

TALLER DE JUGOTERAPIA SESIÓN 2.



JUGO PARA SUBIR EL NIVEL DE PLAQUETAS EN SANGRE

INGREDIENTES:

- ½ TAZA DE APIO PICADO
- ½ TAZA DE ZANAHORIA PICADA
- ½ TAZA DE BETABEL PICADO
- ½ TAZA DE PIMIENTO ROJO PICADO
- 1 TAZA DE ESPINACA
- ½ GUAYABA

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

SE RECOMIENDA TOMAR JUNTO CON EL JUGO **LEVADURA DE CERVEZA**. LA CANTIDAD DE ESTA DEPENDERÁ DE LA PRESENTACIÓN. EN LAS ETIQUETAS DEL FRASCO INDICA LA DOSIS DIARIA.

ES RECOMENDABLE ADEMÁS INCLUIR EN LA DIETA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- ✓ GERMINADOS
- ✓ VEGETALES VERDES: ESPINACAS, BERROS, ACELGAS, CHAYA.
- ✓ PIMIENTO ROJO
- ✓ CÍTRICOS: NARANJA, LIMÓN, MANDARINA, ETC.
- ✓ KIWI
- ✓ FRUTOS ROJOS
- ✓ PAPAYA
- ✓ AGUA Y PULPA DE COCO
- ✓ NUECES
- ✓ ALMENDRAS
- ✓ CACAHUATES

ADEMAS ES IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:

- ✓ LACTEOS
- ✓ HUEVO
- ✓ PESCADO
- ✓ POLLO
- ✓ PAVO
- ✓ CARNE DE RES MAGRA



JUGO PARA DESINTOXICAR EL HÍGADO

- ½ TAZA DE ZANAHORIA PICADA
- ½ TAZA DE BETABEL PICADO
- ½ TAZA DE PEPINO PICADO
- ½ TAZA DE BRÓCOLI PICADO
- JUGO DE UN LIMÓN
- UN TROZO DE 1 CENTÍMETRO APROXIMADAMENTE DE CURCUMA FRESCA (CAMOTE DE AZAFRAN)
- 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

SE RECOMIENDA TOMAR JUNTO CON EL JUGO UNA CÁPSULA O TABLETA DE **CARDO MARIANO** (*Silybum marianum*) Y UNA SEMILLA O CÁPSULAS DE **MORINGA** (LA CANTIDAD DE CÁPSULAS DEPENDERÁ DE LA PRESENTACIÓN DE CADA UNO. EN LA ETIQUETA DEL FRASCO INDICA LA DOSIS DIARIA RECOMENDADA).

LA **CÚRCUMA** TAMBIÉN LA PODEMOS ENCONTRAR EN CÁPSULAS O TABLETAS SI NO LA TENEMOS FRESCA. (LA CANTIDAD DE CÁPSULAS O TABLETAS DEPENDERÁ DE LA PRESENTACIÓN. EN LA ETIQUETA DEL FRASCO INDICA LA DOSIS DIARIA RECOMENDADA).

ES IMPORTANTE CONSULTAR CON SU MÉDICO SI EXISTE ALGUNA CONTRAINDICACIÓN PARA CONSUMIR TANTO LA CÚRCUMA, EL CARDIO MARIANO Y LA MORINGA.

EN PARTICULAR LA MORINGA NO DEBERÁ CONSUMIRSE POR PERIODOS PROLONGADOS. POR LO GENERAL SE RECOMIENDA CONSUMIRLA DURANTE UN MES Y LUEGO DESCANSAR.



JUGO PARA ARTRITIS

- ½ TAZA DE APIO PICADO
- 1 TAZA DE PIÑA PICADA
- 4 RAMITAS DE PEREJIL
- 1 TORONJA (EL JUGO)
- 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