



JUGOS

La Clave Para Una Salud Radiante

Dr. Joseph Mercola

Indice

- 2 Intro
- 3 Beneficios de los Jugos de Vegetales
- 4 Los Jugos de Vegetales No Son una Comida Completa
- 4 Jugos y el Ayuno
- 4 Enfóquese en Jugos Verdes, No en Jugos de Frutas
- 4 Jugos para la Pérdida de Peso
- 5 Desintoxicación con Jugos
- 6 Es Importante Escuchar a su Cuerpo
- 6 La Importancia de los Vegetales de Alta Calidad
- 7 Tips para Darle Mejor Sabor
- 8 ¿Extractor o Licuadora?
- 10 Consejos para Ahorrar Tiempo y Advertencias Sobre el Almacenamiento
- 11 ¿Qué Hacer con la Pulpa?
- 13 Recetas de Jugos
- 13 Jugo Anti Envejecimiento
- 13 Jugo para la Artritis
- 14 Jugo Desintoxicante
- 14 Jugo Energético
- 15 Jugo Natural Diurético
- 16 Jugo para Aliviar las Alergias
- 16 Jugo para el Colon
- 17 Jugo para el Corazon
- 18 Jugo para el Estreñimiento
- 18 Jugo para el Hígado y Vesícula
- 19 Jugo para el Pancreas
- 19 Jugos para el Pulmón
- 20 Jugo para los Riñones
- 20 Jugo para los Senos Nasales
- 21 Jugo para las Ulceras
- 21 Jugo para la Vista
- 22 Smoothie para Combatir la Gripe
- 23 Smoothie para la Piel



JUGOS

La Clave Para Una Salud Radiante

Los jugos son una herramienta muy poderosa que puede utilizar para acelerar su progreso hacia una salud óptima. Prácticamente todas las autoridades de salud, incluyendo los doctores convencionales, recomiendan de 6 a 8 porciones de frutas y vegetales al día, pero muy pocos de nosotros realmente seguimos esa recomendación. En mi vida he descubierto que los jugos son una forma simple y sencilla para prácticamente garantizar llegar a la meta diaria de consumo de vegetales.

La primera vez que me entusiasme con los jugos fue cuando ejercía y traté a un paciente en sus 60 años o tal vez 70 pero se veía como de 40. Ella le atribuía en gran parte ese rejuvenecedor aspecto a los jugos. Decidí probarlo y desde entonces consumo mis vegetales en forma de jugo regularmente. Por lo general hago jugos todos los días y consumo desde un vaso hasta un litro de jugo verde al día.

Si a usted le cuesta trabajo comer vegetales, entonces haga una pequeña inversión y compre un extractor de alta calidad, esta es una de las mejores cosas que puede hacer para tomar control de su salud. El jugo de vegetales hecho en casa puede ser comparado con un “caldo de vida”, ya que está lleno de micronutrientes de los que muchas personas carecen.

Cuando consume un jugo verde recién hecho, es como si estuviera recibiendo una infusión intravenosa de vitaminas, minerales y enzimas porque estos nutrientes van directamente a su sistema sin tener que ser descompuestos.

Tomarse un jugo de vegetales a primera hora en la mañana puede darle un impulso de energía de forma natural sin tener que recurrir a estimulantes como el café. Dado que el jugo tiene una forma digerible, puede ayudar a revitalizar sus niveles de energía en tan sólo 20 minutos...y este sólo es el principio en cuanto a sus beneficios.



BENEFICIOS DE LOS JUGOS DE VEGETALES

Existen tres razones principales por las que debería considerar incorporar los jugos de vegetales a su programa de salud óptima:

1. **Los jugos de vegetales ayudan a absorber todos los nutrientes de los vegetales.** Esto es importante porque la mayoría de nosotros no tenemos la mejor digestión, esto como resultado de nuestras malas elecciones de alimentos durante muchos años. Esto limita la capacidad de su cuerpo de absorber todos los nutrientes de los vegetales. Hacer los vegetales en forma de jugo ayudará a “pre-digerirlos” por usted, por lo que recibirá una mayor nutrición, en lugar de dejarla ir por el inodoro.
2. **Los jugos de vegetales le permiten consumir una cantidad óptima de vegetales de una manera eficiente.** A algunas personas les puede costar trabajo consumir muchos vegetales, pero esto puede lograrse fácilmente con un vaso de jugo de vegetales.
3. **Puede añadir una mayor variedad de vegetales a su alimentación.** Muchas personas comen sólo algunos vegetales en forma de ensalada al día. Esto viola el principio de rotación de alimentos y aumenta sus probabilidades de desarrollar alergia a ciertos alimentos. Pero con los jugos, puede incorporar una amplia variedad de vegetales que normalmente no comería en su forma entera.



LOS JUGOS
LE DAN
UN IMPULSO
DE ENERGÍA

Además, los jugos puede ayudar a:

- **Promover la pérdida de peso.** En un estudio, los adultos que tomaron al menos ocho onzas de jugo de vegetales como parte de su dieta bajaron cuatro libras en 12 semanas, mientras que las personas que siguieron la misma dieta pero no tomaron jugo de vegetales tan sólo bajaron una libra. Las personas que tomaron jugo de vegetales también aumentaron su consumo de vitamina C y potasio, mientras que redujeron el consumo total de carbohidratos.
- **Reforzar su sistema inmunológico cargándolo con fitoquímicos concentrados.** El jugo crudo también contiene energía de luz biofotónica, que puede ayudar a revitalizar su cuerpo.
- **Aumentar su energía.** Cuando su cuerpo tiene una abundancia de los nutrientes que necesita y su pH está óptimamente balanceado, usted se siente con energía. Dado a que puede ser utilizada por su cuerpo de forma inmediata, las personas que toman jugos reportan sentir el “impulso” de energía casi instantáneamente.
- **Reforzar su salud cerebral.** Las personas que tomaron jugos (frutas o vegetales) más de tres veces a la semana, en comparación con las personas que tomaron menos de una vez a la semana, tuvieron una probabilidad 76 por ciento menor de desarrollar Alzheimer, esto de acuerdo con el Kame Project.



LOS JUGOS DE VEGETALES NO SON UNA COMIDA COMPLETA

Es importante tener en cuenta que los jugos de vegetales tienen muy poca proteína y casi nada de grasas, así que por sí solos, no pueden ser considerados como un alimento completo. Debe consumirse como complemento de la comida y no como su única comida.

Así que, a menos de que se encuentre bajo un programa de ayuno especial o desintoxicación, no es una buena idea utilizar los jugos para reemplazar una comida completa. Lo ideal es consumirlos como un complemento de la comida, o bien como un refrigerio entre comidas.

JUGOS Y EL AYUNO

El ayuno con jugos permite que su cuerpo se centre en la limpieza en lugar de digerir. Le ayuda a su cuerpo para tomar toda la nutrición que es utilizada para limpiar las células y para corregir problemas de salud. Es también una forma común para perder peso.

Aunque no haga jugo de vegetales todos los días, el Dr. Andrew Saul, autor del libro *Jugo de Vegetales para Todos: Cómo Mantener a Su Familia Sana y Feliz, Más Rápido*, recomienda entrar en el hábito de hacer un ayuno con jugo una vez al mes, donde no puede beber nada únicamente jugos de vegetales por tres días.



ENFÓQUESE EN JUGOS VERDES, NO EN JUGOS DE FRUTAS

Es muy importante hacer esta distinción, porque si su jugo contiene muchas frutas, será tanto rico en calorías como en azúcar ([fructosa](#)). Puede añadir una manzana, un kiwi o un puñado de bayas para darle sabor a su jugo, pero deben ir combinadas con vegetales verdes y orgánicos como espinaca, apio, col rizada (kale), acelgas, etc.

JUGOS PARA LA PÉRDIDA DE PESO



Técnicamente, más de un tercio de las personas adultas en Estados Unidos son obesas y prácticamente el 80% tienen sobrepeso. Estas son unas estadísticas que dejan boquiabierto.

El consumo excesivo de fructosa es el principal factor que contribuye con esto. La mayoría de los alimentos procesados y bebidas endulzadas contienen jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) y la fuente número uno de calorías en los Estados Unidos es la soda...Y por supuesto también destaca la falta de ejercicio.

Cherie Calbom, la Dama de los Jugos, escribió el libro *The Turbo Diet* debido a eso. Porque se dio que cuando las personas seguían un programa con jugos comenzaban a bajar de peso, incluso aunque las personas los bebían por otras razones.

**BEBA 16oz
DE JUGO
AL DIA PARA
PERDER PESO**

En 2 estudios llevados a cabo por Baylor College of Medicine UC Davis, “Los Jugos de Vegetales y la Pérdida de Peso” descubrieron que las personas que incluyeron 2 vasos de jugo de vegetales al día perdieron 4 veces más peso que las personas que no bebían jugo. En uno de los estudios, la mayoría de los participantes sufrían de síndrome metabólico, resistencia a la insulina. Estos son pacientes difíciles de tratar y aun así vieron una pérdida de peso. Esto es algo muy interesante y significativo.

Si usted bebe jugos con el fin de perder peso, Cherie recomienda un mínimo de 16 onzas de jugo al día. Idealmente, usted debe beber un litro completo de jugo, dividido entre la mañana y la tarde.

En lugar de tomar café o algo dulce, ¿por qué no mejor un vaso de jugo de vegetales? Levanta su cuerpo y le da energía para el resto del día o hágalo antes de la cena si quiere disminuir el apetito, corta el hambre justo antes de la cena.



DESINTOXICACIÓN CON JUGOS

La desintoxicación con jugos es la última moda en salud, con bares de jugos y jugos para limpiar pre-empacados disponibles en muchos lados. Ciertamente hay veces en el que puede hacer jugos rápidos para desintoxicar, en donde se toma jugo de vegetales frescos durante un periodo que va de uno a varios días.

Por lo general esto se hace con propósitos de limpieza o para tratar ciertos problemas de salud y debería realizarse únicamente bajo la orientación de un profesional de salud natural si es que usted quiere tratarse con jugos durante un periodo más largo. Algunas personas también beben jugos verdes como parte de regímenes de [ayuno intermitente](#).

Recientemente, *Time Magazine*, reportó que incluso los niños estaban entrando a la moda de la desintoxicación con jugos y al menos una compañía comercializa un kit de desintoxicación especialmente para niños con un costo de \$100 dólares. Los que van dirigidos para adultos son aún más costosos- más de \$600 dólares por un kit para cinco días.

No estoy en contra de la desintoxicación con jugos bajo las circunstancias correctas, pero generalmente los niños *no* son los mejores candidatos, ya que sus cuerpos necesitan de grasas y proteínas saludables que no contienen los jugos frescos. Además, no es necesario gastar cientos de dólares en kits de desintoxicación costosos - porque puede hacerlos usted mismo desde su hogar por una fracción de ese costo y su jugo estará más fresco.



Mi filosofía con respecto a los jugos es verlos como parte *regular* de su alimentación, no sólo como una moda pasajera en la que se involucra una o dos veces al año. Tomar jugo verde diariamente le dará más beneficios que los que obtendrá de una desintoxicación esporádica de tres días. Los niños también pueden disfrutar de los jugos de vegetales todos los días, ya sea como una bebida para acompañar la comida o como un aperitivo (idealmente junto con una fuente de grasas saludables para asegurarse de que se absorban todos los nutrientes solubles en grasa).

ES IMPORTANTE ESCUCHAR A SU CUERPO

Es importante **comenzar a hacer jugos utilizando los vegetales que le gusta comer en su forma entera**. El jugo debe tener un sabor agradable- no hacerlo sentir nauseas.

Es muy importante escuchar a su cuerpo cuando se trata de hacer jugos de vegetales. Su estómago debe sentirse bien durante toda la mañana. Si siente retortijones, gruñidos o se produce alguna sensación, probablemente se deba a que no debería estar consumiendo ese vegetal. Personalmente, me he dado cuenta de que no puedo consumir grandes cantidades de col en mis jugos, pero si la incorporo poco a poco, no me causa ningún problema.

LA IMPORTANCIA DE LOS VEGETALES DE ALTA CALIDAD

El uso de productos orgánicos es muy importante para el jugo de vegetales. El precio de los productos orgánicos puede ser un problema para algunas personas. Una alternativa es cultivar sus propios vegetales, asegúrese de no utilizar pesticidas sintéticos y mejorar la calidad del suelo agregando mantillo o virutas de madera, lo cual aumentara los microbios benéficos del suelo.

Sólo diga no a los transgénicos. Si el jugo no tiene buen sabor, lo mejor sería que no lo tomara. Los niños son melindrosos. Pero los vegetales orgánicos tienen mucho sabor y cuando los cosecha directamente de su propio jardín y los pasa por el extractor inmediatamente, el jugo tendrá un sabor delicioso. Esto también es importante para el contenido de nutrientes.



TIPS PARA DARLE MEJOR SABOR



Desafortunadamente, el jugo verde tiene la fama de tener mal sabor y muchas personas lo evitan sólo por su color. Una encuesta reciente realizada por Jamba Juice reveló que el 28% de los adultos en Estados Unidos “le temen a la apariencia” del jugo verde y el 32% dijo que el jugo verde es el que menos les gusta de todos los tipos de jugo. Esta reputación negativa persistió a pesar del hecho de que el 32% dijo que cree que el jugo verde es la opción más saludable.

Podría ser que le tome un tiempo acostumbrarse, pero la verdad es que el jugo verde tiene un sabor muy agradable y puede llegar a adaptarse a su sabor. Si es nuevo en esto de los jugos de vegetales, puede comenzar con lechuga de hoja oscura, lechuga romana, espinaca y escarola, junto con perejil y cilantro. Los vegetales verdes como la col rizada, col, diente de león y hojas de mostaza son un poco más amargas, así que debe ir poco a poco, añadiendo unas cuantas hojas a la vez. Si quiere hacer que su jugo tenga un sabor más agradable, especialmente si apenas está empezando a consumir jugos verdes, puede añadir estos elementos:

- **Limas y limones:** Puede añadir la mitad o toda la lima o limón por cada cuarto de jugo. Puede licuar la piel para evitarse la molestia de pelarlo. Las limas funcionan bien cuando se trata de cortar sabores amargos.
- **Arándanos:** Si le gustan, puede añadir unos cuantos arándanos. Limite los arándanos a unas 4 onzas por litro de jugo.
- **Jengibre fresco:** Esta es una adición excelente si disfruta de su sabor. Le da a su jugo un pequeño “impulso.”



¿EXTRACTOR O LICUADORA?

JUGOS
Extractor VS Licuadora

Jugos

- Más Vegetales
- Absorción Rápida de Nutrientes
- Energía Instantánea

Smoothies

- Más Fibra
- Absorción Lenta de Nutrientes
- Ayuda a la Digestión y lo Mantiene Satisfecho

TIP
Agregue limón para mejorar el sabor

TIP
Agregue Fruta Congelada

Mercola.com
Fuente: El Comercio del 10 de febrero de 2013

The infographic features a green and white color scheme with a grid background. At the top right, there is a logo for Mercola.com with the tagline 'Fuente: El Comercio del 10 de febrero de 2013'. Below the title, a chalkboard-style background contains two columns of text. The left column is titled 'Jugos' and lists three bullet points. The right column is titled 'Smoothies' and lists three bullet points. Below the text, there are two glasses of green juice. The left glass is next to a silver juicer and has a 'TIP' label that says 'Agregue limón para mejorar el sabor'. The right glass is next to a silver blender and has a 'TIP' label that says 'Agregue Fruta Congelada'. There are also illustrations of fresh herbs in a white bowl at the top right and a cucumber slice on the left glass.

Hay tres tipos básicos de extractores:

- Extractores de tipo centrífugo que separan el jugo de la fibra a través de un proceso giratorio. Estos son los menos caros y los más comunes.
- Extractor tipo masticador son los extractores que mastican los vegetales y los sacan a través de un colador. Trabajan muy bien y tienden a dar más jugo que un extractor tipo centrífugo. El Dr. Saúl estima que podría obtener un 20-25% más jugo de un extractor masticador, por lo que es una buena opción, incluso si paga un poco más por él. Con el tiempo, ahorrará dinero ya que hará más jugos con menos vegetales. También son más silenciosos que otros modelos, y tienden a ser fáciles de limpiar y armar.
- Extractor tipo triturador que funciona como un molino de sidra de manzana. Estos son bastante caros y por lo tanto no se recomiendan.

También hay licuadoras, que son diferentes a los extractores. Una licuadora potente licuara todos los vegetales y le dará un jugo de vegetales fibroso. Esto puede funcionar bien para las personas mayores o las personas que tienen problemas para masticar por cualquier razón. Pero también tiene inconvenientes. El "jugo" no sabe tan bien y recuerde si no sabe bien, no lo tomará. El otro inconveniente de la mezcla es que limita la cantidad de vegetales que puede comer. Y mientras que la fibra es ciertamente buena, los nutrientes en el jugo son más importantes.

Algunas personas podrían preguntarse, ¿por qué no sólo utilizo una poderosa mezcladora como Vita Mixer? Ya que cuesta menos trabajo prepararla y es más rápido. Bien, esto tiene muchos problemas ya que la velocidad del Vita Mixer es tanta que en realidad dañará algunos de los nutrientes de los vegetales.

Y lo más importante, resulta mucho menos agradable para el paladar ya que la mezcla se vuelve espesa y es prácticamente imposible de beber por lo que deja de ser una comida sabrosa y un refrescante jugo que se puede tomar en el momento. Más importante, la mayor parte de los nutrientes se encuentra en el jugo NO en la fibra.

Yo consumo un cuarto de jugo de vegetales al día lo cual representa una gran carga de vegetales. Le puedo asegurar que aunque es posible consumir mucho más con ayuda del Vitamixer, la mayoría de las personas no podrán, ya que la fibra los llenará mucho antes de llegar al punto importante. Cuando consumo la pulpa de mi jugo, lo hago únicamente en pequeñas fracciones y no consumo toda la pulpa que se produce.



CONSEJOS PARA AHORRAR TIEMPO Y ADVERTENCIAS SOBRE EL ALMACENAMIENTO



Siempre y cuando esté utilizando vegetales orgánicos, una gran manera de ahorrar tiempo al momento de hacer jugo es limpiarlos con un cepillo en vez de pelarlos. Una excepción es la remolacha, que su piel tiene un sabor raro. Si decide utilizar vegetales convencionales (no orgánicos), su mejor apuesta es pelarlos, para evitar extraer residuos de plaguicidas. Esto es particularmente importante para las frutas y vegetales que han sido encerados, ya que esto encierra los pesticidas.

Tenga en cuenta que podría ser difícil de saber si un vegetal ha sido encerado o no, ya que la cera pudo haber sido aplicada en una capa no brillante y muy delgada. Según el Dr. Saúl, las berenjenas, nabos, pepinos y tomates casi siempre son encerados. El calabacín y la calabaza son generalmente encerados, pero no siempre. Las zanahorias nunca son enceradas.

Es importante que beba el jugo inmediatamente. Cuanto más tiempo pasa, más nutrientes son destruidos por el contacto con el aire, oxidándolo. También pierde sabor.

¿Podría hacer jugo en la mañana, llevarlo conmigo al trabajo y tomarlo durante todo el día? La respuesta es sí. Pero perderá calidad y sabor. Esa es la razón principal por la que debería tomar su jugo de un jalón. Pero si no quiere hacer eso, sin duda puede hacer jugo por adelantado. Generalmente hablando, el extractor masticador introducirá menos aire en el jugo que el exprimidor tipo centrífugo. La gente me ha comentado que obtienen un almacenamiento más prolongado cuando utilizan un extractor masticador que un extractor tipo centrífugo.

El siguiente truco es llenar completamente el recipiente. No deje ningún espacio de aire. Un dispositivo útil que puede prolongar la vida de su jugo se llama el FoodSaver. Aspira el aire de las bolsas de plástico y luego lo sella. Pero también tiene una aplicación que succiona el aire de la parte superior de un frasco, creando así un sello eficiente para impedir el problema de la oxidación, que es lo que destruye los nutrientes. Es necesario mantenerlo refrigerado todo el tiempo y tomarlo el mismo día.



Cada vez que tiene una atmosfera libre o baja de oxígeno como esta, existe el riesgo de botulismo. Eso no es lo que desea. La forma de evitar esto es simplemente beber el jugo ese mismo día. No piense que puede dejarlo en su refrigerador durante dos semanas. No funciona de esa manera.

También el almacenamiento de jugo fresco permite que el metanol se disocie y aumente con el tiempo, lo cual es otra razón para beberlo tan pronto como sea posible. El cuerpo humano no está adaptado



para desintoxicar el metanol, es por eso que puede causar muchos problemas. Por ejemplo, se puede convertir en formaldehído que luego se las puede ingeniar para llegar a su cerebro.

La [toxicidad por metanol](#), que se asocia principalmente con el endulzante artificial aspartame, se ha relacionado con la enfermedad de Alzheimer y otros problemas de salud. El metanol no es un problema en los productos frescos porque el metanol está unido a la pectina, que le permite pasar de manera segura a través de su sistema, pero su procesamiento o almacenamiento podría permitir que se acumule. Así que asegúrese de tirar cualquier sobrante el día siguiente.

¿QUÉ HACER CON LA PULPA?

Muchos están preocupados sobre desperdiciar la pulpa al tirarla. Bien, eso puede resolverse fácilmente poniéndola en su jardín ornamental o vegetal. Sin embargo, una mejor solución sería comérsela. Desde una perspectiva nutricional es mucho mejor comer el vegetal entero ya que sus fibras sirven como prebiótico y combustible crudo para un buen crecimiento bacteriano, así como herbicida que ayuda a erradicar los organismos nocivos como la levadura y las bacterias patógenas.

Probablemente esté pensando “qué asco” o “¿por qué haría eso?”

Bien, si usted le coloca a la pulpa un poco de sal del Himalaya y otros condimentos que le gusten, como el vinagre balsámico y pimientos rojos triturados, la vuelven más apetecible. De lo que me acabo de dar cuenta es que si pone un poco de huevos ligeramente escalfados sobre la pulpa con un poco de mantequilla cruda orgánica derretida, se convierte en una comida realmente deliciosa.

La mantequilla y los huevos proporcionan grasa y proteínas que realmente le dan un balance a la comida. Solía sentirme hambriento después de tomarme mi jugo, pero desde que comencé a comer pulpa con huevo, me siento muy lleno y satisfecho.



GUIA PARA LOS JUGOS VERDES

Paso 1

¡Bienvenidos al mundo de los jugos! Recomendamos comenzar con estos vegetales, ya que son fáciles de digerir y tolerar:

Apio



Hinojo (anís)



Pepinos



Aunque no son tan nutritivos como los vegetales verde oscuro formaran la base perfecta para un jugo saludable y sabroso.

Paso 2

Ahora podrá comenzar a añadir vegetales con mayor valor nutricional, pero menos apetecibles.

Lechuga de hoja roja



Lechuga romana



Endivia



Espinacas



Col rizada



Paso 3

También puede agregar...



Col, Col China o Bok Choy: Para darle a su jugo un impulso de Vitamina U cual contiene nutrientes capaces de curar úlceras.



Perejil, Cilantro o Albahaca: En cantidades pequeñas no solo agregan otra dimensión de sabor también multiplican los beneficios

ULTIMO PASO

¡Disfrútele!



RECETAS DE JUGOS

Jugo Anti Envejecimiento

La chirivía, los pepinos y los pimientos morrón son buenas fuentes del oligoelemento silicio, que es recomendado para fortalecer su piel, cabello y uñas así como también los huesos. En estudios, el silicio ha mostrado reducir las señales del envejecimiento al mejorar el grosor de la piel y reducir las arrugas.

Ingredientes:

Rinde 1 porción

- 2-3 Zanahorias, bien lavadas y sin pata ni punta
 - 1 Pepino pelado
 - 1 Chirivía
 - 1 Limón pelado
 - ¼ de Pimiento morrón verde
1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor, ¡sírvalo en un vaso y disfrute!



Jugo para la Artritis

Este receta es una excelente fuente de beta caroteno, vitaminas A& C, riovoflavina, hierro, calcio, magnesio y potasio. El *brócoli puede retrasar e incluso prevenir la osteoartritis, de acuerdo con un equipo de investigadores de la Universidad de East Anglia que comenzaron a hacer pruebas en humanos tras el éxito de los estudios de laboratorio. Las pruebas mostraron que un compuesto del brócoli, llamado sulforafano bloquea una enzima destructiva que es clave en el daño del cartilago.* El sulforafano también es conocido por sus beneficios antiinflamatorios y anticancerígenos.

Ingredientes:

- 3 Pedazos de [brócoli](#)
- 6 Zanahorias medianas
- ½ Pimiento morrón
- 1 Limón

1. Corte el broccoli en pedazos pequeños. No agregue demasiado broccoli ya que podría sobrecargar la receta. Corte el limón y el pimienta a la mitad. Eche todo al extractor, sirva y tómelolo inmediatamente.

Jugo Desintoxicante

Las manzanas en este jugo ayudan a la digestión gracias a su alto contenido en fibra. Esto ayuda a mover la comida por el sistema digestivo y controla niveles de colesterol en la sangre. También tiene un efecto diurético. El perejil es tradicional como remedio para el cólico, indigestión y gas intestinal. Ayuda a purificar la sangre y combatir el cáncer. Se cree que comer perejil es una forma de desintoxicar al sistema de componentes dañinos como el mercurio, que se encuentra a veces en rellenos dentales.

Ingredientes:

Rinde 1 Porción

- 2 Manzanas
- ½ Pepino
- ½ Lima
- 2 Puñados de col rizada o kale (espinaca, col berza, etc.)
- 2 Puñados de perejil

1. Agregue una manzana, un pepino, lima, col rizada y perejil al extractor.

2. ¡Viértalo en un vaso y disfrute!



Jugo Energético

Este jugo es fenomenal para empezar el día con el pie derecho, las vitaminas que ofrece sólo una taza de kale o col rizada superan por mucho a otros alimentos: 684% del valor diario de vitamina K, 206% del valor diario de vitamina A y 134% de vitamina C. La col rizada puede ser llamada un súper alimento, por su alto contenido de antioxidantes. También ayuda a la reparación celular del ADN, mientras que al mismo tiempo retarda el crecimiento de las células cancerosas.

La col rizada ha sido comparada con la carne de res por su hierro, proteína y calcio. Sus capacidades anti-inflamatorias no tienen rival entre los vegetales de hojas verdes, especialmente en lo relativo a la prevención e incluso la reversión de la artritis, enfermedades del corazón, y varias enfermedades autoinmunes.

Ingredientes:

Rinde: 10 onzas

- 7 Hojas grandes de col rizada (kale) o espinaca
- 1 Toronja pelada
- 1 Puñado de menta (cerca 5-7 hojas)

1. Prepare y lave todos ingredientes.

2. Hágalo jugo y disfrute.

Jugo Natural Diurético

Los pepinos, espárragos y limones son diuréticos naturales. Deshacerse del agua almacenada en su cuerpo es una manera excelente de mejorar la pérdida de peso.

Ingredientes:

Rinde 1-2 porciones

- 1 Jitomate mediano maduro
- 1 Pepino orgánico, pelado en caso que no sea orgánico
- 8 Tallos de espárragos
- 1 Limón o una lima pelada
- 1 Toque de salsa picante

1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor excepto la salsa, sívalo en un vaso, agréguele la salsa y tómelo rápidamente



Jugo para Aliviar las Alergias

El perejil es un remedio tradicional para calmar las alergias. Asegúrese de hacer mucho jugo para que haga efecto. Puede ayudarle a destapar las vías cuando están tapadas.

Ingredientes:

Rinde 1 porción

- 1 Manojó de perejil
 - 2 Palitos de apio
 - 1-2 Zanahorias, bien lavadas y sin pata ni punta
 - 1 [Limón](#) pelado
 - ½ Pepino, pelado en caso que no sea orgánico
1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor, ¡sírvalo en un vaso y tómelolo lo más pronto posible!



Jugo para el Colon

La espinaca tiene abundancia de flavonoides que actúan como antioxidantes para evitar que el colesterol se oxide y protegen a su cuerpo de radicales libres, particularmente en el colon. Las manzanas son una fuente excelente de fibra soluble, que es muy buena para la salud del colon. La investigación también indica una conexión entre el consumo de manzanas y una reducción del riesgo de ciertos tipos de cáncer, específicamente cáncer colorrectal.

Ingredientes:

Rinde 1 porción

- 1 Manzana verde
- 1 Pepino pelado en caso que no sea orgánico
- 1 Limón pelado
- 1 Puñado de espinaca
- 1 Puñado de perejil

1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor, ¡sírvalo en un vaso y tómelo lo más pronto posible!

Jugo para el Corazón

Este jugo a base de tomate podría sonarle un poco al jugo V8, pero le garantizo que este es mejor para usted, tiene mejor sabor y es más natural. Si bien no le recomiendo comer jitomates si se está desintoxicando, los jitomates sí tienen mucha nutrición. Son ricos en licopeno, un carotinoide que le da el color a los tomates, también son una excelente fuente de [vitamina C](#) y manganeso.

Y en términos de nutrientes, los jitomates son ricos en antioxidantes, que protegen el sistema cardiovascular; han mostrado regular la grasa en la sangre; y también son conocidos por reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Todas estas son excelentes cualidades para mantener en buen estado la salud de su corazón.

Ingredientes:

Rinde 1 o 2 (16-Onzas) Porciones

- 2 jitomates grandes
- 1 Puñado de espinadas
- 2 o 3 Palitos de apio grandes
- ½ Tallo de hinojo
- 2 Dientes de ajo
- ½ Cucharadita de pimienta de cayena

1. Agregue una manzana, un pepino, lima, col rizada y perejil al extractor.
2. ¡Viértalo en un vaso y disfrute!



Jugo para el Estreñimiento

¿Sufre de estreñimiento? El jugo de manzana, de perejil, de pera y de rábano estimula el movimiento intestinal. El consumo de jugo de perejil debe limitarse a una dosis terapéutica segura de ½ -1 taza al día.

Ingredientes:

- 2 manzanas verdes
 - ½ limón
 - 1 manojo de espinacas
 - 1 puñado de [perejil](#)
1. Corte los ingredientes para introducirlos en la licuadora o en el exprimidor. Licue los ingredientes y mézclelos. Colóquelo en un vaso y bébalo lo antes posible.



Jugo para el Hígado y Vesícula

La col, las frutas cítricas y el aceite de la cascara de limón pelado estimulan la salud del hígado. El jugo de zanahoria con betabel rejuvenece el hígado.

Ingredientes:

Rinde 1-2 porciones

- 3-4 Zanahorias, bien lavadas, sin pata ni punta
 - 1/2 Cabeza de col roja
 - 1 Limón
 - ½ Betabel con tallo y hojas, bien lavado
 - 1 Pulgada de jengibre
 - ½ Manzana (opcional)
1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor, jsírvalo en un vaso y tómelolo lo más pronto posible!

Jugo para el Páncreas

Los jugos de coles de Bruselas y ejotes (judías verdes) han sido utilizados como remedios tradicionales para ayudar a fortalecer y mejorar el funcionamiento del páncreas. Tómelo antes de la comida. (Si el sabor del jugo es muy fuerte, dilúyalo con un poco de agua).

Ingredientes:

- 2 hojas de lechuga romana
 - 2 coles de bruselas
 - ½ pepino pelado
 - 1 tomate/jitomate maduro crudo
 - 8-10 ejotes o judías verdes
 - ½ limón pelado
1. Junte las hojas de lechuga romana. Córtelas para que puedan entrar en el tubo de alimentación de su exprimidor.
 2. Meta la lechuga al tubo de alimentación y empuje con el pepino. Haga jugo los otros ingredientes, terminando con el tomate/jitomate. Mézclelos en un vaso y tómelos tan pronto como le sea posible.



Jugos para el Pulmón

El jugo de nabos ha sido utilizado tradicionalmente como un remedio para fortalecer el tejido pulmonar. Sus compuestos benéficos tienen efectos que promueven la salud. Un ejemplo es brassinin, un tipo de compuesto de indol, el cual se encontró que ayuda a reducir el riesgo de cáncer colorrectal y de pulmón.

Ingredientes:

- 1 Puñado de berros
- 1 Nabo pequeño bien lavado sin pata ni punta
- 2 Pulgadas de jícama pelada
- 1 Diente de ajo
- ½ Limón pelado

- 2-3 Zanahorias, bien lavadas, sin pata ni punta
1. Junte los berros. Corte todos los vegetales para que quepan en el extractor. 2.
 2. Meta los berros y el nabo y empuje para que sean molidos. Échele los ingredientes restante, las zanahorias al último. Mézclelo bien, échelo en un vaso y tómelo lo más pronto posible.

Jugo para los Riñones

El espárrago es un diurético natural que ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo y promueve la limpieza de los riñones.

Ingredientes:

- 1 [Jitomate](#) maduro
- 1 Pepino pelado
- 8 Tallos de espárragos
- ½ Limón pelado

1. Corte los vegetales para que quepan en el tubo de alimentación de su extractor. Haga jugo todos los ingredientes y mezcle. Coloque la mezcla en un vaso de vidrio y tómelo tan pronto como le sea posible.



Jugo para la Salud de los Senos Nasales

El jugo de rábanos es un remedio tradicional que le ayuda a abrir los senos nasales y apoya las membranas del moco.

Ingredientes:

Rinde 1 Porción

- 2 Jitomates
- 6 Rábanos
- 1 Limón pelado
- ½ Pepino, pelado en caso que no sea orgánico

1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor, ¡sírvalo en un vaso y tómelo lo más pronto posible!

Jugo para las Úlceras

Abundante evidencia muestra que la col proporciona increíbles beneficios curativos para las úlceras estomacales, debido a su alto contenido de fitonutrientes. Uno en particular – indol-3-carbinol – tiene el respaldo de varias investigaciones que demuestran que previene y detiene el crecimiento de las células cancerosas. Los compuestos de la col fortalecen los músculos del estómago, lo que ayuda a resistir los ataques de acidez, de acuerdo con otro estudio.

La col es un remedio casero europeo para las úlceras estomacales, respaldado por investigación científica, la cual demostró curación completa dentro de los 10 días de haber bebido sólo una taza de jugo de col al día.



Ingredientes:

Rinde una porción

- ¼ Cabeza de col mediana
- 3 Zanahorias, bien lavadas, sin pata ni punta
- 4 Palitos de apio, con las hojas si desea

1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor, ¡sírvalo en un vaso y disfrute!

Jugo para la Vista

El jugo de col rizada o kale ayuda a mantener su vista aguda. La vitamina A en la col rizada le ayuda a ver en la noche, y desempeña un papel clave en su capacidad de detectar la luz. El jugo también contiene luteína y la zeaxantina, dos nutrientes que promueven la salud ocular a largo plazo mediante el filtrado de los rayos de luz dañinos al entrar en el ojo, evitando que los rayos lleguen a los tejidos sensibles

dentro de sus ojos. Una porción de un cuarto de taza de jugo de col rizada ofrece 7,033 unidades internacionales de vitamina A, que es más que suficiente para cumplir con su ingesta diaria recomendada.

Ingredientes:

- 1 Taza de col rizada
- ½ Limón
- 4 Manzanas verdes
- ½ Cabeza de lechuga romana/orejona
- 2 Tallos de apio

1. Corte todos los vegetales a la medida que puedan ser molidos, échelos al extractor, ¡sírvalo en un vaso y tómelolo lo más pronto posible! Rinde 1 Porción

Smoothie para Combatir la Gripe

Este jugo es una buena fuente de vitamina C, magnesio, potasio, cobre y manganeso. La mezcla de limón y naranja lleva al contenido de vitamina C a un 165% de la dosis diaria recomendada en una ración de una taza. Esto es importante para luchar contra los gérmenes que causan los resfriados y la gripe y hasta construye su resistencia a las infecciones. Con la “C” vienen antioxidantes poderosos que buscan radicales libres en la sangre. El potasio del plátano y la espinaca es un componente importante de los fluidos celulares y corporales que ayudan a controlar el ritmo cardíaco y la presión sanguínea.

Ingredientes:

Rinde: 4 tazas

- 1 Limón pelado
- 1 Naranja pelada
- 3 Tazas de col rizada (kale) o espinaca
- 1 Plátano congelado
- 2 Tazas de agua
- 1 Toque de Stevia
- Medio pepino
- Puñado de cilantro
- Pedacito de [jengibre](#) pelado

1. ¡Licue todos los ingredientes en la licuadora y disfrútelo!



Smoothie para la Piel

Las grasas monoinsaturadas en el aguacate son benéficas para mejorar su tono de piel. Son vitales para el mantenimiento de buenos niveles de humedad en la capa epidérmica de la piel que hacer que se vea y se sienta suave y saludable. Sus grasas omega-9 pueden ayudar a reducir el enrojecimiento de la piel y la irritación y están involucrados en la reparación de las células dañadas. Sus carotenoides antioxidantes y vitamina E ayudan a proteger contra el fotoenvejecimiento de la exposición solar y la vitamina C, está involucrada en la creación de elastina y colágeno para mantener la elasticidad y firmeza de la piel.

Ingredientes:

- 1 Aguacate
- 1 Plátano
- 1 Taza de moras azules
- 1 Pepino
- 1 Puñado de col rizada, espinaca o lechuga romana
- Agua de coco (o agua purificada)
- 1 Toque de canela o cacao (opcional)

1. En una licuadora de alta velocidad licue bien todos los ingredientes.



¡Salud!



FUENTES Y REFERENCIAS:

<http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/beneficios-de-los-jugos.aspx>

<http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/07/05/beneficios-de-los-jugos.aspx>

<http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/cherie-calbom-habla-de-los-beneficios-de-los-jugos.aspx>

<http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/10/12/jugos-de-vegetales-dr-saul.aspx>

<http://www.juiceladycherie.com/Juice/>

<http://justglowingwithhealth.com>

<http://www.thisrawsomeveganlife.com>

<http://www.julieslifestyle.com/>

<http://foodmatters.tv>

