Berros



6 Onzas Jugo Piña

Mezcla alta en vitamina d, k, ácido fólico y calcio.

PARÁSITOS

Los parásitos, son seres vivos que viven de otros seres vivos, como de su cuerpo, para alimentarse y tener un lugar donde vivir. Se pueden adquirir por medio de los alimentos, el agua contaminada, la picadura de un insecto o por contacto sexual. Las enfermedades parasitarias pueden causar leves molestias o ser mortales.

Los parásitos varían en tamaño, desde muy pequeños organismos unicelulares llamados protozoarios, hasta gusanos que pueden observarse a simple vista. El suministro de agua contaminada puede causar infecciones por Giardias; los gatos pueden transmitir toxoplasmosis, peligrosa para las mujeres embarazadas; otras, como la malaria, son comunes en otras partes del mundo.

Si va a viajar, es importante que beba solamente agua, que sepa que es potable. La prevención es especialmente importante.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Ajo/Apio/Remolacha**



4 Onzas Extracto Apio



4 Onzas Extracto Remolacha



2 Dientes Ajo

El ajo es un gran limpiador del cuerpo que elimina parásitos.

• **Zanahoria/Mora/Limón**



4 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Jugo Mora



2 Onzas Limón

La zanahoria y la mora, ayudan a remover a estos animalitos del cuerpo. El limón es un alimento que expulsa estos bichos del sistema.

ÚLCERA PÉPTICA

Otros nombres: Úlcera duodenal, Úlcera gástrica.

Una úlcera péptica, es una llaga en la mucosa que recubre el estómago o el duodeno, que es la primera parte del intestino delgado. El síntoma más común de esta enfermedad, es un dolor como si fuera una quemadura en el estómago.

El dolor, puede aparecer y desaparecer durante algunos días o semanas, puede empeorar cuando el estómago está vacío, suele desaparecer después de comer algo.

Las úlceras pépticas ocurren cuando los ácidos que ayudan a digerir los alimentos, dañan las paredes del estómago o del duodeno.

La causa más común, es la infección por una bacteria llamada *Helicobacter pylori*; otra causa, es el uso prolongado de antiinflamatorios no esteroides (AINE), tales como la aspirina y el ibuprofeno. El estrés y las comidas picantes no causan las úlceras, pero pueden empeorarlas.

Dejar de fumar y evitar el consumo del alcohol, ayuda disminuir la acidez en el cuerpo. Las frutas y vegetales por su composición química, tienen un efecto positivo sobre las úlceras. Las comidas que disminuyen la inflamación son aconsejables y comer poco, baja el estrés sobre el sistema digestivo.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Apio/Zanahoria**



8 Onzas Extracto Apio



8 Onzas Extracto Zanahoria

La alta alcalinidad de ambos vegetales, ayuda a neutralizar el PH de la sangre, eliminando la acidez que muchas veces es responsable de la úlcera, por eso se deben evitar comidas que la causan (proteína animal, alcohol, café, azúcar refinado etc.).

- **Menta/Manzanilla**



Té Menta



Té Manzanilla

Muy suave para el estómago y para la úlcera.

- **Repollo**



8 Onzas Extracto Repollo

Ayuda a disminuir la inflamación, es muy efectivo.

- **Papa**



8 Onzas Extracto Papa

Ayuda a descongestionar el estómago.

PERDIDA DEL CABELLO

¿Sabe usted, que pierde alrededor de 100 pelos de su cabeza por día? Es normal y en la mayoría de la gente, esos cabellos vuelven a crecer. Pero muchos hombres y algunas mujeres, pierden el pelo a medida que envejecen; también, puede perderlo si padecen de ciertas enfermedades como problemas de la tiroides, diabetes o lupus. Si toma ciertas medicinas o está en tratamiento de quimioterapia, también puede perder pelo; otras causas son el estrés, una dieta baja en proteínas, historia familiar o mala nutrición.

El tratamiento para la pérdida del cabello depende de las causas; en algunos casos, tratar la causa puede corregir el problema.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Aguacate/Tomate**



4 Onzas Batido Aguacate



2 Onzas Extracto Tomate

La vitamina E, ayuda con la caída del cabello.

- **Lechuga/Pimentón Verde/Manzana/Brócoli**



2 Onzas Extracto Lechuga



1 Pimentón Verde



1 Manzana Verde



4 Onzas Extracto Brócoli

El hierro y las vitaminas del complejo B encontradas en esta fórmula, previenen la pérdida del cabello.

• **Durazno/Naranja**



4 Onzas Jugo Durazno



4 Onzas Jugo Naranja

Mezcla alta en antioxidantes y vitamina C.

PIEL SALUDABLE

Otros nombres: Problemas dermatológicos.

¿Sabía, que la piel es el órgano más grande del cuerpo? Lo es en términos de peso, entre 6 y 9 libras (2.5 y 4 Kg.) y de superficie, aproximadamente 2 yardas cuadradas (1.67 metros cuadrados). La piel separa el interior de su cuerpo del mundo externo.

- La piel:
 - Lo protege contra las bacterias y virus.
 - Lo ayuda a percibir el mundo externo, si hace frío o calor, si está húmedo o seco.
 - Regula la temperatura del cuerpo.

Las enfermedades que irritan, obstruyen o inflaman la piel, pueden causar síntomas tales como enrojecimiento, inflamación, ardor y picazón. Las alergias, los irritantes, la constitución genética y algunas enfermedades y problemas del sistema inmunológico, pueden causar dermatitis, ronchas además de otras afecciones en la piel; muchos problemas de la piel, tales como el acné, también alteran su apariencia.

La alimentación juega un papel importante en la hidratación y la salud de la piel.

Es importante evitar los lácteos, las grasas animales y la cafeína que deshidratan la piel.

RECETAS RECOMENDADAS

• **Sábila/Zanahoria**



6 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Sábila

La sábila, hidrata el cuerpo y ayuda con el movimiento intestinal. La salud del colon afecta la salud de la piel.

Similarmente la zanahoria ayuda en la desintoxicación del hígado y los riñones. El funcionamiento de esos órganos se refleja en la piel. La salud de la piel, es un indicador de la salud interior.

• **Melón/Sandía/Berros**



5 Onzas Jugo Melón



5 Onzas Jugo Sandía



3 hojas Berros

El melón tiene la propiedad de ayudar al cuerpo a eliminar toxinas.

Los berros son altos en vitamina A, ácido fólico y cloro que ayudan a controlar inflamaciones en la piel. La sandía es excelente para eliminar excesos del cuerpo.

- **Apio/Pepino Cohombro/Ajo/Manzana**



6 Onzas Extracto Apio



6 Onzas Extracto Pepino Cohombro



1 Manzana Verde



1 Diente Ajo

La clorofila es la sangre de las plantas y cuando es consumida por los humanos, genera piel sana. El ajo ayuda a eliminar toxinas por la piel.

Regula la temperatura del cuerpo.

Las enfermedades que irritan, obstruyen o dañan la piel pueden causar síntomas tales como erupción, enrojecimiento, ardor y picazón. Las alergias, los irritantes, los cambios de temperatura y algunas enfermedades y problemas de salud pueden causar dermatitis, ronchas, eccema, etc. En la piel, muchos problemas de la piel al ser sanados alteran su apariencia.

La alimentación juega un papel importante en la salud de la piel.

Suplementos de ácido fólico y ácido nicotínico ayudan a la piel al eliminar los radicales libres que deshidratan la piel.

ENFERMEDADES DE LA PRÓSTATA

La próstata, es una glándula; ayuda a producir semen, el líquido que contiene espermatozoides. La próstata rodea al conducto que lleva la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. La próstata de un joven tiene el tamaño aproximado de una nuez; con la edad, aumenta lentamente de tamaño, si se agranda demasiado, puede causar problemas. Este aumento de tamaño de la próstata es muy común después de los 50 y con los años, hay más probabilidades de tener problemas prostáticos.

Algunos problemas comunes son:

- Prostatitis: una infección, generalmente causada por bacterias.
- Hiperplasia prostática benigna o HPB: aumento de tamaño de la próstata, que puede causar goteo después de orinar o la necesidad de orinar con frecuencia, especialmente por la noche.
- Cáncer de próstata: un cáncer común que responde mejor al tratamiento cuando se detecta anticipadamente

Cáncer de Próstata

El cáncer de próstata, es la tercera causa más común de muerte por cáncer en los hombres de todas las edades. Es raro en hombres menores de 40 años.

Los niveles de una sustancia llamada antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés), suelen ser elevados en los hombres con cáncer de próstata.

Sin embargo, el PSA también puede estar elevado por otras afecciones prostáticas. Desde que el análisis de PSA se volvió algo común, la mayoría de los cánceres de próstata se determinan antes de que causen ciertos síntomas; entre los que encontramos:

- Problemas para orinar, como dolor, dificultad para iniciar o detener el flujo de orina o goteo
- Dolor en la parte baja de la espalda
- Dolor al eyacular
- Al ser un cáncer de desarrollo lento, su avance se puede prevenir con una buena dieta vegetariana.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Tomate/Zanahoria/Remolacha**



4 Onzas Extracto Tomate



4 Onzas Extracto Zanahoria



2 Onzas Extracto Remolacha

Alto en vitaminas A, C, D y E, que ayudan a detener la

multiplicación de las células cancerígenas, rico en Zinc, el mineral que ha mostrado los mejores resultados en este tipo de cáncer.

- **Durazno/Naranja/Mora**



3 Onzas Jugo Durazno



3 Onzas Jugo Naranja



3 Onzas Jugo Mora

Alto en vitamina C y D y otros minerales fantásticos, para la salud de la próstata.

- **Jugo Verde Gerson**



Lechuga Romana



Lechuga Escarola



2-3 hojas Repollo morado



Hojas Remolacha



Acelga



1/4 Pimentón Verde



Manzana

Uno de los mejores Jugos para cualquier tipo de cáncer.

PSORIASIS

La psoriasis, es una enfermedad de la piel que causa picazón o parches dolorosos de piel engrosada y enrojecida con escamas plateadas. Suele aparecer en los hombros, las rodillas, el cuero cabelludo, la espalda, la cara, las palmas de las manos y las plantas de los pies, pero puede presentarse en otras partes del cuerpo; la causa de la psoriasis es un problema en el sistema inmunológico.

En un proceso llamado recambio celular, las células de la piel que crecen en la parte más profunda de ésta avanzan hacia la superficie; normalmente, eso demora un mes, pero en la psoriasis, ocurre en algunos días debido a que las células avanzan demasiado rápido.

La psoriasis puede persistir por mucho tiempo, incluso durante toda la vida. Los síntomas aparecen y desaparecen; los factores que pueden empeorarlos incluyen:

- Infecciones
- Estrés
- Piel reseca
- Algunas medicinas

La psoriasis, suele ocurrir entre los adultos, algunas veces es hereditaria. Los tratamientos incluyen cremas, medicinas y fototerapia.

RECETAS RECOMENDADAS

• Girasol/Almendra/Banano/Coco



Mezclar en 10 Onzas de Agua de Coco



Manotada Semillas Girasol



Manotada Almendras



1 Banano



*Nueces sin sal

Las nueces son altas en vitamina B y minerales que controlan el estrés, una de las principales causas de la psoriasis y otras enfermedades.

• Melón/Sandía/Apio/Berro



5 Onzas Jugo Melón



5 Onzas Jugo Sandía



3 Palos Apio



2 hojas Berros

El melón tiene propiedades que ayudan al cuerpo a eliminar toxinas. Los berros son altos en vitamina A, ácido fólico y cloro que ayudan a controlar inflamaciones en la piel. La sandía es excelente para eliminar excesos del cuerpo.

SALUD DE LOS RIÑONES

Otros nombres: Enfermedades renales

Los riñones, son dos órganos con forma de frijoles, aproximadamente del tamaño del puño de una mano; están ubicados cerca de la línea media de la espalda, justo debajo de la caja que conforma las costillas.

Dentro de cada riñón hay aproximadamente un millón de estructuras diminutas, llamadas nefrones, que filtran la sangre; los riñones eliminan los productos de desecho y el exceso de agua, que se transforma en orina, ésta fluye a través de unos tubos llamados uréteres hacia la vejiga, donde se almacena, hasta que usted va al baño.

Las lesiones en los nefrones dan como resultado una enfermedad renal. Esta lesión, puede hacer que los riñones no puedan eliminar desechos; por lo general, la lesión ocurre lentamente, con el paso de los años. No hay síntomas obvios, de manera que no se sabe que está ocurriendo. Muchas cosas pueden causar la enfermedad renal. Usted está en riesgo si tiene:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Las proteínas animales, por su alto nivel de ácido úrico y dificultad de digerir, ayudan a este trastorno peligroso.
- Piedras en el Riñón

Otros nombres: Cálculos renales, Litiasis renal

Una piedra o un cálculo renal, es una pieza sólida que se forma en el riñón debido a sustancias presentes en la orina, puede ser tan pequeña como un grano de arena o tan grande como una perla. La mayoría de las piedras renales se eliminan por si solas; pero algunas veces una piedra no es fácil de eliminar, puede atorarse en las vías urinarias, bloquear el flujo de orina y causar un gran dolor.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Papaya/Kiwi**



4 Onzas Jugo Papaya



4 Onzas Jugo Kiwi

Alto en potasio, calcio, hierro y fósforo, alto contenido de vitaminas A y C. Ayuda a remover impurezas de los riñones por su alto contenido de anti-oxidantes y ayuda a mejorar el funcionamiento de los mismos.

- **Fresa/Mora/Piña**



4 Onzas Jugo Fresa



4 Onzas Jugo Mora



4 Onzas Jugo Piña

Fuerte en anti-oxidantes y vitaminas, que ayudan a regenerar las células de los riñones.

• **Jugo Verde Gerson**



Lechuga Romana



Lechuga Escarola



2-3 hojas Repollo Morado



Hojas Remolacha



Acelga



1/4 Pimentón Verde



1 Manzana

Uno de los mejores Jugos para recuperar el funcionamiento de los órganos vitales, entre ellos el riñón.

Usted está en riesgo si tiene:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Las proteínas animales, por su alto nivel de
- dificultad de digestión, ayudan a este trastorno
- Piedras en el Riñón

PROBLEMAS EN LA SANGRE

La sangre, es tejido vivo formado por líquidos y sólidos. La parte líquida, llamada plasma, contiene agua, sales y proteínas. Más de la mitad del cuerpo es plasma; la parte sólida de la sangre contiene glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Los glóbulos rojos, transportan el oxígeno desde los pulmones hasta los tejidos y órganos; los glóbulos blancos, combaten las infecciones y forman parte del sistema inmunológico de la defensa del cuerpo. Las plaquetas ayudan a que la sangre coagule. La médula ósea, el material esponjoso dentro de los huesos, produce las células sanguíneas nuevas, éstas mueren constantemente y el organismo desarrolla otras nuevas. Los glóbulos rojos viven aproximadamente 120 días, las plaquetas 6 días y los glóbulos blancos menos de un día.

Existen muchos tipos de trastornos de la coagulación, entre ellos: problemas de coagulación, problemas plaquetarios, hemofilia y anemia.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Remolacha/Zanahoria**



4 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Extracto Zanahoria

La remolacha, es una de las mejores fuentes para regenerar los glóbulos rojos en la piel.

• **Apio/Pepino Cohombro/Lechuga/Manzana**



4 Onzas Extracto Apio



4 Onzas Extracto Pepino Cohombro



2 Onzas Extracto Lechuga Verde oscura



1 Manzana Verde

• **Repollo/Espinaca/Manzana/Apio**



4 Onzas Extracto Apio



4 Onzas Extracto Espinaca



2 Onzas Extracto Repollo



1 Manzana Verde

La clorofila está llena de oxígeno, que ayuda a darle vitalidad a la sangre responsable de transportar oxígeno a través del cuerpo, la manzana ayuda al sabor fuerte de los vegetales verdes, que es difícil de tolerar para algunos.

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

El síndrome de fatiga crónica (SFC), es un trastorno que provoca fatiga extrema. Esta fatiga no es el tipo de cansancio que desaparece después del descanso; por el contrario, persiste un largo tiempo y limita su capacidad para hacer las tareas cotidianas.

Los síntomas del SFC, incluyen fatiga durante 6 meses o más y la aparición de otros problemas, tales como dolores musculares, problemas con la memoria, dolores de cabeza, dolor en múltiples articulaciones, dolor de garganta y ganglios linfáticos adoloridos.

Dado que otras enfermedades pueden causar síntomas similares, el SFC es difícil de diagnosticar.

Nadie conoce la causa del SFC. Es más común en las mujeres entre los 40 y 60 años de edad, pero cualquiera puede tenerlo; puede perdurar durante años.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Manzana/Durazno/Banano/Melón**

 3 Onzas Jugo Manzana

 3 Onzas Jugo Durazno

 3 Onzas Jugo Banano

 3 Onzas Jugo Melón

Frutas ricas en vitaminas A, B y C, en minerales como potasio, calcio, hierro y zinc, que les dan energía a las personas que sufren de este mal. Es importante dejar las comidas que no ayudan, como las harinas refinadas, el alcohol entre otras.

- **Zanahoria/Apio/Remolacha**



4 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Apio



4 Onzas Extracto Remolacha

- **Alfalfa/Brócoli/Coliflor**



2 Onzas Extracto Alfalfa



4 Onzas Extracto Brócoli



4 Onzas Extracto Coliflor

Mezclas ricas en minerales y vitaminas que dan vitalidad a las personas que sufren de fatiga. Es importante tomar mínimo 1 litro de estas u otras recetas recomendadas al día.

SINUSITIS

Otros nombres: Infección de los senos paranasales.

Sinusitis, significa la presencia de infección o inflamación de los senos paranasales; éstos son espacios huecos donde pasa el aire por el interior de los huesos que rodean la nariz; producen secreciones mucosas que drenan hacia la nariz. Si la nariz está inflamada, puede bloquear los senos paranasales y causar dolor e infección.

La sinusitis puede ser aguda y durar menos de cuatro semanas o crónica y durar mucho más tiempo. La sinusitis aguda suele comenzar como un resfrío que se transforma en una infección bacteriana; las alergias, los contaminantes, los problemas nasales y algunas enfermedades también pueden causar sinusitis.

Los síntomas de la sinusitis pueden incluir, fiebre, debilidad, fatiga, tos y congestión; también puede haber drenaje de mucosidad en la parte posterior de la garganta, llamada goteo retro nasal. La comida que causa acidez en el cuerpo, contribuye a esta enfermedad.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Zanahoria/Durazno**



6 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Jugo Durazno

La vitamina A, es la vitamina del sistema inmunológico por excelencia.

• **Zanahoria/Calabaza/Melón/Ajo**



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Calabaza



4 Onzas Jugo Melón



1 Diente Ajo

Las frutas y vegetales naranja, son conocidas por sus altos niveles de betacaroteno (vitamina A). Esta mezcla ayuda a descongestionar los canales nasales.

SISTEMA NERVIOSO PARKINSON Y ALZHEIMER

Los nervios periféricos, son aquellos que se encuentran fuera del cerebro y de la médula espinal. Como la estática en una línea telefónica, los trastornos de los nervios periféricos distorsionan o interrumpen los mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.

Existen más de 100 tipos de trastornos de los nervios periféricos; éstos pueden afectar uno o muchos nervios, algunos surgen como resultado de otras enfermedades, como los problemas neurológicos de los diabéticos; otros, como el síndrome de Guillain-Barré, ocurren después de una infección viral; otros más, a consecuencia de la compresión de un nervio, como el síndrome del túnel del carpo o el síndrome de la salida torácica.

En algunos casos, como el síndrome de dolor regional complejo, el problema se inicia a partir de una lesión. Algunas personas nacen con trastornos en los nervios periféricos.

Parkinson

La enfermedad de Parkinson, es un trastorno que afecta las células nerviosas o neuronas, en una parte del cerebro que controla los movimientos musculares; en esta enfermedad, las neuronas que producen una sustancia química llamada dopamina mueren o no funcionan adecuadamente. Normalmente, la dopamina envía señales que ayudan a coordinar sus movimientos. Nadie conoce el origen del daño de estas células.

- Temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara
- Rigidez en los brazos, las piernas y el tronco
- Lentitud de los movimientos
- Problemas de equilibrio y coordinación

A medida que los síntomas empeoran, las personas con la enfermedad pueden tener dificultades para caminar o hacer labores simples; también pueden tener problemas como depresión, trastornos del sueño o dificultades para masticar, tragar o hablar.

La enfermedad de Parkinson suele comenzar alrededor de los 60 años, pero puede aparecer antes; es mucho más común entre los hombres que entre las mujeres. No existe una cura para esta enfermedad, aunque hay diversas medicinas que a veces ayudan a mejorar enormemente los síntomas.

Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer (EA), es la forma más común de demencia entre las personas mayores. La demencia es un trastorno cerebral que afecta gravemente, la capacidad de una persona para llevar a cabo sus actividades cotidianas.

La EA comienza lentamente; primero, afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Las personas con EA pueden tener dificultades para recordar cosas que

ocurrieron recientemente o los nombres de personas que conocen; con el tiempo, los síntomas empeoran, las personas pueden no reconocer a sus familiares o tener dificultades para hablar, leer o escribir; pueden olvidar cómo cepillarse los dientes o peinarse el cabello; más adelante, pueden volverse ansiosos o agresivos, deambular lejos de su casa.

Finalmente, necesitan cuidados totales; esto puede ser muy estresante para los familiares que deben encargarse de sus cuidados.

La EA, suele comenzar después de los 60 años. El riesgo aumenta a medida que la persona envejece y este riesgo es mayor, si hay personas en la familia que tuvieron la enfermedad.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Uvas/Moras/Fresas/Cerezas**



3 Onzas Jugo Uva



3 Onzas Jugo Mora



3 Onzas Jugo Fresas



3 Onzas Jugo Cerezas

Los anti-oxidantes que se encuentran en estas frutas, ayudan a fortalecer el sistema nervioso y rejuvenecerlo evitando que se degeneren causando estos trastornos.

• **Ciruela/Manzana/Mango/Aceite Oliva**



3 Onzas Jugo Ciruela



3 Onzas Jugo Manzana



3 Onzas Jugo Mango



1 cucharada Aceite Oliva

Los aceites vegetales, ayudan al sistema nervioso a mantenerse vitales.

• **Espinaca/Zanahoria/Repollo/Ahuyama**



2 Onzas Extracto Espinaca



6 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Extracto Repollo Verde



3 Onzas Extracto Ahuyama

Esta y otras mezclas de vegetales le devuelven al cuerpo minerales y vitaminas regularmente, las cuales ayudan a mantener la mente sana.

SALUD DE LA TIROIDE

Otros nombres: Enfermedades tiroideas.

La tiroides, es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello, justo arriba de la tráquea. Es una de las glándulas endocrinas que producen hormonas. La glándula tiroides, ayuda a establecer el metabolismo, la manera en la cual el cuerpo obtiene energía de los alimentos que ingiere.

Millones de personas tienen enfermedades tiroideas; la mayoría son mujeres.

Si padece una enfermedad tiroidea, su cuerpo consume la energía más lenta o más rápidamente de lo debido; una glándula tiroides que no sea lo suficientemente activa, hipotiroidismo, es mucho más común; esta puede provocar, aumento de peso, fatiga y dificultad para lidiar con las bajas temperaturas.

Cuando la tiroides es demasiado activa, produce más hormona tiroidea que aquella que el cuerpo necesita; ese cuadro se llama hipertiroidismo. El exceso de la hormona tiroidea puede hacerle bajar de peso, aumentar la frecuencia cardíaca y hacerle muy sensible al calor.

Existen muchas causas para ambos cuadros. El tratamiento consiste en tratar de reajustar el metabolismo corporal hasta un índice normal.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Zanahoria/Apio/Tomate**



6 Onzas Extracto Zanahoria



3 Onzas Extracto Apio

3 Onzas Extracto Tomate Vegetales altos en yodo, que estimulan la glándula tiroidea, es una buena mezcla para el hipotiroidismo.

- **Canela/Banano/Granadilla/Durazno**



6 Onzas Jugo Banano



3 Onzas Jugo Granadilla



3 Onzas Jugo Durazno

Canela Molida La canela y las demás frutas, ayudan a que el cuerpo acelere su metabolismo y queme calorías que esta guardando en exceso.

TRASTORNOS DENTALES

Otros nombres: Problemas dentales.

Los dientes están formados por un material duro, similar al hueso. Dentro de los dientes hay nervios y vasos sanguíneos; los dientes, son necesarios para muchas actividades que usted da por hecho; entre ellas se incluye, comer, hablar e incluso, sonreír. Pero los problemas en los dientes no son para reírse. Existen problemas como las caries, las infecciones y los traumatismos.

El síntoma más común de un problema dental es el dolor de un diente; otros incluyen el desgaste o la caída de los mismos.

Es importante que si tiene problemas en los dientes, vea a un dentista. Afortunadamente, muchos trastornos dentales pueden prevenirse mediante el cuidado y la limpieza, además del consumo de alimentos sanos para la salud dental. El azúcar, los carbohidratos refinados, la cafeína, los lácteos y la proteína animal son dañinos para los dientes.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Brócoli/Acelga/Pepino Cohombro/Berros/Manzana**



3 Onzas Extracto Brócoli



3 Onzas Extracto Acelga

 4 Onzas Extracto Pepino Cohombro

 2 Hojas Berros

 1 Manzana Verde

Los vegetales verdes, contienen un alto contenido de calcio, el cual es un mineral que compone gran parte de los dientes.

• **Zanahoria/Espinaca/Tomate**

 6 Onzas Extracto Zanahoria

 3 Onzas Extracto Espinaca

 3 Onzas Extracto Tomate

Vegetales altos en yodo, que mejoran la salud de los dientes. La espinaca es alta en magnesio y fósforo, que son minerales que se concentran en los dientes.

• **Piña/Uva**

 6 Onzas Jugo Piña

 6 Onzas Jugo Uva

Frutas muy buenas para la salud de los dientes y de las encías por sus vitaminas.

SALUD DE LA VEJIGA

Otros nombres: Enfermedades vesicales.

La vejiga, es un órgano hueco en la parte inferior del abdomen, donde se almacena la orina. Hay muchos cuadros que pueden afectar la función renal; entre los más comunes se encuentran:

- Infección: una infección de las vías urinarias en la vejiga también se conoce como cistitis.
- Incontinencia urinaria: pérdida del control de la vejiga.
- Cistitis intersticial: un problema crónico, en el que la pared de la vejiga puede inflamarse e irritarse, conduciendo a micciones frecuentes y dolorosas.
- Cáncer de vejiga: el sexto cáncer más común en los Estados Unidos.

Los médicos diagnostican las enfermedades de la vejiga mediante distintas pruebas; éstas incluyen análisis de orina, radiografías y exámenes de la pared de la vejiga con un instrumento llamado cistoscopio.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Mandarina/Fresa**



6 Onzas Jugo Mandarina



6 Onzas Jugo Fresa

La vitamina C, es un gran aliado en la eliminación de las infecciones de la vía urinaria y la fresa crea un ambiente ácido en el cual las bacterias no pueden sobrevivir.

• **Zanahoria/Ahuyama/Papaya/Jengibre**



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Ahuyama



4 Onzas Jugo Papaya



Jengibre

Las frutas y vegetales naranja, son conocidas por sus altos niveles de betacaroteno (vitamina A), que es una de las más importantes en la construcción de un sistema inmunológico fuerte, necesario para combatir estas bacterias, el jengibre es alto en zinc.

Vinagre de Cidra

Es utilizado a través de la historia efectivamente, para combatir infecciones. Poderoso para limpiar el intestino y balancear el PH del cuerpo.

SALUD DE LA VESÍCULA

Otros nombres: Colecistopatía, Enfermedad biliar.

La vesícula biliar, es un órgano con forma de pera, ubicado debajo del hígado. Almacena bilis, un líquido producido por el hígado para digerir las grasas. Cuando el estómago y el intestino digieren los alimentos, la vesícula biliar libera bilis a través de un tubo denominado conducto biliar común; ese conducto conecta a la vesícula biliar y el hígado con el intestino delgado.

Es probable, que la vesícula cause problemas si algo obstruye el flujo de bilis a través de los conductos biliares. Eso suele ocurrir con los cálculos biliares, éstos se forman cuando hay sustancias en la bilis que se endurecen; las crisis por cálculos suelen presentarse después de las comidas; náuseas, vómitos o dolor en el abdomen, la espalda o debajo del brazo derecho, son algunos de los signos de una crisis.

Los cálculos biliares son más comunes entre los adultos mayores, las mujeres y las personas con sobrepeso. El tratamiento más común es la remoción de la vesícula biliar; sin embargo, este no es un procedimiento natural, pues la vesícula es necesaria para el funcionamiento del hígado, aunque los cirujanos digan que no.

Sin embargo, una dieta vegetariana y mantener el mismo peso durante la vida, ayudan a que la vesícula no presente estos problemas. Las comidas fritas y altas en grasa, contribuyen al desarrollo de esta patología que al igual que las demás es totalmente prevenible.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Limón/Agua Caliente**



4 Onzas Extracto Limón

8 Onzas Agua caliente

Tomado varias veces al día, disuelve estos cálculos en 4 semanas.

- **Remolacha/Zanahoria/Pepino Cohombro**



5 Onzas Extracto Remolacha



7 Onzas de Extracto Zanahoria



4 Onzas de Extracto Pepino Cohombro

Uno de los remedios más poderosos para eliminar los cálculos biliares.

- **Pera**



Jugo Pera con poca cantidad de berros.

ENFERMEDADES DE LA VÍA URINARIA

El aparato urinario, está formado por los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. Las infecciones de las vías urinarias, son el segundo tipo más común de infecciones en el organismo. Es posible que tenga una infección de las vías urinarias si observa:

- Dolor o ardor al orinar
- Fiebre, cansancio o temblores
- Urgencia frecuente de orinar
- Presión en la región inferior del abdomen
- Orina con mal olor o con apariencia turbia o rojiza
- Con menor frecuencia, náusea o dolor de espalda

Las vías urinarias, deben mantenerse limpias a través de una alimentación apropiada y una dieta sana.

RECETAS RECOMENDADAS

- **Mora/Fresa**



6 Onzas Jugo Mora



6 Onzas Jugo Fresa

Tómelo en ayunas y no coma nada por media hora, consúmlalo diariamente hasta que esté curado de la infección. Estas frutas, además de ser poderosos antioxidantes, ayudan a eliminar la bacteria que causa esta infección.

- **Zanahoria/Calabaza/Melón/Jengibre**



8 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Calabaza



4 Onzas Jugo Melón



Un pedazo Jengibre

Las frutas y vegetales naranja, son conocidas por sus altos niveles de betacaroteno (vitamina A), una de las más importantes en la construcción de un sistema inmunológico fuerte, necesario para combatir estas bacterias, el jengibre es alto en zinc

VIH/SIDA

Otros nombres: Síndrome de inmunodeficiencia adquirida, VIH.

SIDA, es la sigla del síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Es el estado más avanzado de infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

El VIH es un virus que mata o daña las células del sistema inmunológico del organismo.

El VIH suele contagiarse a través de las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada; también puede contagiarse por compartir agujas con drogas o mediante el contacto con la sangre de una persona infectada; las mujeres pueden transmitírselo a sus bebés durante el embarazo y/o el parto.

Los primeros signos de infección con VIH, pueden ser inflamación de los ganglios y síntomas gripales; éstos pueden presentarse y desaparecer un mes o dos después de la infección.

Los síntomas graves pueden no aparecer hasta pasados meses o años.

El VIH es un virus que deprime el sistema inmunológico, pero si una persona es capaz de vivir una vida sana es posible evitar que la persona desarrolle el SIDA; por eso es importante comer alimentos altos en vitaminas y minerales, además de evitar aquellos que deprimen el sistema inmunológico.

RECETAS RECOMENDADAS

• Zanahoria/Mandarina/Remolacha



5 Onzas Extracto Zanahoria



4 Onzas Extracto Remolacha



4 Onzas Extracto Mandarinina

Los altos contenidos de Vitamina A y Vitamina C, estimulan y fortalecen el sistema inmunológico.

• Pimentón/Apio/Pepino Cohombro/Lechuga Romana



1 Pimentón Verde



1 Pimentón Rojo



3 Palos Apio



1/2 Pepino Cohombro



5 Hojas de Lechuga Romana



1 Manzana Verde

El efecto de esta mezcla en el organismo, crea vitalidad.

FRUTAS Y VEGETALES

- **Manzana**

Un antiguo refrán dice que una manzana al día, mantiene alejado al doctor y todo parece indicar que esto es cierto. Una manzana contiene más antioxidantes con capacidad de prevenir el cáncer que una dosis de 1.500 miligramos de vitamina C. Las manzanas también contienen una combinación de fitoquímicos que contribuye a las actividades antioxidantes y anticancerígenas del cuerpo humano.

Los antioxidantes inhiben la actividad de las partículas conocidas como radicales libres, cuya presencia en los tejidos puede causar daño celular. De hecho, los radicales libres parecen ser un factor que contribuye al desarrollo de condiciones patológicas tales como, algunos tipos de cáncer; también hay motivos para creer que contribuyen a los procesos de envejecimiento.

Además de aportar antioxidantes, las manzanas tienen un importante valor nutritivo. Contienen una sustancia llamada pectina, una fibra soluble que facilita la digestión de hecho, el consumo de una manzana al día brinda la misma cantidad de fibra que una porción de cereal enriquecido tipo bran. Los carbohidratos complejos de las manzanas brindan un refuerzo energético más duradero que el de las comidas procesadas ricas en azúcar y la investigación nutricional ha demostrado que las personas que consumen al menos una manzana al día tienden a respirar con mayor facilidad debido a la influencia positiva que tienen los nutrientes de las manzanas en el funcionamiento de los pulmones.

- **Aguacate**

Las personas que quieren reducir su peso corporal tienden a evitar el consumo de aguacate por temor a su contenido de grasas, pero este es un mito. El aguacate, junto con las aceitunas, es el fruto con mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados, los cuales pueden constituir hasta un 20% de su masa total. Esto representa veinte veces más que el contenido de ácidos grasos saludables de cualquier otra fruta o producto vegetal.

Las grasas monoinsaturadas como parte de una nutrición balanceada, ayudan a estabilizar el metabolismo basal y evitar los excesos en la comida. De hecho, la mayoría del contenido graso de la pulpa del aguacate está compuesta de grasas monoinsaturadas, cuyo consumo resulta muy saludable, aunque también tiene un contenido mínimo de grasas saturadas y poli-insaturadas que no representan un aporte importante de triglicéridos en la dieta.

El aguacate también es rico en minerales; un aguacate contiene tres veces más potasio y calorías que un banano y también contiene cantidades significativas de fósforo y de magnesio, así como de hierro y cobre que favorecen la regeneración de los glóbulos sanguíneos.

También es una de las más importantes fuentes de fibra entre todas las frutas y vegetales, contiene cantidades muy importantes de vitamina A, varias del complejo B como el ácido fólico o vitamina B3 y poderosos antioxidantes como las vitaminas C y E, calcio, hierro y potasio. Por otra parte, su bajo contenido de sodio y azúcares y la ausencia de almidones hacen que el aguacate sea una fruta ideal para diabéticos e hipoglucémicos.

- **Banano**

Los bananos tienen un contenido muy alto de potasio, un mineral que resulta esencial para el funcionamiento normal de los músculos voluntarios, como los de los brazos y las manos e involuntarios como el corazón o los que mueven los intestinos. También son una buena fuente de fibra alimentaria y excepcionalmente bajos en grasas saturadas y colesterol.

El banano es una de las pocas frutas que contiene todas las variantes de la vitamina B o vitamina B1, riboflavina (B2), niacina (B3), ácido fólico (B6) y trazas de B5 y B12. Si se compara con una manzana, un banano tiene cuatro veces más proteína, el doble de carbohidratos, el triple de fósforo, cinco veces más hierro y vitamina A y el doble de otras vitaminas y minerales. En cuanto a minerales, el banano contiene buenas cantidades de cobre (que ayuda a prevenir las canas), cromo, flúor, manganeso, selenio (que evita las manchas en la piel) y zinc. Realmente es una fruta impresionante.

- **Melón**

El melón es una de las frutas más comunes, pero sus beneficios para la salud no se han dado a conocer lo suficiente. El melón corriente es extraordinariamente rico en antioxidantes que ayudan a prevenir el cáncer y los males cardíacos.

Los melones son muy nutritivos, pero su contenido calórico es extraordinariamente bajo. Esta fruta maravillosa tiene altas

concentraciones de betacaroteno, ácido fólico, potasio, vitamina C y fibra alimentaria. También es una de las pocas frutas con altos niveles de vitaminas del complejo B, tiamina (B1), niacina (B3), ácido pantoténico (B5) y piridoxina (B6).

- **Toronja**

La creencia popular es que la vitamina C que se encuentra en la toronja y en otros cítricos nos protege contra la gripe y los resfriados. Pero la toronja, que ciertamente es muy rica en vitamina C, no nos aporta un solo nutriente.

No es la presencia de un solo nutriente la que contribuye a prevenir ciertas enfermedades, sino la combinación de varios ingredientes en una sola fruta o vegetal.

Este es el poder nutricional que solamente podemos encontrar en la forma en que Dios creó nuestros alimentos naturales.

Las jugosas toronjas contienen ácido cítrico, azúcares naturales, aceites esenciales como el limoneno, el pineno y el citral. Tiene grandes cantidades de vitamina C y algún contenido de vitaminas A, complejo B, E y K.

También contienen grandes cantidades de calcio, ácido fólico, fósforo y potasio; los fitoquímicos nutritivos de esta apetitosa fruta, como los compuestos liminoides, flavonoides, el licopeno y los glucaratos ayudan a combatir el cáncer y otras enfermedades.

- **Uvas**

Como todas las bayas o frutos de arbusto, las uvas son muy nutritivas y especialmente ricas en agentes curativos. Tienen un contenido muy alto de vitaminas A, B1, B2, B6 y C; buenas cantidades de flavonoides favorables para la salud. En general, mientras más profundo es el color de la uva, más alto es su contenido de flavonoides, cuya sola presencia contribuye de forma importante a neutralizar a los radicales libres.

Las uvas contienen una gran variedad de minerales tales como calcio, cloro, cobre, flúor, hierro, manganeso, fósforo, potasio, sílice y azufre. También contienen grandes cantidades de ácido tartárico, ácido málico y otros ácidos como el succínico, el fumárico, el glicérico, el p-cumárico y el cafeico, poderosos antioxidantes, que aportan calladamente sus maravillosas propiedades curativas.

La piel de las uvas está literalmente cargada de betacaroteno, licopeno y otros fitonutrientes como el ácido elágico, el resveratrol y compuestos sulfúricos beneficiosos que ayudan a conservar la salud de la misma forma en que protegen a la uva de las infecciones. Finalmente, las semillas de la uva contienen antioxidantes como el flavonol que destruyen a los radicales libres, promueven el crecimiento y la regeneración de los tejidos.

- **Kiwi**

El principal valor nutricional del kiwi es su contenido extraordinariamente alto de vitamina C, muy superior al de las

naranjas y los limones. Además de vitamina C, la fruta del kiwi contiene muchos otros nutrientes como vitaminas A y E, ácido fólico, potasio, cobre, hierro y manganeso; así como calcio y fósforo. También tiene cantidades importantes de fibras solubles e insolubles que pueden ayudar a regular los procesos digestivos.

Una ventaja adicional de esta fruta es que el árbol de kiwi es muy resistente a los parásitos y normalmente no requiere el uso de pesticidas, lo que garantiza que las frutas estén libres de contaminación por este tipo de productos químicos.

• **Limón**

Los beneficios nutricionales de la lima y los limones son muy similares. Las dos frutas son excelentes fuentes de vitamina C, B6, potasio, ácido fólico, flavonoides y de limoneno, un extraordinario fotoquímico con propiedades favorables para la salud.

El limoneno es una de las sustancias que produce el aroma característico de los frutos cítricos. Su presencia en el cuerpo tiene efectos importantes contra el cáncer y además ayuda a su prevención al incrementar los niveles de las enzimas que detoxifican las sustancias cancerígenas que saturan nuestro entorno.

• **Naranja**

Tal como los demás frutos cítricos, las naranjas son excelentes fuentes de vitamina C y flavonoides. Una naranja de 130 gramos brinda casi el 100% del requerimiento diario de vitamina C. Cuando

se consumen las naranjas completas, no solamente la pulpa, se logra un gran aporte de fibra alimentaria; es recomendable tratar de consumir también el albedo, esa sustancia blanca y esponjosa que se encuentra entre la cáscara y los gajos que contienen la pulpa, pues contiene la mayor concentración de bioflavonoides y otros agentes anticancerígenos. Adicionalmente, las naranjas son una buena fuente de vitamina A, complejo B, aminoácidos, betacaroteno, pectina, potasio, ácido fólico, calcio, yodo, fósforo, sodio, zinc, manganeso, hierro y cloro.

- **Papaya**

El mayor aporte nutritivo de la papaya es una enzima proteolítica llamada papaína que es un excelente coadyuvante para la digestión. Esta enzima es tan poderosa que se dice que puede digerir 200 veces su propio peso en proteínas. Al consumirla ayuda a las enzimas de nuestro cuerpo a asimilar la mayor cantidad posible de los agentes nutritivos de los alimentos que ingerimos.

La papaína puede usarse como remedio casero para ayudar en la curación de picaduras de medusas u otras heridas, incluso para mejorar la cicatrización de heridas producidas por procedimientos quirúrgicos. La mayor concentración de esta sustancia se encuentra en la cáscara de la papaya verde, de hecho basta con retirar la piel de la fruta y aplicarla directamente en el área afectada y los beneficios aparecen de forma casi inmediata.

Además de ser simplemente deliciosa, la papaya es una fruta muy alimenticia. Es una rica fuente de nutrientes antioxidantes

como el betacaroteno, que es el que le da su característico color anaranjado. Obviamente las papayas que no han madurado no tienen un contenido significativo de este caroteno, pero su cáscara ofrece la valiosa papaína.

La fruta madura ofrece importantes cantidades de vitaminas A, C y flavonoides, complejo B, folato y ácido pantoténico. También contiene pequeñas cantidades de minerales como calcio, cloro, hierro, fósforo, potasio, sílice y sodio. La papaya madura nos brinda buenas cantidades de azúcares naturales, que nos ayudan a obtener energía con facilidad. Pero la mayor parte del contenido de carbohidratos de la papaya está conformado por azúcar invertida, que para efectos prácticos es una comida predigerida. Por este motivo la papaya resulta recomendable para las personas con alteraciones digestivas.

- **Pera**

Las succulentas peras son una excelente fuente de fibra soluble en agua, que tiene el potencial de disminuir la asimilación de grasas y azúcares en el intestino delgado. Contienen vitaminas A, B1, B2, C y E, ácido fólico y niacina; también son ricas en cobre, fósforo y potasio, con menores cantidades de calcio, cloro, hierro, magnesio, sodio y azufre.

Algunas variedades tienen mayor contenido de hierro que otras; esto se hace evidente cuando una fruta recién cortada se expone al aire y en un tiempo muy corto toma un color rojizo por la oxidación del hierro. Si la fruta no cambia de color, significa que el contenido de hierro es muy bajo o virtualmente inexistente.

- **Piña**

La pulpa de las piñas está cargada de vitaminas C, B1 y tienen alguna cantidad de vitaminas B2, B3, B5, y B6; también son una excelente fuente de manganeso, cobre, magnesio, potasio, betacaroteno, ácido fólico y fibra alimentaria.

Sin embargo la más extraordinaria cualidad nutritiva de la piña, es su gran contenido de bromelaína. La bromelaína es una enzima proteolítica que tiene muchos usos para nuestro organismo. La bromelaína que consumimos al ingerir piña tiene la capacidad de ayudar al balance de nuestro cuerpo y neutralizar los fluidos para lograr que los líquidos del cuerpo no estén ni muy ácidos ni muy alcalinos. La piña también estimula las secreciones hormonales del páncreas que ayudan a la digestión, logrando efectos similares a los de la ingestión de papaína.

- **Granada**

La Granada roja es una fruta succulenta originaria del mediterráneo, diferente de la granadilla americana. La granada, conocida en inglés como Pomegranate, tiene un alto contenido de punicalaginos, unos poderosos compuestos antioxidantes responsables de su efecto benéfico para la salud.

Algunas investigaciones demuestran que esta increíble fruta tiene una capacidad antioxidante dos o tres veces mayor que la del vino rojo o el té verde. Los niveles de compuestos antioxidantes de la Granada son aún mayores que los de otras frutas reconocidas como

buenas fuentes de compuestos benéficos, como los arándanos, y las naranjas. Esto se atribuye al alto contenido de polifenol de esta fruta.

También son una buena fuente de vitamina B (riboflavina, tiamina y niacina), vitamina C, calcio y fósforo. Esta combinación de vitaminas y la presencia de otros minerales en las granadas crean una poderosa sinergia que previene y revierte los efectos de muchas enfermedades.

- **Fresa**

Las fresas están llenas de sustancias antioxidantes, incluyendo las antocianidinas flavonoides, que les dan su color rojo característico, vitaminas C, E y betacaroteno.

También son ricas en fibra alimentaria, otros flavonoides, potasio, ácido fólico, vitaminas del complejo B (B2, B5, B6), biotina, manganeso, yodo y zinc, tienen un contenido muy bajo de calorías, azúcares, proteínas y prácticamente no tienen grasa ni colesterol.

- **Sandía**

Como todos sabemos la sandía tiene un contenido de agua extraordinariamente alto, que puede alcanzar el 92%. Es rica en betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, vitamina B5 y contiene cantidades menores de otras vitaminas del complejo B como las B1, B2, B3 y B6.

Esta gran fruta es una rica fuente de minerales esenciales para el cuerpo humano como calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y también tiene pequeñas cantidades de cobre, hierro y zinc.

Tal como los tomates, las sandías tienen mucho licopeno, el pigmento carotinoide de color rojo que le brinda a la pulpa su color característico. Este importante agente antioxidante tiene un gran poder para neutralizar los radicales libres en nuestro cuerpo.

- **Alfalfa**

Usando los brotes de alfalfa, también conocidos como “raíces chinas”, puede prepararse un jugo que contiene muchos nutrientes minerales valiosos como calcio, ácido fólico, magnesio, manganeso, molibdeno, fósforo, potasio, sílice, sodio y zinc.

Los brotes de alfalfa son el único producto vegetal que ofrece absolutamente todos los compuestos vitamínicos, desde la vitamina A y el complejo B incluyendo la B12, hasta la C, la E y la K. Cuando los brotes de alfalfa se exponen a luz solar indirecta durante un par de días antes de cosecharlos adquieren el color verde característico de la clorofila, que al ingerirse produce efectos beneficiosos para la regeneración de las células sanguíneas.

- **Espárragos**

Los espárragos son una comida esencialmente alcalina que es rica en proteínas pero baja en calorías y carbohidratos. Es una excelente fuente de potasio, ácido fólico, vitaminas A, C y K y tiene algunos rastros de vitaminas del complejo B.

Además los sabrosos espárragos son una buena fuente de fibra alimentaria, son ricos en niacina, fósforo y tienen bajo contenido de sodio, lo cual los hace recomendables para complementar dietas orientadas a la regulación de líquidos en el cuerpo. Pero tal vez lo más importante, es que este es uno de los pocos vegetales cuyo contenido de calcio y magnesio tiene la relación ideal de 2 a 1 que se encuentra en los costosos suplementos alimenticios que ofrecen mejoras importantes en la asimilación del calcio.

- **Remolacha**

Las dulces y jugosas remolachas están completamente cargadas de vitaminas A, B1, B2, B6 y C. Antes de madurar tienen un contenido de hierro aún mayor que el de las espinacas y también son una excelente fuente de calcio, magnesio, cobre, fósforo, sodio y hierro.

Cuando las remolachas maduran conservan una parte importante del contenido de minerales de las raíces verdes, pero se convierten en una fuente importante de cloro, ácido fólico, yodo, manganeso, sodio orgánico, potasio, fibra y carbohidratos en forma de azúcares naturales fáciles de digerir.

Aunque su contenido de hierro no es muy alto, es de una calidad tan alta que su consumo estimula notablemente el desarrollo de los glóbulos rojos de la sangre. Esto convierte a la remolacha en un valioso recurso para el tratamiento de muchos males causados por la toxicidad de nuestro entorno.

- **Brócoli**

El brócoli está lleno de valiosas y únicas sustancias que apoyan la lucha contra las enfermedades. Es abundante en una gran variedad de fuentes antioxidantes como la quercetina, el glutatión, el betacaroteno, varios índoles, vitamina C, luteína, glucarato y sulforafano. Esta mezcla de antioxidantes logra una sinergia que hace del brócoli una comida especialmente recomendable para la lucha contra el cáncer, particularmente para casos de cáncer de pecho, cervical, de próstata, de colon y pulmonar.

Además de ser una comida baja en calorías, el brócoli es especialmente rico en vitaminas A, C, K, B6 y E, calcio, ácido fólico, fósforo, potasio y magnesio.

- **Repollo**

Este humilde vegetal es una rica fuente de muchos fitonutrientes que ayudan a reforzar nuestros mecanismos de defensa, bloquean los efectos de sustancias cancerígenas, desintoxican, eliminan peligrosas toxinas y concentraciones dañinas de hormonas, además, estimulan la producción de los anticuerpos que luchan contra el cáncer.

Los repollos contienen muchos nutrientes y son bajos en calorías. Resulta impresionante su contenido de calcio, hierro, yodo, potasio, azufre y fósforo. Contienen además grandes cantidades de vitaminas A, B1, B2, B6 C, E, K y ácido fólico.

- **Pimentón**

Mientras más intenso es el color del pimentón o pimienta morrón mayor es su concentración de sustancias antioxidantes. Un pimentón pequeño puede entregar hasta tres veces la dosis diaria recomendada de vitamina C, una cantidad mucho mayor que la de cualquier fruta cítrica.

Cada tipo de pimentón tiene diferentes fotoquímicos según su color y también contiene nutrientes diferentes. Se recomienda consumir pimentones de diferentes colores para así poder ingerir todos los nutrientes y obtener el mayor beneficio posible.

Los pimentones amarillos contienen luteína y zeaxantina. Los rojos tienen astaxantina y licopeno. Los de color naranja tienen carotenos de tipo alfa, beta y gamma; los curiosos pimentones de color púrpura tienen antocianina, un flavonoide con muchas aplicaciones terapéuticas, como desinflamatorio y reductor de grasas.

Los pimentones tienen un contenido muy importante de vitaminas antioxidantes como la A, C y E que ayudan a neutralizar los radicales libres. Como hemos visto, los antioxidantes protegen al cuerpo del ataque de sustancias tóxicas y carcinógenas. Solamente por esta cualidad es recomendable el consumo de productos vegetales con alto contenido de antioxidantes, pues tienen el poder de ofrecer beneficios inmediatos para la salud.

Este vegetal tiene también un contenido muy alto de vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6 y B9) y compuestos minerales

con potasio, manganeso, tiamina, molibdeno, triptófano, cobre, cobalto y zinc.

- **Zanahoria**

Las zanahorias son una de las comidas con mayor potencial curativo, pues ofrecen cantidades extraordinarias de los mejores y más benéficos nutrientes, especialmente si se consumen en forma de jugo. Conforme a la sabiduría popular son una excelente fuente de provitamina A, pero también contienen cantidades importantes de vitaminas C, D, E, K, B1 y B6. También presenta buenas cantidades de biotina, potasio, calcio, magnesio, fósforo, sodio orgánico y algunas trazas de otros minerales.

Los fitonutrientes más importantes que aparecen en la zanahoria son la luteína, el licopeno, carotenos antioxidantes tipo alfa, beta y gamma, zaxantina y xantófilo; no es necesario recordar estos nombres extraños, basta con que nos hagamos conscientes que los fitonutrientes son el mejor recurso que nos ofrece la naturaleza para la curación de varias enfermedades.

- **Apio**

Además de su interesante sabor, el apio nos aporta cantidades importantes de fibra y de nutrientes. Las hojas de la planta de apio tienen un alto contenido de vitamina A, mientras que los tallos son una excelente fuente de vitaminas B1, B2, B6 y C y un rico depósito de minerales como el potasio, ácido fólico, calcio, magnesio, hierro, fósforo, sodio y muchos aminoácidos esenciales.

Al preparar jugos con apio se liberan los nutrientes que están embebidos en la fibra, lo que ayuda al sistema digestivo y evita problemas de estreñimiento. El sodio orgánico natural presente en los tallos de apio, es una forma natural de sal que puede consumirse con total seguridad; de hecho es esencial para el normal funcionamiento del organismo. Incluso las personas que deben limitar el consumo de sal pueden consumir con tranquilidad el sodio contenido en el apio, pues a diferencia de las preparaciones comerciales de sal yodada no tienen incidencia en el aumento de la presión sanguínea.

Un dato importante: Muchos alimentos pierden agentes nutritivos durante la cocción, pero la mayoría de los nutrientes del apio se conservan aún después que ha sido cocinado.

- **Pepino Cohombro**

Tal como la sandía el pepino cohombro retiene grandes cantidades de agua, hasta un 96% de su peso total. El agua contenida en la pulpa de los pepinos ha sido destilada de forma natural, lo que la hace superior al agua corriente. Por otra parte, su piel contiene un alto porcentaje de vitamina A, lo que hace, que lo ideal sea consumirlo sin pelarlo.

El cohombro contiene minerales que fomentan el equilibrio ácido/básico en el organismo, y es una Excelente fuente de las vitaminas antioxidantes C y A, folatos, manganeso, molibdeno, potasio, sílice, azufre y cantidades menores de vitaminas del complejo B, sodio, calcio, fósforo y cloro.

Todos hemos visto como los expertos en belleza usan tajadas de pepino en los ojos de sus pacientes, ellos saben que el ácido cafeico que contiene la pulpa de este vegetal ayuda a prevenir la retención de líquidos. Por eso cuando se aplican directamente en las cercanías de los ojos reducen la inflamación y las ojeras, mientras contribuyen a mantener la piel hidratada.

- **Ajo**

El Ajo es una excelente fuente de vitaminas A, complejo B y C. También ofrece una cantidad interesante de minerales como el manganeso, fósforo, calcio, cobre, potasio, hierro y cobre.

También contiene aminoácidos, aceites esenciales, glucósidos y algún contenido de minerales raros como germanio, selenio y telurio. Los fotoquímicos en el ajo incluyen al antioxidante conocido como alio, que se encuentra en las cebollas, cebollinas y las escalonias.

El ajo contiene más de 12 tipos diferentes de antioxidantes; por lo cual no hay que sorprenderse por su impresionante poder curativo. Es una de las pocas súper comidas que no pierden sus propiedades medicinales con la cocción; aunque no hay que olvidar que cuando se usa crudo, tiene también efectos benéficos para las personas con problemas respiratorios y digestivos.

- **Jengibre**

Las raíces de jengibre contienen más de doce tipos diferentes de antioxidantes, lo que lo convierte en un tratamiento útil para

muchos desórdenes del organismo. Como otras especias tiene propiedades afrodisíacas y es usado con mucha frecuencia con fines medicinales.

Esta planta contiene aceites esenciales, proteínas, calcio, fósforo, hierro, vitamina C, colina, ácido fólico, inositol, manganeso, ácido pantoténico, sílice y una pequeña cantidad de vitamina B3.

- **Lechuga**

Con las lechugas ocurre lo mismo que con la mayoría de los vegetales: Mientras más oscuro es el color de las hojas mayor es su contenido de nutrientes y también es mayor su aporte de clorofila.

La lechuga tiene un contenido calórico muy bajo y está compuesta fundamentalmente de agua, generalmente más del 90% de su peso es líquido.

También contiene fibra, minerales, potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio; antioxidantes como betacaroteno, vitaminas A, C y E, vitamina K, ácido fólico y según el tipo de lechuga varias vitaminas del complejo B.

La savia lechosa de la lechuga que se encuentra básicamente en el tronco y en la base de las hojas contiene una mezcla de principios activos que se ha usado durante siglos con fines medicinales. Este líquido tiene propiedades sedantes y analgésicas similares a las del opio, con una intensidad apenas suficiente para usarlo como un tranquilizante suave de origen completamente natural.

- **Cebolla**

Los aportes nutritivos de las cebollas varían mucho entre sus diferentes variedades, también cambian con su grado de madurez y el tiempo de almacenamiento. Sin embargo, en general las cebollas son un poderoso antiséptico que es rico en vitaminas A, B y C.

También suelen ser una importante fuente de ácido fólico, calcio, fósforo, magnesio, cromo, hierro y fibra alimentaria. En general, mientras más frescas estén al momento de consumirse ofrecerán, una mayor concentración de agentes nutritivos.

- **Espinaca**

La espinaca es uno de los vegetales más cargados de nutrientes y su jugo fresco es una excelente fuente de clorofila.

También es una buena fuente de vitaminas A, complejo B, vitaminas C, E y K, carotenos, folatos, manganeso, calcio, hierro, yodo, magnesio, fósforo, potasio, sodio, algún contenido de minerales raros y muchos aminoácidos valiosos.

Los minerales presentes en las hojas de la espinaca son bastante alcalinos, lo que la convierte en un importante regulador del pH del organismo; y aunque parezca increíble entrega la misma cantidad de proteína que una cantidad equivalente de carne, por lo que resulta una alternativa barata y saludable para consumir proteína.

- **Ahuyama**

La ahuyama, especialmente cuando es de color intenso, es extremadamente rica en carotenos, un precursor de la vitamina A con gran poder antioxidante. También son una excelente fuente de vitamina C, B2, B6, E y biotina (B7). En cuanto a minerales, contienen buenas cantidades de manganeso, folatos, cobre y hierro. También aporta ácido pantoténico y es rica en fibra alimentaria.

- **Tomate**

Los tomates son ricos en agua destilada naturalmente, vitaminas, minerales y fitonutrientes. Son una excelente fuente de vitaminas C, B6 y K, betacaroteno, biotina, niacina, potasio, fósforo, calcio, hierro, zinc y selenio, así como muchos ácidos orgánicos como el ácido cítrico y el málico que son responsables de su sabor característico.

Las semillas y la piel del tomate son buenas fuentes de fibra y la pulpa de los tomates maduros es una fuente del poderoso antioxidante conocido como licopeno, que es el mismo pigmento que le da su color rojo.

	Cal C/100g	Sodio mg.	Calcio mg.	Hierro mg.	Fosforo mg.	Potasio mg.	Vit A U.I.	Vit B1 mg.	Vit B2 mg.	Vit B3 mg.	Vit C mg.
FRUTAS A											
PIÑA	52	1	16	0,5	8	180	34	0,07	0,05	0,28	20
ARANDANO	42	1	10	0,4	10	75	40	0,03	0,02	0,2	15
BERGAMOTA	50	1	25	0,3	18	180	400	0,05	0,4	0,2	40
CAQUI	70	4	7	0,3	25	170	1000	0,03	0,04	0,2	14
CEREZAS	70	0,4	25	0,4	20	200	200	0,05	0,05	0,2	12
CIRUELAS	45	1	12	0,4	27	190	50	0,04	0,04	0,4	6
COCO	320	28	20	2	85	300	10	0,05	0,03	0,5	3
CHIRIMOYA	95		30	0,6	35		20	0,09	0,12	1,1	15
ALBARICOQUE	48	1	15	0,7	23	280	700	0,04	0,07	0,4	9
DURAZNO	50	1	10	1,0	20	180	800	0,02	0,05	0,9	15
FRAMBUESAS	50	1	25	1,0	30	160	130	0,03	0,07	0,9	25
FRESA	35	1	22	1,0	22	160	30	0,02	0,05	0,4	70
GROSELLA	45	2	30	1,0	40	250	150	0,02	0,03	0,4	40
GUAYABA	50	3	20	0,7	35	250	280	0,03	0,05	1,0	75
GUINDA	40	1	22	0,2	25	198	290	0,04	0,02	0,4	20
KIWI	55	4	30	0,4	41	300	175	0,02	0,05	0,5	80
LIMA	30	2	26	0,6	18	140	25	0,04	0,02	0,1	52
LIMON	30	2	26	0,6	18	140	25	0,04	0,02	0,1	52
MAMON (PAPAYA)	58		15	0,6	22		30	0,05	0,02	0,7	5
MANDARINA	45	1	25	0,3	18	160	400	0,04	0,04	0,3	30
MANGO	58		15	0,6	22		30	0,05	0,02	0,7	5
MANZANA	59	1	7	0,3	12	110	50	0,03	0,03	0,2	6
MELON	30	12	14	0,4	16	250	1000	0,03	0,02	0,02	30
MEMBRILLO	30	12	14	0,4	16	250	1000	0,03	0,02	0,02	30
NARANJA	49	1	40	0,5	20	180	200	0,08	0,04	0,3	55
PAPAYA	35	3	20	0,3	15	230	1500	0,03	0,04	0,3	60
PELON	55	6	4	0,3	20	250	900	0,01	0,04	0,9	7
PERA	55	2	9	0,3	13	125	20	0,02	0,03	0,2	5
TORONJA	40	1	15	0,4	20	180	50	0,04	0,03	0,2	45
SANDIA	30	1	10	0,4	9	120	350	0,03	0,03	0,2	6
TAMARINDO	30	1	10	0,4	9	120	350	0,03	0,03	0,2	6
ZARZAMORA	50	2	32	0,6	25	170	180	0,02	0,04	0,4	20
BANANO	90	1	9	0,6	28	400	80	0,05	0,07	0,7	10

	Cal C/100g	Sodio mg.	Calcio mg.	Hierro mg.	Fosforo mg.	Potasio mg.	Vit A U.I.	Vit B1 mg.	Vit B2 mg.	Vit B3 mg.	Vit C mg.
HORTALIZAS A											
ACELGA	25	140	90	3,5	39	400	6500	0,04	0,15	0,5	34
APIO	18	115	30	0,5	30	800		0,03	0,03	0,3	9
BEREJENA	25	2	15	0,5	30	210	10	0,05	0,05	0,6	5
BERRO	20	50	150	1,9	60	282	4900	0,1	0,15	0,9	75
BROCOLI	35	16	105	1,3	78	400	2500	0,1	0,15	0,9	100
COLIFLOR	28	18	27	1,0	56	300	60	0,11	0,11	0,7	75
ESPARRAGO	24	4	24	1,0	50	240	855	0,12	0,12	1,4	25
ESPINACA	28	70	80	3,5	50	500	5000	0,1	0,2	0,6	45
HINOJO	25	86	100	2,5	55	400	3500	0,23	0,11	0,2	93
LECHUGA	13	9	20	0,5	23	175	330	0,05	0,06	0,3	7
PEPINO	15	5	20	0,8	23	170	250	0,03	0,04	0,2	13
RABANITO	15	17	20	1,2	35	320	10	0,03	0,03	0,3	26
COL DE BRUSELAS	40	11	22	1,5	80	400	550	0,11	0,14	0,9	100
TOMATE	21	3	12	0,5	26	240	900	0,06	0,04	0,7	23
ZUQUINI	18	1	22	0,9	22	250	350	0,04	0,07	0,5	19
AJI	30	2	20	1,5	30	180	2000	0,08	0,07	0,8	100
AJO	135	35	30	1,4	135	500		0,2	0,08	0,5	12
ALCAUCIL	30	45	45	1,0	60	400	150	0,08	0,1	0,8	8
ARVEJAS	80	2	25	2,0	115	310	500	0,3	0,15	2,0	28
CALABAZA	28	2	20	0,7	40	250	1600	0,04	0,04	0,5	12
CEBOLLA	37	10	30	0,6	36	150	30	0,04	0,04	0,3	10
CEBOLLA DE VERDEO	28	3	70	1,5	40	300	5800	0,08	0,11	0,6	50
CHAUCHAS	32	5	55	1,1	40	220	500	0,08	0,15	0,8	18
HABAS	105	5	29	2,3	160	400	210	0,25	0,2	1,5	29
NABOS	29	40	35	0,5	30	290	7600	0,05	0,07	0,7	30
PALMITOS	26	45	86	0,8	79	336		0,04	0,09	0,7	1,3
PUERRO	52	5	58	1,1	50	320	50	0,1	0,06	0,5	17
REMOLACHA	45	70	20	1,0	35	340	20	0,03	0,05	0,4	10
ZANAHORIA	40	45	40	0,9	35	400	3500	0,06	0,05	0,6	8
ZAPALLO	40	2	25	1,0	30	320	3700	0,05	0,07	0,7	11
BATATA	115	6	35	1,1	45	400	400	0,11	0,05	0,8	25
MAIZ	95	4	6	0,8	105	280	400	0,12	0,09	1,7	9
MANDIOCA	145	2	36	1,1	50	350	7	0,05	0,04	0,7	42
PAPA	76	3	7	0,8	50	410		0,1	0,05	1,4	17

EL VINAGRE DE CIDRA PARA PERDER PESO

El vinagre de cidra ha sido utilizado para la pérdida de peso y para obtener beneficios de salud por siglos. Este tratamiento natural para perder libras ha sido tratado y comprobado a través del mundo. El vinagre de cidra que se debe consumir, debe provenir de la doble fermentación de las manzanas completas; no debe ser proveniente de una fuente destilada, filtrada o pasteurizada, ya que estos pasos adicionales destruyen muchas de las vitaminas, nutrientes y productos de fermentación que son elementos importantes en los efectos benéficos y en las propiedades del producto para la pérdida de peso.

Muchas tiendas naturistas venden diferentes marcas de vinagres de cidra que cumplen con los requisitos descritos.

¿Cuánta cantidad se debe consumir?

La mayoría de recetas caseras para la pérdida de peso con el vinagre de cidra, incluyendo la del investigador medico D.C. Jarvis, M.D., exigen el consumo de una o dos cucharitas de vinagre de cidra diluidas en un vaso de agua de 250 MM., antes de cada comida.

La pionera en el campo de la salud Patricia Bragg recomienda el uso de 1 o 2 cucharaditas de miel cruda en la mezcla, si el sabor ácido le molesta.

Decida tomar este remedio casero con o sin la miel; no espere una pérdida de peso acelerada. La pérdida de peso será gradual, como debe ser, para dejar que las células de grasa del cuerpo se ajusten a su nuevo tamaño.

¿Cómo Funciona?

Nadie está 100% seguro como funciona el vinagre de cidra para promover la pérdida de peso, pero no hay una carencia de teorías. Es generalmente aceptado, que los nutrientes, enzimas y ácidos orgánicos en el vinagre de cidra, causan una reducción de peso actuando como un supresor del apetito, incrementando el ritmo metabólico del cuerpo, reduciendo la retención del agua y ayudando a la persona a mantener un sentimiento de bienestar.

Investigaciones médicas recientes, han demostrado la conexión entre los niveles de insulina y la pérdida de peso. Esto, junto a que el vinagre de cidra es conocido por disminuir los niveles de azúcar después de las comidas; lleva a la conclusión, que el consumo de vinagre de cidra con las comidas reduce la cantidad de insulina necesaria para procesar una comida, resultando en la pérdida de peso.

¿Cuánto demoran los resultados?

La pérdida de peso es gradual pero permanente.

Una persona que pese 100 kilos perderá 15 kilos en dos años sin hacer ningún otro cambio a su dieta. Si hace más cambios perderá más peso. Esto tomando dos cucharaditas de vinagre de cidra diluidos en agua con cada comida.

Esto son 7.5 kilos al año sin mayores cambios en la dieta.

Se recomienda hacer ejercicio y tener una mejor dieta para lograr mejores resultados para su salud.

IMPORTANTE:

Hemos notado una inquietud de las personas sobre como mezclar los Jugos, a qué horas, con qué frecuencia tomarlos y por cuánto tiempo.

Jugos que Curan es una guía para las personas que quieren mejorar su salud a través de los extractos, pero no es la Terapia Gerson que si es una guía de cómo hacer un tratamiento hora a hora con mucha más exactitud. Para las personas que tienen cáncer o una enfermedad crónica y quieren un tratamiento comprensivo les recomendamos la Terapia Gerson.

Para las personas que quieren mejorar su salud o la situación de una enfermedad y están siguiendo las recetas de Jugos que Curan las recomendaciones son las siguientes:

- Usar el extractor que mejor se acomode a su bolsillo, no se preocupe si no tiene el más caro ni el mejor del mercado.
- Mezcle las recetas como aparecen en el libro sacando el producido de cada ingrediente para medir las cantidades (no es necesario lavar la maquina después de cada ingrediente).
- Para mejorar su salud, mínimo un litro de jugo al día, pero puede tomar hasta tres litros.
- Puede variar las recetas según sus gustos.
- Tome los jugos por el resto de su vida pues son básicamente agua con vitaminas y minerales.
- La mejor hora es en ayuna, pero la verdad se pueden tomar a cualquier hora.
- Tomar jugos recién hechos en lo posible.
- Llevar una dieta vegetariana, baja en grasas vegetales.

Si aun tiene dudas por favor escríbanos: info@opcionesnaturales.com

BIBLIOGRAFÍA

- DING, Sara. Juicing-for-health.com. 2010
- GERSON, Charlotte / BISHOP, Beata. Terapia Gerson: cura del cáncer y otras enfermedades crónicas. Editorial Alan Furmanski. 2009.
- MEYEROWITZ, Steve. Power Juices Super Drinks, Kennsington. 2000.
- SCOTT, Cyril. Cider Vinegar, Benedict Lust Publications. 1992.
- United States National Library of Medicine National Institute of Health. www.nlm.nih.gov. Resúmenes de temas de salud. 2010.
- WALKER, Norman W. Diet and Salad. Norwalk Press. 1995.
- WALKER, Norman W. Fresh Vegetable and Fruit Juices. Norwalk Press. 1978.
- WIGMORE, Ann / PATTINSON, Lee. The Blending Book. Avery. 1997.