



# JUGOTERAPIA Y PLANTAS MEDICINALES CURATIVAS

4ta. Edición

FRUTAS, PLANTAS Y VEGETALES



Con estas  
recetas curarás  
tus dolencias,  
te mantendrás  
lleno de Energía,  
Protegido y  
Saludable

## INDICE

QUÉ ES LA JUGOTERAPIA Y SUS BENEFICIOS .....	9
COMO COMER LAS FRUTAS Y TOMAR LOS JUGOS .....	11
Horas para comer las frutas y tomar los jugos .....	12
Los Oligoelementos .....	13
Cómo endulzar los jugos y las comidas sin azúcar .....	14
Razones para no consumir azúcar .....	18
Consejos Varios .....	19
Consejos al momento de hacer tus jugos.....	19
LOS FRUTOS SECOS .....	20
Que son los frutos secos .....	20
Alergia a los frutos secos.....	23
Un fruto seco para cada enfermedad .....	26
LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS .....	28
Supervisión Médica .....	30
ACNÉ.....	31
Qué es el Acné .....	31
Qué causa el Acné.....	32
Prevención .....	32
Tipos de Acné .....	32
Secuelas .....	33
Remedios Naturales .....	34
Tratamiento con frutas .....	46
Jugoterapia .....	47
ANEMIA.....	50
Qué es la anemia.....	50
Tipos de anemia .....	50
Síntomas.....	51
Causas.....	52
Diagnóstico .....	53
Prevención .....	53
Cuándo contactar con un médico .....	54
Consecuencias .....	54
Tratamiento.....	55
Vivir con anemia .....	55
Remedios Naturales .....	56
Suplementos.....	59
Frutas ricas en hierro .....	61
Alimentación .....	62
Requerimiento diario de hierro .....	65
Alimentos que debes evitar .....	66
Recetas para preparar .....	67
Jugoterapia .....	70
ANSIEDAD .....	78
Qué es la ansiedad.....	78
Factores activadores .....	78

Causas.....	79
Síntomas.....	79
Factores ligados de la propia ansiedad.....	79
Tipos de Ansiedades.....	80
Prevención.....	80
Porqué aparecen los ataques de ansiedad.....	81
¿El estrés puede engordar?.....	82
La Agorafobia.....	83
Remedios Naturales.....	85
Alimentos que te ayudarán.....	94
Jugoterapia.....	103
Consejos para evitar la ansiedad.....	106
<b>Nuevo</b> ESTRÉS.....	107
Qué es el estrés.....	107
Tipos de estrés.....	107
Síntomas.....	110
Causas.....	111
Diagnósticos.....	112
Prevención.....	112
Consecuencias.....	113
Cuándo contactar con un especialista.....	115
Tratamientos.....	115
Técnicas fáciles de relajación para combatir el estrés.....	116
Cómo manejar el estrés a través de actividades artística.....	120
Alimentación.....	122
Qué comer para vencer el estrés y ansiedad.....	124
Remedios Naturales.....	126
Jugoterapia.....	130
Consejo y Observaciones.....	133
EYACULACIÓN PRECOZ.....	134
Jugoterapia.....	136
Ejercicios Kegel.....	139
EL INSOMNIO.....	140
Qué es el Insomnio.....	140
Causas del Insomnio.....	140
El Insomnio Crónico.....	141
Síntomas.....	141
Prevención.....	142
Tipos.....	142
Tratamientos.....	143
Alimentos que nos impiden dormir.....	145
Qué alimentos comer para dormir mejor.....	145
Consejos para combatir el insomnio.....	147
Mejores alimentos para combatir el Insomnio.....	149
Remedios Naturales.....	152
Jugoterapia.....	155
<b>Actualizado</b> PRÓSTATA.....	159
Qué es la próstata y cuál es su función.....	159

¿Qué pasa cuándo se enferma? .....	159
Tres enfermedades que afectan con mayor frecuencia la próstata .....	159
Síntomas de problemas de próstata.....	160
Cuándo contactar un médico.....	160
Protatitis.....	161
Síntomas y medicamentos de la Hiperplasia Próstata.....	163
Remedios Naturales .....	164
Alimentos que te ayudarán .....	168
Alimentos que debes evitar .....	169
Jugoterapia .....	170
Tips .....	172
<b>SISTEMA INMUNOLÓGICO .....</b>	<b>173</b>
Consejos para aumentar el sistema inmune rápidamente .....	174
Alimentos para subir las defensas.....	175
Remedios Naturales .....	176
Jugos para fortalecer el sistema inmunológico.....	178

## **JUGOTERAPIA**

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>181</b>
Recomendaciones Básicas .....	181
Los 7 Pasos de la Jugoterapia .....	181
Nutrición de Alto Octanaje .....	181
<b>PROPIEDADES DE LOS JUGOS .....</b>	<b>182</b>
<b>JUGOS LLENOS DE VITAMINAS.....</b>	<b>183</b>
1. Pura Vitamina .....	183
2. Super Combustible .....	183
<b>JUGOS PARA COMBATIR LA ANEMIA .....</b>	<b>184</b>
1. Jugo de Guineo, Guayaba y Amaranto.....	184
2. Jugo de Piña - Naranja y Veteraba.....	184
<b>JUGO PARA EL CANSANCIO MENTAL .....</b>	<b>185</b>
1. Avena, plátano y miel.....	185
2. Almendra, melón y uvas .....	186
3. Cuando llega el cansancio a ser crónico, .....	186
<b>PARA LA OSTEOPOROSIS, CIRCULACIÓN Y DEFENSAS.....</b>	<b>187</b>
Jugo de manzana y peras .....	187
Jugo de almendras, higos y avena .....	187
<b>HAGA QUE SU JUGO SEPA DELICIOSO .....</b>	<b>188</b>
<b>JUGOS PARA LA OSTEOPOROSIS.....</b>	<b>188</b>
<b>JUGO PARA LA DIGESTIÓN .....</b>	<b>189</b>
<b>JUGO PARA COMBATIR LA GASTRITIS .....</b>	<b>190</b>
<b>JUGO PARA REDUCIR Y ELIMINAR CÁLCULOS .....</b>	<b>190</b>

JUGOS RELAJANTE .....	191
JUGOS PARA PERSONAS QUE SUFREN DE DIABETES .....	192
JUGO RELAJANTE DE PIES.....	192
JUGO CONTRA LA ARTRITIS .....	193
JUGO PARA DESINFLAMAR LAS HEMORROIDES.....	193
MENSTRUACIÓN EXCESIVA.....	193
CONTRARESTRAR VOMITOS.....	193
JUGO PARA EL INSOMNIO Y LA DEPRESIÓN .....	194
<b>Nuevo</b> JUGO ENERGIZANTE PARA DEPORTISTAS .....	194
Jugo de guineo-avena-lache-miel.....	194
JUGO PARA CORREDORES .....	195
<b>Nuevo</b> JUGOS PARA CALAMBRES MUSCULARES .....	196
JUGOS PARA QUEMAR GRASA Y ADELGAZAR.....	197
DIETA DE PAPAYA, TAMARINDO Y PIÑA .....	198
JUGO PARA LIBERAR LA GRASA ABDOMINAL .....	199
JUGOS PARA EL ESTREÑIMIENTO .....	200
<b>Nuevo</b> BENEFICIOS DEL JUGO DEL LIMÓN .....	202

# QUÉ ES LA JUGOTERAPIA Y SUS BENEFICIOS

A lo largo de este libro veremos las diferentes enfermedades y cómo combatirlos con jugos de frutas y plantas medicinales, por lo que es importante que conozcas como debes consumirlos.

A los jugos con frutas lo denominaremos jugo de frutas y a los jugos con plantas, hierba y verdura, lo llamaremos jugos verdes

Los jugos frescos sean estos de frutas, plantas o hierbas pueden crear una base alimenticia optima para alentar las capacidades curativas naturales del cuerpo. Las personas están descubriendo cada vez mas que los jugos de frutas y vegetales no son solamente deliciosos.

Los médicos alternativos dicen que estos nectares sabrosos son tónicos naturales, que ofrecen una manera segura y barata de estimular la digestión, de alentar el sistema inmune. además de regularizar y acelerar la eliminación de toxinas de nuestro organismo

Se dice que los jugos frescos funcionan como un arma potente contra enfermedades, los estudios demuestran que los jugos pueden apresurar el proceso curativo de infecciones y pueden incluso ayudar a curar úlceras del estomago. Cuando la jugoterapia es utilizada conjuntamente con otras técnicas naturales. tales-como hierbas, terapia homeopática y una alimenticia sana, los jugos frescos pueden crear una base alimenticia optima para alentar las capacidades curativas naturales del cuerpo.

## **Qué son los Jugos y Batidos verdes**

Los jugos o zumos verdes son una excelente opción para incorporar verduras y frutas a nuestra dieta de una forma sencilla y aprovechar todos sus nutrientes y propiedades.

Se trata de una bebida que se elabora, principalmente, mezclando verduras de hoja verde y frutas, aunque también se pueden añadir unas gotas de jugo de limón o lima, moringa, kalanchoe, jengibre, Aloe vera, cúrcuma, etc.

Todos sabemos que las semillas son muy beneficiosas para la salud, en gran parte, debido a su alto contenido en grasas saludables.

Pero si a los zumos verdes les añadimos semillas (como por ejemplo de ajonjolí o sésamo, de chía, de lino o linaza o cáñamo) éstas ralentizan en cierta medida la digestión de los nutrientes y pueden sentar un poco mal a algunas personas con problemas digestivos. Si las añades a los batidos verdes, que sea en poca cantidad y de forma esporádica.

## **Diferencia entre jugos verdes y batidos verdes**

Mientras que los batidos verdes contienen toda la fibra, los jugos verdes carecen de ésta, por lo que pasan al torrente sanguíneo mucho antes y los batidos verdes se absorben más lentamente debido a la fibra que contienen.

Los jugos o zumos verdes se preparan con una licuadora, que lo que hace es separar la pulpa de frutas y verduras de su jugo. Por un lado va echando la pulpa y por otro va saliendo el jugo que extrae. También podemos preparar jugos verdes con una batidora de mano o de vaso y una vez elaborado simplemente colar el batido para separar el jugo o zumo de la pulpa.

Los batidos verdes se pueden preparar con una batidora de vaso o de mano (se debe añadir agua) y se beben tal cual, con la fibra.

Una diferencia importante es que, es que los zumos o licuados se oxidan antes que los batidos, por lo que si quieres dejar preparados tus jugos verdes por la noche para beber a la mañana siguiente, si haces un zumo (con la fibra) éste conservará muchas más propiedades nutritivas que si es un jugo o licuado. Consévalo siempre en la nevera o refrigerador.

Si estás haciendo una dieta detox (*La dieta detox consiste en ayudar a nuestro cuerpo a que elimine lo que no necesita. Así, su funcionamiento es mucho más eficaz, favorecemos*

la pérdida de peso de forma saludable y mejoramos el descanso.) podría ser más beneficioso consumir los jugos (sin la fibra) en lugar de batidos, porque los nutrientes apenas necesitan digestión y así ayudamos en el proceso depurativo a nuestro organismo al tiempo que nos mantenemos hidratados y nutridos..

Otro beneficio de los batidos verdes es que, al conservar la fibra, nos ayuda a limpiar el colon y se favorece la limpieza y expulsión de las toxinas acumuladas. Además, los batidos verdes son más saciantes que los jugos o licuados.

Ten en cuenta tus preferencias y necesidades y combina las dos opciones, jugos y batidos..

Una de las verduras de hoja verde que más propiedades beneficiosas tiene para la salud es la ORTIGA.

### Beneficios para la salud de beber jugos verdes

Los jugos y batidos verdes están llenos de clorofila, vitaminas, minerales y enzimas muy beneficiosas para nosotros.

Fortalecen nuestro sistema inmunológico, por lo que nos ayudan a proteger nuestro organismo y mantenerlo con buena salud.

Por su aporte en clorofila, un pigmento de color verde que tienen muchos vegetales, nos

ayudan a oxigenar la sangre y ésta llevará más oxígeno a todo el cuerpo, algo especialmente interesante para deportistas ya que:

- ✓ Ayudan a alcalinizar el pH de la sangre
- ✓ Eliminamos toxinas acumuladas en el organismo
- ✓ Se facilita la regeneración de las células que forman los tejidos, órganos y sistemas de nuestro cuerpo.



# ACNÉ



La principal causa del acné es la obstrucción de los poros de la piel. El taponamiento puede desencadenarse por varios factores

## Qué es el Acné

**E**l acné es una enfermedad que se manifiesta por la aparición de lesiones en la piel como consecuencia de una inflamación y posterior infección del poro folicular (orificio de salida del pelo). Estas lesiones suelen ser granos, espinillas negras y parches rojos e inflamados, como quistes.

El Acné puede llegar a ocasionar trastornos psicológicos y sociales, especialmente entre los adolescentes y en las personas que trabajan de cara al público que, en ocasiones, tienen problemas en su entorno laboral porque no alcanzan el grado de presencia física exigido.

Sin embargo, el acné aparece en la mayoría

de los casos durante la adolescencia, debido a la interacción entre hormonas, sebo y bacterias que viven sobre la piel o dentro de ella y también en el cabello.

Durante la pubertad, aumenta la actividad de las glándulas sebáceas y, a menudo, el sebo seco, la piel descamada y las bacterias se acumulan en los poros de la piel formando un comedón, que impide que el sebo fluya desde los folículos pilosos atravesando los poros. Si el bloqueo es incompleto se forman puntos negros; si es completo, aparecen puntos blancos.

También existen algunas formas especiales de acné que pueden afectar a recién



nacidos o a personas adultas expuestas a determinados productos industriales (acné ocupacional) o a personas que ingieren determinados medicamentos como los corticoides orales (acné inducido por fármacos) siendo estas formas clínicas menos frecuentes que el acné juvenil clásico.

Es probable que una dieta o un cambio de dieta no sea la solución definitiva para eliminar el acné, aunque puede ayudar a reducir los brotes. Sin embargo, muchos otros factores podrían estar en juego, como la genética, el tipo de piel, el estrés, el sueño y tus hábitos de cuidado de la piel.

## Qué causa el Acné

La principal causa del acné es la obstrucción de los poros de la piel. El taponamiento puede desencadenarse por varios factores:

- Los cambios hormonales que van asociados a la pubertad, el embarazo, la menstruación, el consumo de métodos anticonceptivos orales, como la píldora.
- La sudoración excesiva.
- La genética, las glándulas segregan sebo en exceso.
- Algunos fármacos que contienen esteroides, estrógenos, testosterona o fenitoína.
- La utilización de algunos cosméticos y productos para el cabello graso.
- Algunos fármacos que contienen esteroides, estrógenos, testosterona o fenitoína.
- También el tipo de dieta que lleves
- El estrés.

## Prevención

Aunque no existe una forma eficaz para prevenir el acné, las personas que lo padecen pueden tener en cuenta una serie de recomendaciones que ayudarán a reducir el impacto del mismo y la gravedad de las lesiones.

La Academia Española de Dermatología y Venereología recomienda:

- Limpiar la cara dos veces al día. De esta manera se puede quitar el exceso de

grasa de la superficie y las células muertas de la piel que pueden bloquear los poros. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la limpieza excesiva puede causar daños, como resecar la piel en exceso o irritar el acné persistente.

- No tratar las cicatrices mientras las lesiones estén activas. Aplicar los productos recomendados para tratar la afección de forma tópica después del lavado.
- Secar la piel sin frotarla.
- Practicar deporte al aire libre y lavarse la cara después de realizarlo para evitar que la sudoración tapone los poros.
- Reducir el contacto del pelo con la piel de la cara. De hecho, los expertos no recomiendan llevar flequillo ni largas melenas.
- Intentar no abusar de alimentos como el cerdo, la bollería, el marisco, el alcohol, los frutos secos, los quesos fuertes y los alimentos que contienen chocolate.
- Elegir cosméticos que no contengan aceites o grasas en su composición.
- Seleccionar fotoprotectores que no sean grasos.
- No tocar los granos.
- Tener paciencia: el acné tarda mínimo tres meses en curarse.
- Evitar el estrés.
- No compartir tratamientos con otras personas que tienen o hayan tenido acné.

## Tipos de Acné

El acné puede clasificarse según el tipo de las lesiones distinguiendo inflamatorias y no inflamatorias.

Dentro de las no inflamatorias se incluyen los comedones cerrados y abiertos puntos negros y entre las inflamatorias están las pápulas rojizas, pústulas, nódulos y quistes. Estas dos últimas son las más importantes pues, en su evolución, pueden dejar cicatrices residuales, que son las secuelas más importantes del acné.

Algunos personas pueden presentar cuadros más graves que asocian fiebre y mal estado

general y que requieren tratamiento sistémico precoz.

Si atendemos al tipo de lesiones y a la gravedad de las mismas, el acné se puede clasificar en varios grados:

- Acné leve.
- Acné moderado.
- Acné severo.
- Acné muy severo.

## Secuelas

En personas con cicatrices secundarias de acné es posible realizar tratamientos correctivos de las mismas siempre que no existan lesiones activas. Entre otras opciones disponemos de los peelings químicos con ácido glicólico u otros métodos algo más agresivos como la dermoabrasión o el láser de CO<sub>2</sub>, que nos permiten mejorar el aspecto de las personas

Las personas que presentan alteraciones hormonales demostradas pueden beneficiarse de tratamientos antiandrogénicos o mediante estrógenos asociados a progesterona.

Es importante que las personas eviten la manipulación de las lesiones y sean constantes en la realización del tratamiento

Si sufres de acné severo y muy severo quizás estos tratamientos que a continuación te indico no funcionen, en tal caso, es recomendable consultar a un dermatólogo si tienes acné severo.

## Remedios Naturales

A continuación te doy 11 remedios muy poderosos contra el acné

### 1. Vinagre de Manzana



El vinagre de manzana se elabora a partir de la fermentación de la sidra de manzana, o del zumo sin filtrar de manzanas prensadas.

Al igual que con otros vinagres, se conoce por su capacidad para combatir muchos tipos de bacterias y virus.

El vinagre de sidra de manzana contiene varios ácidos orgánicos que han demostrado eliminar las bacterias *P. acnes*.

En particular, se ha demostrado que el ácido succínico suprime la inflamación causada por estas bacterias, lo cual puede prevenir las cicatrices.

El ácido láctico también ha demostrado mejorar la apariencia de las cicatrices del acné. Es más, el vinagre de manzana hasta puede ayudar a secar el exceso de grasa que causa el acné.

#### Cómo usarlo

1. Mezcla 1 parte de vinagre de manzana y 3 partes de agua (usa más agua si tu piel es sensible).
2. Aplica suavemente la mezcla sobre la piel limpia con una bola de algodón.
3. Déjala en la piel de 5 a 20 segundos, enjuaga con agua y seca suavemente con golpecitos.
4. Repite este proceso 1 a 2 veces por día, según sea necesario.
5. Es importante que sepas que la aplicación de vinagre de manzana en la piel puede causar quemaduras e irritación, así que siempre debes usarlo en pequeñas cantidades y diluido con agua.

Los ácidos orgánicos en el vinagre de manzana pueden ayudar a eliminar las bacterias que causan el acné y reducir la aparición de cicatrices. Aplicarlo sobre la piel puede causar quemaduras o irritación, así que debes usarlo con cuidado.

## 2. Mascarilla de Miel y Canela



Tanto la miel como la canela son excelentes fuentes de antioxidantes.

Algunos estudios han demostrado que aplicar antioxidantes directamente en la piel es más efectivo para reducir el acné que el peróxido de benzoilo y los retinoides.

Estos son dos medicamentos tópicos comunes para el acné con propiedades antibacterianas.

Los antioxidantes estudiados fueron vitamina B3, ácido graso linoleico (omega-6) y fosfato de ascorbilo sódico (SAP, en inglés), que es un derivado de la vitamina C.

Estos antioxidantes específicos no se encuentran en la miel o la canela, pero es posible que otros antioxidantes tengan un efecto similar.

La miel y la canela también tienen la capacidad de combatir las bacterias y reducir la

inflamación, dos factores que desencadenan el acné.

Si bien las propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antibacterianas de la miel y la canela pueden aportar beneficios a la piel propensa al acné, no existen estudios sobre su capacidad para tratar el acné.

### Cómo prepararla

1. Mezcla 2 cucharadas de miel y 1 cucharadita de canela para formar una pasta.
2. Con la piel limpia, aplica la mascarilla en tu rostro y déjala actuar durante 10 a 15 minutos.
3. Enjuaga la mascarilla por completo y seca suavemente con golpecitos.

La miel y la canela tienen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antibacterianas. Por eso, pueden ser beneficiosas para la piel propensa al acné.

### 3. Esencia de aceite de árbol de té



El aceite esencial de árbol de té es uno de los aceites esenciales más versátiles que existen. Sus casi inagotables aplicaciones van más allá de las relacionadas con la salud y el bienestar personal. Es un auténtico todoterreno, un imprescindible a tener siempre a mano en el botiquín y en el neceser de viaje ya que nos puede sacar de más de un apuro.

El aceite de árbol de té es un aceite esencial que se extrae de las hojas del *Melaleuca alternifolia*, un pequeño árbol nativo de Australia.

Se lo conoce por su capacidad para combatir las bacterias y reducir la inflamación de la piel.

Es más, varios estudios muestran que aplicar una solución de 5% de aceite de árbol de té en la piel reduce efectivamente el acné.

En comparación con el peróxido de benzoilo al 5%, el aceite de árbol de té al 5% no actuó tan rápido, pero mejoró significativamente el acné después de tres meses de uso.

También demostró menos efectos adversos como sequedad, irritación y ardor, en comparación con el peróxido de benzoilo.

El aceite de árbol de té es muy potente, así que siempre debes diluirlo antes de aplicarlo en la piel.

#### Cómo se usa

1. Mezcla una parte de aceite de árbol de té con 9 partes de agua.
2. Humedece un hisopo de algodón en la mezcla y aplícalo en las áreas afectadas.
3. Aplica crema hidratante, si lo deseas.
4. Repite este proceso 1 a 2 veces por día, según sea necesario.

El aceite de árbol de té tiene fuertes propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. Se ha demostrado que reduce el acné cuando se aplica en la piel.

## Tratamiento con frutas

### La Sandía.



La sandía contiene propiedades para la piel grasa y el acné, esta puede utilizarse tanto en tratamiento externo y también como complemento en la alimentación para favorecer tratamientos dermatológicos.

#### Beneficios de la Sandía para la piel

La Vitamina A y Vitamina C darán a la piel brillo, además de hidratarla. Tanto el consumo de sandía como alimento o la aplicación de sandía directamente en la piel favorecen la suavidad, el brillo y tenacidad de la piel.

#### Desintoxicante y eliminador de toxinas de la piel.

Dado que el acné surge mayoritariamente por la acumulación de toxinas en determinadas zonas de la cara... la sandía será uno de los mejores aliados en este aspecto. Lo ideal es

consumir sandía cada día, de manera regular.

#### Zumo de sandía para limpiar la piel.

Preparar un zumo de sandía por la mañana y otro a medio día ayuda a eliminar las sustancias radicales y malas de la piel, lo que llevará a la desaparición del acné. Además, el zumo de sandía se utiliza como rejuvenecedor de la piel, ya que limpia todas las impurezas y deja un rostro brillante.

Esta es una de las formas naturales de combatir el acné a través de las frutas.

#### Cómo se usa

Hacer una mascarilla de sandía para usar como exfoliante. La sandía contiene mucha agua y resulta ideal para las pieles grasas y sensibles.

La piel de la fruta se utiliza para hacer la mascarilla o puedes utilizar echarte el agua de la sandía con la sandía.

Debes lavar bien la cara con agua fría, luego deja la piel o el jugo de la sandía media hora sobre la cara, es el tiempo perfecto para que las vitaminas penetren y alivie los síntomas del acné.

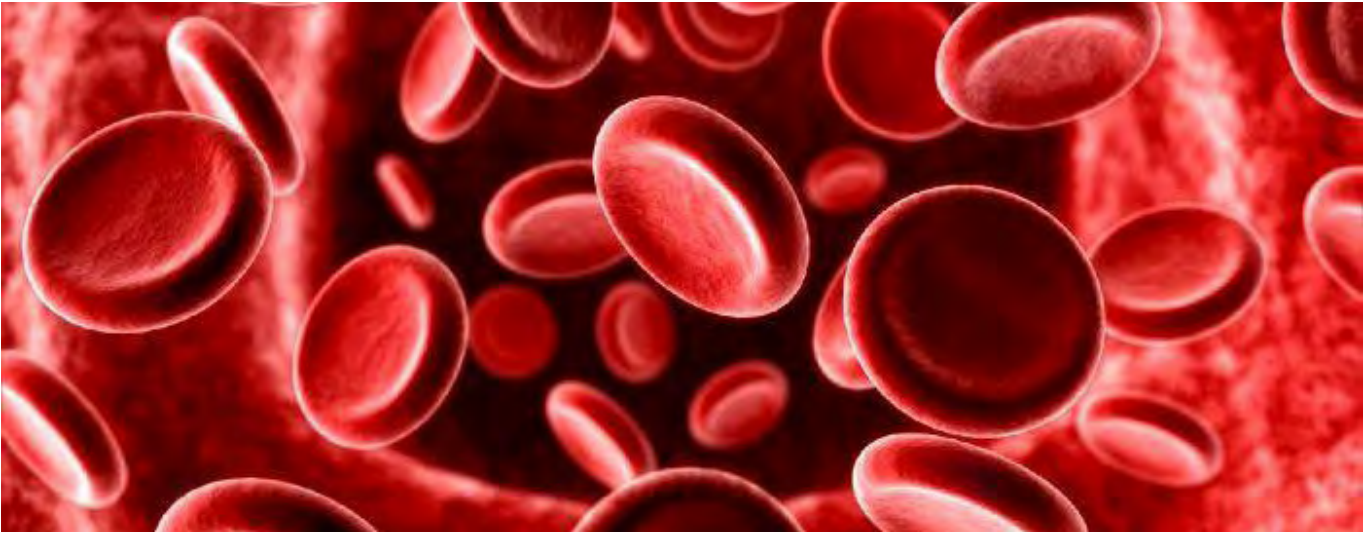


Puedes también mezclar la sandía con una cucharadita de yogurt, este como está lleno de probióticos ayudarán con la exfoliación y a curar la piel de irritación y acné, dejando la piel suave, radiante y libre de irregularidades.

Utiliza esta mascarilla alrededor de 20 veces por semana para obtener una piel más suave y dar una apariencia más joven

# ANEMIA

## Qué es la anemia



**L**a anemia afecta a los glóbulos rojos y la hemoglobina. Se trata de la proteína en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo.

Es necesario el hierro para producir hemoglobina. La mayoría de las personas que sufren anemia tienen un déficit de hierro. Esta afección se denomina anemia por deficiencia de hierro.

Dicho de otra forma, la anemia es una enfermedad que se caracteriza por el hecho de que en la sangre no hay una cantidad suficiente y necesaria de glóbulos rojos sanos. Estos se encargan de transportar el oxígeno a los diferentes tejidos y órganos vitales, por lo que si no llega en cantidad suficiente puede causar en ellos daños severos.

## Tipos de anemia

Hay diferentes tipos de anemia, en función de cuál sea la causa de la destrucción de los glóbulos rojos:

### **Anemia ferropénica**

Es el tipo más común y se produce como consecuencia de la carencia de hierro en el organismo.

### **Anemia aplásica**

Esto ocurre cuando la médula ósea ha dañado células madre. Su cuerpo no puede producir suficientes glóbulos nuevos. La afección afecta a los glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. A veces se denomina insuficiencia de la médula ósea.

### **Anemia hemolítica**

Esto ocurre cuando el cuerpo destruye los glóbulos rojos antes de su duración normal. La duración normal de los glóbulos rojos es de 120 días.

### **Anemia normocítica**

Esto ocurre cuando los glóbulos rojos son normales en tamaño, pero bajos en su recuento.

### **Anemia perniciosa por deficiencia de vitaminas**

Esto ocurre cuando el cuerpo carece de vitamina B12. Se produce una disminución de los glóbulos rojos sanos. Además, algunas personas que consumen suficiente B-12 no son capaces de absorber la vitamina. Esto puede causar una anemia por deficiencia de vitaminas, también conocida como anemia perniciosa.

### **Anemia falciforme**

Es un tipo de enfermedad de célula falciforme. Esta es una enfermedad genética que afecta a los glóbulos rojos. Se produce cuando una persona nace con 2 genes de hemoglobina anormales.

### **Anemia por deficiencia de ácido fólico o megaloblástica**

Si la alimentación no aporta la cantidad suficiente de este nutriente, los glóbulos rojos aumentan su tamaño de forma anormal.

### **Anemias causadas por enfermedades crónicas o por inflamación**

Ciertas enfermedades de origen inflamatorio, como el cáncer, el VIH o sida, la artritis reumatoide, la enfermedad renal, la enfermedad de Crohn y otras enfermedades inflamatorias agudas o crónicas, pueden interferir en la producción de glóbulos rojos.

### **Anemia drepanocítica**

Es hereditaria y se caracteriza por la alteración de la hemoglobina al cambiar la forma de los glóbulos rojos, lo que reduce la cantidad de oxígeno que estos son capaces de transportar hasta los tejidos.

### **Anemia aplásica idiopática**

No se conoce la causa, pero sí que ese dañan las células madres que se encargan de la producción de las células sanguíneas en la médula ósea.

### **Talasemia**

Puede ser hereditaria. Se produce a consecuencia de un defecto en los genes que controlan la producción de los dos componentes de la hemoglobina, las globinas alfa y beta.

Con todo, la anemia se puede producir por causas más genéricas, como son una alimentación insuficiente, hemorragias, la acción de algunos medicamentos (la quimioterapia en el caso del cáncer), el embarazo, etc.

## **Síntomas**

Los signos y síntomas de la anemia varían según la causa. Si la anemia es causada por una enfermedad crónica, la enfermedad puede enmascararla, de manera que la anemia podría detectarse por medio de exámenes para otra afección.

Según las causas de la anemia, es posible que no tengas síntomas. Los signos y síntomas, si se presentan, podrían incluir:

- Fatiga
- Debilidad
- Piel pálida o amarillenta
- Latidos del corazón irregulares
- Dificultad para respirar
- Mareos o aturdimiento
- Dolor en el pecho
- Manos y pies fríos
- Dolores de cabeza
- Problemas de concentración
- Uñas quebradizas



Al principio, la anemia puede ser tan leve que no se nota. Pero los síntomas empeoran a medida que empeora la anemia.



## Suplementos

Consumir alimentos ricos en hierro es una parte clave del tratamiento de la anemia causada por niveles bajos de este elemento. También es posible que usted necesite tomar suplementos de hierro al igual que aumentar las reservas de este elemento en su cuerpo.

Los suplementos de hierro se pueden tomar en forma de cápsulas, tabletas, tabletas masticables y líquidos. El tamaño de la tableta más común es de 325 mg (sulfato ferroso). Otras formas químicas son el gluconato ferroso y el fumarato ferroso.

Pídale al proveedor de atención médica le explique cuántas píldoras debe tomar cada día y cuándo debe tomarlas. Tomar más hierro de lo que su cuerpo necesita puede causar problemas de salud serios.

La mayoría de las personas volverán a la normalidad después de dos meses de terapia con hierro. Usted podría seguir tomando suplementos de hierro durante otros 6 a 12 meses para aumentar las reservas de hierro del cuerpo en la médula ósea, además puede reforzar con jugoterapia e infusiones que aquí mencionamos más adelante

### **Sugerencias de cómo tomar los suplementos**

El hierro se absorbe mejor con el estómago vacío. Sin embargo, los suplementos de hierro pueden causar cólicos estomacales, náuseas y diarrea en algunas personas. Posiblemente se necesite tomarlo con una pequeña cantidad de alimento para evitar este problema.

No se debe tomar leche, calcio ni antiácidos al mismo tiempo que los suplementos de hierro. Usted debe esperar al menos 2 horas después de ingerirlos antes de tomar sus suplementos de hierro.

### **Alimentos que NO se deben comer al mismo tiempo que toma el hierro**

- Alimentos ricos en fibra, como granos integrales, verduras crudas y salvado



- Alimentos o bebidas con cafeína
- Algunos médicos sugieren tomar un suplemento de vitamina C o jugo de naranja con su píldora de hierro. Esto puede ayudar a que el hierro se absorba en el cuerpo. Tomar 8 onzas (240 ml) de líquido con una píldora de hierro también está bien.
- Las tabletas de hierro pueden llevar a que otros fármacos que usted esté tomando no actúen igual de bien. Algunos de estos fármacos abarcan: tetraciclina, penicilina, ciprofloxacina y fármacos usados para el hipotiroidismo, la enfermedad de Parkinson y las convulsiones.

Los medicamentos que reducen la acidez estomacal afectarán la absorción del hierro. Su proveedor puede sugerir cambiar estos medicamentos.

Espere al menos 2 horas entre las dosis de estos fármacos y los suplementos de hierro.

### **Efectos secundarios**

El estreñimiento y la diarrea son muy comunes. Si el estreñimiento se convierte en un problema, tome un ablandador de heces como el docusato de sodio (Colace).

Se pueden presentar náuseas y vómitos con las dosis más altas, pero se pueden controlar tomando hierro en cantidades más pequeñas. Pregúntele a su proveedor (médico) con respecto a cambiarse a otra forma de hierro en vez de simplemente suspenderlo.

Las heces negras son normales al tomar tabletas de hierro. De hecho, esto se percibe como un signo de que las tabletas se están asimilando correctamente.

### **Consulte inmediatamente con su proveedor si**

- Las heces son de apariencia alquitranosa al igual que negras
- Tienen vetas rojas
- Se presentan cólicos, dolores agudos o dolor en el estómago
- Las formas líquidas de hierro pueden manchar los dientes.

Pruebe mezclando el hierro con agua u otros líquidos (tales como jugo de fruta o jugo de tomate) y tomando el medicamento con una pajilla.



Las manchas por el hierro se pueden eliminar cepillándose los dientes con bicarbonato de soda o peróxido.

Mantenga las tabletas en un lugar fresco. (Los botiquines de los baños pueden ser demasiado calientes y húmedos, lo cual puede provocar que las píldoras se desintegren.)

Mantenga los suplementos de hierro fuera del alcance de los niños. Si su hijo traga una píldora de hierro, póngase en contacto inmediatamente con un centro de toxicología.

## Frutas ricas en hierro

El hierro se puede obtener a través de las frutas como coco, fresas y frutos secos, como pistachos, nueces o cacahuates.

La ventaja de usar frutas ricas en hierro es que muchas de ellas también ricas en vitamina C, que es una vitamina que promueve la absorción de hierro de origen vegetal por parte del cuerpo, contribuyendo a la prevención y el tratamiento de la anemia.

Saber cuáles son las frutas ricas en hierro es importante para las personas que son vegetarianas o veganas, ya que al no consumir carnes, estas pueden ser una buena fuente de hierro para evitar su deficiencia.

Las frutas ricas en hierro son una buena alternativa para enriquecer y sirven también como alternativa complementaria en la prevención y tratamiento de la anemia de niños, adultos o gestantes. Algunos ejemplos de frutas que contienen hierro son:

Frutas	Cantidad de hierro por 100 g.
Pistachos	6,8 mg
Chabacano/ albaricoque deshidratado	5,8 mg
Uva pasa	4,8 mg
Coco seco	3,6 mg
Nueces	2,6 mg
Cacahuates	2,2 mg
Fresas	0,8 mg
Moras	0,6 mg
Banana	0,4 mg
Aguacate	0,3 mg
Cereza	0,3 mg

### Otras frutas recomendadas

Manzana, durazno, ciruelas, toronja, limón, naranja, mandarina, higos, frutos rojos del bosque como fresas, cerezas, mora, etc.

Para potenciar la absorción del hierro presente en estas frutas se debe evitar el consumo de alimentos con calcio en la misma comida, ya que el calcio disminuye la absorción de hierro.

## Alimentación

Como se ha venido diciendo, el hierro es un mineral muy importante para varias funciones en el organismo, debido a que forma parte de los glóbulos rojos, que son las células que se encargan de transportar el oxígeno en la sangre.

Una deficiencia de este mineral puede causar debilidad, fatiga y palidez, los cuales son síntomas de una anemia, por lo que la ingesta de alimentos ricos en hierro como las carnes rojas, el hígado de res y el pan de cebada, son

importantes para ayudar a curar la deficiencia de este mineral.

Sin embargo, es importante incluir estos alimentos con hierro en todas las fases de la vida, debido a que es un mineral que no debe faltar en la alimentación y deben ser consumidos con frecuencia, especialmente en embarazadas, bebés y ancianos, ya que estos grupos tienen un mayor requerimiento de hierro en el organismo.

### Lista de alimentos ricos en hierro

A continuación encontrará dos tablas con los alimentos ricos en hierro separados por fuente animal y vegetal:

Cantidad de hierro presente en alimentos de origen animal por cada 100 g	
Mariscos al vapor	22 mg
Hígado de pollo cocido	8,5 mg
Ostras cocidas	8,5 mg
Hígado de pavo cocido	7,8 mg
Hígado de res a la plancha	5,8 mg
Yema de huevo de gallina	5,5 mg
Carne de res	3,6 mg
Atún fresco a la plancha	2,3 mg
Huevo de gallina	2,1 mg
Cordero	1,8 mg
Sardina a la plancha	1,3 mg
Atún enlatado	1,3 mg

El hierro que proviene de fuentes de alimentos de origen animal se absorbe un 20 a 30% a nivel intestinal.

### 3. Remolacha, fresas y jengibre

Este dúo de verdura y fruta está lleno de maravillosos nutrientes: hierro, ácido fólico, sodio, potasio, vitaminas (C y varias del grupo B), entre otros. Pero por separado, ¿cómo funcionan?

Por una parte, la remolacha aporta vitaminas hidrosolubles del grupo B, (B1, B2, B3, B6 y B9), siendo la más indicada contra la anemia la B2 y la B9. La vitamina B2, o riboflavina, es la encargada de la producción de anticuerpos, de glóbulos rojos y energía para el organismo. Por otra parte, la vitamina B9 (folato o ácido fólico) favorece también

la formación de los glóbulos rojos. Por último, la remolacha también contiene un alto contenido de hierro, (1,80 mg/100 g), vitamina C (30 mg/100 g) y otras sustancias que le otorgan una gran acción antianémica.

La pareja de las remolachas en esta ocasión son las fresas, encargadas de mejorar (en este caso reforzar) la absorción del hierro y ácido fólico, gracias al importante aporte de vitamina C. También, contienen vitaminas del grupo B que combaten la anemia, hierro, flavonoides y vitaminas complementarias.

Como toque final, una pizca de jengibre, encargado de nivelar el azúcar en la sangre. ¿Se puede pedir más? Al mismo tiempo, se trata de un jugo detox muy fresco para el inicio del día o el transcurso del mismo. ¿Otra ventaja? Resulta una bebida perfecta para todos, pero en especial para los peques, pues les encantará su sabor delicioso y se mantendrán sanos sin protestas. ¡Un elixir contra la anemia!

#### Cómo tomar

Este batido depurativo se puede tomar entre comidas para saciar nuestro apetito, a la hora de la merienda o en el momento del desayuno. Tened en cuenta que esta bebida no debe sustituir ninguna comida principal pero es un complemento sano en nuestra dieta.



#### Ingredientes

- 15 fresas
- 1 remolacha cocida
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco
- 500 mililitros de agua

#### Preparación

1. Reunimos todos los ingredientes para elaborar el batido de remolacha y fresas.
2. Una vez listos los ingredientes, para empezar a preparar el batido depurativo lavamos las fresas, quitamos el tallo, las partimos en trozos y las colocamos en un vaso para batidora.
3. A continuación, añadimos la remolacha cortada en trocitos. Hemos utilizado remolacha cocida que viene envasada con su jugo. Si no puedes conseguirla así, siempre puedes cocerla tú mismo.
4. Pelamos un poco de raíz de jengibre y añadimos un trocito (depende del gusto, nosotros hemos puesto media cucharadita). El jengibre le da un sabor mucho más exótico al batido de fresa y remolacha.
5. Agregamos 400 mililitros de agua fría y batimos los ingredientes del jugo detox hasta que no quede ningún grumo.



Los trastornos de ansiedad suelen presentarse de forma conjunta (comorbilidad) con otras enfermedades. Por ejemplo, es muy frecuente que coincida con cuadros depresivos, también se asocia frecuentemente al trastorno bipolar y a los trastornos psicóticos.

## ANSIEDAD

### *Qué es la ansiedad*

**L**a ansiedad es básicamente un mecanismo defensivo. Es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Es un mecanismo universal, se da en todas las personas, es normal, adaptativo, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.

La función de la ansiedad es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas, de forma que no se produzcan o se minimicen sus consecuencias. La ansiedad, pues, nos empuja a tomar las medidas convenientes (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse, etc.), según el caso y la naturaleza del riesgo o del peligro. El peligro viene dado por la obstaculización de cualquier proyecto o deseo importante para nosotros, o bien por la degradación de estatus o logros ya conseguidos. El ser humano desea lo que no tiene, y quiere conservar lo que tiene.

La ansiedad, como mecanismo adaptativo, es buena, funcional, normal y no representa ningún problema de salud. Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo funciona de forma alterada, es decir, produce problemas de salud y, en lugar de ayudarnos, nos incapacita.

Cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona se considera un trastorno.

Los trastornos de ansiedad son un grupo variado de afecciones que tienen en común la sensación de ansiedad.

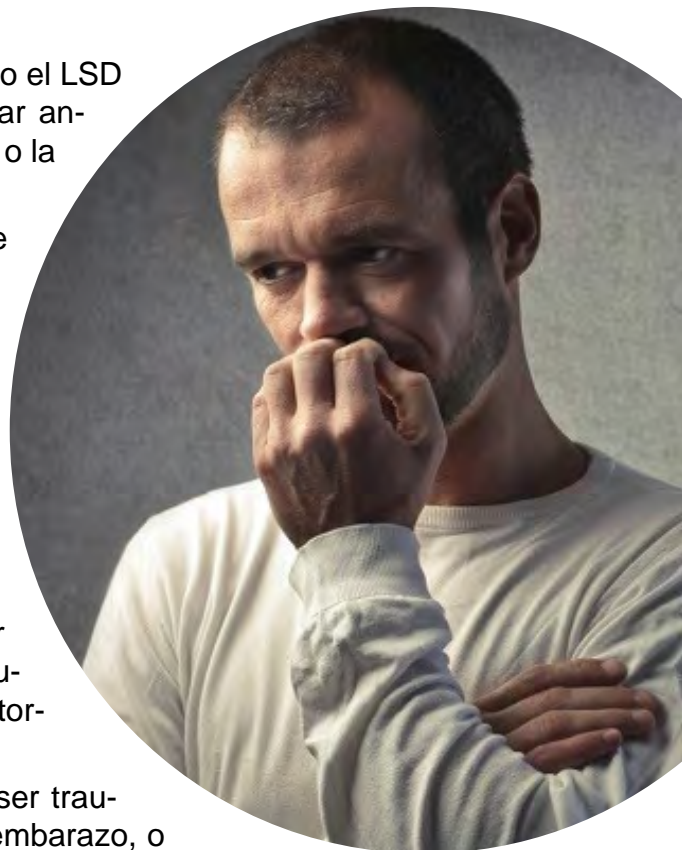
### *Factores activadores*

- Situaciones o acontecimientos que son vividos como desbordantes de nuestros recursos
- Acontecimientos vitales de consecuencias graves o que exigen importantes esfuerzos adaptativos.
- Obstáculos para conseguir logros o que limitan nuestra capacidad para alcanzarlos o mantenerlos
- Consumo de estimulantes u otras drogas

## Causas

Las causas de los trastornos de ansiedad no están del todo claras y en buena parte de los pacientes no llegan a conocerse. En otros casos sí que es posible trazar un origen o, al menos, determinar los elementos que precipitan las crisis de ansiedad. Estos son algunos de los factores que pueden influir:

- ✓ **Consumo de drogas:** Las anfetaminas, el éxtasis o el LSD son sustancias estupefacientes que pueden causar ansiedad. Para algunas personas, también la cafeína o la teína pueden producirla.
- ✓ **Causas genéticas:** la ansiedad puede heredarse de padres a hijos. En concreto, lo que se transmite a través de los genes es la predisposición. No obstante, cabe señalar que todavía queda mucho por investigar para poder sentar las bases de los mecanismos genéticos de los trastornos de ansiedad.
- ✓ **Causas circunstanciales:** hechos traumáticos como un accidente de tráfico, un atentado o un incendio pueden provocar ansiedad; en estos casos, el sentimiento de ansiedad puede desaparecer cuando concluye el problema o bien permanecer durante meses o años. Es lo que se conoce como trastorno de estrés postraumático.
- ✓ **Experiencias vitales significativas:** sin llegar a ser traumáticos, cambios vitales en el presente como un embarazo, o incluso alteraciones en el ámbito laboral (un despido, un ascenso, etcétera) pueden producir ansiedad.



## Síntomas

La ansiedad se manifiesta a nivel emocional y físico. Es importante reconocer ambos tipos de manifestaciones y acudir al médico en cuanto se detectan, ya que una persona con ansiedad que experimente estos síntomas puede considerarlos como signos de una enfermedad grave y, en consecuencia, empeorar en la enfermedad.

- **Síntomas mentales:** preocupación constante, cansancio, irritabilidad, agitación y problemas para concentrarse y conciliar el sueño.
- **Síntomas físicos:** taquicardia, dificultad para respirar, sudoración excesiva, tensión muscular, temblores, mareos, desmayos, indigestión, diarrea y dolor de cabeza.

## Factores ligados de la propia ansiedad

- El “miedo al miedo”
- La pérdida de condiciones o facultades, por la propia ansiedad, que dificultan el afrontamiento de los problemas
- Soluciones intentadas que resultan contraproducentes
- La problematización de áreas inicialmente no conflictivas, como consecuencia de la propia ansiedad
- Afrontamiento insuficiente o erróneo de los problemas origen de la ansiedad.
- El establecimiento de mecanismos fóbicos

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés

A muchos no les gusta las infusiones calientes. No es necesario que estas bebidas o infusiones (tè) las tengas que tomar solo caliente, también puedes tomarlas dejándolas enfriar en la nevera o ponerle hielo, esprimirle un limón y tomarla como refresco, lo que también se los conoce como tè frío.

Además en lugar de utilizar azúcar normal, puedes reemplazarla con azúcar moreno o miel.

Sea de manera de infusión o como refresco frío, estas bebidas van a tener un efecto relajante o sedante que ayudarán con el problema de la ansiedad.

Debemos considerar también que no a todas las personas, estas hierbas les puede causar el efecto esperado, por tal motivo es conveniente que pruebes cual o cuales de estas hierbas te relajan al momento de usarlas.

Si cualquiera de estas hierbas causan efecto relajante en tu organismo, entonces puedes combinarlas y tomarlas de forma variada



Refresco o tè frío de lavanda



## 2. Practica meditación



La meditación es una técnica milenaria que consiste en dejar tu mente en blanco. En vaciarte. De esa manera, consigues una paz mental que te transporta a un nuevo estado de ánimo. Con la meditación aprendes a respirar, lo que oxigena todo tu organismo.

Libera además tu mente para que los pensamientos negativos desaparezcan poco a poco, desapareciendo también la mayoría de los síntomas de la ansiedad.

Mira el siguiente vídeo, te ayudará a empezar a meditar. Da click sobre la imagen que está a continuación para comenzar el vídeo

¿No sabes por dónde empezar? Recomiendo que comiences dedicándole cada día unos 5 minutos a meditar y luego incrementar este tiempo. Que sea tu momento de relajación y silencio.

Y para ayudarte, a continuación tienes un vídeo para comenzar hacerlo, este te orientará y te ayudará hasta que puedas hacerlo por ti mismo/misma.



## 5. Frutas

Algunos las conocen como las frutas de la felicidad y es que el plátano y la piña son dos de las frutas con mayor contenido en Triptófano.

Además de vitamina B6 que favorece la producción de serotonina, aporta un efecto sedante que te ayuda a afrontar el día a día de una manera mucho más relajada.



Plátanos, guineos o banano



Piña

## Jugoterapia

A continuación te indico 6 jugos efectivos que puedes tomar a diario y que ayudarán a controlar la ansiedad

### 1. Jugo de banana, frutilla y pera

Este delicioso jugo es ideal para el tratamiento anti ansiedad y ayuda a permanecer satisfechos por más tiempo para evitar los excesos de comida. Estas frutas proporcionan energías y optimizan un mejorar el estado de ánimo para continuar las actividades del día.

#### Ingredientes

- 1 banana
- 250 gramos de frutillas
- 1 pera.

#### Preparación

Colocá todos los ingredientes en la licuadora con  $\frac{1}{2}$  vaso de agua y licúalos bien durante un par de minutos hasta que estén completamente integrados. Beber este jugo todas las mañanas.



### 2. Jugo de Manzana y Nuez



El jugo de manzana y nuez es una bebida nutritiva que ayuda a controlar la ansiedad, aporta sensación de saciedad y nos ofrece los múltiples beneficios de las manzanas y las nueces.

#### Ingredientes

- 1 manzana lavada.
- Leche de almendras.
- 4 nueces (buenas para nutrir el sistema nervioso).
- Un poquito de miel de azahar (relajante).

#### Preparación

Extrae el jugo de la manzana sin pelar y licúalo junto con la leche de almendras y las cuatro nueces.

Finalmente, agrégale un poco de miel de azahar y bébelo bien fresquito.

## JUGOTERAPIA

# INTRODUCCIÓN



Muchos conocen estas bebidas como jugoterapia (terapia de jugo de frutas y verduras) al método que, bien llevado, no provoca efectos secundarios, y cura una amplia gama de enfermedades originadas por deficiencias alimenticias, e sobre todo en la actualidad debido a la industrialización equivocada de los alimentos, a su producción inadecuada y a la alteración en los componentes de la tierra por la utilización de plaguicidas y fertilizantes químicos.

## **Recomendaciones Básicas**

Los jugos frescos pueden crear una base alimenticia óptima para alentar las capacidades curativas naturales del cuerpo. La gente

está descubriendo cada vez más que los jugos de frutas y vegetales no son solamente deliciosos. Los médicos alternativos dicen que estos nectares sabrosos son tónicos naturales, cinc ofrecen una manera segura y barata de estimular la digestión, de alentar el sistema inmune y de animar la eliminación de toxinas.

Se dice que los jugos frescos funcionan como una arma potente contra enfermedades, los estudios demuestran que los jugos pueden apresurar el proceso curativo de infecciones y pueden incluso ayudar a curar úlceras del estómago. Cuando la jugoterapia es utilizada conjuntamente con otras técnicas naturales, tales como hierbas, terapia homeopática y una alimentación sana, los jugos frescos pueden crear una base alimenticia óptima para alentar las capacidades curativas naturales del cuerpo.

## **Los 7 Pasos de la Jugoterapia**

1. Limpiar profundamente las frutas y verduras con cepillo antes de preparar el jugo.
2. Si la fruta o verdura está encerada hay que quitarle la cáscara.
3. Quitar todas las semillas y las pepas. No te olvides de pelar las frutas cítricas.
4. Cortar las frutas y los vegetales en piezas pequeñas para que puedan caber fácilmente en el exprimidor o extractor.
5. Ciertas frutas, tales como guineos y aguacates, contienen poco líquido y no pueden ser exprimidos, hay que procesarlos en una licuadora y después agregarlos al jugo.
6. Es recomendable evitar, cuando sea posible, frutas y vegetales importados de otros lugares o países muy distantes, pues suelen contener residuos dañinos como conservadores, pesticidas, y otras sustancias contaminantes en mayor cantidad que los productos regionales.
7. Para un óptimo aprovechamiento del jugo hay que tomarlo inmediatamente. Los jugos almacenados, incluso en el refrigerador, pierden su valor alimenticio muy rápidamente.

## **Nutrición de Alto Octanaje**

Los jugos frescos brindan altos niveles de vitaminas y de minerales que el cuerpo necesita. Un grupo cada vez mayor de médicos sugiere a la Jugoterapia como un sistema energizante de muy fácil digestión, que contribuye enormemente a la curación de muchas enfermedades, en especial las relacionadas con una mala nutrición.

## PROPIEDADES DE LOS JUGOS

Sobre las cualidades nutrimentales de frutas y verduras debe hacerse notar que contienen compuestos de vital importancia en el ser humano entre ellos:

**Proteínas:** Al igual que sus componentes los aminoácidos, participan activamente en funciones como las relaciones físico-químicas en el organismo, en el transporte de elementos a través del mismo y en el óptimo desempeño de las hormonas.

**Minerales:** Principalmente actúan formando y fortaleciendo las estructuras de sostén del cuerpo, como huesos, dientes, tejidos, así como hormonas, además de que ayudan a eliminar sustancias tóxicas del organismo.

**Vitaminas:** Indispensables para que el metabolismo, desarrollo y crecimiento del cuerpo sean normales. En mayor proporción se encuentran:

- + **A:** Se encarga de proteger a la piel, interviene en el proceso de visión y participa en la elaboración de enzimas (sustancias que aportan cambios químicos) en hígado y hormonas sexuales.
- + **Complejo B:** Colabora en el buen funcionamiento del cerebro, sistema nervioso y circulación sanguínea, además de la regeneración de tejidos, óptimo crecimiento y disminución de la fatiga, entre muchas otras funciones.
- + **C:** Aumenta las defensas ante ataques de virus y retarda el envejecimiento celular



- + **D:** Ayuda a la fijación del calcio, vital para los huesos.
- + **E:** Alivia la fatiga, protege a las células de los compuestos que las dañan \ estructuras de la piel.
- + **K:** Evita hemorragias.

**Fibra:** Mejora el funcionamiento del aparato digestivo. logrando reducir síntomas de estreñimiento, irritación intestinal y hemorroides, principalmente.

**Enzimas:** Compuestos indispensables en la transformación y asimilación de alimentos en el proceso de digestión, los cuales actúan igualmente como desintoxicantes. es decir, ayudan al desalojo de toxinas.

**Agua:** Colabora en reacciones químicas del cuerpo.

Ahora bien, particularmente de las frutas se pueden decir que se clasifican por su sabor en:

- » **Ácidos:** Sobre todo los cítricos como naranja, limón, mandarina, toronja.
- » **Agri dulces:** Fresa, grosella, manzana, pera, durazno, guayaba, ciruela y cereza.
- » **Dulces:** Ricas en glucosa (azúcar): higo, uva dulce, plátano.
- » **Secas:** Dátiles, pasas y ciruela pasa. las verduras contienen además de sus componentes vitamínicos y minerales, clorofila, que produce el intercambio entre oxígeno y bióxido de carbono, la celulosa, ayuda a evitar el estreñimiento.

# JUGOS LLENOS DE VITAMINAS

2 Jugos que puedes preparar. Puedes tomarlo todos los días con el desayuno. Sólo debes tomar un jugo a la vez, puedes tomar la opción 1 un día y la opción 2 el siguiente día. Siempre estarás con mucha energía todo el día

## 1. Pura Vitamina



Procura que los Kiwis estén muy frescos o de lo contrario el sabor del jugo puede ser un tanto de-sa-gradable.

### Ingredientes:

- 2 kiwis
- 2 manzanas

### Preparación:

- Corte en trozos regulares la manzana y páselo por el extractor obteniendo de esta forma el jugo.
- Ponga el jugo en la licuadora y añada el Kiwi. \* Licue perfectamente.

### Forma de aplicar:

Tome de inmediato.

## 2. Super Combustible

Existen días que se levanta con el cuerpo muy pesado, o siente que a través del transcurso del día, por las actividades cotidianas pierde energías, con este preparado sentirá como todo su organismo adquiere energías.

Sienta como este jugo impulsa su energía.

### Ingredientes:

- 1/2 sandía
- 1 limón
- 5 naranjas
- 1/2 taza de piña.



### Preparación:

Parta el limón y las naranjas, luego separe en gajos. Procese todo, beba y sienta como este jugo le da energías

# JUGOS PARA COMBATIR LA ANEMIA

2 Jugos que puedes preparar y combatir la anemia. Lo puedes tomar pasando un día a la hora del desayuno

## 1. Jugo de Guineo, Guayaba y Amaranto

Este licuado se recomienda para combatir la anemia, ya que estimula la producción de hemoglobina en la sangre, también fortalece los huesos, el cabello y las uñas. Cuando llega el cansancio a ser crónico, es necesario darle al organismo un jugo que compense todo lo que ha perdido.

### Ingredientes:

- 1 guineo
- 4 cucharadas de amaranto
- 1 vaso de leche
- 1 guayaba

### Preparación:

Lave perfectamente las guayabas. Quita la cascara al guineo. Licua por un minuto la fruta con el amaranto y la leche. Vacía la bebida en un vaso y disfrútela.



## 2. Jugo de Piña - Naranja y Veteraba



Este jugo te sirve para desintoxicar tu cuerpo. pero especialmente se recomienda para personas que padecen de anemia ya que aumenta los glóbulos rojos y termina con la debilidad general.

### Ingredientes:

- 1 rebanada de piña
- 1 cucharada de miel
- 1/4 manojo de hojas de berro
- 1/2 vaso de jugo de naranja
- 1/2 veterinaba

### Preparación:

Lave y desinfecta los ingredientes de nuestro jugo. Exprima las naranjas y con su jugo licue la piña, la miel, los berros y la veterinaba. Luego páselo por un colador.

Sírvalo en un vaso y tómelo a pequeños tragos..



# JUGO PARA EL CANSANCIO MENTAL



Tanto la avena como el plátano nos aportan energía. Además, nuestro cuerpo convierte el triptófano presente en el plátano en serotonina, por lo que mejora nuestro estado de ánimo.

Hay épocas en que lo sufrimos de modo más acusado: responsabilidades laborales o personales, periodos de estrés o simple agotamiento, determinan un estado al que cuesta hacerle frente. ¿Qué tal si incluimos en nuestra dieta los siguientes 3 jugos naturales? ¡Te encantarán!

## 1. Avena, plátano y miel

### Ingredientes:

- Un plátano maduro
- Copos de avena
- Yogur griego
- Leche descremada
- Dos cucharadas de miel
- Un poco de canela en polvo



### Preparación:

La preparación de este batido de avena y plátano es muy fácil y además, combatirá muy efectivamente nuestro cansancio mental. Para ello no tienes más que poner primero la avena en remojo en un bol con agua tibia, de ese modo permitimos que se quede más blanda.

Pasado ese tiempo, colamos el agua restante y dejamos los copos de avena. El siguiente paso será coger el plátano maduro, cortarlo a trocitos y ponerlo en la batidora junto a los copos de avena. Añade también la leche descremada, y el yogur griego. Como ya sabes este tipo de yogur es el más saludable, adecuado para el sistema inmunológico y para aportar bacterias buenas para nuestro intestino.

Procesa todo los ingredientes y por último añade un poco de miel de abejas y un poco de canela por encima. Sería ideal que lo tomaras frío. Te refresca, te hidrata y, además, el plátano, la miel y la avena actúan como maravillosos energéticos para nuestro organismo. Ricos minerales que revitalizarán tu mente y te harán sentir mejor.