

# TALLER DE JUGOTERAPIA

## SESIÓN 1.



Los jugos de frutas y verduras son uno de los más poderosos alimentos para mejorar la salud, prevenir enfermedades y obtener una pronta recuperación de las mismas.

Los jugos vivos desintoxican el cuerpo, porque es comida viva que alimentan al cuerpo con la energía que las plantas absorben del sol y con una abundancia de nutrientes que no han sido destruidos por el calor o por haber sido procesados.

Un vaso de jugo natural por la mañana es una buena opción para comenzar el día.

Los jugos preparados en casa están libres de pasteurización, si se consumen al momento de la preparación conservan las células vivas. Puesto que no contienen conservadores. Lo más recomendable es

prepararlos teniendo la certeza que provienen de cultivos orgánicos de preferencia. Los jugos están cargados de nutrientes, enzimas, minerales, vitaminas etc. que juegan un papel importante para el control del apetito, y que además son bajos en azúcares.

Cocinar la mayoría de las frutas disminuye su valor nutritivo considerablemente. El calor destruye la vitamina C en particular, por lo que muchos productores de jugo lo añaden de nuevo en la botella en forma de ácido ascórbico, vitamina C de producción industrial.

Se recomiendan para cuidar la salud ocular, alimentar, cuidar y mejorar el estado de la piel y de las mucosas como sequedad, irritaciones o llagas.

También para mejorar las dolencias de la boca, como aftas bucales y heridas en las comisuras de los labios; o para combatir molestias, ardores y procesos inflamatorios en el esófago.

Los jugos de color rojo contienen gran cantidad de antioxidantes debido a que contienen licopenos y antocianinas, vitamina C, folatos, potasio, magnesio, provitamina A que tienen propiedades como prevenir el cáncer, activar la circulación, mantener buena memoria, favorecer el funcionamiento del sistema urinario, aumentan el deseo sexual, combatir el colesterol y los triglicéridos elevados, apoya el sistema cardiovascular, hipertensión arterial, procesos degenerativos y en general para depurar y mejorar la calidad de la sangre.

La memoria está íntimamente relacionada con alimentación y la correcta nutrición. Son muchos los estudios que avalan la necesidad de

potenciar el cerebro. Existen componentes naturales que permiten al cerebro ejercitarse, poder ir madurando con el tiempo sin perder la facultad de la memoria y la concentración, para lo cual son básicos tanto los alimentos como el estilo de vida que se lleve

Todos los jugos se preparan utilizando la licuadora. No es necesario otros equipos más sofisticados como los extractores.

### JUGO PARA BAJAR EL COLESTEROL MALO O LDL

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de espinacas
- 1/2 taza de nopal cortado en cubos
- 1 limón (el jugo)
- ½ Taza de apio cortado en cubos
- ENDULCORANTE AL GUSTO (SI SE DESEA).

SE COLOCA TODO EN LA LICUADORA Y SE AGREGA LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA PARA OBTENER UN JUGO LIGERO EN CONSISTENCIA.

BEBER EN AYUNAS

## JUGO PARA LAS VARICES

### INGREDIENTES:

- 1 rebanada de piña.
- ½ taza de apio picado.
- 4 ramas de perejil.
- ENDULCORANTE AL GUSTO (SI SE DESEA).

SE COLOCA TODO EN LA LICUADORA Y SE AGREGA LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA PARA OBTENER UN JUGO LIGERO EN CONSISTENCIA.

BEBER EN AYUNAS.



## JUGO PARA ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de brócoli
- ½ taza de apio
- 4 ramas de perejil
- ½ manzana (de preferencia manzana verde)
- 1 diente de ajo picado
- ENDULCORANTE AL GUSTO (SI SE DESEA).

SE COLOCA TODO EN LA LICUADORA Y SE AGREGA LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA PARA OBTENER UN JUGO LIGERO EN CONSISTENCIA.

BEBER EN AYUNAS.



