

**ESCUELA DE MEDICINA NATURISTA Y
SALUD INTEGRAL
CENTRO MEDICO NATURISTA VIDA PLENA
DIPLOMADO EN:
MEDICINA NATURAL Y
BIENESTAR EMOCIONAL
MEMORIAS
II SEMINARIO DE
NUTRICIÓN NATURAL BIOQUÍMICA
MÓDULO XI
2006**

TERAPIA NUTRICIONAL LOS GRUPOS ALIMENTICIOS.

MATERIA TRANSDISCIPLINARIA MEDULAR DE LA MEDICINA NATURAL .
SU FUNCION PRINCIPAL CONSISTE EN LA EDUCACION Y ENSEÑANZA DEL
CAMBIO DEL ESTILO DE VIDA COMO PARTE FUNDAMENTAL DE LA SALUD.

PARADIGMA EN LA MEDICINA

LA IDEA CENTRAL DE UNA DISCIPLINA

BASES PARA CONSIDERAR A UNA DISCIPLINA COMO MEDICINA

- UN PROPIO CUERPO DE MATERIA
- UN PROPIO SISTEMA DE DIAGNOSTICO
- HERRAMIENTAS TERAPEUTICAS PROPIAS

LA TRANSDISCIPLINA

MATERIA POR LA CUAL LLEGAMOS AL CONOCIMIENTO DE LA VERDAD EN
MEDICINA NATURAL.

- LA OBSERVACION DEL FENOMENO
- LA EXPERIENCIA SISTEMATIZADA DE LOS HECHOS.

PENSAMIENTO

INDUCTIVO: DE LA PARTE AL TODO

DEDUCTIVO: DEL TODO A LA PARTE



- **CONCEPTO SALUD-ENFERMEDAD**

- **ALIMENTACIÓN**

- **¿Por qué es tan importante la alimentación?**

- El cuerpo humano se desarrolla y crece en función de una serie de procesos físicos y químicos, partiendo de nuestra alimentación.
- Una buena nutrición está en relación directa con la calidad de nuestra vida, refiriéndonos tanto a la cantidad de alimento como a su calidad y contenido.

- COMIDA = Cualquier cosa que ingerimos.
- ALIMENTO = Sustancia que entra al organismo y libera energía.
- ALIMENTACIÓN = lo que comemos.
- NUTRICIÓN = lo que las células reciben.

- ***ALIMENTOS DE REACCION ALCALINA***

- **•AGUA**
- **•FRUTA**
- **•HORTALIZAS**
- **•GERMINADOS**

- ***ALIMENTOS DE REACCION ACIDA***

- **•CARNICOS**
- **•LACTEOS**
- **•HUEVO**
- **•CEREALES**
- **•LEGUMINOSAS**
ALMIDONES
- **•TUBERCULOS**
- **•SEMILLAS OLEAGINOSAS**
- **•GASEOSAS**
- **•CONSERVADORES**
- **•AZUCAR**
- **•CHOCOLATE**

- ***EL MODELO ALCALINO REACTIVO***

- **80% ALIMENTOS ALCALINOS**

- **20% ALIMENTOS ACIDOS**

- ***FRUTA ACIDA*** (KIWI, FRESA, NARANJA, ETC), COMBINA CON ***FRUTA ACIDA O NEUTRA*** (PAPAYA Y MANZANA)

- ***FRUTA DULCE*** (DURAZNO, PERA, ETC), COMBINA CON ***FRUTA DULCE O NEUTRA***





- **FRUTAS**
- **PROPORCIONAN ENERGÍA RÁPIDAMENTE (HIDRATOS DE CARBONO DE FÁCIL ASIMILACIÓN) HIDRATAN EL CUERPO, APORTAN GRANDES CANTIDADES DE VITAMINAS Y MINERALES, ENZIMAS QUE MODULAN EL METABOLISMO CORPORAL, FIBRA CRUDA.**

-
- Mejoran la flora intestinal, activan al sistema inmunológico, mejora el tiempo de tránsito intestinal, promueven la vitalidad y el crecimiento.
-
- Consumir de 3 a 6 raciones al día.
- Siempre al principio de cada comida, bien combinadas
-
- Melón, sandía, mamey y plátano se sugiere comer solas.

- **HORTALIZAS**

- Proporcionan grandes cantidades de enzimas, son aportadoras de vitaminas y minerales, fibra.
- Mantienen el balance nutricional entre los alimentos, alcalinizan los tejidos, mejoran la digestión, combaten la mesotrofia.
- Se recomienda su consumo de 3 a 6 raciones diariamente
- Son los reyes de la combinación:
- Frutas
- Almidones
- Lácteos
- Semillas
- Cárnicos

- **CARNICOS**

- **Aportan:**
- proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas del complejo b (b 12) algunos minerales y vitaminas.
- Son de reacción ácida muy ricos en grasas saturadas, colesterol y producen ácido úrico, su consumo en abundancia aumenta el trabajo renal y reducen el filtrado del glomérulo.
- Es suficiente con una a dos raciones a la semana.

- **LOS CARNICOS COMBINAN BIEN CON :**

- -HORTALIZAS
- -GERMINADOS

- **COMBINAN MAL CON:**

- -FRUTA -CEREALES
- -LACTEOS -LEGUMINOSAS
- -HUEVO -TUBERCULOS
- -OTRO CARNICO

- **CEREALES**

- Son todas las semillas que crecen en una espiga: trigo, arroz, maíz, cebada.

- Proporcionan los carbohidratos más útiles en la dieta humana, complejos (almidones), su consumo debe ser integral para que su aporte vitamínico sea completo, son ricos en proteína, minerales, vitaminas (sobre todo de complejo b), fibra cruda.

- Al ser de reacción ácida solo se recomiendan de 3 a 5 raciones por semana

- **CEREALES**

- **COMBINAN BIEN CON: COMBINAN MAL CON:**

- -HORTALIZAS -FRUTA
- -GERMINADOS -LACTEOS
- ADICIONANDO: -HUEVO
- -LEGUMINOSAS O -CARNICOS
- -TUBERCULOS

- **LEGUMINOSAS**

- FRIJOL, HABAS, LENTEJAS, CHICHAROS ETC

- Son las semillas que crecen en una vaina, aportan carbohidratos complejos, minerales, fibra del tipo lignanos, algunas vitaminas.

- Se deben remojar 8 hrs antes de su cocción, tirar el agua de el primer hervor.

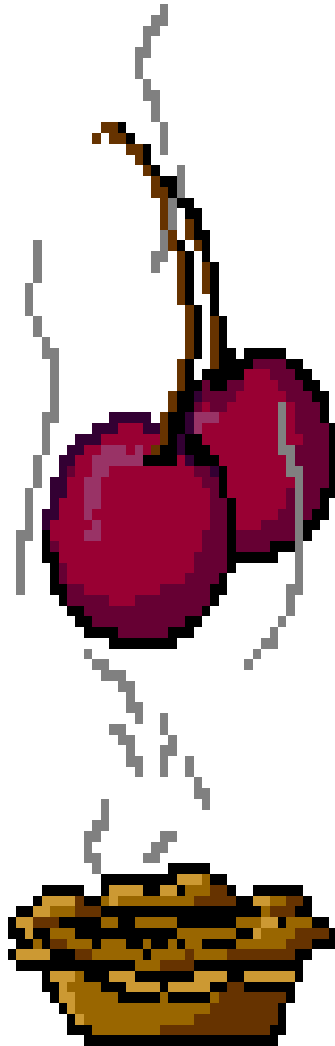
- También son de reacción ácida por lo que se recomienda máximo 2 a 3 raciones por semana.

- **LEGUMINOSAS**

- **COMBINAN BIEN CON: COMBINAN MAL CON:**

- -HORTALIZAS -FRUTA





- -GERMINADOS
- ADICIONANDO:
- -CEREALES O
- -TUBERCULOS
- **TUBERCULOS**

- LACTEOS
- HUEVO
- CARNICOS

- **Papa, Camote, Yuca.**

-
- Proporcionan almidones, minerales, algunas vitaminas.
-
- Deben comerse con cáscara y en bajas porciones (1 a 3 racion por semana)

- TUBERCULOS

- **COMBINAN BIEN CON: COMBINAN MAL CON:**

- -HORTALIZAS
- -GERMINADOS
- ADICIONANDO:
- -CEREALES O
- -LEGUMINOSAS

- FRUTA
- LACTEOS
- HUEVO
- CARNICOS

- **SEMILLAS OLEAGINOSAS**

- **Almendra, Nuez, Ajonjolí y cacahuates**

- Son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados y esenciales, aminoácidos, minerales, oligoelementos, y algunas vitaminas.

- Se recomiendan comerse solo de 5 a 15 grs. al día, de un solo tipo de semilla, para garantizar un mínimo de nutrientes.

- Combinan de manera tolerante con lácteos de buena calidad y frutas.

- **AGUA**

-
- Mantiene el equilibrio alcalino del cuerpo, es el elemento de transporte y disolución de los elementos corporales.

- Debe tomarse natural, y en grandes porciones al día 10 vasos

- DISTRIBUCION DEL AGUA EN EL CUERPO

- **-2 VASOS PARA EL PULMON EN LA RESPIRACION.**

- **-2 VASOS EN EL ESTOMAGO PARA LA DIGESTION, MISMOS QUE SE RECICLA PARA MANTENER HUMEDO EL PISO DE RECTO.**

- **-2 VASOS PARA EL SISTEMA LINFATICO, TRANSPIRACION**

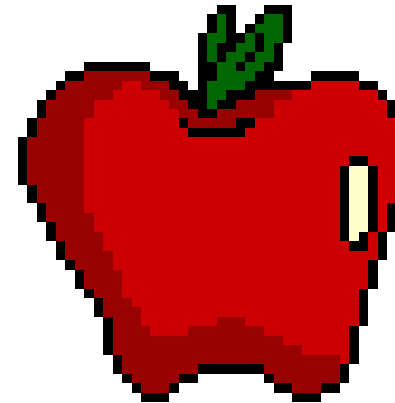
- **-4 VASOS EN EL RIÑON, QUE SON ELIMINADOS EN FORMA DE ORINA.**

- DANDO UN TOTAL DE 10 VASOS AL DIA

- **CONSEJOS DURANTE LA ALIMENTACION**
- **CALIDAD Y CANTIDAD**
- -SABER QUE NO ES LO QUE COMAMOS, SINO LO QUE EL CUERPO ABSORBE, ASI COMO LOS MECANISMOS DE ABSORCION QUE ESTE TIENE.
- **CONSEJOS DURANTE LA COMIDA**
- -No comer sin hambre
- -Soltar los cubiertos al comer
- -No tomar agua durante los alimentos
- -Tener pensamientos positivos durante la comida
- -No leer o ver television durante la misma
- -Terminar de comer cuando el cuerpo este saciado, y no cuando se sienta a punto de reventar
- **Puntos importantes de la digestión**
- •Para digerir una proteína animal se requiere pepsina estomacal, que actúa en un medio sumamente ácido.
- •Al ingerir carbohidratos complejos, las glándulas salivales segregan inmediatamente ptialina y otros jugos alcalinos. Al ser tragado el bolo se requiere un medio alcalino en el estómago para continuar con la digestión.
- Por qué no combinar los siguientes alimentos?
- **Proteína y carbohidrato**
- •La enzima ptialina se mezcla en la boca con la comida, al llegar al estómago continua la digestión del carbohidrato con otras enzimas alcalinas. Inhibiendo la pepsina y el ácido clorhídrico. Los azúcares simples inhiben la secreción de jugos gástricos ya que pasan directamente al intestino.
- •Esto da oportunidad a las bacterias de atacar las proteínas desencadenando la putrefacción.
- **Proteína y proteína**
- •Cada proteína requiere diferente exigencia digestiva.
- •Las enzimas para la leche son al final del proceso.
- •Las del huevo en la mitad.
- •Las vegetales al inicio.



- **Carbohidrato y ácido**
- •Si consumimos un alimento ácido inmediatamente se interrumpe la secreción de ptilina, por lo tanto no iniciara la digestión del carbohidrato.
- •Al llegar sin la correcta digestión al estómago son susceptibles a los ataques bacterianos produciendo fermentación.
- Proteína y grasa
- •
- •La grasa ejerce inhibición a la secreción de ácidos grasos, por aprox.. 3 horas, que tarda su digestión.
- •Esto retrasa la digestión protéica y nuevamente se presenta la putrefacción bacteriana.
- Proteína y ácido
- •
- •Si consumimos un alimento ácido inmediatamente se interrumpe la secreción de ácido clorhídrico y pepsina, por lo tanto no iniciara la digestión de la proteína.
- Carbohidrato y carbohidrato
- •Los azúcares simples inhiben la secreción de ptilina y jugos gástricos ya que pasan directamente al intestino.
- •
- •Esto provoca la fermentación de los carbohidratos complejos.
- **Conclusiones:**
- Una buena nutrición está compuesta por comidas balanceadas, en las que estén presentes los siguientes grupos de alimentos:
- 1. -) vitaminas y minerales
- 2.-) proteínas
- 3.-) azúcares
- 4.- grasas
- 5.- carbohidratos
- Las vitaminas y minerales, las encontramos en abundancia en todas las frutas y las verduras. siempre y cuando estas se encuentren frescas. entre mas cocinado o industrializado este un alimento, mas despojado de sus nutrientes está.
- Las proteínas, las encontramos en: frijoles, habas, lentejas, alubias, garbanzos, chaya, setas, champiñones, huitlacoche, derivados del fríjol de soya, etc.



- Los azúcares, los contienen: el betabel, mango, plátano, ciruela pasa, uvas piloncillo, miel de abeja, miel de caña etc.
- Las grasas, están presentes en: avellanas, dátiles, cacahuates, aguacate, almendras, nueces, piñones, aceitunas etc.
- Los carbohidratos, los podemos encontrar en: cereales integrales, tortilla de maíz, tortilla de trigo, arroz, avena, trigo, amaranto, pan integral, pan de trigo, plátano, camote, papas etc.
- Es muy fácil llevar una buena nutrición solo tenemos que combinar estos 5 grupos de alimentos y tendremos una alimentación balanceada. Una forma practica de combinar los alimentos se encuentra en el siguiente esquema:

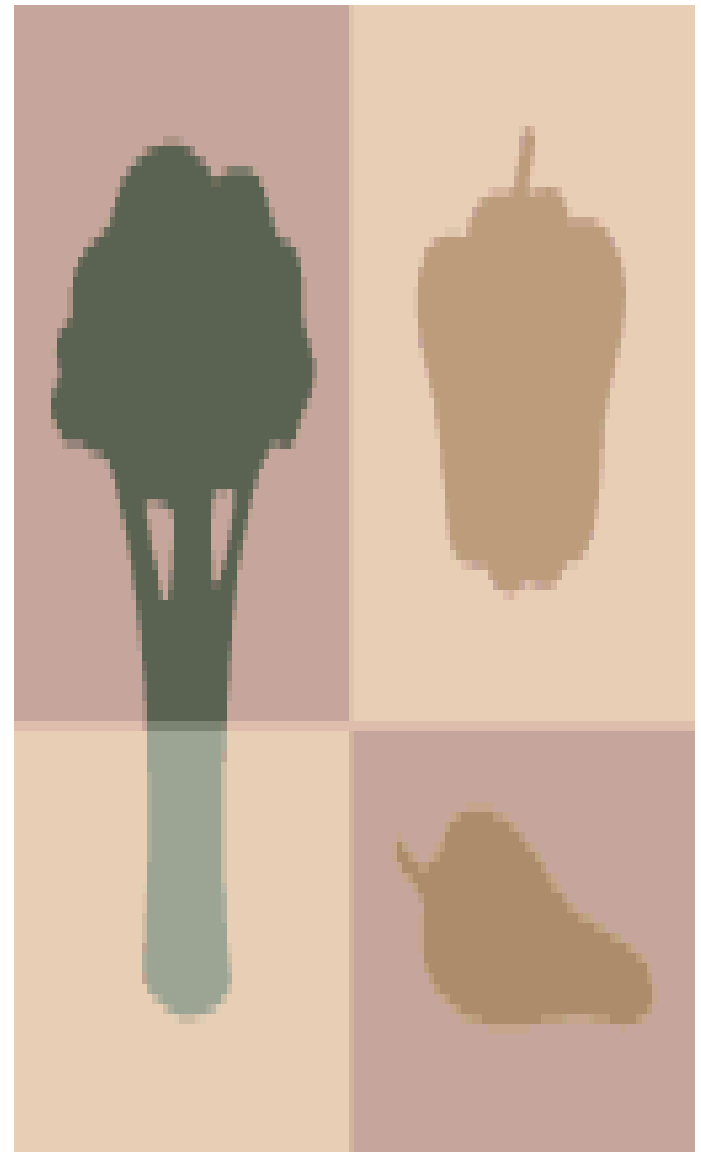




- **JUGOTERAPIA**
- **INTRODUCCIÓN**
- La jugoterapia es la rama de la medicina natural que estudia, investiga, experimenta, la aplicación de jugos de frutas, verduras, las combinaciones de estos, como parte de la nutrición humana, para el tratamiento de enfermedades y sobre todo para prevenirlas.
- **LOS JUGOS**
- Es muy importante para la elaboración de jugos la combinación correcta, de las frutas. existen 3 tipos de frutas:
- **FRUTAS DULCES**
- **FRUTAS NEUTRAS Y**
- **FRUTAS ACIDAS**
- **Las frutas dulces** son: mango plátano, higo, tuna, pitaya, guanabana, zapote.
- **Las frutas neutras** son: papaya, manzana
- **Las frutas ácidas** son: limón, granada, toronja, naranja, mandarina, piña, fresa, uva, ciruela, guayaba, lima, tamarindo.
- No se recomienda combinar frutas dulces con frutas ácidas, por que se fermentan y pueden ocasionar, gases, agruras, acidez y mala digestión. Lo mejor es consumir de una sola fruta durante el día, consumir de 2 o más pero de su misma clasificación o combinar frutas dulces + neutras, o neutras con ácidas. En este caso entre menos combinaciones hagamos es mejor. (Nota: el melón, la sandía, y el mamey se recomienda consumirlos solos).
- Tenemos en nuestro México una gran riqueza en variedad de frutas y verduras. cada estación del año nos provee de las frutas y verduras que necesitamos de acuerdo al clima y a las enfermedades que proliferan a continuación enlistamos las principales frutas y verduras con algunas de sus propiedades:

- **AJO:** Sus usos son múltiples para: parásitos, mala circulación, anemia, hongos, problemas renales, hipertensión, gota, obesidad. Un análisis del AJO, revela el siguiente contenido:

Materias azoadas.....	6.52%
Agua.....	58.00%
Celulosa.....	1.22 %
Materias amilaceas, azucadas, y mucilaginosas.	33.68%
Cenizas	1.43%
Materias grasosas	0.15%
- Además contiene vitaminas, sales minerales, y un principio activo que es una sustancia sulfurada llamada químicamente sulfuro de alilo. (Dra. Laura Samano cúrese con ajo cebolla y limón Pág. 4.
- El ajo contiene 3 minerales muy importantes azufre, potasio y germanio en ese orden. La cantidad de potasio de un diente de ajo es de aprox. 16 miligramos, mientras que su contenido de germanio oscilara entre una y cuatro partes por cada mil millones, según el *Chemical & Pharmaceutical bolletin* (28:2691, 1980)
- El primer estudio epidemiológico serio que asocio al potasio con la presión arterial fue en 2 pueblos al norte de Japón. Posteriormente se presentaron diversos estudio en el 1er. Congreso Mundial del Ajo, que se celebro hace varios años en Washington, D.C. confirmando el valor terapéutico del ajo en el tratamiento de la presión arterial. El segundo compuesto importante del ajo es el germanio, diversas investigaciones inicialmente realizadas en Japón, por un Ing. Metalúrgico, fueron la pauta para que en los últimos años el germanio sea considerado auxiliar en el tratamiento del SIDA, el Cáncer, el virus Epstein-Barr(síndrome de fatiga crónica.)
- El tercer elemento del ajo es el Azufre. Al respecto el Renombrado Antropólogo médico Jhon Heinerman menciona en su libro enciclopedia de jugos curativos. “Yo he pasado casi 10 años estudiando este mineral increíblemente importante he descubierto en todas las investigaciones que he revisado, que este mineral es la *clave* para evitar el endurecimiento de las arterias y la acumulación de colesterol en el corazón, y para detener, el crecimiento de bacterias, y hongos resistentes a fármacos, al combinarse con el potasio y el germanio se forma un trío de agentes *quelantes* que mantienen al corazón y el hígado libre de depósitos grasos, a las defensas inmunológicas alertas y activas, y la piel saludable y juvenil”.



- **APIO:** Diurético, envejecimiento prematuro, acidez, alcalinizante.
- **AGUACATE:** Baja los niveles de colesterol en la sangre, fortalece al hígado, da vitalidad, afrodisíaco.
- **ALFALFA:** Diurética, anemia, mala circulación.
- **BERROS:** Anemia, problemas respiratorios, expectorante, algunos problemas de tiroides.
- **BETABEL:** (NOTA: no se recomienda su consumo a diabéticos y/o hipertensos. Es un excelente tónico general del cuerpo, ayuda para problemas hepáticos, gastritis, anemia, debilidad general, ayuda a elevar la presión arterial.
- **BROCOLI:** Es rico en vitamina A, potasio, fósforo y azufre. Los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Jhon Hopkins, han aislado una sustancia llamada Sulphorane, la cual impulsa la actividad de importantes enzimas en la célula que ayudan a prevenir algunos tipos de Cáncer y a luchar contra él. El Sulphorane sé a encontrado también en las Colecitas de brúcelas, Col, y Coliflor. 4
- **CALABACITAS:** Sé a encontrado que es de los vegetales que más vitamina A tiene, aparte se utiliza en jugo para tratamiento de algunos casos de Parasitosis y amibiasis intestinal, además sé a usado con éxito para el "Síndrome de Fatiga Crónica(Heinerman 1997, pag65. La Calabacita Italiana es especial es rica en sodio orgánico, por lo cual es la fuente ideal para restaurar un hígado carente de sodio. Además contiene suficiente Calcio quelado el cual es retenido mas fácilmente que el calcio de los lácteos. Con las proporciones balanceadas de calcio, sodio, fósforo y magnesio es notable como pueden ayudar a que un hueso fracturado suelde en menos tiempo del normal.
-
- **CAMOTE:** El camote, pariente de la papa, es un poderoso alcalinizante de la sangre por lo tanto su jugo combinado con jugo de zanahoria, se recomienda para problemas de gastritis, colitis, úlcera gástrica y problemas de acidez en general.
- **CEBOLLA:** *Este bulbo una de las panaceas de la medicina natural, se utiliza su jugo para algunas infecciones de Oídos, zumbidos, asada se puede aplicar en cataplasma sobre el pecho combinada con hojas de col, en algunos casos de asma, y alergias. La sopa de cebolla con col es un*
- excelente fuente de vitamina C, lo cual la hace un elemento antifeccioso muy potente. Combinada con limón y ajo, la convierte en uno de los componentes del tónico de vida, que sirve para, casi para todas las enfermedades.
- Al respecto de la cebolla en el *Bolletín of the History of medicine(15:143-48, febrero de 1944)*, que contiene un artículo titulado "El tratamiento de quemaduras a base de cebolla de Ambroise Pare", escrito por Henry E. Sigerist. Cita el caso de un cocinero el cual sufrió severas quemaduras en el pecho, las cuales fueron cubiertas por cataplasmas de cebolla, siendo manifiesta la mejoría al siguiente día, ya que las quemaduras estaban libres de ampollas y la mejoría de la piel era notable.
- **COL:** Parte de la familia de las crucíferas, este vegetal combinado con jugo de zanahoria, se usa para algunos casos de cáncer, úlcera gástrica, problemas del aparato respiratorio, por su alto contenido de vitamina E puede ser usado en té para problemas de la piel y como antioxidante. (100 gr. De Col contiene 8 Mg de vitamina E Santiago Gubern 1997 Pág.. 33.
-
- **COLIFLOR:** Rica en Sulphorane(fotoquímico anticancer. Consumida al vapor o en jugo combinada con zanahoria, ayuda
- Para prevenir algunos tipos de cáncer, además que es digestiva, y alcalina.
- **CIRUELAS(prune):** El jugo de ciruelas por su contenido de hierro orgánico es un auxiliar para subir los niveles de Hemoglobina de la sangre, además que es rico en potasio y magnesio lo cual ayuda en algunos casos de gastritis.
- **CIRUELAS PASAS(prune):** La ciruela pasa es por la cantidad de fibra vegetal y por altas concentraciones de una sustancia llamada difenilisatina considerada como un excelente laxante, además que ayuda a reducir los niveles de colesterol en el suero sanguíneo, de acuerdo con un informe publicado en American Journal of Clínica Nutrition (53:1259-65, 1991.
- **CHAYOTE:** Este vegetal de color verde, sé a ganado él título de diurético, por lo tanto combinado con jugo de piña, jugo de zanahoria, jugo de pepino, o agua de jamaica es excelente como auxiliar en problemas circulatorios y renales.
-
- **CHILE XALAPEÑO (especie Capsicum):** *México es uno de los países que en su cocina abunda el picante, siendo este uno de los símbolos nacionales. El chile habanero y el jalapeño tienen un alto contenido de vitaminas A, C, P o bioflavonoides, además de potasio, ácido fólico,*

- vitamina E, minerales como el cobre y fósforo sobre todo en sus semillas. Además de la amida fenólica incolora llamada "capsaicina", lo hace al chile como un auxiliar en problemas de obesidad. Existe información de un caso de SIDA publicado en el Journal of Orthomolecular Medicine 5:1:25-31, 1990. Los chiles al parecer refuerzan la producción de células T asesinas, la interleucina-2 y otras defensas inmunológicas poderosas, que destruyen de manera efectiva la mayoría de los virus del SIDA.
- **DURAZNO:** Consideradas a las frutas de color naranja como ricas en Betacaroteno, el durazno se combina con jugo de naranja para formar un delicioso jugo, auxiliar en infecciones del aparato respiratorio y gastritis.
-
- **ESPINACAS:** La combinación con jugo de zanahoria, la hace un excelente tónico para en estreñimiento, problemas de colitis, gastritis, diarreas, y acidez estomacal. Además de ser una fuente de algunas vitaminas del complejo B, vitamina A, por lo cual se recomienda como auxiliar en problemas de la piel
-
- **ESPARRAGOS:** Un tónico para fortalecer los riñones, auxiliar en problemas de acné, eccema, problemas de la piel, reumatismo y algunos problemas de próstata. Una forma de prepararlo es introducirlos en agua hirviendo 1 minuto después extraer su jugo y combinar con jugo de zanahoria o chayote.
- **FRESA:** Rica en vitamina C, combinada con jugo de piña o naranja, el jugo resultante es un potente antiinfeccioso, algunos investigadores a esta combinación la han propuesto para el tratamiento de algunos casos de cáncer.
- **GENJIBRE:** utilizada comercialmente como refresco, esta raíz, es un fortalecedor del sistema defensivo del cuerpo, además de utilizarse en algunos casos de vértigos, problemas renales y hepáticos. Se puede utilizar en Té o licuado con jugo de piña o naranja.
- **GRANADA:** Tanto la cáscara como el jugo se recomiendan para algunos casos de parasitosis intestinal.
- **GUAYABA:** Combinada con jugo de naranja, y perejil da como resultado una excelente fuente de vitamina C por lo tanto se puede utilizar como auxiliar en problemas infecciosos, gripes, alergias y problemas respiratorios.
- **JICAMA:** Su jugo solo o combinado con zanahoria, chayote, pepino es auxiliar en problemas de gastritis, colitis, acidez y problemas renales.
- **JITOMATE (ROJO):** En jugo o ensalada es recomendable para problemas hepáticos, dispepsia, algunos tipos de anemia, anorexia. Por su alto contenido de Licopeno, es preventivo de cáncer de próstata.
- 7
- KIWI: Este fruto originario del oriente es más rico en vitamina C, inclusive que el limón, por lo cual su consumo frecuente lo hace preventivo de enfermedades infecciosas.
- **LECHUGA OREJONA:** El narcótico vegetal. De todas las variedades de lechugas las de hojas largas es una de las que mayor nutrientes tiene: contiene de 92 a 95% de agua, potasio, sodio, calcio, flúor, silicio, hierro, y magnesio, este último tiene la cualidad de nutrir los tejidos musculares, el cerebro y el sistema nervioso. Portadora además de una sustancia llamada "lactucario", que tiene propiedades supresoras respiratorias y sedativas similares a la codeína y morfina, solo que más débiles. (Heinerman 1997 Pág. 187.
-
- **LIMA:** Su cáscara hervida combinada con su jugo se a utilizado con éxito en algunos casos de parasitosis intestinal.
- **LIMON:** Siendo una de las panaceas por sus múltiples usos, el profesor N. Capo. Le atribuye cualidades curativas para más de 170 enfermedades. Un dato importante es que el limón que más propiedades tiene es el que tiene semilla, conocido como "criollo", o limón colima. Recordemos que el jugo de 1 limón contiene casi la mitad de vitamina C, que el mismo limón entero.
- **MAMEY:** Licuado con jugo de naranja, resulta un licuado excelente para regenerar tejidos y músculos.
- **MANDARINA:** Sus gajos por la semejanza en la forma de los riñones, algunos investigadores le han comprobado a l jugo propiedades diuréticas y a las semillas maceradas en alcohol para dolores reumáticos o artríticos.
- **MANGO:** por su alto contenido de Betacaroteno, la gran cantidad de fibra su consumo frecuente lo indica como prevensor de estreñimiento, y enfermedades del aparato respiratorio. Aparte de la combinación con papaya lo hace un
- Excelente alcalinizante y auxiliar en algunos casos de hernia hiatal.

- **MANZANA**: Una monodieta, a manzana pelada, o el consumo de 5 a 6 vasos de jugo fresco es un regenerador y alcalinizante del tubo digestivo, además que es auxiliar en diarreas, combinado con pulpa de zábila y espinacas ayuda en estreñimiento y colitis crónicas.
- **MELON**: Es recomendable consumirlo solo. 1 rebanada de melón con cáscara y semilla (integral), licuada con jugo de naranja, agua de jamaica, jugo de chayote, pepino es auxiliar en el tratamiento de insuficiencia renal o de piedras en el riñón. (Nota se toma colado).
- **NARANJA**: Es rica en vitamina C y Betacaroteno, además de que sirve de jugo base combinado con otras verduras.
- **NOPAL**: Investigaciones del IMSS y otras instituciones avalan su acción en enfermedades tales como la diabetes, obesidad y estreñimiento.
- **PERA**: El jugo de pera auxiliar en náuseas por embarazo o mareos ocasionados por movimiento, además en algunos casos de indigestión ocasionado por acidez o a consecuencia del consumo excesivo de alimentos.
- **PEREJIL**: Su jugo ayuda en problemas renales, anemia, mala circulación, además de que es rico en vitamina C, A y clorofila, por este último ingrediente se utiliza como auxiliar en problemas de mal aliento (halitosis).
- **PIMIENTO MORRON**: Su jugo es rico en vitamina C, combinado con jugo de zanahoria es un tónico para enfermedades infecciosas.
- **PIÑA**: Su jugo es rico en vitamina C, y una enzima llamada Bromelina la cual es estimulante de una buena digestión, además de ser auxiliar en algunos casos de parásitos intestinales. Combinada con perejil y apio esta indicada en enfermedades relacionadas con mala circulación, varices etc.
- **RABANO NEGRO**: combinado con berros y zanahoria, ya sea en ensalada o en jugo, es un excelente expectorante, nutriente de la tiroides, algunos Doctores de la ex Unión Soviética han utilizado los rábanos negros para el tratamiento de hipotiroidismo, e hipertiroidismo. La Rafanina, el principal componente sulfuroso de los rábanos, es el que mantiene la producción de tiroxina y calcitonina (una hormona peptida) en un equilibrio normal. Algunos médicos al utilizarlo un poco de jugo de rábano, combinado con zanahoria para favorecer el peristaltismo del intestino. Sé a utilizado con éxito en algunos problemas de hepáticos.
- **RÁBANO PICANTE**: Portador de la enzima sulfurosa peroxidasa, convierte al rábano en un desintoxicante de químicos tóxicos, además de que ayuda a despegar las flemas de las paredes del tejido mucoso y facilitaran su rápido despidio a través de los orificios nasales, boca, y colon.
- **SANDIA**: No se recomiendan monodietas de esta fruta, la cual por su color rojo es rica en Licopeno un antioxidante, que ayuda en problemas renales, además de que el color blanco de su cáscara es rico en zinc. Por lo cual el jugo de cáscara de sandia combinado con jugo de chayote o pepino o ambos es auxiliar en problemas de próstata, cálculos Renales y un excelente Diurético.
- **SABILA**: Llamada también la planta de la eterna juventud de los cuales, sé a comprobado que esta planta ayuda a ionizar el ambiente donde se encuentra, varias compañías de cosméticos y productos para el pelo usan su gel para proteger piel, y para fortalecer el pelo. En jugoterapia su "gel" se utiliza combinado con jugo de manzana o zanahoria y hojas de espinacas para Tratamientos de Colitis, gastritis, acidez estomacal, y como desinflamante general del cuerpo.
- **TOMATE VERDE**: 8 tomates Hervidos en 1 litro de agua se han utilizado como lavativa. Además de que licuado fresco, representa un auxiliar de los tratamientos de diabetes, también su cáscara se utiliza hervida, combinada con chancarro.
- **TORONJA**: Conocida también como Pomelo, Rica en vitamina C, además su cáscara contiene una cantidad importante de Bioflavonoides, especialmente hesperidina y rutina, que son necesarios para el mantenimiento de los pequeños capilares sanguíneos. Estos bioflavonoides también ayudan a aumentar el nivel del "termostato graso" del cuerpo a fin de "quemar" químicamente el exceso de grasa acumulada. (Heinerman 1997, Pág. 107. Por lo tanto su consumo ayuda al trabajo de metabolizar grasas por el hígado.
- **TUNA**: El consumo de tuna se recomienda en agua o jugo, ya que por su gran cantidad de semillas tiende a ser pesada su digestión y puede causar estreñimiento. Se considera como un buen afrodisíaco y diurético.
- **UVA**: *El jugo de uva, hace tiempo se publico un libro de Johanna Brant titulado "The Grape Cure" en el que uno de los episodios narra el caso de Ogden Kraut un Sr. Con un tumor maligno en el abdomen. Los doctores lo querían operar y darle dosis masivas de quimioterapia, y radiaciones. A lo*

- cual Ogden literalmente “los mando al infierno”, se sometió entonces a un ayuno prolongado a base de jugo de uva, y una dieta de frutas y verduras. Comentaba que el tumor comenzó a ceder a las pocas semanas de su radical cambio de alimentación. Prosiguió con una terapia a base de jugos hasta que una serie de estudio demostró que el tumor había desaparecido. Uno de los principales agentes antioxidante descubierto hace poco fueron los llamados “pignogenoles”, los cuales se encuentran principalmente en las semillas de uva, y se estudia que las uvas de color oscuro son las que mayores beneficios tienen.
- **VERDOLAGAS:** el consumo de las verdolagas frecuentemente en sopa o combinadas con jugo de zanahoria, se estudia su posible uso en el tratamiento de cálculos biliares.
- **XOCONOSTLE:** Tiene varios usos, para la tos combinado con miel, antitumoral, hipoglucemico, y por su fibra combinado con jugo de algún cítrico para bajar de peso.
- **ZANAHORIA:** Llamada originalmente “sana-ahora”, la zanahoria es una de las hortalizas que más nutrientes aporta al cuerpo, contiene vitamina A, C, B, calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio. Por lo cual ayuda para problemas de la piel, vista, acidez en la sangre, y se considera como un jugo “base para combinar”. Para cualquier tratamiento desintoxicante se recomienda de 2 a 3 vasos diarios.



- **LOS JUGOS MAS USADOS**
- **TONICO PARA LA VIDA**

- 1 Vaso de jugo de naranja
- 5 dientes de ajo
- 6 ramas de perejil
- ½ cebolla (chica)
- ½ betabel
- el jugo de 5 limones c/semilla
- Miel al gusto.
- Opcional, agregar una cucharada de germinados- De soya o alfalfa, salvado germen de trigo.
- Licuar todo junto y de preferencia tomar sin colar
- NOTA: Se recomienda tomar a las 11:00 o 17:00 hrs.
- En caso de Diabetes y/o Hipertensión arterial, quitar la miel – Y el betabel. Si padece gastritis o acidez estomacal y al tomarlo presenta molestias, suspéndalo y consulte a su medico naturista.
- Este jugo resultado de la combinación de potentes ingredientes naturales, cada uno de sus componentes por sí solo tiene propiedades curativas, combinado así, es uno de los jugos mas usados en tratamientos de jugoterapia.
- Ayuda en problemas circulatorios, obesidad, asma, estreñimiento, y enfermedades crónicas.
- En caso de no tener licuadora se pueden picar o rallar todos los ingredientes, revolverlos y tomar poco a poco.
- **LICUADO REGENERADOR**
- 1 litro y medio de jugo de naranja
- 3 zanahorias
- 3 ramas de perejil
- 3 ramas de berros
- 1 tallo de apio
- 1 betabel chico
- 4 ciruelas pasas sin hueso
- 7 almendras
- licuar todo y tomar sin colar
- Poco a poco durante el día.
- NOTA: En caso de diabetes y/o hipertensión quitar el betabel y las ciruelas pasas.
- Las ciruelas pasas como son laxantes hay que dosificarlas de un rango de 2 a 10 ciruelas dependiendo del estreñimiento que se padezca.



- Este licuado probado en mas de 3000 personas en el Instituto de Cancerología de Venezuela, a demostrado por sus ingredientes poseer cualidades nutricionales de alta calidad, potenciando el sistema inmunológico, además de tener la fibra suficiente para estimular el movimiento peristáltico, ayudando a regenerar la mucosa gástrica, promoviendo un bienestar general en el individuo.

- Recomendado para cualquier enfermedad crónica.

ESCORPIONAZO

- Un vaso de jugo de naranja
- 2 dientes de ajo
- ¼ de una cebolla morada
- 2 limones enteros
- 1 pizca de sal
- 1 o 2 chiles piquin enteros
- Opcional un rábano o una guayaba chica.
- Licuar y tomar sin colar de preferencia.
- Primo hermano del tónico de vida, se recomienda en casos de intolerancia al tónico de vida, para jóvenes y niños.

NOPAL, XOCONOSTLE Y SABILA

- 1 vaso de jugo de toronja
- ½ nopal
- 1 xoconostle
- 2 cucharadas de pulpa de zábila
- Licuar y tomar de preferencia sin colar.
- Esta combinación se recomienda usar como auxiliar de problemas tales como diabetes, obesidad, quistes, miomatosis uterina, abscesos, tumoraciones y para bajar de peso.

PIÑA, APIO Y PEREJIL

- 1 vaso de jugo de piña
- 1 tallo de apio
- 6 ramas de perejil



- licuar y tomar sin colar
- La combinación de la Bromelina, enzima importante para la digestión, junto con lo verde de la clorofila, y demás minerales antioxidantes del apio y perejil. Hacen este jugo ideal para problemas circulatorios, siendo además un excelente diurético.

JUGOS ESPECIALES PARA PROBLEMAS DE SALUD ACIDEZ ESTOMACAL

- 1 vaso de jugo de zanahoria
- 1 tallo de apio
- ½ papa cruda
- preparar en extractor y tomar sin colar en ayunas.
- 1 vaso de jugo de zanahoria
- ½ papa cruda
- ½ betabel chico
- preparar en extractor y tomar sin colar.
- 1 vaso de jugo de manzana
- licuar con 4 hojas de espinacas
- 2 cucharadas de pulpa de zábila
- tomar sin colar
- **BARROS ESPINILLAS**
- 1 vaso de jugo de zanahoria
- 4 hojas de espinacas
- licuar el jugo con las espinacas y tomar sin colar. De preferencia en ayunas.
- 1 vaso de jugo de zanahoria
- 3 tallos de espárragos
- En el caso de que exista obesidad el tónico de vida se recomienda.

- **JUGOS ESPECIALES PARA “LOS 5 ELEMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA” (M.T.C.)**

- De acuerdo con la M.T.C. Existen 5 elementos que tienen que ver con 5 órganos y 5 vísceras, las vísceras tienen que ver con la transformación de los alimentos en sangre y los órganos en conservarla, purificarla, almacenarla y transformarla en energía.

- Como ya hemos estudiado las combinaciones de frutas ácidas + ácidas, dulces + dulces, neutras + neutras, además frutas dulces + neutras, neutras + ácidas. Y aparte jugos de frutas con toda la gran variedad de verduras que nuestro país tiene.

- Por lo tanto un jugo compuesto de varios ingredientes puede ser indicado para varios órganos a la vez, además de que para la M.T.C. somos parte de un todo, o sea que lo que nutra a un órgano, beneficiara a todos los demás, y lo que perjudique a un órgano, perjudicará a todos los demás y a todo el cuerpo en general.

- **ELEMENTO FUEGO**

- **CORAZON – INTESTINO DELGADO**

- 1. - Se encarga del control de la sangre, del impulso de la circulación y este buen funcionamiento se refleja en la cara y el pulso.
- 2. - Aloja a la mente, los sentimientos, y esto se refleja en la claridad de las ideas y el habla (congruencias y coherencia en el lenguaje).
- 3. - Controla el sudor, pues se le considera un desecho de la sangre.
- 4. - Su orificio de apertura es la lengua y se refleja en el movimiento de la misma y el sentido del gusto.

- **JUGOTERAPIA**

- 6 Zanahorias, 1 Papa mediana, un tallo de Apio, una Manzana. Licuar.

- 6 Zanahorias, 5 hojas de Espinaca, 4 hojas de Lechuga Orejona, ½ Pepino. Extractor.



- 6 Zanahorias, ½ Pepino, 5 hojas de Lechuga Orejona, una rama de Apio, un pedazo de Col chica. Al extractor o licuarlo.
- 2 Manzanas, un tallo de Apio, 4 hojas de Lechuga, ½ Pepino. Todo al extractor.
- 5 Zanahorias, 6 hojas de Espinacas, ½ Betabel chico. La zanahoria y el betabel se pasan por el extractor y licuar con la espinaca.
- 3 cucharadas de lenteja germinada, 2 dientes de ajo, ½ aguacate, 1 cucharadita de salsa de Soya, 1 vaso grande de jugo de Jitomate. Licuar todo.

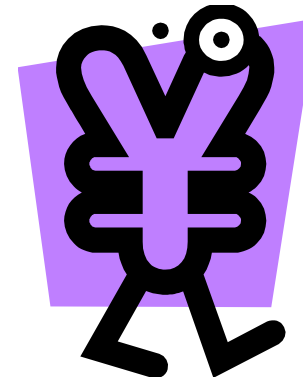
- Un vaso grande de jugo Naranja, 4 hojas de Lechuga picada. 4 cucharadas de Trigo germinado. Licuar.
- Un vaso de Jugo de Zanahoria, ½ vaso de jugo de Papa, ½ vaso de jugo de manzana. Mezclar y tomar.
- Un vaso de jugo de Piña, ½ taza de Pulpa de zábila, ½ vaso de jugo de Manzana. Licuar todo.
- Un vaso de jugo de Jitomate colado, un Diente de Ajo, 2 tallos de Berros, un pedazo de Cebolla. Licuar todo.
- ½ vaso de jugo de Limón, ¼ de vaso de jugo de rábano, una cucharada de Miel. Pasar al extractor.
- 6 Hojas de espinaca, ½ betabel, 3 colecitas de brúcelas. Se extracta.
- 2 Manzanas, ½ Betabel, una rebanada de piña 4 hojas de Lechuga. Al extractor.
- ½ vaso de jugo de Manzana, ½ vaso de jugo de Piña, 2 Kiwi. Licuar.
- Un vaso de jugo de Naranja, 2 Guayabas, una cucharada de Miel, 2 cucharadas de Lecitina, una cucharada de Polen. Licuar y colar.



- Un vaso de jugo de Manzana, 2 Duraznos picados, 1 Pera picada, 1 Kiwi. Licuar con el jugo de Manzana.
- Un pedazo de Mamey, un pedazo de Melón, un vaso de jugo de Manzana. Licuar.
- Un vaso grande de jugo de Zanahoria, un trozo grande de zábila, 3 ramas de Perejil, 3 ramas de Apio, 3 hojas de lechuga Orejona. Licuar.
- Un vaso de jugo de Manzana, un vaso de jugo de Piña, un pedazo de Jengibre chico, una raja de Canela. Licuar.
- Un vaso de jugo de Cebolla. 1/2 vaso de jugo de Zanahoria.
- **ELEMENTO METAL**
- **PULMON – INTESTINO GRUESO**
- 1. - Se encarga de la energía vital y de la respiración. Se refiere a la función conocida de inhalar – exhalar e intercambio gaseoso.
- 2- Tiene la función de dispersar. La energía de defensa y los líquidos son distribuidos en todo el cuerpo.
- 3. - Tiene la función declarar el aire inspirado, para que la energía vital circule; función de DESCENDER. Desciende la energía y los líquidos de la cavidad superior a la inferior, por lo cual se dice que conecta el camino del agua y tiene una íntima relación con el metabolismo de los líquidos
- 4. - Domina a la piel y al cabello. En ellos se reflejan sus funciones anteriores.
- 5. - Su orificio de apertura es la nariz. Se refleja en el sentido del olfato y la respiración.
- **JUGOTERAPIA**
- Se licuan un vaso de jugo de Naranja, 5 Rábanos, 2 cucharadas de Miel.

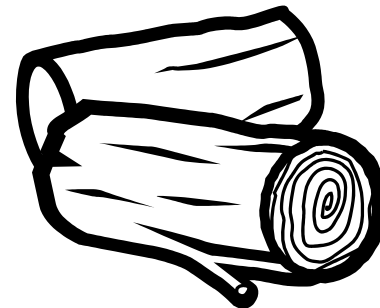


- Un vaso grande de jugo de Uva, una taza de germinado de Alfalfa. Licuar.
- Un vaso de jugo de Jitomate colado, un Diente de Ajo, 2 tallos de Berros, un pedazo de Cebolla. Licuar todo.
- Un vaso de jugo de Naranja, 5 Rábanos, 2 cucharadas de Miel. Licuar.
- Un vaso de jugo de Zanahoria, 1/2 vaso de jugo de Rábano, una cucharada de Miel. Pasar al extractor.
- 1/2 vaso de jugo de Limón, 1/4 de vaso de jugo de Rábano, una cucharada de Miel. Pasar al extractor.
- Un vaso de jugo de Naranja, 2 Guayabas. 3 Limones, 1 cucharada de Miel. Licuar y colar.
- 1/2 vaso de jugo de Naranja, 2 Mangos picados. licuar
- 5 Zanahorias, 1/2 Betabel chico. un pedazo de Brócoli chico. 3 hojas de Lechuga Orejona. Se pasa al extractor.
- 2 Manzanas, 1/2 Betabel, una rebanada piña. 4 de Lechuga. Al extractor.
- 6 Zanahorias, 1 tallo de Apio 5 ramas de Perejil 1 Chile Morrón verde. Todo al extractor.
- 6 Zanahorias, 2 Chiles Morrón en rajas 3 hojas de Lechuga, un Pepino chico. Todo al extractor
- 2 Chayotes, un Chile Morrón en rajas, 2 Acelgas, 3 hojas de Lechuga. Extractar.
- Un Chile Morrón picado, 2 Calabacitas tiernas picadas, un vaso de jugo de Jitomate. Licuar con el jugo de tomate.
- 1/2 vaso de jugo de Manzana, 1/2 vaso de jugo de Piña, 2 Kiwi. Licuar.
- Un vaso de jugo de Uva, 1/2 taza de germinado de Alfalfa, 2 kiwis. Licuar.



- Un vaso de jugo de Manzana, un vaso de jugo de Piña, un pedazo de Jengibre chico, una raja de Canela. Licuar.
- Un Nabo chico, 2 Manzanas, un pedazo de Col morada, 2 pedazos de Piña. Al extractor.
- 6 Zanahorias, un pedazo de Brócoli, 6 hojas de Espinacas. Todo al extractor.
- UN vaso de jugo de Cebolla. ½ vaso de jugo de Zanahoria.
- **ELEMENTO MADERA**
- **HIGADO – VESICULA BILIAR**
- 1. - Mantiene sin obstáculos y regula la circulación de la energía vital y de la sangre: función de DRAGAR, misma que efectúa a través de:
 - La digestión.
 - El control de los sentimientos.
- 2. - Se encarga de almacenar la sangre, mediante la cual se distribuye en todo el cuerpo según las necesidades del mismo.
- 3. - Controla a los tendones y externamente se manifiesta en las uñas.
- 4. - Su orificio de apertura son los ojos, donde vemos el reflejo de la energía adquirida.
- **JUGOTERAPIA**
- 6 Zanahorias, ½ Pepino, 5 hojas de Lechuga Orejona, una rama de Apio, un pedazo de Col chica. Al extractor o licuar.
- 2 Manzanas, un tallo de Apio, 4 hojas de Lechuga, ½ Pepino. Todo al extractor.
- 5 Zanahorias, 6 hojas de Espinacas, ½ Betabel chico. La zanahoria y el betabel se pasan por el extractor y licuar con la espinaca.
- 3 cucharadas de lenteja germinada, 2 dientes de ajo, 1/2 aguacate, 1 cucharadita de salsa de Soya, 1 vaso grande de jugo de Jitomate. Licuar todo.

- 5 Zanahorias, 5 hojas de Espinaca, ½ Berenjena. Se pasa al extractor.
- Un vaso grande de jugo de Uva, una taza de germinado de Alfalfa. Licuar.
- Un Chayote, 2 Papas medianas, 5 ramas de Perejil, 6 Zanahorias. Se pasan al extractor.
- Un vaso de jugo de Jitomate colado, un Diente de Ajo, 2 tallos de Berros, un pedazo de Cebolla. Licuar todo.
- Un vaso de jugo de Naranja, 2 Guayabas. 3 Limones, 1 cucharada de Miel. Licuar y colar.
- 5 Zanahorias, ½ Betabel chico. un pedazo de Brócoli chico. 3 hojas de Lechuga Orejona. Se pasa al extractor.
- 6 Hojas de Espinacas, ½ Betabel, 3 Colecitas Bruselas. Sé extracta.
- Un pedazo de Brócoli, un pedazo de Col Morada. ½ pepino 5 Zanahorias. Extractar.
- 2 Manzanas, ½ Betabel, una rebanada de piña. 4 hojas de Lechuga. Al extractor.
- Un vaso de Jugo de Naranja, un pedazo zábila grande, 1 Xoconostle, 2 cucharadas de Miel. Licuar.
- 6 Zanahorias, 1 tallo de Apio 1 5 ramas de Pereji 1 Chile Morrón verde. Todo al extractor.
- 6 Zanahorias, 2 Chiles Morrón en rajas 1 3 hojas de Lechuga, un Pepino chico. Todo al extractor
- 2 Chayotes, un Chile Morrón en rajas, 2 Acelgas, 3 hojas de Lechuga. Extractar.
- Un Chile Morrón picado, 2 Calabacitas tiernas picadas, un vaso de jugo de Jitomate. Licuar con el jugo de tomate.
- Un vaso de jugo de Naranja, 2 Guayabas, una cucharada de Miel, 2 cucharadas de Lecitina, una cucharada de Polen. Licuar y colar.



- Un vaso de jugo de Uva, ½ taza de germinado de Alfalfa, 2 kiwis. Licuar.
- vaso de jugo de Naranja, ½ Nopal picado, 5 cm. de zábila, 5 ramas de Alfalfa picada, 5 ramas de Perejil picado. Licuar.
- Un vaso de jugo de Toronja, un Nopal picado, 2 Xoconoztles, 5 cm. de zábila. Licuar
- Una Calabacita, 5 Ejotes picados, ½ Pepino, 2 Tomates, un Nopal Chico, un vaso de jugo de Toronja. Licuar todo.
- Un vaso grande de jugo de Zanahoria, un trozo grande de zábila, 3 ramas de Perejil, 3 ramas de Apio, 3 hojas de lechuga Orejona. Licuar.
- Un Nabo chico, 2 Manzanas, un pedazo de Col morada, 2 pedazos de Piña. Al extractor.
- 6 Zanahorias, 6 hojas de Espinacas, ½ Betabel. Al extractor.
- 6 Zanahorias, un pedazo de Brócoli, 6 hojas de Espinacas. Todo al extractor.
- Un vaso de jugo de Piña, un pedazo chico de Col. Al extractor.
- Un vaso de jugo de Toronja. un vaso de jugo de Manzana o Mandarina. 1/2 taza de pulpa de zábila. Licuar.
- Un vaso de jugo de Piña grande. un pedazo de Papaya. una Manzana. un tallo de Acelga, un tallo de Apio. licuar.
- Un vaso de jugo de piña, Esparragos. Un Chayote. Licuar.
- Un vaso de jugo de Cebolla. ½ vaso ce jugo de Zanahoria.



- **ELEMENTO TIERRA**
- **BAZO – ESTOMAGO**

- 1. - Governa la digestión, absorción y transporte de los alimentos, clasificados en agua y cereales, una vez que éstos llegan al estomago.
- 2. - Se encarga de mantener la sangre circulando en el interior de los vasos sanguíneos
- 3. - Se encarga de nutrir a los músculos y a las extremidades, ya que transporta a los nutrientes que ingresan al organismo por medio de los alimentos.
- 4. - Su orificio de apertura es la boca y se refleja principalmente en labios y encías.
- **JUGOTERAPIA**
- Un vaso de jugo de Zanahoria, ½ Chayote, 3 ramas de Perejil. Licuar.
- 6 Zanahorias, 1 Papa mediana, un tallo de Apio, una Manzana. Licuar.
- 6 Zanahorias, 5 hojas de Espinaca, 4 hojas de Lechuga Orejona, ½ Pepino. Extractor.
- 6 Zanahorias, ½ Pepino, 5 hojas de Lechuga Orejona, una rama de Apio, un pedazo de Col chica. Al extractor o licuarlo.
- 2 Manzanas, un tallo de Apio, 4 hojas de Lechuga, ½ Pepino. Todo al extractor.
- 5 Zanahorias, 6 hojas de Espinacas, ½ Betabel chico. La zanahoria y el betabel se pasan por el extractor y licuar con espinaca.
- Se licuan un vaso de jugo de Naranja, 5 Rábanos, 2 cucharadas de Miel.
- 3 cucharadas de lenteja germinada, 2 dientes de ajo, aguacate, 1 cucharadita de salsa de Soya, 1 vaso grande de ½ jugo de Jitomate. Licuar todo.
- 5 Zanahorias, 5 hojas de Espinaca, ½ Berenjena. Se pasa al extractor.

- Un vaso grande de jugo Naranja 1 4 hojas de Lechuga picada. 4 cucharadas de Trigo germinado. Licuar.
- Un vaso de jugo de Piña, 10 ramas de Perejil, un tallo de Apio picado, una taza de Germinado de Alfalfa. En el jugo de piña sé licúa todo.
- Un vaso de Jugo de Zanahoria, ½ vaso de jugo de Papa, ½ vaso de jugo de manzana. Mezclar y tomar.
- Un Chayote, 2 Papas medianas, 5 ramas de Perejil, 6 Zanahorias. Se pasan al extractor.
- Un vaso de jugo de Piña, 1/2 taza de Pulpa de zábila, ½ vaso de jugo de Manzana. Licuar todo.
- 6 Zanahorias, 1 Camote, un vaso de jugo de Piña. Todo al extractor.
- Un vaso de jugo de Naranja, 5 Rábanos, 2 cucharadas de Miel. Licuar.
- Un vaso de jugo de Zanahoria, 1/2 vaso de jugo de Rábano, una cucharada de Miel. Pasar al extractor.
- ½ vaso de jugo de Naranja, 2 Mangos picados. Licuar
- 6 Zanahorias, ½ Papa cruda. un tallo de Apio 5 ramas de Perejil, 3 hojas de Lechuga Orejona. Se pasa al extractor.
- 5 Zanahorias, ½ Betabel chico. un pedazo de Brócoli chico. 3 hojas de Lechuga Orejona. Se pasa al extractor.
- 6 Hojas de Espinacas, ½ Betabel, 3 Colecitas de brúcelas. Se extracta.
- Un pedazo de Brócoli, un pedazo de Col Morada ½ pepino 5 Zanahorias. Extractar.
- Un vaso de Jugo de Naranja, un pedazo zábila grande, 1 Xoconostle, 2 cucharadas ce Miel. Licuar.
- 6 Zanahorias, 1 tallo de Apio 5 ramas de Perejil 1 Chile Morrón verde. Todo al extractor.
- ½ Vaso de jugo de Manzana, ½ vaso de jugo de Piña, 2 Kiwi. Licuar.
- Un vaso de jugo de Manzana, 2 Duraznos picados, 1 Pera picada, 1 Kiwi. Licuar con el jugo de Manzana.
- Un pedazo de Mamey, un pedazo de Melón, un vaso de jugo de Manzana. Licuar.
- Un vaso de jugo de Naranja, 1/2 Nopal picado, 5 cm. de zábila, 5 ramas de Alfalfa picada, 5 ramas de Perejil picado. Licuar.
- Un vaso de jugo de Toronja, un Nopal picado, 2 Xoconoztles, 5 cm. de zábila. Licuar
- Un Nabo chico, 2 Manzanas, un pedazo de Col morada, 2 pedazos de Piña. Al extractor.
- 6 Zanahorias. una Berenjena chica. un Chayote chico. Todo al extractor.
- 6 Zanahorias, 6 hojas de Espinacas, 1/2 Betabel. Al extractor.
- Un vaso de jugo de Piña, un vaso de jugo de Manzana. Licuar con 1 trozo de Pulpa de zábila y un trozo de Papa.
- 6 Zanahorias, un pedazo de Brócoli, 6 hojas de Espinacas. Todo al extractor.
- Un vaso de jugo de Piña, ½ taza de germinado de Alfalfa, 4 pedazos de zábila. 2 cucharadas de Miel. Licuar.
- Un vaso de jugo de Zanahoria. 5 hojas de Espinacas, 2 hojas de Acelgas. 3 Cucharadas de Verdolagas. Licuar todo.
- Un vaso de jugo de Piña, 4 ramas de Perejil, 3 pedazos de zábila, 4 hojas de Espinacas. Licuar con el jugo de Piña.
- 2 Chayotes, una Papa, 5 Zanahorias, Al extractor.
- Un vaso de jugo de Piña grande. un pedazo de Papaya. una Manzana. un tallo de Acelga, un tallo de Apio. licuar.

- Un vaso de jugo de Piña. 2 cucharadas de Pingüica, 5 ramas de Perejil. un tallo de Apio, ½ Pepino. Licuar todo.
- Un vaso de jugo de piña ½ taza de pulpa de zábila. Licuar con Miel.
- Un Pepino, un Chayote. Una jícama. todo al Extractor.
- Un vaso de jugo de Cebolla. ½ vaso de jugo de Zanahoria.

ELEMENTO AGUA

RIÑÓN – VEGIJA

- 1. -Almacena a la esencia (espíritu) y se encarga de la reproducción crecimiento y desarrollo del hombre. O sea que contiene al material genético que recibimos del padre.
- 2. - Rige a los líquidos del cuerpo.
- 3. - Recibe a la energía que desciende del pulmón y que desciende del padre (espíritu).
- 4. - Se encarga de producir la médula, formar el cerebro, dominar a los huesos, elaborar la sangre y se manifiesta en el pelo.
- 5. - Su orificio de conexión es el oído.

JUGOTERAPIA

- 1 Vaso de jugo de Piña Colada 1 5 ramas de Perejil, un tallo de Apio picado, ½ Pepino, 1/2 Chayote picado, ½ taza de Alfalfa germinada, 2 cucharadas de Miel. Licuar, agregar, si es necesario, un poco de agua.
- Un vaso de jugo de Zanahoria, ½ Chayote, 3 ramas de Perejil. Licuar.
- 6 Zanahorias, 5 hojas de Espinaca, 4 hojas de Lechuga Orejona, ½ Pepino. Extractor.
- 6 Zanahorias, ½ Pepino, 5 hojas de Lechuga Orejona, una rama de Apio, un pedazo de Col chica. Al extractor o licuarlo.
- Un vaso de jugo de Piña, 10 ramas de Perejil, un tallo de Apio picado, una taza de Germinado de Alfalfa. En el jugo de piña sé licúa todo.
- Un vaso grande de jugo de Uva, una taza de germinado de alfalfa. Licuar.

- Un Chayote, 2 Papas medianas, 5 ramas de Perejil, 6 Zanahorias. Se pasan al extractor.
- 6 Zanahorias, 1 Camote, un vaso de jugo de Piña. Todo al extractor.
- 6 Zanahorias, 2 Chiles Morrón en rajas 3 hojas de Lechuga, un Pepino chico. Todo al extractor
- Un vaso de jugo de Naranja, 2 Guayabas, una cucharada de Miel, 2 cucharadas de Lecitina, una cucharada de Polen. Licuar y colar.
- Una Calabacita, 5 Ejotes picados, ½ Pepino, 2 Tomates, un Nopal Chico, un vaso de jugo de Toronja. Licuar todo.
- Un vaso grande de jugo de Zanahoria, un trozo grande de zábila, 3 ramas de Perejil, 3 ramas de Apio, 3 hojas de Lechuga Orejona. Licuar.
- Un vaso de jugo de Manzana, un vaso de jugo de Piña, un pedazo de Jengibre chico, una raja de Canela. Licuar.
- 6 Zanahorias. una Berenjena chica. un Chayote chico. Todo al extractor.
- 6 Zanahorias, 6 hojas de Espinacas, ½ Betabel. Al extractor.
- Un vaso de jugo de Piña, un vaso de jugo de Manzana. Licuar con 1 trozo de Pulpa de zábila y un trozo de Papa.
- Un vaso de jugo de Piña, ½ taza de germinado de Alfalfa, 4 pedazos de zábila. 2 cucharadas de Miel. Licuar.
- Un vaso de jugo de Piña, 4 ramas de Perejil, 3 pedazos de zábila, 4 hojas de Espinacas. Licuar con el jugo de Piña.
- Un vaso de jugo de Piña, un pedazo chico de Col. Al extractor.
- 2 Chayotes, una Papa, 5 Zanahorias. Al extractor.
- Un vaso de jugo de Toronja. un vaso de jugo de Manzana o Mandarina. 1/2 taza de pulpa de zábila. Licuar.



- Un vaso de jugo de Piña graneada. un pedazo de Papaya. una Manzana. un tallo de Acelga, un tallo de Apio. licuar.
- Un vaso de jugo de Piña. 2 cucharadas de Pingüica, 5 ramas de Perejil. un tallo de Apio, ½ Pepino. Licuar todo.
- Un pedazo grande de Melón y otro de Sandía. Licuar.
- Un vaso de jugo de piña ½ taza de pulpa de zábila. Licuar con Miel.
-
- Un vaso de jugo de piña 4 Espárragos. un Chayote. Licuar.
- Un Pepino, un Chayote. una jícama. todo al Extractor.
- Un vaso de jugo de cebolla. ½ vaso de jugo de Zanahoria.



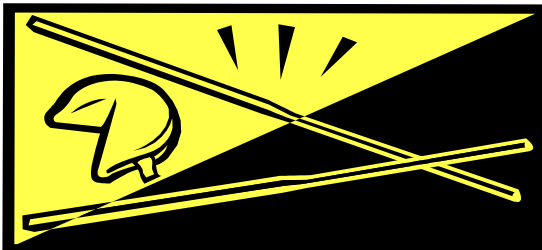
- **AYUNO**
- Metodo natural utilizado por animales para mantener la salud.
- El ayuno mejora las conexiones psico espirituales.
- **MODIFICACIONES FISIOLÓGICAS POR EL AYUNO**
- PERDIDA DE PESO: 500 a 1000gr. Al día
- Después de 10 días se pierde menos.
- Los obesos pierden más peso.
- Aumenta la Hb y disminuyen los leucocitos.
- En orina aumentan minerales, vitammina B y radicales ácidos.
- Cetocis.

FISIOLOGIA DEL AYUNO ETAPA I

- Excitación inicial
- Dura 2-3 días
- Leucocitosis refleja
- Aumenta reflejos

FISIOLOGIA DEL AYUNO ETAPA II

- Dura hasta 14 días
- Acidosis creciente
- Hipoglicemia
- Depresión psicomotora general



- Lengua saburral
- EEG. Disminuye la actividad eléctrica
- Crisis acidofila general
- **FISIOLOGIA DEL AYUNO ETAPA III**
- Después del catorceavo día.
- Disminuye la cetosis.
- Disminuye la saburra de la lengua.
- Disminuyen los reflejos secretores, vasculares y el apetito.
- Disminuye la hipoglicemia.
- El cerebro aprende a utilizar como energía los cuerpos cetónicos.
- **LEY DE GRESHAM (analogía biológica)**
- En el ayuno el organismo utiliza como fuente de energía y nutrientes, en primer lugar los tejidos enfermos superfluos o no esenciales y posteriormente los tejidos esenciales.
- **INDICACIONES DEL AYUNO**
- Obesidad
- Diabetes
- Hipertensión
- Aterosclerosis
- Insuficiencia cardíaca
- Várices
- Fiebre
- Enfermedades agudas
- Hepatopatías

- **INDICACIONES DEL AYUNO (CONTINUACION)**

- Nefropatías
- Crisis de dolor de enfermedades crónicas
- Asma
- Eczemas
- Tumores benignos
- Problemas psiquiátricos: esquizofrenia y neurósis

- **PROBLEMAS AGUDOS Y AYUNO**

- Durante el ayuno el cuerpo consume rápidamente las reservas de ácido araquidónico, fuente principal de la síntesis de prostaglandinas de la serie 2, generadoras del dolor y activadoras de otros eicosanoides.

- **TIPOS DE AYUNO**

- Ayuno absoluto (agua)
- Ayuno suave (jugos, caldo de verduras o agua de coco tierno)
- Ayuno parcial o semiayuno (solo una parte del día)

- **DURACION DEL AYUNO**

- Ayunos ultracortos 72 hrs.
- Ayunos cortos de 4 a 7 días
- Ayunos medianos de 7 a 21 días
- Ayunos largos de 21 a 40 días

- **AYUNOS MEDIANOS Y LARGOS**

- Preparación previa
- Vigilancia adecuada
- Preparación psicológica

- **SINTOMAS DEL AYUNO**

- Astenia
- Cefalea

- Febriles
- Otros dolores
- Tomar durante el ayuno 1 vaso con agua cada hora hasta 8 vasos.
- **MEDIOS AUXILIARES DEL AYUNO**
- Purgas
- Enemas
- Descanso y actividad
- Aguas y baños
- Respiración
- Actividad mental
- **CONTROL DEL AYUNO.**
- Disminución del pulso
- Temperatura 37°C, cuidar los descensos
- Lengua
- Estado general
- **CONTRATIEMPOS DEL AYUNO**
- Toxicidad
- Hambre
- Halitosis
- Astenia
- Crisis nerviosa
- Familiares y amigos
- Mal olor corporal
- Adelgazamiento
- Dolores
- Mareos
- **INTERRUPCIONES DEL AYUNO**
- Alimentos poco voluminosos
- Frecuencia según apetito
- Papaya
- Avena sativa
- **CONTRAINDICACIONES**
- Enfermedades consumitivas (CA, VIH)
- Úlcera gástrica
- Anemia severa
- Miedo, angustia y pesimismo
- Embarazo
- Fuertes exposiciones a insecticidas
- Crecimiento
- Tirotoxicosis

