

JUGOS NATURALES



Recetas de los Mejores Jugos Naturales

Contenido

Introducción	5
1. Revitalizante.....	7
2. Para los Riñones	8
3. Estreñimiento	9
4. Para La circulación	10
5. Para el corazón	11
6. Para la piel.....	12
7. Para bajar de peso	13
8. Vitalidad de la montaña.....	14
9. Para la Neuralgia	15
10. Para los Barros y Espinillas	16
11. Para las úlceras.....	17
12. Para la colitis	18
13. Para el intestino.....	19
14. Estreñimiento cronico.....	20
15. Para fortalecer la vejiga	21
15. Energía	22
16. Para evitar los calambres	23
17. Artritis.....	24
18. Anemia	25
19. Anti estrés.....	26
20. Exceso de grasa en la piel	27
21. Ayude a estimular la fertilidad	28
22. Vitaminas	29
23. Afrodisiaco	30
24. Inflamacion de las encias.....	31
25. Para el resfriado	32
26. Antioxidante.....	33

27. Belleza natural	34
28. Desayuno nutritivo.....	35
29. Dolor de pies.....	36
30. Falta de apetito	37
31. Limpiar el intestino	38
32. Dolor muscular.....	39
33. Síndrome premenstrual	40
34. Asma.....	41
35. Menopausia.....	42
36. Cabello sano	43
37. Colesterol	44
38. Contra las infecciones	45
39. Para rejuvenecer.....	46
40. Para la transpiración excesiva.....	47
41. Revitalizante sexual.....	48
42. Contra el cansancio	49
43. Energizante.....	50
44. Cruda.....	51
45. Cruda insoportable.....	52
46. Uñas quebradizas.....	53
47. Memoria.....	54
48. Esfuerzo extremo.....	55
49. Para adelgazar.....	56
50. Buenos días.....	57
51. Para dormir como bebe.....	58
52. Dietético	59
53. Vigorizante	60
54. Fortificante.....	61
55. Para empezar el día.....	62
56. Bomba de vitaminas b	63
57. Limpiar el organismo	64

58. Jugo refrescante	65
59. Jugo bajo en calorías.....	66
60. Para la presión arterial	67
61. Debilidad.....	68
62. Cólicos estomacales	69
63. Bajo en calorías	70
64. Gastritis	71
65. Prevenir la anemia	72
66. Purificar la sangre	73
67. Fortalecer huesos y dientes.....	74
68. Diarreas	75
69. Para las lombrices	76
70. Vesícula biliar	77
71. Falta de vitamina c.....	78
72. Diurético	79
73. Dientes sensibles	80
74. Hemorroides.....	81
75. Laxa	82
76. Nervios.....	83
77. Gripe.....	84
78. Desinflamación del recto	85
79. Vitaminas 2.....	86
80. Bronquitis	87
81. Clamato.....	88
82. Tarde de amigos	89
84. Limpieza estomacal	90

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 diferencia 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 diverticulosis, 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 extraiga el jugo, vierta este en la licuadora, añada la fruta desinfectada 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 peña, 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.

11. Para las úlceras

Ingredientes:

- 1 toronja
- 2 manojos grandes de espinacas

Forma de preparar:

Lave y desinfecte las espinacas, corte la toronja y exprima el jugo, vaya pasando las espinacas por el extractor, mezcle muy bien los dos jugos y tome de inmediato.

Las variedades para comer la toronja son dos: fresca, para aprovechar su fibra.

Rica en pectina, que se encuentra principalmente en la capa blanca que hay justo debajo de la piel y entre los gajos; y en jugo, una buena alternativa al de naranja o limón

12. Para la colitis

Ingredientes:

- Una tasa de piña en trocitos
- 3 Cucharadas de germen de trigo
- 1 Pera
- 1 Rebanada de papaya

Forma de preparar:

En un recipiente con agua hirviendo ponga a remojar el germen de trigo hasta que se encuentre suave, coloque la pera en el exterior y con el jugo licue la piña, la papaya y el germen de trigo. Beber al instante .tómelo por lo menos tres beses a la semana descanse una semana y vuélvalo a ingerirlo

13. Para el intestino

Ingredientes:

- 2 cucharadas de crema de coco
- 2 plátanos
- 1 taza de leche

Forma de preparar:

Retire la cascara de los plátanos y colóquelos en trozos, colóquelos en la luchadora junto con la leche y la crema de coco, licue y tome al momento

14. Estreñimiento crónico

Ingredientes:

- ¼ De kilo de tamarindo
- 1 mango petacón
- Azúcar a su gusto

FORMA DE PREPARAR:

Retire la cascara de los tamarindos, en seguida ponga un recipiente con agua hasta que el hervor, agrega en esta los tamarindos hasta que se desprendan de los huesos y quede la pulpa, retire del fuego y deje que se enfrié, ponga la pulpa de tamarindo en la licuadora, vierta el mango, el azúcar y un poco de agua licue y sirva de inmediato

15. Para fortalecer la vejiga

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 Vaso de yogurt
- 1 limón
- ½ vaso de leche

Forma de preparar:

Lave el pepino y colóquelo en el extractor para jugos, ahora ponga el yogurt en la licuadora, el jugo de limón y la leche, licue muy bien y tome durante el día

15. Energía

Ingredientes:

- 4 zanahorias
- ½ taza de frambuesas
- ½ taza de moras
- 100 gramos de amaranto

Forma de preparar:

Lave perfectamente las zanahorias, las frambuesas y las moras, pase por el extractor para hacer el jugo. Licue en la licuadora con el amaranto y tome de inmediato. Ingiera dos o tres veces por semana.

16. Para evitar los calambres

Ingredientes:

1 manzana

3 Guayabas

125 gramos de fresas

Forma de preparar:

Coloque los ingredientes previamente lavados y desinfectados en la licuadora y licúelos. Tome al momento. Ingiera regularmente este jugo.

17. Artritis

Ingredientes:

- 2 Peras
- 2 Ramitas de apio
- 1 cm de Jengibre fresco

Forma de Preparar:

Lave y desinfecte muy bien los tres ingredientes, páselos por el extractor de jugos. Revuelva muy bien y sirva. Beber al instante. Puede agregar hielo. Este jugo puede ingerirse de dos a tres veces por semana.

18. Anemia

Ingredientes:

- 1 pedazo de nabo
- 3 jitomates
- 3 hojas de espinaca

Forma de preparar:

Lave y desinfecte los ingredientes. Coloque los ingredientes en la licuadora, y licue por 3 minutos. Tómelo al instante.

19. Anti estrés

Ingredientes:

- 5 Guayabas
- 1 Vaso con jugo de naranjas
- 1 Cucharada de miel
- Limón al gusto

Forma de preparar:

Después de lavar y desinfectar los ingredientes, corte en cuadritos las guayabas, agregue los demás ingredientes y licue bien hasta lograr una mezcla homogénea. Cuele y sirva en vaso. Agregue por ultimo gotas de limón al gusto y disfrute.

20. Exceso de grasa en la piel

Ingredientes:

- 2 Naranjas
- 1 Toronja

Forma de preparar:

Lave muy bien las naranjas y la toronja, pártalas por la mitad y exprímalas, cuando tenga el jugo de ambas fruta, revuelva muy bien y tome de inmediato para que las frutas no pierdan sus propiedades.

21. Ayude a estimular la fertilidad

Ingredientes:

- 4 Zanahorias
- 1 Pieza chica de betabel
- 1 Taza de berros
- 1 Cucharada de cebolla morada
- 1 Diente de ajo

Forma de preparar:

Lave y desinfecte los berros, el betabel y las zanahorias, pase cada uno de los ingredientes por el extractor, revuelva muy bien el jugo y tómelolo de inmediato para que no pierda sus propiedades. Lo puede tomar diariamente.

22. Vitaminas

Ingredientes:

- 2 Peras
- 1 Taza de frambuesas

Forma de preparar:

Coloque las peras en el extractor, tome el jugo de estas y viértalo en la licuadora, añada las frambuesas y licue endulzando con miel al gusto.

23. Afrodisiaco

Ingredientes:

- 2 Duraznos pelados
- 1 Taza de uvas
- $\frac{1}{4}$ De taza de sidra espumosa

Forma de preparar:

Pase por el extractor de jugos el durazno y las uvas. Sirva en una copa el jugo y antes de tomarlo, añada la sidra. Este jugo puede ingerirse todos los fines de semana durante un mes.

El durazno tiene un bajo aporte de calorías y es una excelente fruta para dietas de reducción. Entre sus propiedades contiene Vitamina C, Vitamina A, Carotenoides, Potasio, Sodio y Vitamina B.

24. Inflamación de las encías

Ingredientes:

- Jugo de 2 naranjas
- ½ Taza de zarzamora
- ½ Taza de arándanos y zarzaparrilla

Forma de preparar:

Exprima las naranjas y vierta el jugo en la licuadora, mezcle con las zarzamoras, arándanos y zarzaparrilla. Licue. Si está muy ácido, puede endulzar con miel o azúcar.

25. Para el resfriado

Ingredientes:

- El jugo de dos naranjas
- El jugo de 2 limas
- $\frac{1}{4}$ de pieza de melón limpio

Forma de preparar:

Coloque el jugo de naranjas y de las limas en la licuadora junto con el melón, licue hasta que la mezcla sea homogénea. Tome de inmediato.

26. Antioxidante

Ingredientes:

- 1 Taza de piña picada
- 3 Cucharadas de germen de trigo

Forma de preparar:

Remoje el germen de trigo en agua hirviendo hasta que quede suave. Pase la pera por el extractor de jugos. Muela todos los ingredientes en la licuadora, hasta hacer una mezcla uniforme. Tome en el momento. Este jugo debe tomarlo por lo menos una vez a la semana.

27. Belleza natural

Ingredientes:

- 3 Manzanas

Forma de preparar:

Lave y pase las manzanas por el extractor con todo y semillas. Tome este jugo al instante. Puede ingerirlo 4 veces a la semana.

28. Desayuno nutritivo

Ingredientes:

- 1 Cucharada de ajonjolí dorado
- 1 Rebanada de melón
- 2 Cucharadas de pasitas
- 1 Rebanada de piña
- 1 Cucharada de germen de trigo
- 1 Yema de huevo
- ½ vaso de jugo de naranja

Forma de preparar:

Dore el ajonjolí en un sartén y deje enfriar. Vierta en la licuadora todos los ingredientes y licue. Sirva y disfrútelo. Se puede ingerir tres o cuatro veces por semana.

29. Dolor de pies

Ingredientes:

- 1 Rebanada de limón
- 1 Pepino
- 2 Cucharadas de aguacate
- 1 Chabacano
- 2 cucharadas de germen de trigo.

Forma de preparar:

Pele el pepino y añádale con todo los ingredientes en la licuadora.
Mezcle bien. Puede agregar hielo frapé y tomarlo una vez al día.

30. Falta de apetito

Ingredientes:

- La mitad de un betabel
- 1 Vaso de jugo de naranja

Forma de preparar:

Licue los dos ingredientes. Se recomienda tomar dos veces al día antes de las comidas.

31. Limpiar el intestino

Ingredientes:

- 1 Toronja
- La mitad de una papaya chica.

Forma de preparar:

Lave los ingredientes. Exprima la toronja. Licue el jugo de esta con la papaya y tómelolo al instante. Por menos tómelolo cuatro veces por semana, durante un mes.

32. Dolor muscular

Ingredientes:

- 4 Zanahorias
- 1 chabacano
- 2 Naranjas, el jugo
- 1 plátano

Forma de preparar:

Pase la zanahoria por el extractor. En la licuadora agregue todos los ingredientes hasta que se incorporen. Tome este jugo por tres días.

33. Síndrome premenstrual

Ingredientes:

- 1 taza de piña picada
- 1 taza de fresas, lavadas y picadas

Forma de preparar:

Mezcle las dos frutas en la licuadora. Sirva y agregue hielo si así lo desea. Este jugo se debe tomar por siete días, una semana antes de cada periodo menstrual.

34. Asma

Ingredientes:

- 2 Tallos de apio
- 4 zanahorias
- 2 Cabecitas de endibias
- 1 tomate

Forma de preparar:

Lave y desinfecte perfectamente bien los ingredientes por el extractor de jugos, revuelva y tómelo de inmediato. Puede ingerirse de tres o cuatro veces por semana.

35. Menopausia

Ingredientes

- 2 Tazas de leche de soya
- 1 Kiwi pelado
- 5 Fresas, lavadas y picadas

Forma de preparar:

Coloque todos los ingredientes en la licuadora hasta que quede una mezcla homogénea. Tome todos los días puede ingerir uno en la mañana y otro en la noche.

36. Cabello sano

Ingredientes

- 5 Zanahorias
- 2 Tallo de apio
- ½ pepino

Forma de preparar:

Lave perfectamente todos los ingredientes. Páselos por el extractor de jugos tome de inmediato. Ingiera dos o tres veces por semana.

37. Colesterol

Ingredientes:

- 4 Manzanas verdes
- 1 Trocito de jengibre
- 4 Varitas de menta
- Jugo de limón, al gusto

Forma de preparar:

Lave y desinfecte los ingredientes. A las manzanas quíteles el corazón. Pase todos los ingredientes por el extractor de jugos y agregue el jugo de limón al gusto. Tome de inmediato. Esta bebida se puede tomar todos los días durante un mes.

38. Contra las infecciones

Ingredientes

- 1 Lechuga
- 1 Manojó grande de perejil
- 1 Manzana verde sin corazón

Forma de preparar:

Después de lavar y desinfectar los ingredientes, sobre todo la lechuga y el perejil, mézclelos en la licuadora hasta tener un líquido homogéneo. Tome este jugo de inmediato para aprovechar todos sus beneficios.

39. Para rejuvenecer

Ingredientes:

- 8 Zanahorias
- 1 Pimiento de verde pequeño
- 1 Tallo de apio
- 1 Betabel chico
- 1 Jitomate, mediano
- Un poco de espinaca

Forma de preparar:

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora, sirva y agregue hielo si así lo desea. Tome de inmediato. Este jugo puede ingerirse una vez por semana.

40. Para la transpiración excesiva

Ingredientes.

- 2 Rodajas de piña
- ½ Pepino

Forma de preparar.

Pele el pepino y lícuelo junto con las rodajas de piña, ya peladas, hasta que se mezcle bien. Tome diariamente por ocho días. Descanse una semana y vuelva a iniciar.

41. Revitalizante sexual

Ingredientes:

- 1 Taza de leche
- 10 Almendras
- Nuez moscada
- 2 Cucharadas de miel
- 1 Una pizca de canela en polvo

Forma de preparar:

Agregue la leche, las almendras. La nuez y la miel en la licuadora. Licue hasta que se integren los ingredientes. Sirva y espolvoree con canela.

42. Contra el cansancio

Ingredientes.

- 4 Hojas de lechuga
- 1 Calabacita
- 4 Zanahorias
- 1 Taza de flores de coliflor

Forma de preparar:

Lave perfectamente todos los ingredientes y páselos por el extractor de jugos. Tome de inmediato. Puede tomarlo entre comidas.

43. Energizante

Ingredientes:

- 1 Taza de fresas
- 1 Cucharadita de miel
- Vinagre balsámico, para servir

Forma de preparar:

Coloque las fresas junto con la miel en la licuadora, licue hasta que tenga un puré, si es necesario agregue un poco de agua. Para servir, coloque el vinagre balsámico al gusto. El sabor de ambos ingredientes combina perfectamente y es una poderosa fuente de energía.

44. Cruda

Ingredientes:

- 2 Tallo de brócoli
- 1 Manzana verde o roja
- 1 Manojó de espinacas

Forma de preparar:

Pase todos los ingredientes por el extractor de jugos y tome por la mañana, después de la fiesta. También puede agregar hielo.

45. Cruda insoportable

Ingredientes:

- 3 Zanahorias
- 1 Chile verde sin semilla
- 1 Rebanada de piña
- 1 Limón
- Cilantro picado, al gusto

Forma de preparar:

Pase las zanahorias por el extractor de jugos. Mezcle este jugo con los demás ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea. Sirva con hielo, agregue el cilantro picado y revuelva bien.

46. Uñas quebradizas

Ingredientes:

- 1 Papa sin cascara
- 2 Rebanaditos
- 4 Zanahorias
- 1 Pepino

Forma de preparar:

Lave y desinfecte los ingredientes. Páselos por el extractor de jugos y tómelo durante la mañana. Puede prepararlo dos veces por semana.

47. Memoria

Ingredientes:

- 2 Tazas de frutas rojas (fresas, zarzas, frambuesas, etc.)
- 1 Taza de yogurt natural
- 4 Cubitos de hielo

Forma de preparar:

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licue hasta que el hielo se haga trocitos. Se recomienda tomar un vaso con este jugo al día.

48. Esfuerzo extremo

Ingredientes:

- 1 Manojó de espinacas lavadas
- 1 Manzana Verde
- 1 Pimiento verde, sin semillas
- 1 Pizca de canela

Forma de preparar:

Pase todos los ingredientes por el extractor de jugos, revuelva bien y añada la canela en polvo. Disfrútelo bien frío. Tómelo de tres a cuatro veces por semana.

49. Para adelgazar

Ingredientes:

- 4 Manzanas
- 1 Nopal
- 1 Rama de apio
- 3 Ramas de perejil
- 1 Cucharada de linaza

Forma de preparar:

Pase las manzanas por el extractor. Vierta el jugo en la licuadora y añada el resto de los ingredientes, licue por cinco minutos para quitarle la baba al nopal. Tome todos los días por las mañanas.

50. Buenos días

Ingredientes:

- 4 Rebanadas de sandía
- 1 Trocito de jengibre
- 2 Limones, el jugo

Forma de preparar:

Pele y quite todas las semillas de la sandía, pele el jengibre y exprima los limones para extraer el jugo. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licue hasta obtener el jugo. Tome de inmediato

51. Para dormir como bebe

Ingredientes:

- 1 Manzana
- 1 Pera
- 1 Kiwi
- 1 Racimo de uvas

Forma de preparar:

Lave perfectamente todos los ingredientes. Pase por el extractor la manzana, la pera, las uvas y el kiwi. Cuele y sirva. Beba de manera inmediata. Prepárelo dos o tres veces a la semana

52. Dietético

Ingredientes:

- 1 Rebanada de piña
- 3 Naranjas, el jugo
- 1 Trozo de papaya

Forma de preparar:

Lave perfectamente todos los ingredientes. Lícuelos y tómelos de inmediato. Este jugo se puede tomar todos los días durante dos semanas, descansa una y vuelve a empezar.

53. Vigorizante

Ingredientes:

- 5 Zanahorias
- 2 Tallos de apio
- ½ pepino

Forma de preparar:

Lave y desinfecte todos los ingredientes. Páselos por el extractor de jugos. Sirva y disfrute de inmediato.

54. Fortificante

Ingredientes:

- 4 Zanahorias
- 1 Tallo de apio
- 5 Hojas de espinacas
- 1 Pera

Forma de preparar:

Lave todos los ingredientes. Pase por el extractor los ingredientes y mezcle muy bien. Tome al momento.

55. Para empezar el día

Ingredientes:

- 1 Rebanada de piña
- 1 Naranja
- 1 Toronja
- 1 Rebanada de papaya
- 1 Rebanada de melón
- 1 Mango
- Gotas de limón al gusto

Forma de preparar:

Exprima la naranja y la toronja. Corte en cuadritos pequeños la piña, la papaya y el melón. En un recipiente mediano, coloque todas las frutas y los jugos. Al servirlo, añada hielo frapé y gotas de limón. Puede moler las frutas con los jugos, si así lo desea.

56. Bomba de vitaminas b

Ingredientes.

- 5 Guayabas
- 2 Limones
- 2 Naranjas
- 1 Rebanada de piña

Forma de preparar:

Exprima las naranjas y los limones para extraer jugo. Agregue a la licuadora con los demás ingredientes. Cuele y disfrútelo.

57. Limpiar el organismo

Ingredientes:

- Media sandia mediana con cascara
- 5 Manzanas sin corazón
- Medio apio

Forma de preparar:

Muela la sandía con todo y cascara, las manzana y el apio hasta que quede una mezcla homogénea. Tome durante la mañana. Es un poco fuerte, pero ayuda a limpiar el estómago.

58. Jugo refrescante

Ingredientes:

- ½ Kg. De uvas
- 2 Limones
- 1 Cucharada de miel

Forma de preparar:

Lave las uvas, después vierta en la licuadora con las rebanadas de piña. Exprima los limones y agregue el jugo a la licuadora. Mezcle bien. Cuele y sirva. Tome por lo menos 2 veces a la semana.

59. Jugo bajo en calorías

Ingredientes:

- 1 Tomate
- ½ Apio
- Un manojito de perejil.

Forma de preparar:

Lave y desinfecte perfectamente los ingredientes. Colóquelos en la licuadora y muélalos hasta obtener una mezcla homogénea. Beba inmediatamente. Este jugo se puede tomar todos los días.

60. Para la presión arterial

Ingredientes:

- 1 Yogurt o leche descremada
- 3 Duraznos
- 3 Frambuesas
- 3 Grosellas

Forma de preparar:

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora. Si lo desea agregue hielo frapé. Tome todas las mañanas.

61. Debilidad

Ingredientes:

- 1 Manojó de alfalfa
- 1 Litro de agua
- 1 Cucharada de miel

Forma de preparar:

Lave y desinfecte perfectamente la alfalfa. Coloque en la licuadora todos los ingredientes y mezcle bien. Si desea puede colar. Este jugo se puede tomar todas las veces que desee. La alfalfa es la mejor opción para este mal que aqueja a muchas personas por su alto contenido de Vitaminas A, B1, B2, y C.

62. Cólicos estomacales

Ingredientes:

- 1 Apio

Forma de preparar:

Lave y desinfecte el apio. Páselo por el extractor de jugos. Este jugo es muy fuerte, así que solo tome de cinco a diez cucharadas soperas, media hora antes de comer. Si lo desea tomar en ayuno, hágalo combinado con zanahoria. El apio se puede consumir regularmente, dos veces por semana le ayudara a prevenir los cólicos.

63. Bajo en calorías

Ingredientes:

- El jugo de 2 naranjas
- 2 Manzanas
- 1 Limón

Forma de preparar:

Se muele el jugo de limón con las manzanas. Sirva con gotas de limón al gusto. Puede variar cambiando por zanahoria, remolacha y apio (una de las verduras más depurativas), naranja, pomelo o zanahoria.

64. Gastritis

Ingredientes:

- 3 Papas
- 2 Jitomates

Forma de preparar:

Lave perfectamente las papas y los jitomates. Pase las papas por el extractor de jugos y con el jugo obtenido licue los jitomates. Tome este jugo tres veces por semana. La papa contiene Hierro, Potasio, Azufre, Calcio y vitaminas C, E, y del Complejo B.

65. Prevenir la anemia

Ingredientes:

- 2 Anonas
- ½ Litro de agua

Forma de preparar:

Pele y quite todas las semillas de la fruta. Las anonas son un poco secas, por lo que se les debe agregar agua. Mezcle en la licuadora y sirva. Es un jugo muy refrescante pero también espeso. Puede tomar la cantidad que usted quiera, durante tiempo indefinido.

66. Purificar la sangre

Ingredientes:

- 1 Manojó de berros
- 1 Litro de agua
- Gotas de limón al gusto

Forma de preparar:

Lave y desinfecte los berros. Mezcle en la licuadora con el agua y si desea puede agregar unas gotas de limón. Tome durante el desayuno. El berro contiene muchos minerales, como Calcio, Magnesio, Potasio y Vitaminas B1, B2, B3 y B6, por lo que es muy saludable.

67. Fortalecer huesos y dientes

Ingredientes:

- 1 Kg. de ciruela.

Forma de preparar:

Muela en la licuadora la ciruela sin hueso y sin piel, si lo desea, también puede agregar un poco de agua. Este jugo contiene grandes cantidades de Calcio y Vitaminas A, B1, B2, B3, B4, C y D. puede tomarse de tres a cuatro veces por semana.

68. Diarreas

Ingredientes:

- 5 Chicozapotes

Forma de preparar:

Lave las frutas y quite todas las semillas. Mezcle en la licuadora con muy poco agua. Tome durante el día hasta que desaparezca la afección.

69. Para las lombrices

Ingredientes:

- 2 cocos

Forma de preparar:

Extraiga el agua de los dos cocos. Deje serenar durante una noche y tome en ayunas por cinco días. Si lo desea, puede agregar un poco de hielo Frapé y limón al gusto. Esta bebida debe tomarla por lo menos cada tres meses.

70. Vesícula biliar

Ingredientes:

- 1 Manojó de espinacas
- 1 Vaso con agua

Forma de preparar:

Lave y desinfecte perfectamente las espinacas. Mezcle en la licuadora con el agua, por lo menos tres minutos. Tome un vaso antes de cada comida. La espinaca contiene Calcio, Azufre, yodo, Cobre y Vitamina C, lo que ayuda a fortalecer la vesícula.

71. Falta de vitamina c

Ingredientes:

- ½ Kilo de guayabas
- 1 Vaso con agua
- 1 Cucharada de miel

Forma de preparar:

Lave y quite las partes de los dos polos de las guayabas. Mézclelas con el agua y la miel en la licuadora y sirva. Si lo desea, puede agregar hielo. La guayaba contiene vitaminas A, B y C, y minerales como el Calcio, Hierro y Fosforo. Este jugo se puede consumir tanto como usted lo desee.

72. Diurético

Ingredientes:

- ½ Kg. de jitomate bola
- 125 ml de agua

Forma de preparar:

Lave los jitomates. Mezcle en la licuadora con el agua. Cuele y sirva. Méntalo al refrigerador o agregue hielo, para disfrutar de un jugo refrescante. Si lo desea, agregue algunas gotas de limón. Este jugo contiene Vitamina A, B, C y E. debe tomar por lo menos un vaso con este jugo al día.

73. Dientes sensibles

Ingredientes:

- 5 Mangos Manila
- 100 ml de agua

Forma de preparar:

Lave, pele y deshuese los mangos, colóquelos en la licuadora con el agua y muele hasta que se incorporen bien los ingredientes. Tome diariamente dos vasos de este jugo.

74. Hemorroides

Ingredientes

- 1 Melón

Forma de preparar:

Lave y quite todas las semillas del melón. Puede pasarlo por el extractor de jugoso por licuadora. Este jugo es muy nutritivo por su contenido de vitaminas A, B, C y D, y minerales como el calcio, cloro magnesio y fosforo. Tome de tres a cinco vasos durante una semana.

75. Laxa

Ingredientes:

- ½ Kg. de tamarindo
- 200 ml de agua

Forma de preparar:

Lave y limpie bien el tamarindo. Hierba hasta que el tamarindo este blando. Deje enfriar y, con las manos limpias, oprima hasta que se separe la pulpa del hueso. Cuele y sirva. Puede agregar hielo y un poco de miel, si considera que esta muy acido. Tome durante el día dos veces por semana.

76. Nervios

Ingredientes:

- 6 Peras

Forma de preparar:

Lave perfectamente las peras. Quite las semillas y páselas por el extractor de jugos. O si las peras están un poco secas, agregue un poco de agua y mézclelas en la licuadora. Tome este jugo todas las mañanas en ayunas. La pera contiene vitaminas A y C y minerales como calcio, magnesio y potasio.

77. Gripe

Ingredientes:

- 5 Mandarinas

Forma de preparar:

Lave y exprima las mandarinas para obtener su jugo. Tómelo diariamente para combatir la gripe. La mandarina contiene vitamina A y C, y minerales como potasio, fosforo y sodio.

78. Desinflamación del recto

Ingredientes:

- 1 Piña
- El jugo de dos limones

Forma de preparar:

Lave y pele la piña. Quite el corazón. Puede pasarla por el extractor de jugos o mezclarla en la licuadora. Sirva y agregue el jugo de limón. Revuelva bien y sirva. Después de cada comida, tome un vaso de jugo de piña.

79. Vitaminas 2

Ingredientes:

- 1 Kg. de espinacas
- 1 diente de ajo
- 3 Ramitas de perejil
- 6 Zanahorias

Forma de preparar:

Una vez bien lavados los vegetales, corte todo en pequeños trozos.

Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Añada un vaso de agua fría y una cucharada de aceite de oliva virgen y sal al gusto. Licuase bien y tome a continuación, sin dejar pasar mucho tiempo.

80. Bronquitis

Ingredientes:

- ½ Kg de tunas

Forma de preparar:

Pele las tunas con cuidado. Colóquelas en la licuadora y métalas por un minuto. Tome un vaso por las mañanas y otro por las noches. La tuna contiene vitaminas B1, B2, B5, C y minerales como Hierro y fosforo.

81. Clamatillo

Ingredientes:

- 2 Tomates
- ½ Apio
- ¼ de lechuga
- 2 Zanahorias
- Albahaca, al gusto
- 2 Ramitas de perejil
- Gotas de limón al gusto

Forma de preparar:

Coloque todo en la licuadora, luego agregue sal y pimienta. Sirva en una copa ancha, con una ramita de perejil y apio. Es ideal si mantiene una dieta y desea tomar algo refrescante, sustituya al refresco por este delicioso jugo.

82. Tarde de amigos

Ingredientes:

- ½ Vaso de jugo de limón
- ½ Vaso de jugo de naranja
- ½ Vaso con jugo de piña

Forma de preparar:

Bata en una coctelera con hielo y sirva en un vaso alto con rodajas de naranja o limón. Ideal y nutritivo para cuando tiene visitas de imprevisto.

84. Limpieza estomacal

Ingredientes:

- 1 Nopal chico
- 1 Vaso de jugo de toronja
- 1 Rebanada de papaya

Forma de preparar:

Coloque el nopal sin espinas en la licuadora con los demás ingredientes, muele durante 2 minutos, esto hace que la baba del nopal se corte. Sirva y tome inmediatamente. Este jugo puede beberse una o dos veces a la semana.