

Rubén Villacis Villalba

**Los jugos
sus propiedades
medicinales**

Editorial Época, S.A. de C.V.

Emperadores 185

Col. Portales

C.P. 03300 México, D. F.

Hinojo, zanahoria y espinacas

Zanahoria y betabel

Hinojo y betabel

Nabos y de zanahoria

Espinacas y berros

Nabos, berros y espinacas

Berros, zanahorias y de betabel

Ortiga, berros y betabel.

Jitomate, zanahoria y de espinacas

Angina de pecho

Los jugos naturales pueden ser útiles como medida de apoyo. Evitar las situaciones de tensión. Evitar todas las grasas endurecidas. Mantener un peso normal. Hacer con regularidad ejercicios suaves.

Tomar una de las tres combinaciones siguientes:

Piña y papaya

Ajo, cebolla, perejil y naranja

Ajo, naranja y piña

Antibióticos

A veces, en una emergencia, el médico ha de prescribir antibióticos como modo de preservar la salud, pero nunca deben de darse a la ligera por dolencias menores.

Los antibióticos destruyen las bacterias buenas y las malas sin discriminación. Por tanto, es necesario restablecer una buena flora gástrica después del tratamiento con antibióticos.

Los jugos siguientes no son tanto remedios como fortalecedores generales:

Zanahoria y betabel

Alcachofa y apio

Zanahoria y apio

Zanahoria y papa

Tome al día dos de las combinaciones anteriores.

Amígdalas

Como en el caso de las vegetaciones, la extirpación suele ser innecesaria. Las amígdalas son importantes para el control de la infección, y no deben perderse sin la debida consideración.

Los jugos que hay que utilizar son:

Cebolla y zanahoria

Rábanos picantes y ajo

Piña y zanahoria

Piña y apio

Piña y alfalfa

Apio y zanahoria

Anemia

No en la anemia perniciosa que debe ser tratada por un médico, sino en la anemia simple.

Tome dos de las combinaciones siguientes:

Berros y rábanos picantes (rallados)

Zanahorias y espinacas

Zanahorias, hinojo y betabel

Los mejores jugos

Por todos es sabido que los jugos de frutas y verduras contienen sustancias nutritivas concentradas que proporcionan al organismo las vitaminas y los minerales que necesita para mantenerse sano.

Acné

Disminuir el consumo de grasas, natillas, chocolate y leche no desnatada.

Utilizar:

Zanahoria y espinaca

Zanahoria y lechuga

Zanahoria y espárragos

Alergias

La sensibilidad a diversas sustancias, o incluso a la luz del sol, puede dar lugar a condiciones alérgicas. Lo primero que hay que hacer es encontrar la causa y evitar el contacto con ella.

a fortalecer los huesos. Además de la elevada cantidad de ellos que nos aportan, destaca su elevada calidad.

Para obtener estos minerales le proponemos un sencillo remedio que puede practicar tres veces por semana y una semana de cada mes. Lo primero que hay que hacer es limpiar bien la cáscara de un huevo blanco. Una vez limpio se introduce en un vaso y acto seguido se debe llenar el vaso con jugo de limón, utilizando una cáscara del limón para colocarla encima del huevo y sumergirlo dentro del jugo. Esta mezcla debe reposar durante toda la noche y a la mañana siguiente se saca el huevo con una cuchara, colamos el líquido y se ingiere durante el desayuno, lentamente.

La licuadora

La licuadora es la estrella de la cocina natural. Se debe colocar en la encimera, preferentemente cerca del fregadero, en un área despejada. Es utensilio caro pero, si se tiene en cuenta el provecho que se le puede sacar, su precio resultará ínfimo.

La diferencia de precios entre los distintos modelos se fundamentará en el tamaño del motor. Pero lo esencial es que tanto éste como la cuchilla tengan la suficiente fuerza como para funcionar eficazmente con grandes cantidades de piel, tallos y cortezas. Además, no debe pesar demasiado —entorno a cinco kilos—, y debe estar diseñada para que puedan prepararse varios jugos sin tener que desmontarla y limpiarla cada vez.

Consejos

La jugodieta de piña, papaya y tamarindo aporta vitaminas, minerales, aminoácidos e hidratos de carbono. También fibra, grasa y proteínas en dosis ínfimas. Resulta muy eficaz para adelgazar, pero su problema es la falta de proteínas, por lo que se recomienda no prolongarla más allá de lo recomendado (entre tres y siete días).

Su drástica estrategia obliga al organismo a buscar la energía en los tejidos grasos, que además de acumular depósitos tóxicos son depositarios de una reserva hormonal. Por esa razón se recomienda mantener los tejidos en un buen estado de hidratación mediante la ingestión diaria de unos dos litros de agua, a ser posible mineral. La deshidratación puede acarrear cansancio y cefaleas.

Preparar un jugo de zanahorias

El jugo de zanahorias se toma crudo. Lo primero es limpiar las zanahorias de polvo e impurezas metiéndolas en agua. A continuación se raspa su superficie con un cuchillo sin pelar la piel. En ella es donde existe una mayor concentración de carotenos o vitamina A. Pasando un kilo de zanahorias por la licuadora se saca alrededor de un cuarto de kilo de jugo. Este se puede diluir en agua y añadirle miel y limón.

Jugo de limón para los huesos

La cáscara de los huevos de color blanco es un verdadero almacén de minerales como el calcio, bicarbonatos y otras sustancias que pueden colaborar de forma decisiva

Bajar kilos

Esta jugodieta de entre tres y siete días de duración posibilita una pérdida de entre dos y cinco kilos, dependiendo del peso inicial. Supone la ingestión exclusiva de jugos de piña, papaya y tamarindo, aunque no deberán rebasarse los dos kilos diarios de fruta. Su espartano menú se acompaña con agua, así como con infusiones relajantes de naranjo amargo, manzanilla o melisa para antes de dormir.

Sus mejores destinatarios son aquellas personas que gozan de una salud de hierro, ya que puede generar estados carenciales. Por otro lado, se recomienda abstenerse de sus antigrasos favores a embarazadas, diabéticos insulino dependientes e individuos sometidos a un tratamiento médico continuado.

Cómo mezclar los jugos

La excepción al "todo vale" son los jugos de verduras. Estos jugos "verdes" se deben mezclar con los más suaves y gustosos, como el de zanahoria o manzana —de lo contrario es probable que se sufra algún malestar gástrico—. Salvo esta excepción, los jugos de frutas y hortalizas no se mezclan.

Masticar el jugo

Cuando se beba un jugo de verduras debe masticarse. Esto significa pasarlo de un lado a otro de la boca hasta notarlo más tibio y más dulce. Este movimiento y el propio alimento activan las enzimas digestivas de la saliva.

Movilizadores del tejido graso

Las células adiposas son auténticos almacenes de grasa. En su insaciable capacidad de acopio pueden multiplicar hasta por diez su tamaño, lo que se traduce en un aumento de peso y de volumen. La batalla antigrasa se libra a nivel calórico con una reducción drástica de la ingesta de calorías, santo y seña de toda jugodieta que se precie.

En este sentido, la piña y la papaya contienen todo un arsenal de enzimas biocatalizadoras que actúan como movilizadores del tejido graso y del tejido conjuntivo. Ambas potencian el drenaje de sus zonas esclerosadas, donde las retracciones de la dermis dan paso a la característica piel de naranja y a las alteraciones del retorno venoso.

Efecto quema-grasa

El objetivo de esta jugodieta tan tropical es reducir el cúmulo de grasa. Tras la acción movilizadora de la piña y la papaya, el rico tamarindo incorpora en su composición ácidos que tienen poder para quemar el exceso de grasa. Todo ello gracias a su estelar intervención en el ciclo del ácido cítrico que tiene lugar en el interior de la célula.

Una dieta a base de jugos implica un ahorro energético. De esta forma, el organismo puede utilizar la energía en otras funciones más saludables, como reparar, desintoxicar, normalizar y revitalizar los tejidos. Además, durante su seguimiento disminuye el apetito de forma progresiva y el cuerpo busca la energía en los depósitos de triglicéridos almacenados en los adipocitos.

prevención de muchas enfermedades, ya que actúa como antioxidante y neutraliza las moléculas perjudiciales conocidas como radicales libres. De este modo, protege las características genéticas de cada célula, lo cual se traduce en una menor posibilidad de que se desarrollen tumores malignos. Algunas verduras con betacaroteno son la zanahoria, el brócoli, la col, la coliflor, espinacas, coles, berros, etcétera.

Papaya, piña y tamarindo son los ingredientes estrella de una dieta muy tropical que en un abrir y cerrar de ojos dará al traste con esos centímetros de sobra. Ideal para rebajar la antiestética despensa de grasa que se hace fuerte en determinadas zonas, forma parte de las llamadas dietas express, lo que supone que hay que practicarla con mesura y en cortos períodos de tiempo.

Las dietas de jugos se prodigan por doquier para echarle un pulso a la báscula en un corto periodo de tiempo. Además, suelen aportar como ventaja añadida un saludable efecto depurativo. Sin embargo, habrá que extremar las precauciones a la hora de elegir las frutas y la cantidad a ingerir porque un exceso de azúcar puede conllevar un aumento de peso.

La piña, la papaya y el tamarindo conforman un eficaz trío que ataca directamente al volumen adipocitario que toma asiento en las zonas conflictivas en forma de reserva grasa. Escasas en calorías y muy saciantes, no sólo propician una rápida pérdida de peso sino que sirven para eliminar toxinas y depurar el organismo.

Su capacidad para reducir centímetros de más radica en que la papaya y la piña ejercen como movilizadores del tejido graso, al tiempo que el tamarindo despliega su poder para quemar ese exceso de grasa a nivel celular.

Jugos de hortalizas

Cuando una persona adquiere una licuadora lo primero que suele hacer es prepararse jugos de fruta. Ciertamente, no hay nada más sabroso que un jugo de manzana recién exprimido. Ahora bien, existen unas cuantas razones que aconsejan que los jugos se hagan sobre todo con las hortalizas y que las frutas, sin renunciar a tomarlas en jugos, se coman también enteras.

En primer lugar, las hortalizas son más difíciles de digerir cuando se ingieren enteras. Son más pesadas y se descomponen con mayor lentitud que las frutas. Por otro lado, las verduras son los pilares de la vida, las responsables de que los músculos, los tejidos, las glándulas y los órganos se mantengan fuertes y sanos. Al tomar jugos de hortalizas, el cuerpo recibe casi el 100% de los nutrientes que contienen. Por último, las frutas contienen mucha pectina, que ayuda a la digestión y regula el funcionamiento del organismo. La pectina se absorbe mejor cuando se come la fruta entera.

Belleza y salud

Los alimentos frescos, no cocinados, ayudan al cuerpo a eliminar toxinas y le permiten renovar fuerzas y energías; hacen que la piel se mantenga tersa, el cabello brillante, el aliento fresco y que todo el organismo esté bien regulado; los resfriados y las gripes disminuyen; los dientes son menos propensos a las caries y las encías a sangrar.

Pero eso no es todo. Algunas investigaciones han demostrado que el betacaroteno —una sustancia presente en algunas hortalizas— es esencial para la

frutas frescas, el cuerpo extrae de la fibra en forma de líquido lo que necesita. La licuadora ahorra trabajo al organismo ya que separa el jugo de las fibras, de manera que el cuerpo recibe la máxima cantidad de sustancias nutritivas en pocos minutos.

Un aspecto clave es que el jugo que se extrae de la licuadora es diferente del envasado que se vende en los supermercados, ya sea concentrado o no. En primer lugar, es absolutamente fresco, lo cual es primordial dado que las sustancias nutritivas pierden muchas de sus propiedades al poco tiempo de haberlas licuado. Además, el jugo natural no está pasteurizado, esto es, cocinado, por lo que conserva vivas todas las células básicas para la salud. Por último, los jugos naturales son puros, sin aditivos ni conservantes.

¿Batidora = licuadora?

Con frecuencia, las personas tienen un concepto equivocado del papel que desempeña una licuadora. Se plantean: ¿Por qué no se pueden poner las frutas en una batidora o en un mini robot de cocina? La respuesta es sencilla. La batidora y el mini robot convierten los alimentos en un puré que no es más que la versión líquida de la fruta o la hortaliza entera. La licuadora, sin embargo, extrae los jugos de la fibra.

Un dato: una taza de jugo de zanahoria contiene el equivalente nutritivo de cuatro tazas de zanahoria cruda troceada. Los jugos que se toman inmediatamente después de prepararse contienen casi el 9% del valor nutritivo de la fruta o la hortaliza y proporcionan de inmediato el alimento al cuerpo liberándolo al torrente sanguíneo.

Jugo de endivia: Ayuda a bajar de peso.

Jugo de espárrago: Problemas de vejiga y riñones.

Jugo de lechuga: Insomnio.

Jugo de mostaza (hojas): Limpiador del hígado y la vesícula biliar.

Jugo de nabo: Mejoramiento de la silueta, asma, molestias y dolor de garganta, malestares bronquiales.

Jugo de perejil: Diabetes, piedras en los riñones y cálculos biliares.

Jugo de rabanitos: Catarro.

Jugo de salvia: Problemas digestivos e intestinales, nerviosidad, sudor nocturno, problemas cutáneos, parásitos intestinales, malestares matutinos.

Jugo de soya: Mejora el sistema nervioso y circulatorio, previene el estreñimiento.

Jugo de tomillo: Dolores de cabeza, asma, fiebre del heno, gripe, elimina el catarro, del sistema respiratorio superior, dolor de garganta.

Jugo de zanahoria: Nutrición para los ojos, pelo y uñas.

Jugo de tomate: Estimula el apetito y proporciona energía. Es útil para tratar las afecciones de la vejiga, el hígado y la piel.

Jugo de espinaca: Combate la anemia. Ayuda al funcionamiento normal del corazón.

Jugo de uva: Estimula el funcionamiento normal del hígado. Mejora el funcionamiento del intestino. Es útil para tratar el cáncer, la fiebre, la indigestión.

Jugo de papaya: Regula el colesterol. Es útil para tratar la indigestión y las afecciones renales.

Jugos curativos

Principios activos de algunos jugos

Jugo de ajo: Eliminación del catarro.

Jugo de alfalfa: Alergias, problemas digestivos, malestar al levantarnos.

Jugo de apio: Artritis, neuritis, reumatismo, acidez, presión sanguínea alta, nervios.

Jugo de berro: Ayuda a bajar de peso.

Jugo de betabel (hojas): Constipación, nutrición para el hígado y la vesícula biliar.

Jugo de betabel (raíz): Formador de sangre (siempre que se lo combine con jugo de zarzamora).

Jugo de cebada: Ayuda a aumentar de peso.

Jugo de cebolla: Catarro, problemas bronquiales y pulmonares.

Jugo de cilantro: Fortifica el corazón, tónico para el sistema digestivo.

Jugo de col: Úlceras estomacales.

Jugo de coliflor: Limpiador intestinal.

reconstituir las células, desintoxican y energizan el cuerpo; las verduras, además de sus componentes vitamínicos y minerales, contienen clorofila, la cual tiene grandes propiedades terapéuticas: es la asimiladora de la energía solar y cósmica, produce el intercambio entre oxígeno y bióxido de carbono.

Algo importante en todas las bebidas de frutas es elegir la base líquida de alguna fruta, lo mismo que en las verduras, pues una particularidad de los jugos es que su digestión se efectúa en la tercera fase, o sea, en el intestino delgado: los azúcares, los almidones o féculas y las grasas son degradados y absorbidos en esta secuencia, con el procesamiento final de éstos en el hígado.

Las verduras, gracias a la celulosa que contienen (aunque en el jugo queda poca cantidad de ella), nos ayudan a evitar el estreñimiento, al igual que algunas frutas (excepto las secas), las cuales aumentan la peristalsis intestinal. La forma de ingerir los jugos es poco a poco o trago a trago, buscando siempre el deleite al retenerlos en la boca por un momento y así mezclarlos con la enzima tialina proveniente de las glándulas salivales para iniciar su digestión.

Todos los jugos son nutritivos y la forma más adecuada de tomarlos es una hora antes del desayuno o de dos a tres horas después de la comida, nunca junto con los alimentos. En casos especiales de tratamiento la recomendación estará a cargo del médico. Existen terapias exclusivamente a base de jugos sin otro alimento adicional, pero lo recomendable es la supervisión de un médico naturópata o nutriólogo alternativo, para conocer con precisión la cantidad, la indicación, el uso, la frecuencia y la duración del tratamiento.

reacciones químicas del cuerpo. Todo esto da como resultado que se manifiesten en todos los cuerpos, como el de los vegetales y frutas, campos de fuerza y energía como son el campo eléctrico y el campo magnético. Un ejemplo del primero se presenta en las verduras u hortalizas con sus hojas, tallos, bulbos, raíces, etcétera.

Del segundo, el campo magnético, sabemos que está presente en las frutas. Estas dos corrientes, una vez depuradas dentro del aparato nutritivo del cuerpo humano, forman ese anhelado equilibrio electromagnético, que da al hombre bienestar, euforia física e interna. Todo esto tiene su base en las leyes naturales, gracias a las cuales sabemos que existen alimentos compatibles e incompatibles, por lo que es necesario evitar determinadas combinaciones de estos alimentos que pudieran provocar alguna reacción no recomendable. Afortunadamente casi todas las combinaciones de frutas y verduras u hortalizas frescas son compatibles, con la única excepción de los cítricos, el melón y la sandía, que deben tomarse solos.

En la actualidad es posible preparar las bebidas a base de frutas y verduras en la licuadora o en el extractor, separando sus componentes, lo que hace que su digestión y asimilación sea más fácil, rápida y no se mantenga mucho tiempo en el estómago e intestino para no provocar alteraciones digestivas, fermentaciones o la producción de sustancias tóxicas. Debemos considerar que para que esta clase de terapia tenga buen efecto terapéutico, o un efecto revitalizante, las frutas y las verduras deben estar maduras, frescas, íntegras, naturales y libres de productos químicos.

Los jugos de frutas y verduras tienen acciones específicas: fortalecen, revitalizan, depuran, ayudan a

dextrinas son derivados de la amilasa obtenidos por hidrólisis.

Existen lípidos, que son las grasas o aceites contenidos en las frutas y vegetales, los cuales son una gran fuente energética de reserva; las proteínas, o sus componentes los aminoácidos, tienen como función la estructura plástica y genética de los cuerpos vivientes, por lo que efectúan la función en cierta forma reguladora de vida, de defensa, de los procesos enzimáticos, de las reacciones físico-químicas, de transporte de elementos, etc.; y por último los minerales y oligoelementos que tienen dos formas diferentes de actuar: los llamados elementos constructores que van a formar las estructuras de sostén del cuerpo como los huesos, dientes, etc.; y los elementos catalíticos, de este grupo tenemos al azufre que tiene la particularidad de eliminar las sustancias tóxicas, el calcio que mantiene los huesos fuertes, al igual que el cloro, cobre, fósforo, flúor, hierro, manganeso, magnesio, potasio, sílice, sodio y yodo.

Algo importante de las frutas es su contenido de vitaminas, debido a la creciente deficiencia de éstas en los alimentos por las razones antes dichas y por la forma de vida que se lleva en las grandes urbes. Es necesario el aporte vitamínico que se encuentra en dichos alimentos, pero la cantidad de nutrientes no es uniforme. Así tenemos que aquellos que están en mayor proporción son la vitamina A, el complejo B (B1, B2, B6, B12), las vitaminas C y E (antioxidantes), la vitamina D que ayuda a la fijación del calcio, la vitamina K o antihemorrágica, la P y la Pp; en menor proporción tenemos las vitaminas B3, B15, B17, la vitamina H, la cholina, el inositol, el ácido fólico, el ácido pantoténico y la carnitina, sin olvidarnos del agua que actúa como catalizador de las

Jugoterapia

La terapia de jugos de frutas y verduras tiene sus bases y principios, los cuales describiremos a continuación para comprender mejor sus alcances y límites.

Las frutas se clasifican en dulces, agrídulces, ácidas y secas. Una subdivisión las clasificaría en oleaginosas (frutas que contienen aceites o grasas) y feculentas (las que contienen almidones o harinas); otra subdivisión contemplaría su contenido vitamínico y mineral. Aquí cabe advertir el uso cuidadoso de las frutas en padecimientos cardiacos, renales y circulatorios por los minerales de sodio y potasio, por su contenido en azúcares o hidratos de carbono (moléculas formadas por hidrógeno, oxígeno y carbono) que son importantes por ser un alimento energético de fácil asimilación y utilización por el organismo. La clasificación de estos azúcares depende de su composición química y de donde se obtiene. Tenemos la glucosa que se encuentra en las frutas dulces; la levulosa en algunas frutas y la miel; la sacarosa en la remolacha y caña de azúcar; la maltosa en la cebada germinada, malta y sudáceos del café; la amilasa en la semilla de los cereales, los tubérculos como la papa, y en general las harinas o almidones llamadas féculas. Las

padecimientos; y decimos como ayuda, porque hay que recordar que ninguna medicina es curativa, es decir, se vierten en el organismo los elementos que son necesarios en ese momento para que éste realice la complementación de algún elemento nutricional del cual carece o está presente en forma deficiente, por lo que su acción es alimenticia, revitalizadora, energética, algunas veces plástica, enzimática, química y como mecanismo de arrastre y eliminación de las sustancias no adecuadas al cuerpo con su acción depuradora y desintoxicante a través de su contenido iónico o electromagnético.

Espino Jimenez Andree

Introducción

Cada día nos interesamos más por tener una alimentación sana y natural, debido a que nos hemos dado cuenta de que esto nos proporciona bienestar y salud, mantiene nuestro cuerpo sano y equilibrado o lo restablece si se encuentra enfermo.

Una forma de lograr una alimentación sana consiste en consumir frutas y verduras, lo cual se ha ido definiendo como una terapia general coadyuvante de otras terapias. Se conoce como jugoterapia (terapia de jugos de frutas y verduras) al método que, bien llevado, no provoca efectos secundarios, y cura una amplia gama de enfermedades originadas por deficiencias alimenticias, 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.

La administración de jugos, el nulo efecto secundario que presenta, la rápida y fácil asimilación y el poco residuo que dejan en el intestino los productos de esta terapia, la hacen muy conveniente como ayuda a diversos