

# TONICOS

Un tónico es un preparado que contiene distintos nutrientes en forma concentrada.

Los ingredientes que contienen dependerán del efecto que se quiera obtener en nuestro organismo. La mayoría de ellos fortalecen el sistema inmune, dan energía y depuran el organismo.

En los tratamientos naturistas se recomienda iniciar el día consumiendo un tónico.

Es importante consumir un tipo de tónico por una semana y después cambiar a otro para que sus beneficios favorezcan a distintos órganos de nuestro cuerpo.

Es recomendable dejar pasar por lo menos 30 minutos después de haber tomado el tónico antes de consumir algún tipo de alimento.

Una vez transcurrido ese tiempo se sugiere consumir un plato de fruta, cereales, semillas, yogurt y miel de abeja (miel de agave para aquellos que no pueden consumir miel de abeja).



A media mañana es recomendable consumir un jugo cuyos ingredientes estén dirigidos a mejorar algún padecimiento o simplemente algún jugo depurador.

En las sesiones que se incluyen en este curso presentaremos algunas opciones de jugos dirigidos a mejorar algunos de los padecimientos más comunes que nos aquejan.

La comida del medio día deberá incluir ensaladas con vegetales crudos, aderezos a base de aceite de olivo extra virgen, una porción de proteína (puede ser animal o vegetal como los germinados, soya, tofu, etc), y cereales.

A media tarde se puede consumir otro jugo, de preferencia distinto al que se consumió por la mañana (elegir el jugo de acuerdo a los padecimientos que se tengan).

Por la noche se puede consumir algo ligero como una ensalada de frutas o vegetales, algún cereal, etc.

En esta sesión prepararemos los siguientes tónicos ambos dirigidos a fortalecer el sistema inmune, depurar el organismo, dar energía y mejorar en general nuestra salud:

### TÓNICO GENGIBRE Y CÚRCUMA

- 1 TROZO DE GENGIBRE (DEPENDERA DEL GROSOR DE LA RAÍZ. APROXIMADAMENTE UNA CUCHARITA CAFETERA)
- 1 TROZO DE CÚRCUMA (1 CENTÍMETRO APROXIMADAMENTE)
- 1 LIMÓN PICADO CON CÁSCARA.
- MIEL DE ABEJA O ALGÚN ENDULCORANTE DE SU PREREFENCIA.
- AGUA

Se licua todo con poca agua a obtener un volumen no mayor de 125 ml.

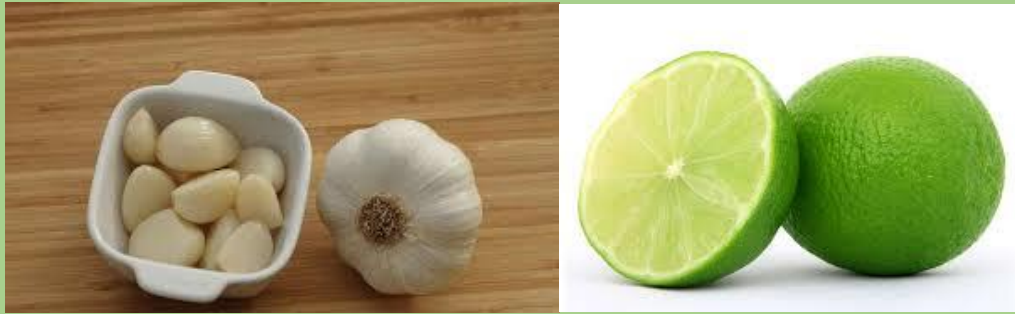
Colar antes de beber.



**NOTA: ES INDISPENSABLE CONSULTAR A SU MÉDICO SOBRE EL CONSUMO DE GENGIBRE Y CÚRCUMA. YA QUE ESTAN CONTRAINDICADOS EN PERSONAS HIPÉRTENSAS O QUE CONSUMEN ANTICOAGULANTES.**

## TÓNICO AJO Y LIMÓN

- 1 AJO PEQUEÑO
- 1 LIMÓN EN TROZOS CON CÁSCARA
- MIEL DE ABEJA O ALGÚN ENDULCORANTE DE SU PREREFERENCIA.
- AGUA



Se licua todo con poca agua a obtener un volumen no mayor de 125 ml.

Colar antes de beber.

**TOMAR UNA CUCHARADA SOPERA DE ACEITE DE OLIVO EXTRA VIRGEN Y ENSEGUIDA BEBER EL TÓNICO.**



Este aceite aporta vitaminas A, D, E y K, además de tener muchas otras propiedades, como limpiar nuestras arterias de depósitos de grasa y por lo tanto tener un sistema cardiovascular más sano.

**NOTA: ESTE TÓNICO NO TIENE NINGUNA CONTRAINDICACIÓN.**