



Este curso es solamente para propósitos informativos y el autor no acepta Cualquier responsabilidad por derivada del uso de esta información Todos los intentos se han realizado para verificar la información aquí Proporcionada, la autor y sus derivaciones no pueden asumir *ninguna Responsabilidad por errores, inexactitudes u omisiones*

# Índice

Introducción.....	3
1. Revitalizante .....	5
2. Para los Riñones.....	6
3. Estreñimiento.....	7
4. Para La circulación.....	8
5. Para el corazón.....	9
6. Para la piel.....	10
7. Para bajar de peso.....	11
8. Vitalidad de la montaña .....	12
9. Para la Neuralgia .....	13
10. Para los Barros y Espinillas.....	14
Nuestra Recomendación .....	15

## Introducción

Las frutas junto con las hortalizas proporcionan vitaminas y minerales, por lo tanto son alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria. Así nunca tendremos carencia de vitaminas o minerales. La adquisición de minerales es imprescindible para una buena salud. El hierro, por ejemplo, es

Necesario para el desarrollo de la hemoglobina que es la sustancia que le da color a células rojas de la sangre y llena oxígeno a las células. La deficiencia de hemoglobina es uno de los factores que produce una enfermedad llamada anemia. Este mineral lo encontramos en los vegetales.

Las frutas también proporcionan fibra, aquella parte de vegetales que nuestro aparato digestivo no puede digerir, pero que resulta tan importante para la expulsión de la materia fecal. La ingestión de abundante fibra previene el estreñimiento y reduce el colesterol. Además científicos han descubierto que ayuda a los diabéticos a controlar el azúcar de la sangre previene el cáncer de colon. Las frutas ricas en fibra: son las peras, las fresas, las manzanas, los cítricos, los arándanos, las uvas, sobre todo en forma de peras.

También por su contenido en sales de potasio y magnesio, favorecen la eliminación de líquidos y el exceso de residuos nitrogenados y cloruros por lo que purifican el organismo. Por su contenido en agua (entre el 80 y el 90% de su peso) contribuyen de una manera ideal a hidratar nuestro cuerpo, al mismo tiempo que te aportan la energía

Suficiente en forma de hidratos de carbono simples (fructosa, sacarina y glucosa)  
Muy asimilable por nuestro organismo.

Las vitaminas y los minerales, además de otras sustancias, ayudan a que el cuerpo esté nutrido y previene la aparición de muchas enfermedades.

Una dieta rica en frutas y verduras pueden prevenir, podemos mencionar las siguientes:

**Obesidad:** las frutas, en general, poseen muy pocas calorías y mucha fibra. Esto permite que el cuerpo se sacie con más facilidad sin que tenga que ingerir otros alimentos más calóricos. La ingestión habitual de frutas es buena manera de prevenir la obesidad

**Estreñimiento:** la fruta, por su riqueza en fibras, facilita la expulsión de heces del intestino y previene el estreñimiento u otras enfermedades intestinales como la divertículos, esta última más habitual en la gente mayor.

**Ataques al corazón:** las frutas y las verduras previenen la formación de coágulos en las arterias y fluidifican la sangre. Se ha

Comprobado como la ingestión habitual de estos alimentos reduce de un 20 a un 40% las posibilidades de sufrir un problema vascular

# 1.Revitalizante

## **Ingredientes:**

1 kiwi

1 plátano

1 mango

2 manzanas verdes

## **Forma de preparar:**

Retire la cáscara del mango, del kiwi, del plátano y de las manzanas, también quite el corazón de éstas, vaya pasando todo por el extractor para jugos y sirva. Tome de inmediato.

## 2. Para los Riñones

### **Ingredientes:**

½ vaso de jugo de zanahoria

½ vaso de jugo de naranja

½ medio limón

1 vaso de hielo frapé

### **Forma de preparar:**

Todos los ingredientes colóquelos en la licuadora hasta que estén bien integrados. Este jugo debe tomarse todos los días durante una semana

### 3. Estreñimiento

#### **Ingredientes:**

2 rebanadas de piña

1 limón

1 cucharada de ajonjolí

1 taza de agua

#### **Forma de preparar:**

Primero dore muy bien el ajonjolí y ponga lo parte que enfríe; ponga la licuadora la taza de agua, limón con la cáscara, la india en el ajonjolí, licue muy bien, cuele y tome inmediatamente.

## 4. Para La circulación

### **Ingredientes**

1 toronja

1 taza de fresas

Miel a su gusto

### **Forma de preparar:**

Parta la toronja y estima el jugo, vierta este en la licuadora, añada la presa la bala desinfectadas perfectamente, en dulce con miel y licue muy bien, sirva y tome. Puede agregar gotas de limón Este jugo puede verse dos veces por semana.



## 5. Para el corazón

### **Ingrediente:**

- 1 rebanada de melón
- ½ rebanada de piña
- 3 toronjas
- 1/2 manzanas
- 2 trocitos de betabel
- 1 drama de apio
- Gotas de limón al gusto

### **Forma de preparar:**

En un exprimidor ponga las mitades de toronja para sacar el jugo, cuele este y viértalo en la licuadora, añada el melón, la piña, la manzana, los trocitos de betabel y el apio, licue todo muy bien vuelva a colar, después sirva. Agregue las gotas de limón. Tómelo al instante Este jugo puede tomarse dos veces por semana. Recuerde lavar y desinfectarlos bien los ingredientes.

## 6. Para la piel

### **Ingrediente:**

4 zanahorias

1/4 de pepino

Un manojo grande de perejil

### **Forma de preparar:**

Primero lave y desinfecte el perejil, la zanahoria y el pepino con la piel o cáscara, ahora vaya pasando por el extractor el perejil, el pepino y la zanahoria, revuelva muy bien y sirva. Tome al instante. Beba de dos a tres veces por semana.

## 7. Para bajar de peso

### **Ingredientes:**

2 cucharadas

1/3 de piña

1 racimo de uvas verdes sin semilla

### **Forma de preparar:**

Retire la cáscara del centro de la piña, lave los chabacanos y quite los huesos y la llave muy bien las uvas pase por el extractor todas las frutas sirva y beba de inmediato. Éste jugo puede tomarse 3 veces a la semana.

## 8. Vitalidad de la montaña

### **Ingredientes:**

- 1 rebanada de melón
- 1 cucharada de miel
- 1/2 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharada de ajonjolí
- 1 cucharada de linaza

### **Forma de preparar:**

Un sartén ponga a dorar el ajonjolí cuando esté bien dorado sáquelo y déjelo enfriar, ponga en la licuadora el melón la miel, la leche, el huevo, el ajonjolí y la linaza, licue muy bien todos los ingredientes y sirva.

## 9. Para la Neuralgia

### **Ingrediente:**

1 rebanada de piña

2 cabezas de endibias

½ pepino

### **Forma de preparar:**

En el extractor coloque los ingredientes para jugo, revuelva y sirva. Este jugo lo puede tomar a cualquier hora del día, por dos o tres días.

## 10. Para Los Barros y Espinillas

### **Ingredientes:**

4 zanahorias.

2 manzanas rojas grandes

### **Forma de preparar:**

Primero lave muy bien las manzanas y las zanahorias, retire el corazón de estas últimas, pice los trozos por el extractor para obtener el jugo, revuelva bien y sirva.

Una o dos veces a la semana.

## Nuestra Recomendación

Esperamos hayas disfrutado este reporte donde te brindamos 10 jugos naturales para que los pruebes desde hoy mismo. Si quieres descubrir el resto de los jugos, te recomiendo darle una leída a la guía “Lo Natural Te Hace Sentir Bien”

En esta guía exclusiva vas a descubrir las mejores recetas para jugos naturales. [Descúbrelas aquí](#)

