

## **NOTA IMPORTANTE**

*La intención de este libro no es el reemplazar el consejo médico, ni ser un sustituto de consulta médica. El objetivo de este libro es dar opciones del consumo de frutas y verduras en jugos, como parte de una dieta sana. Aunque este es un libro que trata sobre alimentos (frutas y verduras), el autor y el editor declinan expresamente toda responsabilidad por cualquier efecto negativo que pudiera derivarse del hecho de tomar algunos de los jugos aquí mencionados, sin la apropiada supervisión médica.*

**AGRADECIMIENTOS**

**Al Gran Arquitecto del Universo**

**A mi Padres**

**A mi Hija Fabiola**

**A Elia que me dio el regalo más grande de la Vida**

**A Liliana Gutiérrez**

**A Alberto Férreas que me dieron la oportunidad de Compartir  
la Sabiduría de la Naturaleza**

# Índice

<b>Presentación</b>	<b>7</b>
<b>Introducción</b>	<b>13</b>
La Pirámide de la Salud	16
La Pirámide de los Alimentos	17
Grupos de Alimentación	18
El Plato del Buen Comer	20
Los Jugos	21
<b>Sistema inmunológico</b>	<b>29</b>
Alergias, enfermedades infecciosas, gripe, prevenir cáncer	
Jarabe para prevenir enfermedades infecciosas	31
Licuada con berros para las alergias	31
Jarabe inmunoestimulante a base de ajo, cebolla, genjibre y miel de abeja	32
Ensalada navideña con cacahuete para nutrir nuestro cuerpo	33
Jugo de mango para problemas de gripe	33
Jugo con uvas para prevenir cáncer y cualquier enfermedad de la sangre	34
Jugo de frutas acidas para prevenir enfermedades infecciosas	34
<b>Sistema digestivo</b>	<b>37</b>
Control de peso, molestias estomacales, úlceras, gastritis, estreñimiento, colitis	
Licuada de sandía para bajar de peso	39
Licuada de manzanas para molestias estomacales después de una desvelada	39
Jugo con col para problemas de úlceras y estreñimiento	40
Licuada con manzanas y espinacas para problemas de estreñimiento y colitis nerviosa	40
Licuada con granada para hernias y parásitos	41
Licuada rico en fibra para mujeres embarazadas	41
Jugo de uvas para bajar de peso y proteger al corazón	42
Licuada con jitomate para mejorar el apetito	42
Jugo para bajar de peso	43
Jugo con papaya para problemas de estreñimiento	43
Jugo con zanahoria para lo colitis	44
Licuada con nopal para control de peso	44
Licuada con yogurt para mejorar la digestión	45

Jugo alcalino para combatir problemas de acidez	45
Jugo de col para problemas de exceso de acidez estomacal y úlceras gástricas	46
Licudo de papa para problemas de acidez	46
Licudo con amaranto para problemas de diarrea	47
Licudo con agua de coco para desparasitarse	47
Jugo con pulpa de sábila para problemas de colitis, gastritis y cualquier problema de acidez o inflamación	48
Licudo con enzimas frutales para bajar de peso	48
Jugo con linaza para bajar de peso y mejorar la digestión	49
Jugo con acelgas para problemas de estreñimiento y para bajar de peso	49
Licudo con linaza y ciruelas pasas para problemas de estreñimiento	50

## **Sistema nervioso**

**51**

Depresión, nerviosismo, insomnio, estrés, dolor de cabeza

Licudo con avena auxiliar en problemas de depresión y nerviosismo	53
Jugo para el insomnio y estrés	53
Jugo con jengibre para dolores de cabeza	54
Licudo con almendras para estudiantes	54
Jugo con lechuga para problemas de estrés y colitis nerviosa	55

## **Sistema respiratorio y cardiovascular**

**57**

Bajar colesterol, regenerar, nutrir y desintoxicar la sangre, mejorar el sistema circulatorio, hipertensión arterial, garganta y vías respiratorias

Jugo verde para desintoxicar el cuerpo en caso de adicciones	59
Jugo con apio para bajar el colesterol y mejorar la circulación	59
Licudo con 8 ingredientes para regenerar y nutrir su sangre	60
Licudo con melón para mejorar la circulación	60
Jugo para bajar el colesterol	61
Jugo de betabel para purificar la sangre	61
Licudo con apio para problemas de hipertensión arterial	62
Licudo con betabel para problemas de presión arterial baja	62
Jarabe con miel de abeja auxiliar en problemas de garganta irritada	63
Jugo con toronja para bajar de peso, mejorar la circulación y problemas de presión arterial alta	64

Licuada con avena para bajar los niveles de colesterol	64
Jugo de uva para tonificar el corazón y hacer mas fluida la sangre	65
Jugo con pera para prevenir problemas de hipertensión arterial	65
Aderezo con aguacate para combatir el colesterol y la anemia	66
Jugo con toronja para problemas de presión alta	66
Jugo o agua con piña para hidratar el cuerpo	67
Licuada con germinados de alfalfa para anemia y prevenir hemorragias nasales	67
Jugo con chayote para problemas de colesterol alto	68
Jugo con papaya para problemas de hipertensión arterial y problemas circulatorios	68
Licuada con aceite de olivo extra virgen para problemas de colesterol alto y mala circulación	69
Jugo con berros para problemas de presión baja, cansancio, hemorroides y bajo peso	69
<b>Sistema óseo y muscular</b>	<b>71</b>
Osteoporosis, dolores articulares, desinflamar el cuerpo, dolor de cabeza, reumatismo, gota, problemas musculares, descalcificación	
Jugo con piña para desinflamar el cuerpo	73
Jugo con pimienta para dolores articulares	73
Jugo con durazno para problemas de reumatismo y gota	74
Licuada con semilla de calabaza para prevenir osteoporosis	74
Licuada con plátano para calambres y contracturas musculares	75
Jugo con nabos para descalcificación y acidez estomacal	75
Jugo revitalizante con mamey para problemas musculares	76
<b>Sistema renal y endocrino</b>	<b>77</b>
Diabetes, problemas hormonales y menopausia, vesícula biliar, vías urinarias, retención de líquidos, problemas renales, hígado	
Licuada con pepino y perejil para la diabetes	79
Licuada con leche de soya para la menopausia	79
Jugo para miomatosis uterina	80
Licuada con espinaca para diabéticos	80
Licuada con leche de soya para problemas de menopausia	81
Jugo de betabel para prevenir algunos problemas hormonales en la mujer	81
Jugo con rábano para la vesícula biliar	82
Licuada con melón para problemas de vías urinarias y retención de líquidos	82
Licuada con ejotes tiernos para ayudar a problemas de diabetes	83
Jugo de perejil para problemas renales y enfermedades infecciosas	83
Jugo para proteger de enfermedades el hígado	84
Licuada de xoconostle para prevenir problemas de diabetes	84
Jarabe con cebolla para problemas de diabetes y artritis	85

Jugo con espárragos para problemas de cálculos renales, artritis y gota	85
Licuada con melón para problemas de riñón	86
Jarabe con sábila para síndrome premenstrual	86

## **Apéndice A** **89**

Niños

Lechada de ajonjolí para el crecimiento de los niños	91
Licuada con dátiles para debilidad y el crecimiento en los niños	92

## **Apéndice B** **93**

Vista y piel

Licuada con jugo de zanahoria para nutrir a la vista	95
Jugo con pepino para problemas de la piel	95
Licuada con cacahuete para prevenir problemas de la piel	96
Licuada con berros para problemas de la piel	97
Jugo con zanahoria y espinaca para fortalecer nuestra vista	98
Licuada con pimienta para problemas de la piel y varices	98
Jugo con papa para problemas de la piel e inflamaciones	99

## **Apéndice C** **101**

Próstata

Licuada con semilla de calabaza para problemas de próstata	103
Licuada para mejorar la potencia sexual	104
Ensalada de jitomate para problemas de próstata	104
Jugo con pera para prevenir problemas de próstata y vías urinarias	105

## **Apéndice D** **107**

Energéticos, agotamiento y cansancio

Jarabe con rábano y miel de caña para problemas de agotamiento y cansancio	109
Ponche de frutas (bebida energética)	110
Licuada con alfalfa para la debilidad o anemia	111

## **Apéndice E** **113**

Los jugos más usados

Licuada para la circulación 1	115
Licuada para la circulación 2	115
Licuada regenerador	116
Nopal y sábila	116
Piña, apio y perejil	117

## **Apéndice F** **119**

Referencias

## **Apéndice G** **123**

Índice alfabético

# Presentación

# **FOTO 1**



Cuando el saber se combina con el sabor, el conocimiento surge, la experiencia se enriquece. Es precisamente la riqueza lo que hace falta cuando de salud se refiere, sobre todo en nuestros contextos latinoamericanos. Si tomamos en cuenta que el estado de salud óptimo del Ser Humano es la ausencia de enfermedad, la riqueza puede entenderse como tener una vida larga, donde el sentirse bien es un prerrequisito del tan codiciado fin social que se llama felicidad. Vivir mejor, es vivir saludablemente y, desde luego, conseguir las metas que cada quien se plantea alcanzar, donde los avatares que la misma lucha social enfrenta a cada quien, suelen ser derrotados sólo por aquellos que cuentan con un equipaje biológico sano y una psicología estable.

En la actualidad los paradigmas científicos se han modificado drásticamente, el método científico ha perdido autonomía y la avalancha de un pluralismo metodológico ha dado vida a las llamadas disciplinas alternativas. Dentro de éstas se encuentra la Medicina Naturista, con un objeto diferente al de la medicina tradicional, una filosofía más centrada en el sujeto y no en la enfermedad, y unos practicantes que se encuentran más cercanos al humanismo que a la indiferencia racional. El Terapeuta Naturista entiende más al doliente, sabe que la enfermedad aparece cuando el cuerpo está intoxicado, y que el primer paso para su curación, implica la necesidad de meter vida al cuerpo a través de la alimentación de los frutos de la naturaleza. Es común decir "No hay enfermedades, hay enfermos".

El nuevo siglo plantea nuevas necesidades y problemas que antes no se reconocían. Dentro de toda esta parafernalia de cambios, el estilo de vida moderno resulta altamente contraproducente para la salud humana. De hecho, el modo actual de vivir es más productor de enfermos que de gente sana. Aquí, la Medicina Naturista tiene una gran oportunidad para constituirse como una perspectiva necesaria y vital para el ciudadano del recién inaugurado milenio.

No hay mucho campo para donde moverse, la alimentación (base de la Medicina Naturista) debe ser repensada y en cierta medida, transformada en una verdadera nutrición que deje de producir diabéticos en grandes cantidades, gente con enfermedades degenerativas y personas débiles en cuestión energética debido al alto consumo de calorías. El programa alimenticio del mexicano común está lleno de tradiciones mal entendidas, de una publicidad desmesurada y si a esto le agregamos la urgencia con la que vivimos; el panorama de salud de la población, no es muy halagüeño que digamos. En realidad, acontecimientos deprimentes son ya parte de lo cotidiano. Desde luego las soluciones no pasan por construir más hospitales o poner las medicinas más baratas; es vital empezar por reeducar al individuo en lo que a sus hábitos alimenticios se refiere.

Ante esto, los conceptos del Naturismo deben ser la base de la educación del nuevo milenio. La Medicina alópata con su obsesión por la enfermedad, ha logrado fragmentar al individuo a tal grado que hoy encontramos gente que piensa que su cuerpo es una máquina o algo que le es extraño a él mismo, y que cuando se "descompone", el único capaz de volver a hacerla funcionar es el médico. Nada más contraproducente para el cuerpo humano que el hacerlo dependiente de un químico por el resto de sus días.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

