

Jugos curativos y para la belleza

Todo lo que desea conocer sobre los jugos y cómo alivian las diferentes dolencias y aumentan la belleza natural



E. De Abreu

Jugos curativos y para la belleza

Por E. De Abreu

© E. De Abreu, 2008

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro así como
La venta o distribución del mismo sin autorización de la autora.

Índice

Introducción.....	4
1. Las virtudes de los jugos naturales de frutas y verduras.....	7
2. Recetas de jugos curativos para diferentes dolencias.....	10
2.1. Bronquitis.....	11
2.2. Cálculos biliares y renales.....	12
2.3. Colesterol.....	13
2.4. Cólico menstrual.....	15
2.5. Diabetes.....	16
2.6. Estreñimiento.....	17
2.7. Garganta irritada.....	19
2.8. Gota.....	21
2.9. Hemorroides.....	23
2.10. Indigestión.....	24
2.11. Osteoporosis.....	26
2.12. Parásitos intestinales.....	27
2.13. Presión arterial alta o hipertensión.....	28
2.14. Problemas con la próstata.....	29
2.15. Resfriado.....	31
2.16. Reumatismo.....	32
2.17. Tos seca.....	33
2.18. Úlceras gástricas.....	34
3. Recetas de jugos curativos para la belleza natural.....	35
3.1. Acné.....	36
3.2. Celulitis.....	38
3.3. Obesidad.....	39

Introducción

Desde pequeña he escuchado a mucha gente decir: “La naturaleza es sabia” y yo añadiría “La naturaleza es, también, generosa”, ya que nos proporciona los elementos necesarios para sobrevivir lo que incluye los alimentos.

Sin embargo, nosotros hemos alterado esos alimentos que la Naturaleza nos brinda y le hemos añadido diferentes tipos de químicos con el fin de conservarlo por más tiempo, darle un mejor sabor, proporcionarle un color determinado, etc. Todas estas alternaciones tienen sus repercusiones en el organismo en la posible formación de enfermedades.

¿Por qué, no mejor, evitar problemas de salud y consumir los alimentos en su forma natural? Una manera de hacerlo es mediante la elaboración de jugos naturales hechos en casa y es que el consumo habitual de frutas y verduras, nos ayuda no sólo a eliminar sustancias como las toxinas sino también los temibles radicales libres (que, según investigaciones, daña el organismo provocando enfermedades del corazón o cáncer).

Igualmente, con la ingesta de jugos de frutas y verduras nos sentiremos más activos, fuertes y saludables lo cual se reflejará incluso en un cutis suave y lozano.

Sin embargo, ¿Cuáles son esos jugos que nos pueden proporcionar tanta salud y, a la vez, belleza? ¿Cuáles debemos consumir si tenemos un tipo específico de dolencia?

Este libro tiene el objetivo justamente de ofrecer no sólo recetas de jugos curativos sino una guía que permita a las personas con diferentes enfermedades consultar sobre qué jugo natural le puede beneficiar más. Igualmente, se incluye las funciones de los ingredientes y cómo benefician al organismo.

Para ello, se ha hecho una recopilación de recetas de jugos saludables utilizados con fines curativos tanto en el interior del país como en otras regiones y de experiencias relacionados con su consumo.

Agradezco infinitamente a todas aquellas personas que han querido participar facilitando sus recetas de jugos curativos los cuales pueden ayudar a aliviar a muchas otras personas que en actualidad están sufriendo diferentes dolencias.

Es importante señalar que el consumo de frutas y verduras siempre ha sido un elemento importante en el mantenimiento de la salud y que estos jugos pueden contribuir a ello. Sin embargo, es necesario también realizar algún tipo de ejercicio o actividad que nos permita mantenernos en óptimo estado, ya puede ser mediante la natación, caminatas o inclusive el baile entre otros lo que nos proporcionará el complemento perfecto de energía, salud y vitalidad.

Siempre, ante la duda, es importante consultar con el facultativo quien puede dar una orientación más personalizada frente a diferentes dolencias.

También es necesario indicar que al adquirir frutas y verduras se prefieran las maduras, frescas, con un aspecto parejo en su piel y que, si son jugosas, no estén abiertas, expuestas a contaminarse y siempre es necesario lavarlas antes de consumirlas.

Nuevamente, agradezco a todos aquellos que participaron con sus conocimientos y experiencias en la elaboración de este libro. Para ellos, miles de gracias y este libro es para ustedes.

Las virtudes de los jugos naturales de frutas y verduras

Las frutas y verduras son verdaderas fuentes de salud, pero, en ocasiones, desconocemos todas sus propiedades.

Por ello, consideramos imprescindible iniciar este libro con una breve explicación sobre los motivos por los cuales resulta conveniente, para nuestra salud, el consumir diario de jugos naturales.

Los jugos son multivitamínicos Los jugos naturales de frutas y verduras aportan un gran porcentaje de vitaminas (especialmente C, E y B) y, a la vez, contienen buena cantidad de fibra soluble, capaz de facilitar la digestión y combatir problemas como estreñimiento o colitis. Además, las fibras resultan útiles en el tratamiento contra la obesidad y para mantener una buena salud cardiovascular, pues ayuda a evitar la acumulación de grasa en las arterias y mejora la circulación.

Desintoxican el organismo Debido al gran poder depurativo que tiene las frutas y verduras, sus jugos ayudan a eliminar toxinas acumuladas en el organismo y que no permiten su correcto funcionamiento. Su poder desintoxicante favorece la función tanto del hígado como de los riñones, desechando líquidos retenidos causantes de problemas como artritis y obesidad.

Fuente de belleza Gracias a que permiten una adecuada hidratación, los jugos naturales proporcionan elasticidad de los tejidos, evitando la aparición de celulitis, estrías y manchas. Su ingesta diaria devuelve la suavidad a la piel y el cabello y las uñas se vuelven más fuertes. También facilita la regeneración celular y, por ello, se consideran un buen aliado contra el envejecimiento.

Aumentan las defensas Los jugos naturales fortalecen el sistema inmunológico, lo que reduce la aparición de enfermedades y, además, favorece una rápida recuperación gracias a su gran poder antiviral y antibacterial. En este sentido, los jugos de cítricos como naranja, toronja y limón son los más sobresalientes.

Combaten obesidad Debido a que las frutas y verduras brindan la sensación de saciedad, evitan subir de peso. Además, facilitan la digestión al inhibir la absorción de las grasas de los alimentos para que no se depositen en el organismo en forma de tejido adiposo.

Son hidratantes Los jugos naturales, al estar compuesto por una gran cantidad de agua, ayuda a la hidratación lo que a su vez sirve para regular la temperatura corporal, facilita la digestión y las evacuaciones y mejora la función renal.

Tienen gran poder antioxidante Al tener propiedades antioxidantes, evitan el envejecimiento prematuro y protegen contra enfermedades crónicas degenerativas como el cáncer, Alzheimer, artritis, cataratas, Parkinson y diabetes.

Muy energéticos Debido a la gran cantidad de vitaminas y minerales que aportan, los jugos de frutas y verduras proporcionan energía rápida y natural. Además, combaten el cansancio mental, el agotamiento y limpian la sangre de impurezas. Por ello, son buenos aliados de los deportistas y otras personas que, por sus diferentes oficios, realizan actividades físicas intensas.

Fáciles de elaborar Los jugos naturales son fáciles de elaborar en casa, sólo se requiere lavarlo y colocarlo luego en una licuadora o un extractor. Son, además, más nutritivos que los congelados o envasados y tienen menos calorías.

Mineralizantes Debido a su alto contenido de minerales, fortalecen al organismo especialmente a los huesos lo que reduce las posibilidades de fracturas.

Con propiedades curativas Al ser una fuente de vitaminas y minerales, los jugos de frutas y verduras ayudan a aliviar y hasta curar diferentes dolencias. Por ejemplo, el jugo de cereza y el de piña tienen propiedades antiinflamatorias lo cual contribuyen al mejoramiento de procesos reumáticos como la artritis o la gota. Mientras que el jugo de moras, es un excelente remedio para prevenir y tratar afecciones del aparato urinario.

Recetas de jugos curativos para diferentes dolencias

Bronquitis – Jugos curativos

La bronquitis usualmente se desarrollo a partir de un resfriado o gripe mal cuidada. Los síntomas más habituales que indican la aparición de una bronquitis suelen ser: Dolor de cabeza, congestión nasal, fiebre, escalofríos, dolor en la parte superior del pecho, que se agudiza al toser.

Sin embargo, el síntoma más común de esta enfermedad es la tos persistente con esputos amarillentos.

A continuación un jugo que puede combatir esta dolencia:

Jugo para combatir la bronquitis

Ingredientes

4 zanahorias

3 naranjas grandes

1/2 jengibre

1 diente de ajo

Preparación

Lavar las naranjas y partirlas en dos con el objetivo de extraer su jugo. Lavar las zanahorias y el jengibre y luego cortar ambas en pedazos. Colocar en la batidora los pedazos de zanahorias, el jengibre y el diente de ajo pelado y cortado y mezclarlo con el jugo de las naranjas. Beber de inmediato durante dos semanas seguidas y descansa una.



Cálculos biliares y renales

Los cálculos son piedras que se forman con restos de minerales (calcio) de células e incluso grasa, y que obstruyen diferentes conductos de nuestro organismo especialmente el riñón (pelvis renal), los uréteres que se dirigen a la vejiga urinaria y la vesícula biliar.

Los cálculos se forman de forma lenta y no se percibe su existencia hasta que son tan grandes que obstruyen el conducto donde se encuentran lo que produce un dolor intenso.

A continuación dos jugos curativos; uno para cálculos biliares y el otro para renales:

Jugo para los cálculos biliares

Ingredientes

1 manojo de ortiga

1 manojo de berros

Preparación

Lavar tanto la ortiga como el berro. Cortar y colocar los ingredientes en la batidora. Prepara la infusión de ortiga y licuar con el jugo. Bebe de inmediato. Bebe 1 vaso por la mañana. Es diurético y desintoxicante, útil en caso de cálculos biliares, artritis y gota, y alivia dolencias de articulaciones.

La ortiga provoca en algunas personas molestias gastrointestinales.



Jugo para los cálculos renales

Ingredientes

1 rebanada grande de piña

1/2 rábano

Agua la necesaria

Preparación

Cortar una rebanada de piña y lavar y picar medio rábano. Mezclar perfectamente los ingredientes y licuar a velocidad alta. Tomar recién hecho. Beber 1 vaso cuando se requiera.

Este jugo tiene múltiples beneficios, ya que no sólo resulta útil en caso de cálculos renales sino que por su función diurética, ayuda a las personas con hipertensión. Además, favorece la producción de bilis, reduce inflamación de la vesícula y tiene propiedades antisépticas en caso de afecciones respiratorias. Se recomienda, si la persona tiene propensión a la formación de cálculos, no aumentar de peso y evitar el consumo excesivo de comida grasa.

Colesterol

El colesterol es una de grasa que se encuentra en nuestro organismo y que, gracias a su ayuda, se forman las membranas de millones de células que tenemos en el cuerpo. Igualmente, de él se derivan muchas de las hormonas que controlan las funciones de nuestro organismo.

El colesterol se introduce en nuestro organismo a través de la alimentación, ya que forma parte de los alimentos grasos, en particular de los de origen animal.

Sin embargo, se convierte en un problema cuando comienza a pegarse a las paredes de las arterias y formar «costras» que van paulatinamente estrechando las arterias, proceso que conocemos como arteriosclerosis.

También el exceso de colesterol puede favorecer la formación de piedras en la vesícula biliar. A continuación dos recetas de jugos curativos para combatir el colesterol:

Jugo para el colesterol #1

Ingredientes

1 taza de fresas

2 naranjas

1 kiwi

Preparación

Lavar y desinfectar perfectamente las fresas, cortar el rabito y rebánalas. Lavar las naranjas y extraer su jugo. Lavar y pelar el kiwi. Colocar todos los ingredientes en la batidora y ponerla a toda velocidad por unos segundos.

Tomar de inmediato y se recomienda beberla durante dos semanas.



Es importante señalar que la fibra soluble (pectina) en el Kiwi ayuda a manejar niveles sanos de colesterol mientras que el folato que contiene esta fruta ayudar a bajar los niveles de homocisteína lo que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Jugo para el colesterol #2

Ingredientes

3 floretes de brócoli

1 diente de ajo

2 jitomates medianos

2 tallos de apio

1i pimiento verde

Preparación

Lavar los ingredientes. Con la ayuda del extractor procese los ingredientes, alternando los floretes con los jitomates Remover muy bien los jugos y sirva. Beba de preferencia por las mañanas.

Lo más recomendable, en el caso del colesterol, es procurar tener una alimentación balanceada que no ponga en peligro la salud en ninguna forma y, además, hacer ejercicio regularmente, ya que así ayudará a su organismo a mantener el colesterol dentro de los límites normales.

Cólico menstrual

Jugo de apio, perejil y zanahoria

Ingredientes

1 zanahoria

2 tallos de apio

1 manojo chico de perejil fresco

1/2 limón

Hielo para servir

Preparación

Lavar, pelar y cortar en pedazos la zanahoria. Lavar el apio y el perejil y cortar en pedazos pequeños. Lavar el limón, partir por la mitad y extraer su jugo



Colocar todos los ingredientes en la licuadora y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Colar y beber con los hielos. Tomar un vaso diario durante cinco días

Este jugo reduce inflamación y los dolores asociados con el ciclo menstrual, llamados cólicos. Además, su poder diurético y laxante combate estreñimiento y elimina líquidos retenidos durante el periodo.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por la presencia de cantidades elevadas de glucosa o azúcar en la sangre lo que pueden dañar las arterias, el cerebro y otros órganos.

Los factores que más influyen su aparición son la obesidad, el sedentarismo, los embarazos previos, el consumo de fármacos como los corticoides entre otros.

En el caso del adulto, es necesario corregir la diabetes mediante una alimentación adecuada y el consumo de ciertos fármacos recetados por un especialista.

También se puede colaborar a su mejoramiento y control mediante el siguiente jugo curativo:

Jugo para la diabetes

Ingredientes

2 nopales

1 litro de agua hervida

1 limón

Preparación

Lavar los nopales y deshacerse de las espinas y la cáscara. Lavar el limón, partirlo por la mitad y extraer su jugo.



Licuar los nopales en el agua hervida. Colar y añadir el jugo de limón. Tomar en ayunas.

Este jugo de nopal resulta adecuado para los que sufren de diabetes, ya que aumenta los niveles y la sensibilidad a la insulina y, por ello, regula el azúcar en la sangre.

Igualmente disminuye las concentraciones de glucosa, triglicéridos y colesterol, y ayuda a quemar grasa. Tomar 1 vaso diario antes de la comida durante 10 días.

Estreñimiento

El estreñimiento es un trastorno que ocasiona irregularidad en la eliminación de los desechos sólidos. Este trastorno es más común causado por falta de ejercicio, malos hábitos alimentaciones y falta de ejercicio y en el caso de la mujer por los embarazos.

A continuación algunos jugos curativos muy útiles para regularizar la función intestinal:

Jugo contra el estreñimiento #1

Ingredientes

2 banana picadas

2 peras grandes picadas

Preparación

Lavar y cortar tanto las bananas como las peras. Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar a velocidad alta.



Tomar de inmediato preferiblemente durante la mañana. Tomar 1 vaso por la mañana, cada tercer día durante 15 días; descansa y toma 1 o 3 vasos por semana.

Debido a que este jugo contiene un alto porcentaje de fibra, es muy indicado para evitar y combatir el estreñimiento. Además, contribuye a la eliminación de toxinas acumuladas en el organismo, favorece la digestión y es útil en dietas para bajar de peso.

Jugo contra el estreñimiento #2

Ingredientes

1 betabel mediano

1 manojito de berros

2 naranjas

1 cucharada de salvado

Preparación

Lavar y cortar en rebanadas el betabel y pasarlo por el extractor. Luego, lavar las naranjas, partir por la mitad y extraer su jugo. Colocar estos ingredientes, en conjunto con los berros, y el salvado, en la batidora. Colar y beber de inmediato.

Este jugo tiene un alto contenido en fibra lo cual favorecer las evacuaciones normales y sin dolor.

Algunas recomendaciones para aliviar y prevenir el estreñimiento o la constipación son:

- Aumentar la ingesta de fibras (frutas: manzanas, duraznos, mandarinas, frambuesas; verduras: y panes integrales).
- Limitar las comidas que contienen poco o nada de fibra (helados, queso, carne y pizza) y también las que ya vienen preparadas.
- Tomar agua, ya que el líquido ayuda a mantener la materia fecal suave y facilita el tránsito intestinal. Sin embargo, no se recomienda líquidos que contengan cafeína o alcohol.
- Hacer ejercicios para ayudar al aparato digestivo a mantenerse activo y saludable (20 ó 30 minutos diarios de caminata es suficiente)
- Prestar atención a las llamadas de evacuación del organismo y corresponder de inmediato.

Es importante señalar que aunque el estreñimiento no es un trastorno grave, pero si no es tratado a tiempo puede desarrollar dolencias más serias como el síndrome de intestino irritable, diverticulosis, cáncer de colon, diabetes, esclerosis múltiple entre otros.

Garganta irritada

En ocasiones la garganta se irrita porque se ha iniciado un proceso infeccioso en esa área o porque hemos hablado en voz alta (como cuando gritamos en un evento deportivo). Independientemente de su origen, resulta conveniente consumir los siguientes jugos curativos especiales para aliviar a las gargantas irritadas:

Jugo para aliviar la garganta irritada #1

Ingredientes

1 taza de guayaba picada

2 toronjas

1 cucharadita de miel

1 ampolleta de propóleo

Preparación

Lavar y picar la guayaba. Lavar, cortar por la mitad las toronjas y extraer su jugo. Poner todos los ingredientes en la licuadora y batir por unos segundos. Tomar al instante.



Se recomienda, como medida preventiva para evitar la garganta irritada y resfriados, beber 1 vaso, 2 ó 3 veces por semana. Este jugo alivia el dolor de garganta, elimina infecciones y aumenta las defensas. Es importante señalar que el propóleo es una sustancia con aspecto de resina que obtienen las abejas de los árboles, el cual usan para cubrir las paredes de la colmena y alejar a las bacterias.

Jugo para aliviar la garganta irritada #2

Ingredientes

3 zanahorias medianas

2 limones

1 pizca de sal

Preparación

Lavar tanto las zanahorias como los limones. Picar las zanahorias en pedazos pequeños y los limones en dos. Extraer el jugo de los limones. Colocar los pedazos de zanahorias y el jugo de los limones en la licuadora. Agregar $\frac{1}{2}$ taza de agua. Batir por unos instantes. Decorar con hojas de menta y beber al momento.

Este jugo tiene la función de no sólo aliviar el dolor de garganta sino también descongestionar la nariz. Por ello, es considerado un poderoso antiséptico, ya que ayuda a combatir infecciones de las vías respiratorias. Tomar 1 vaso por la mañana durante 3 días.

Gota

La gota es una dolencia que aparece, con mayor frecuencia en los varones, debida al exceso en el consumo de carnes rojas, de cerdo, grasas, refrescos y el no consumir verduras en la alimentación.

Los síntomas comienzan con dolores ligeros en alguno o ambos pies (especialmente en el dedo gordo del pie) y el dolor continúa hacia las rodillas aumentando su intensidad.

A continuación, tres recetas de jugos curativos para la gota:

Jugo para combatir la gota #1

Ingredientes

10 ramitas de apio

1 manojito de perejil

1 taza con agua

Preparación

Lavar el apio y el perejil y cortarlos en pedazos. Mezclar ambos ingredientes en la batidora con una 1 taza de agua. Beber al instante. Tomar tres veces al día.



Este jugo contrarresta el efecto del ácido úrico, pero para síntomas agudos, es recomendable acudir con su médico para un tratamiento más especializado.

Jugo para combatir la gota #2

Ingrediente

½ sandía pequeña

Preparación

Lavar la sandía entera y extraer la mitad de la pulpa madura. Procesar en el extractor. No necesita añadir agua, ya que la pulpa sola producirá bastante de su propio jugo. Luego, pasar el jugo por un colador de alambre para retirar las semillas y tomar un pequeño vaso dos veces al día por el tiempo que sea necesario para rejuvenecer su cuerpo. Tomar una vez al día especialmente a media mañana.

El jugo de sandía fresca (sin semilla) ayudará a expulsar la acumulación excesiva de ácido úrico que caracteriza esta enfermedad.

Jugo para combatir la gota #3

Ingredientes

2 hojas de alfalfa

2 zanahorias

1 cucharadita de canela en polvo
(opcional)

Preparación

Lavar las hojas frescas de alfalfa en un colador de alambre. Lavar, pelar y picar las zanahorias.



Colocar todos los ingredientes en el extractor de jugos y procesarlo a velocidad baja de entre 15 a 20 segundos. Añadir de forma opcional una cucharadita de canela.

La alfalfa tiene un alto contenido de ciertas sales minerales que promueven el buen funcionamiento de los riñones. Varios de estos minerales son el calcio, el magnesio y el potasio. Todos ellos son de una naturaleza diurética y, por lo tanto, ayudan a eliminar las acumulaciones de fluidos en las articulaciones y el tejido muscular.

Hemorroides

Las hemorroides, también llamado almorranas, son venas varicosas que se presentan en el área anal siendo sus síntomas más comunes el sangrado, el dolor, la comezón y la inflamación rectales.

Para desinflamar las hemorroides, además del tratamiento médico respectivo, es conveniente regularizar la función intestinal porque el estreñimiento es uno de los causantes de esta inflamación de las venas del recto y del ano.

Esto se logra mediante una alimentación balanceada, rica en fibras, contenidas en las frutas, verduras, menestras, cereales integrales, principalmente. Por ello, se recomienda jugos naturales que contengan mucha fibra y que faciliten el proceso de expulsión de los desechos sólidos como los que a continuación se presentan:

Jugo para combatir las hemorroides #1

Ingredientes

5 caquis maduros

1 pera

Preparación

Dejar madurar los caquis por aproximadamente cinco días a temperatura ambiente. Lavar, pelar y cortar en pedazos tanto la pera como los caquis. Colocar los ingredientes en la batidora y procesar durante 10 segundos. Tomar media taza en la mañana y media en la noche.



Jugo para combatir las hemorroides #2

Ingredientes

2 guayabas

3 ciruelas pasas

Preparación

Lavar y pelar tanto las guayabas como las ciruelas. Cortar en pedazos e introducirlo en la batidora. Añadir la cantidad de agua que sea necesaria. Procesar por unos segundos. Tomar preferiblemente antes de dormir para que esta preparación facilite, durante la noche, la evacuación al día siguiente. La guayaba es muy rica en vitamina C, que ayuda a fijar el hierro y por lo tanto favorece un buen nivel de hemoglobina, contribuyendo a reponer el que se pierde por las hemorragias. Mientras que las ciruelas se hidratan con agua y facilitan la función intestinal.

Indigestión

Cuando comemos abundantemente, de prisa o nos sobresalta una situación inesperada a la hora de comer, podemos sufrir una indigestión.

Entre los síntomas más comunes tenemos las agruras, el vientre inflamado y lleno de gases, náuseas o dolor en el estómago.

Existen unos jugos curativos que nos pueden ayudar a aliviar esta sensación y que se presentan a continuación:

Jugo para aliviar la indigestión #1

Ingredientes:

2 ramas de perejil

1 granada

1 rebanada de papaya

Preparación:

Lavar y cortar el perejil. Lavar la granada y la papaya y cortar en pedazos. Colocar todos los ingredientes en la batidora y añadir agua según sea necesario. Tomar un vaso cuando se sientan los síntomas.

Jugo para aliviar la indigestión #2

Ingredientes

1 pera

2 zanahorias

1/2 cm de jengibre

Preparación

Lavar, pelar y cortar en pedazos las zanahorias, el jengibre y por último la pera. Colocar todos los ingredientes en la batidora por unos segundos. Beber de inmediato antes de que se oxide la pera.



Para evitar la indigestión, resulta recomendable lo siguiente:

- Masticar de forma adecuada y tranquila.
- Ensalivar cada alimento.
- Comer siempre a sus horas
- Evitar comer abundantemente
- No consumir café, alcohol, tabaco o alimentos condimentados.

Si se presentan con frecuencia estos síntomas, resulta adecuado consultar al médico para que indique el tratamiento más conveniente.

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la pérdida de calcio y otros minerales en los huesos del cuerpo, lo que hace que éstos sean más débiles y facilita que ocurran las fracturas.

Entre las causas más comunes de esta pérdida de calcio de los huesos están la inactividad (cuando una persona está en cama mucho tiempo), una alimentación inadecuada (falta de calcio y otros minerales), la menopausia (disminución de los estrógenos u hormonas femeninas que facilitan la transportación del calcio a los huesos) entre otros.

A continuación un jugo que contribuye a fortalecer los huesos de las personas con osteoporosis:

Jugo de cereza y plátano

Ingredientes

2 puñados de cerezas naturales

1 plátano mediano picado

Agua, la necesaria

Preparación

Licuar los ingredientes hasta desaparecer los grumos.
Bebe al momento. Tomar 1 vaso antes de medio día.

Este jugo tiene la función no sólo de fortalecer los huesos sino también los dientes y las encías. Además, mejora el impulso nervioso y tiene propiedades antiinflamatorias y desinfectantes.



Recuerde añadir a su dieta el consumo de leche y sus derivados, algas y soya y evite los golpes y las caídas.

Parásitos intestinales

Los parásitos intestinales es una enfermedad que aparece debido a la falta de higiene en el consumo de alimentos de dudosa procedencia y sin ser lavados o esterilizados.

Entre sus síntomas más comunes tenemos los cólicos abdominales, muchos gases, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, malestar general, fiebre y sobre todo falta de hambre.

Jugo contra los parásitos

Ingredientes:

1 puñado de semillas de calabaza sin cáscara

1 naranja

1 puñado de semillas de papaya

Preparación:

Lavar, pelar y extraer el jugo de la naranja.

Mezclar este jugo con las semillas y añadir la cantidad de agua necesaria. Tomar en ayunas durante 1 mes.



Recomendamos para evitar la infestación de parásitos lo siguiente:

Lavarse las manos antes de comer

No comer en la calle

Lavarse las manos antes y después de hacer las necesidades fisiológicas

Consumir agua potable

Presión arterial alta o hipertensión

La hipertensión arterial ocurre cuando la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias una presión superior a la normal.

Cuando ocurre hipertensión, se puede presentar roturas de pequeñas arterias, formación de embolias y acelera el infarto de miocardio porque el corazón trabaja más de lo normal.

Las causas más frecuentes de hipertensión están relacionadas con la obesidad, sobrepeso, alcohol, estados de nerviosismo y estrés, diabetes y arteriosclerosis entre otros.

A continuación un jugo curativo para las personas con hipertensión:

Jugo para combatir la presión alta

Ingredientes

1 zanahoria

1 naranja

1 rebanada de melón picado

Miel de abeja (opcional)

Preparación

Lavar, pelar y partir en pedazos la zanahoria.

Lavar, partir por la mitad y extraer el jugo de la naranja. Lavar y partir una rebanada de melón.

Licuar todos los ingredientes. Tomar sin colar tres veces por semana.



Este jugo resulta un buen auxiliar en el tratamiento de la hipertensión, pues regula la presión arterial y ayuda a eliminar toxinas acumuladas en el organismo.

Problemas con la próstata

La próstata es una glándula que produce hormonas para el hombre que se encuentra ubicada cerca de la vejiga y que, a medida que pasa el tiempo, puede agrandarse ocasionando dificultad para orinar. Cuando esto ocurre, se producen afecciones a los riñones, la vejiga, el sistema nervioso, etc.

Las causas más comunes de problemas con la próstata son sedentarismo, el consumo de alcohol y drogas, alimentación irritante, estreñimiento, excesiva práctica de deportes de gran tensión abdominal (levantamiento de pesas, por ejemplo), ropa muy ajustada, etc.

Jugo para problemas con la próstata

Ingredientes

1 coco verde o pipa

1 toronja

1 kiwi

Preparación

Extraer el agua que contiene el coco verde. Lavar, pelar y cortar en pedazos tanto la toronja como el kiwi. Introducir el agua del coco verde, la toronja, kiwi.



Aparte cocer la uña de gato y agregar esta agua en la batidora. Procesar por unos instantes. Tomar de inmediato

El agua del coco verde, la toronja y el kiwi son diuréticos naturales mientras que el extracto de la corteza de uña de gato es un desinflamante del organismo y un antioxidante para prevenir enfermedades degenerativas.

Jugo de sandía, granada y menta

Ingredientes

1 rebanada de sandía

3 granadas

Hojas de menta

1 limón

Preparación

Lavar la sandía y cortar una rebanada. Lavar las granadas y picarlas. Lavar el limón y las hojas de menta. En el caso del limón, partir y extraer su jugo. Colocar los ingredientes en la

licuadora y batir por unos segundos. Tomar un vaso por la mañana, dos o tres veces por semana.

Este jugo mejora la función de la próstata y las vías urinarias, ya que es depurativo, diurético y antiinflamatorio.

Todos los varones pasados los 45 años deben realizarse una revisión anual de dicho órgano porque el descuido puede conducir a una enfermedad grave.

Para prevenir males de la próstata es importante alimentarse saludablemente y evitar las comidas muy grasosas, picantes, con mucha sal, colorantes y condimentos.

Resfriado

Los resfriados son el resultado de la proliferación de ciertos virus en las paredes de las fosas nasales, faringe y laringe.

Los síntomas más comunes son tos, estornudos, picor y abundantes secreciones transparentes, sobre todo en las fosas nasales. Entre las causas más frecuentes de resfriado están los cambios súbitos de temperatura, una alimentación inadecuada, el estrés, estar bajo tratamiento médico intenso, el alcohol y el tabaco. A continuación dos recetas de jugos curativos para prevenir y combatir los resfriados:

Jugo de resfriado #1

Ingrediente

1 mango

1 naranja

1 manzana

Lavar, pelar el mango y obtener su pulpa.

Lavar la naranja, partir en dos y extraer su jugo. Lavar, pelar la cáscara y picar la manzana.



Colocar todos los ingredientes en la batidora y licuar hasta que desaparezcan los grumos. Tomar tres veces por semana como medida preventiva contra los resfriados. Si ya se tiene el resfriado, tomar a diario. Este jugo, si se toma protege contra resfriados, combatir la bronquitis y disolver mucosidades en el pecho. Fortalece el organismo y reduce los síntomas de la gripe.

Jugo de resfriado #2

Ingredientes

5 naranjas

2 toronjas

1/2 limón

1 cucharada de miel

Preparación

Lavar los cítricos y cortarlos en dos. Extraer su jugo y mezclarlos en la licuadora. Beber de inmediato. Tomar 1 vaso en la mañana, 3 veces por semana para prevenir el resfriado. Si ya se está enfermo, se aconseja tomar este jugo dos veces al día durante 3 días seguidos. Este jugo es ideal para combatir el resfriado y el dolor de cuerpo. Además, aumenta las defensas y es desinfectante. Es una buena fuente de vitamina C.

Reumatismo

El reumatismo generalmente es causado por la acumulación del ácido úrico en el organismo, lo cual ocurre con frecuencia entre personas que han consumido abundantemente carnes rojas.

A continuación se presenta un jugo considerado antireumatismo:

Jugo contra el reumatismo

1 rebanada de piña

1/2 pepino

2 cucharadas de lecitina de soya

1 cucharadita de miel

Lavar la piña y extraer una rebanada. Lavar, pelar y cortar en pedazos el medio pepino. Colocar ambos ingredientes en la batidora y añadir la lecitina de soya y la miel. Procesar por unos instantes.

Tomar de inmediato. Beber a diario, alternándolos y dejando descansar una semana



La piña y el pepino son considerados frutas diuréticas y depurativas lo cual evita la acumulación de sustancias que puedan dañarlo. La lecitina de soya es un antiinflamatorio mientras que la miel se le ha usado tradicionalmente contra el reumatismo.

Para evitar el reumatismo se recomienda evitar el consumo de carnes rojas, grasas y el l cor. Igualmente, se debe evitar alimentos ricos en purinas como las espinacas, espárragos, coliflor, rabanitos, frutas en almíbar y confitadas, ya que pueden desencadenar crisis en personas que ya padecen de reumatismo.

Tos seca

La tos puede deberse a muchas causas, desde la inflamación de las cuerdas vocales hasta una infección viral, alergias o irritación de los bronquios.

Suele presentar también ronquera, fiebre, fatiga y alteración en el ritmo respiratorio.

A continuación un jugo curativo contra la tos

Jugo para combatir la tos seca

Ingredientes

1 toronja

1 naranja

Preparación

Lavar tanto la toronja como la naranja. Cortar ambas frutas por la mitad y extraer su jugo. Mezclar los ingredientes, en la licuadora, a velocidad alta. Beber recién preparado para que vitamina C no se evapore. Beber un vaso diario por la mañana.



Este jugo favorece la expectoración, combate tos seca y garganta irritada. Además, desinflama, es desinfectante, analgésico y bactericida. Al contener mucha vitamina C, alivia gripes, catarros y otras enfermedades respiratorias.

Úlceras gástricas

Las úlceras de estómago son erosiones que se forma lentamente en la pared interna del estómago o del duodeno. Su desarrollo es el resultado de un desequilibrio entre los ácidos de la pared del estómago y/o intestino, y las defensas que las protegen frente a los ácidos.

Jugo antiúlceras #1

Ingredientes

3 ramitas de apio

3 hojas de espinacas

2 hojas de col

Preparación

Lavar bien el apio, las espinacas y la col. Luego, colocar estos ingredientes en la batidora y licuarlos. Beber al momento. Este jugo curativo ayuda a aminorar los síntomas de dolor provocados por las úlceras y disminuye y contrarresta los ácidos producidos. Sin embargo, en el caso de las úlceras severas, se recomienda acudir con su médico para un tratamiento más especializado.



Jugo antiúlceras #2

Ingredientes

3 hojas de col

2 zanahoria

Preparación

Lavar tanto las hojas de col como las zanahorias. Picar ambos ingredientes y colocarlo en la licuadora. Añada agua según sea necesario. Batir los ingredientes por unos segundos. Colar y beber de inmediato. Tomar un vaso en ayunas dos o tres veces por semana.

Este jugo favorece la curación de úlceras gástricas o duodenales por sus cualidades antibacteriales, cicatrizantes y antiinflamatorias. Igualmente, resulta beneficioso para combatir colitis y otras afecciones gástricas.

Recomendaciones

- Evitar el consumo excesivo de alimentos ahumados, picantes, exceso de carne o pescado, embutidos, grasas animales y frituras
- Evitar la ingesta de café, té, tabaco, alcohol y bebidas gaseosas.

Recetas de jugos curativos para la belleza

Acné – Jugos para la belleza

Es el desorden de la piel que se caracteriza por la inflamación de las glándulas sebáceas situadas a ambos lados de los folículos capilares. Se presenta frecuentemente durante la etapa de la pubertad.

Las causas de esta afección son múltiples y su aparición puede verse favorecida por una mala dieta, estrés, estados alérgicos y los desequilibrio hormonales propios de la adolescencia. Suele aparecer también en las mujeres durante la menopausia y antes de la menstruación. A continuación dos jugos curativos para combatir el acné de forma interna:

Jugo antiacné #1

Ingredientes

2 duraznos

1 rebanada de piña

Preparación

Lavar y picar los duraznos. Lavar la piña y sacar una rebanada. Licuar ambos ingredientes en la batidora hasta desaparecer grumos. Tomar un vaso cada tercer día.



Este jugo tiene propiedades depurativas, limpia y purifica la piel, y, debido a ello, combate problemas como acné y dermatitis al igual que la piel de naranja y es bueno para quemar grasas.

Jugo antiacné #2

Ingredientes

1 manojo de espinacas

1 taza de hojas de lechuga

Agua (la cantidad necesaria)

Preparación

Lavar las espinacas y la lechuga y añadir ambos ingredientes en la licuadora por unos segundos. Beber al momento Tomar un vaso por la mañana, dos o tres veces por semana.

Este jugo tiene un gran poder astringente y ayuda a eliminar toxinas causantes de padecimientos de la piel como acné. Aporta vitamina A que reduce la producción de grasa y mantiene la piel en buen estado.

Recomendaciones

Evitar las fricciones y los astringentes fuertes. El agua fresca y el aire libre son los agentes ideales para restablecer la salud de la piel.

No tocar los granos. Los problemas comienzan cuando aparecen las infecciones y esto ocurre después de apretar y lastimar la piel.

Celulitis

La celulitis se manifiesta como un endurecimiento de la grasa en algunas zonas del cuerpo especialmente en los muslos y en las caderas por causas hormonales, hereditarias, mala alimentación o falta de ejercicio.

Jugo anticelulitis

Ingredientes

1 durazno

1/2 taza de fresas

1/2 pepino

1 rebanada de piña

Preparación

Lavar las fresas, quitar el rabito y licuar junto con la pulpa de durazno. Pelar el pepino y pásalo por el extractor de jugos junto con la piña.

Combinar ambos jugos y tomar 5 días a la semana por 3 meses.



Este jugo, además, de combatir la celulitis, evita la retención de líquidos que muchas mujeres sufren justo antes de su período menstrual.

Obesidad

Es el resultado del exceso de grasa almacenado en el cuerpo, producto de una ingestión de alimentos mayor de la que el organismo necesita.

Su principal síntoma es un exceso de peso superior al 20% con respecto a lo indicado en las tablas según la edad, la estatura y la contextura física.

Entre sus principales consecuencias se encuentran el aumento de la presión arterial (con un alto riesgo de contraer enfermedades cardíacas y circulatorias), el aumento de colesterol, desórdenes hepáticos y vesiculares, y existe también un aumento del riesgo de contraer cáncer.

Los jugos naturales ayudan a las personas que desean perder peso. Ejemplo de esos jugos adelgazantes son los siguientes:

Jugo adelgazante #1

1 naranja

1/2 nopal

1 rebanada de piña picada

2 cucharadas de linaza molida

Preparación

Lavar, partir por la mitad y extraer el jugo de la naranja.

Lavar el nopal, deshacerse de las espinas y picarlo. Luego mezclar estos ingredientes con la linaza y la rebanada de piña en la licuadora y batir por unos segundos. Beber sin colar una vez al día preferiblemente en ayunas



Este jugo es beneficioso para las personas que desean adelgazar, ya que elimina grasas y desechos acumulados en el organismo y proporciona una sensación de saciedad. Es decir, reduce las ganas de comer y picar innecesariamente.

Jugo adelgazante #2

Ingredientes

1 ramita de perejil

100 gramos de uva verde

2 rebanadas de piña

Preparación

Lavar y cortar en rebanadas la piña. Luego, colocar todos los ingredientes en la batidora para licuarlos. Colar y beber al momento.



Este jugo, por su alto contenido en fibra, favorece el descenso de peso. Por ello, se recomienda tomarlo en ayunas y 30 minutos después, consumir el platillo programado para el descenso de peso.

Jugo adelgazante #3

Ingredientes

2 rebanadas de piña

1/2 toronja

25 semillas de papaya

Preparación

Extrae el jugo de la piña. Lavar, partir en dos y extraer el jugo de mitad de la toronja. Mezclar el jugo de la piña y la toronja y licuarlo con las semillas de papaya. Beber sin colar 1 vaso después de cada comida durante 1 mes.

Este jugo contiene toronja la cual se considera una de las frutas más adecuadas para realizar dietas de adelgazamiento. Por ello, se considera este jugo como uno que quema grasas. Además, todos los ingredientes contenidos favorecen el metabolismo de las proteínas y es antioxidante.

Jugo adelgazante #4

Ingredientes

1 brócoli grande

1 naranja

4 hojas de espinacas picadas

1 manojo chico de berros

Preparación

Lavar las espinacas, el brócoli y los berros. Lavar, partir por la mitad la naranja y extraer su jugo. Colocar todos los ingredientes en la batidora, añadir la cantidad de agua que considera adecuado y procesar hasta observar que estén bien diluidos los vegetales. Colar y beber de inmediato preferiblemente por la mañana.

Este jugo ayuda a eliminar las grasas acumuladas en el hígado. Además facilitar el movimiento intestinal para producir la expulsión de materias de deshecho. Por ello, se considera adecuado en dietas de control de peso.

Consejos para perder kilos

- Consumir sólo 1 cucharadita diaria de sal
- Tomar 2 ó más litros de agua.
- Ingerir menos calorías de las que quemas.
- Consumir 5 ó más porciones de frutas y verduras al día, y 6 ó más porciones de productos integrales.
- Incluye pescado 2 veces por semana. La sardina, el atún y el salmón son opciones saludables.
- Retire la piel de la gallina, cocine al vapor y condimente con limón, ajo, cebolla y aceite de oliva virgen.
- Utilizar aceites con menos de grasa saturada, como margarina líquida y blanda, aceite de cártamo, maíz y soya. Realiza ejercicio con frecuencia.
- Tomar alcohol con moderación.
- Evitar el consumo de alimentos que contengan azúcar blanca.