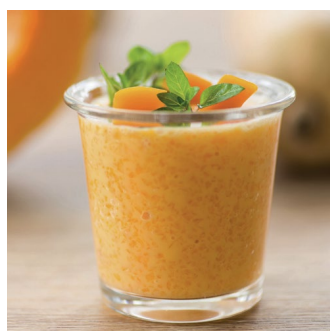


EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS



Licuarios, batidos, infusiones
y otras bebidas saludables

Curas depurativas
y de adelgazamiento



DR. JORGE D. PAMPLONA ROGER



Plan general

Al lector	5
Prólogo	11

Capítulo 1

Las bebidaspág. 12

Descripción de los diferentes tipos de bebidas, desde el agua hasta los cócteles.

¿Qué beber?	14
Bebidas saludables	16
Agua	16
Jugos y licuados - 1	18
Jugos y licuados - 2	20
Jugos y licuados: máquinas	22
Endulzar las bebidas	24
Bebidas de cereales	26
Leches vegetales	28
Leches vegetales	30
Leche de soja	30
Leche de almendra	31
Leche de avena	32
Leche de quinoa	33
Bebidas sin alcohol	34
Vino y cerveza sin alcohol	34
Amargos	35
Cócteles - 1	36
Cócteles - 2	38
Cócteles - 3	40
Bebidas con inconvenientes	42
Leche de vaca	42
Refrescos	43
Café, té, mate y guaraná	44
Bebidas perjudiciales	46
Bebidas alcohólicas	46

Capítulo 2

Bebidas para cada parte del cuerpopág. 48

Jugos, licuados (batidos), caldos, infusiones y otras bebidas saludables adecuadas para la prevención y tratamiento de las enfermedades más comunes de cada órgano o sistema del cuerpo.

Bebidas para los ojos	50
Bebidas para el sistema nervioso	56
Bebidas para el sistema cardiovascular	76
Bebidas para la sangre	92
Bebidas para el aparato respiratorio	110
Bebidas para el hígado	118
Bebidas para el estómago	124
Bebidas para el intestino	132
Bebidas para el aparato urinario	148
Bebidas para el aparato reproductor	156
Bebidas para el metabolismo	178
Bebidas para el aparato locomotor	194
Bebidas para la piel	208
Bebidas para el sistema inmunitario	216

de la obra

Capítulo 3

La Cura *detox* pág. 226

Consejos prácticos para llevar a cabo una cura de desintoxicación o depurativa a base de bebidas saludables.

Cura <i>detox</i>	228
Toxinas	228
Limpieza interior	230
Las cuatro vías de eliminación	232
Cuándo hacerla y cuándo no	234
Beneficios de la Cura <i>detox</i>	236
Modalidades y variantes	238
Tres días para desintoxicarse	240
Variantes de la Cura <i>detox</i>	242
Ayuno	242
Limonadas	244
Caldo depurativo total	246
Infusiones depurativas	247
Curas de fruta	248
Complementos de la Cura <i>detox</i>	250
Tratamientos naturales acompañantes	250
Cura <i>detox</i> para casos particulares	252
Desintoxicación de la cafeína	252
Desintoxicación del tabaco	254
Desintoxicación del alcohol	256
Desintoxicación de pesticidas y de metales pesados	258

Capítulo 4

Curarse bebiendo pág. 260

Menús prácticos a base de bebidas para hacer curas de limpieza o prevención de diversos trastornos.

Cura de limpieza hepática	262
Cura de limpieza intestinal	264
Cura alcalinizante	266
Carga ácida	268
Alcalinizantes y acidificantes	270
Cura antidiabética	272
Cura para la vista	274
Cura neuroprotectora	275
Cura anticolesterol	276
Cura cardioprotectora	277
Cura para ganar peso	278
Cura contra la hipertensión arterial	279
Cura antienviejecimiento	280
Cura para la belleza de la piel	282
Cura antialérgica	283
Cura inmunoestimulante	284
Cura anticáncer - 1	286
Cura anticáncer - 2	288

Capítulo 5

Adelgazar bebiendo pág. 290

Consejos prácticos para perder peso a base de bebidas, sin riesgos para la salud.

Adelgazar con frutas	292
Bebidas para perder peso	294
Algunos jugos adelgazantes	296
Aplanar el vientre	298
Reemplazar comidas por licuados	300
Cómo enriquecer los licuados	302
Termogénicos	304
Jugos «quema-grasa»	304
Infusiones y suplementos «quema-grasa»	306
Especias «quema-grasa»	308
Cura de adelgazamiento	310
Consejos generales	310
Alimentos sólidos	312
Formas de seguir la cura	314
Beneficios de la cura	316
Vencer la adicción a la comida	318
Tipos de bebidas a utilizar	320
Bajar de peso en tres días	322

Epílogo	326
Sinonimia hispánica	328
Ingredientes alternativos	329
Unidades de medida y abreviaturas	330
Valor diario de los nutrientes	331
Índice de enfermedades	332
Índice de tipos de bebida	334
Índice por ingredientes	336
Índice por propiedades medicinales	340
Índice general alfabético	346



BEBIDAS SALUDABLES

AGUA

Ninguna bebida calma la sed como el agua fresca y pura.

QUÉ AGUA BEBER

- **Agua potable:** Es la legalmente apta para el consumo humano. Las leyes sobre el agua, en muchos países, toleran que el agua potable contenga cantidades pequeñas de algunas sustancias químicas, como el arsénico, el cadmio o el cianuro. Los niveles de estas sustancias tóxicas acumulativas de pequeñas cantidades de toxinas tomadas a diario con el agua potable no se hallan bien estudiados.
- **Agua alcalina o ionizada:** Se obtiene tratando el agua potable mediante algunos otros procedimientos eléctricos. Sus proponentes, el pH alcalino (alrededor de 8,8) de este tipo de agua la ha

de neutralizar el exceso de ácido en la sangre. Se le atribuye un efecto antioxidante y anti-envejecimiento, pero no existe suficiente evidencia científica que lo respalde.

- **Agua filtrada:** El agua potable que pasa por un filtro, generalmente con carbón activado.

Por muchos jugos, licuados (batidos) y otras bebidas que...

LECHES VEGETALES

LECHE DE SOJA

La más popular de todas las leches vegetales y la más rica en proteínas. Recomendable usar la leche de soja envasada.

La leche o bebida de soja es la más nutritiva de todas las vegetales. Sus proteínas son completas y su grasa saludable gracias a su contenido en ácidos grasos omega-3.

Propiedades

- Además de las comunes a todas las leches vegetales (pág. 28), la leche de soja:
- Contiene 15 veces más hierro que la leche de vaca.
- Suele estar enriquecida en calcio (la envasada), aportando la misma proporción que la leche de vaca (unos 120 mg por 100 ml). Existen marcas elaboradas con soja no transgénica.
- Está libre de hormonas animales, al contrario que la leche de vaca actual que contiene estrógenos y otras hormonas.

Nutritiva y preventiva del cáncer

La leche de soja es la única de las vegetales cuyo valor nutritivo resulta comparable al de la leche de vaca, pero con muchas ventajas para la salud. Destaca su capacidad para prevenir el cáncer de mama y de próstata, particularmente cuando se toma desde la adolescencia.

- Protege contra el cáncer de mama, contra el de próstata (dos de los más frecuentes) y contra la osteoporosis.
- No favorece las alergias, el asma y la producción de moco, como lo hace la leche de vaca.

ACLARACIONES SOBRE LOS FITOESTRÓGENOS

- Aunque su nombre puede llevar a confusión, los efectos de los fitoestrógenos no son iguales a los de los estrógenos animales.
- Los fitoestrógenos de la soja no favorecen el cáncer, como infundadamente se ha alegado en algunos medios, sino todo lo contrario: protegen contra él. Numerosas investigaciones de laboratorio y estudios epidemiológicos en humanos lo confirman.
- Las isoflavonas y otros fitoestrógenos están ampliamente distribuidos en las plantas y los vegetales. Todas las semillas, en mayor o menor cantidad, contienen fitoestrógenos, como las legumbres. Si los fitoestrógenos son peligrosos, los que consumen grandes cantidades de soja tendrían mayor riesgo de cáncer, pero la realidad muestra lo contrario.
- La mayoría de los estudios sobre el uso alimentario de la soja se han hecho con animales, y no son aplicables a los humanos.
- Los fitoestrógenos de la soja no son cancerígenos, como se ha alegado, pero los pueden proteger de los estrógenos que se encuentran en la leche de vaca, cuyo consumo puede favorecer el cáncer de próstata.
- Las mujeres que han tenido cáncer de mama pueden tomar cantidades normales de soja.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas saturadas	Grasas totales	Sodio	Proteínas	Fibra
131	9,7 g	4,2 g	0,5 g	0,12 g	8 g	1,5 g

Conoce las características de las diversas bebidas que se consumen de manera cotidiana y descubre cuáles son las más apropiadas para ti.

BEBIDAS SIN ALCOHOL

VINO Y CERVEZA SIN ALCOHOL

Alternativas saludables a la versión con alcohol de estas bebidas.

Quienes no quieren prescindir del sabor de ciertas bebidas habitualmente alcohólicas, como el vino o la cerveza, pueden hoy encontrar versiones desalcoholizadas de esas mismas bebidas.

VINO SIN ALCOHOL

El vino sin alcohol es una alternativa saludable al consumo de vino común. Se elabora eliminando el alcohol del vino fermentado. El vino sin alcohol se diferencia del jugo de uva (mosto) en que ha estado sometido a fermentación y en que apenas contiene azúcares.

Esta claro que el efecto cardioprotector del vino no se debe al alcohol, sino a los polifenoles procedentes de la uva. El vino sin alcohol, o mejor aún el jugo de uva (mosto), protege el corazón que el vino sin alcohol. Ninguno de sus muchos beneficios.

Las

exento de los efectos negativos del alcohol (destrucción de neuronas, aumento del riesgo de cáncer y daño al hígado, entre otros).

El vino sin alcohol conserva el resveratrol y los polifenoles del vino común, lo que es beneficioso para la salud.

El nombre de este cóctel, «María sangrienta», procede de la reina María I de Inglaterra (1516-1558), conocida como María Tudor, nieta de los Reyes Católicos de España. La reina María se hizo tristemente famosa por instaurar el catolicismo en Inglaterra, sometiendo al país a la autoridad papal y persiguiendo cruelmente a los protestantes.



Sabor fuerte

El BLOODY MARY virgen (sin alcohol) es una bebida de sabor fuerte y estimulante con todas las propiedades del jugo de tomate.

SANGRÍA SIN ALCOHOL (PÁG. 102)

Bebida mediterránea refrescante a base de fruta.

LICORES SIN ALCOHOL

Generalmente elaborados a partir de productos químicos y/o artificiales. No tienen valor medicinal alguno, aparte de ser completamente de alcohol.

El cóctel BLOODY MARY virgen es una bebida de tomate y vodka, pero puede hacerse sin alcohol y estimulante de usar vodka.

Ingredientes (para una copa)

- 120 ml de jugo de tomate
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de salsa de soja
- ¼ de cucharadita de sal de mar
- ¼ de cucharadita de cayena
- 2 cubos de hielo

Elaboración

- Incorporar todos los ingredientes y agitar.
- Servir en una copa adecuada, con un tallo de apio y un gajo de limón.

Propiedades

- Aperitiva.
- Protectora del corazón.
- Anticancerígena.
- Moderada en calorías (unas 80 por copa de 125 ml).

BEBIDAS CON INCONVENIENTES

LECHE DE VACA

Una bebida muy adecuada para los terneros.



La leche de vaca es una de las bebidas más consumidas en los países occidentales. Su valor nutritivo es muy elevado, pues aporta 18 de los 22 nutrientes más importantes.

Sin embargo, el hecho de que la leche de vaca sea nutritiva no resulta suficiente como para considerarla saludable. No hay duda de que la leche de vaca es recomendable para los terneros, pues ha sido diseñada para ellos. Precisamente por eso, la leche de vaca contiene unas tres veces más proteínas y unas cuatro veces más calcio que la leche materna humana.

Pero, por muy rica en nutrientes que sea, la leche de vaca no resulta apropiada para los humanos, y no se la puede recomendar como bebida.

Efectivamente, las fracturas óseas son muy frecuentes en las personas que consumen abundante leche de vaca, en contra de lo que se venía diciendo; y no solamente las fracturas, sino también las enfermedades cardiovasculares, el envejecimiento y la mortalidad en general aumentan en proporción al consumo.

Estos inconvenientes de la leche de vaca están confirmados por uno de los mayores estudios realizados en todo el mundo sobre los efectos de su consumo, publicado por el *British Medical Journal*, después de seguir a unas 100.000 personas durante 20 años.²

Como otras investigaciones ya habían mostrado, la ingesta de leche de vaca en la edad adulta no favorece la mineralización de los huesos, sino que protege contra la osteoporosis, sino cuanto más se bebe, mayor es el riesgo de fractura ósea.

² Michaëlsson K, Wolk A, Langenskiöld S, Basu S, Wilhelmsen L, Byberg L. Milk intake and risk of mortality in women and men: cohort studies. *BMJ*. 2014 Oct 25;352:269.

Huesos fuertes

BEBIDAS CON INCONVENIENTES

CAFÉ, TÉ, MATE Y GUARANÁ

Bebidas con cafeína, un alcaloide psicoactivo especialmente nocivo para mujeres embarazadas y niños.

Las bebidas con cafeína son unas de las más consumidas en todo el mundo, y gozan de una promoción patrocinada por grandes compañías comerciales. Sin embargo, a pesar de algunos estudios que muestran efectos positivos del café y del té, la realidad es que se trata de bebidas con numerosos inconvenientes bien documentados, aunque poco divulgados.

INCONVENIENTES DE LAS BEBIDAS CON CAFEÍNA

Estos son algunos de ellos:

- Trastornos del sueño.
- Gastritis y reflujo gastroesofágico (ardor de estómago).
- Ansiedad e hiperactividad (particularmente en niños).
- Arritmias cardíacas.
- Anemia (el café y el té interfieren con la absorción del hierro no hem).
- Pérdida de calcio con la orina.
- Trastornos de la gestación.
- Dependencia física y psicológica, posiblemente su efecto más indeseable, manifestada por:
 - Necesidad de aumentar la dosis para obtener los mismos efectos, lo que se conoce como tolerancia.
 - Síndrome de abstinencia al suspender el consumo.

La sensibilidad a la cafeína depende de factores hereditarios, lo que explica por qué a algunas personas les afecta más que a otras.

Por todo ello, las bebidas con cafeína no pueden ser consideradas saludables y, si es que se usan, debiera ser excepcionalmente, en casos muy concretos, pero no de forma habitual.

Existe una **cura de desintoxicación de la cafeína** (ver pág. 252), recomendable a todos los que resultan perjudicados por el consumo de café, té, mate u otras bebidas con cafeína.

CAFÉ

El efecto protector del café se debe a los polifenoles antioxidantes que contiene, pero solo se manifiesta cuando se toman menos de tres tazas diarias.

No existe una relación dosis-respuesta lineal, a diferencia de lo que ocurre con las bebidas verdaderamente saludables.

Pero existen muchas fuentes vegetales de antioxidantes, más efectivas que el propio café y sin sus inconvenientes.

- Una taza de café contiene unos 100 mg de cafeína.

Efecto subjetivo

Bajo el efecto del café

el estudiante lee más páginas y le parece avanzar más rápido, en realidad retiene y asimila menos conocimientos. Ya se había comprobado antiguamente que los mecanógrafos pueden teclear más rápido con café, pero también cometen más errores.

Alternativas a las bebidas con cafeína

El café, el té, el mate y otras bebidas no proporcionan ningún beneficio, pero no adictivas, como estas:

- Malta (pág. 26) o achicoria («café»).
- Té rooibos (pág. 306): Antioxidante, no contiene cafeína, fuente de fibra.
- Infusiones de plantas medicinales.
- Café descafeinado.
- Jugos de frutas y verduras.

BEBIDAS PERJUDICIALES

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

No existe un consumo mínimo seguro de alcohol. Cualquier consumo tiene efectos perjudiciales para la salud física y mental.

Desde que Noé plantó una viña y se embriagó con el jugo fermentado de la uva, las bebidas alcohólicas no han cesado de causar todo tipo de desgracias a la humanidad. Actualmente, sabemos que las bebidas alcohólicas son causa de:

- Cáncer de boca, esófago, estómago y mama, entre otros.

Ninguna bebida alcohólica es saludable

La promoción del vino como bebida saludable responde más a intereses comerciales que a criterios científicos.

- Cirrosis hepática y otros problemas de hígado.
- Accidentes de tráfico.
- Conducta violenta.
- Trastornos neurológicos.

La única conducta segura es no beber alcohol. Los beneficios atribuidos al consumo no compensan los daños, como el vino.

ALCOHOL Y CÁNCER

Mientras que algunos estudios muestran que dosis moderadas de alcohol pueden tener un efecto protector sobre determinados grupos de población, otros muestran que, incluso en dosis bajas, el alcohol aumenta el riesgo de cáncer.

Uno de los estudios que más ha demostrado el efecto cancerígeno del alcohol es el que se realizó en ocho países. Los resultados mostraron que los cánceres de esófago, mama, entre otros, son más frecuentes en quienes beben alcohol. Este estudio, publicado en el *British Medical Journal*,¹ se dice que no es suficiente para establecer un mínimo de consumo de alcohol que disminuya el riesgo de cáncer, el efecto neto del alcohol a corto plazo.

Por lo tanto, no se debería recomendar el consumo de bebidas alcohólicas, ni siquiera el vino tinto con el objetivo de reducir el riesgo cardiovascular, pues su supuesto efecto cardioprotector queda anulado por el efecto neto del alcohol a corto plazo.

¹ Schüz M, Boeing H, Pischon T, et al. Alcohol consumption and the risk of cancer in eight European countries: a prospective cohort study. *BMJ*. 2011 Apr 7;342:2147-52.

BEBIDAS CON INCONVENIENTES

REFRESCOS

Quizás refresquen, pero ni quitan la sed ni contribuyen a la salud.

Los llamados refrescos, sodas o gaseosas están elaborados a base de azúcares refinados como el jarabe de maíz (alto en fructosa), colorantes, extractos y gas carbónico. Su consumo habitual es causa de diversos efectos indeseables, entre los que destacan:

- Diabetes.
- Obesidad.
- Enfermedades renales, especialmente en el caso de los refrescos de cola.¹
- Baja densidad mineral ósea.
- Osteoporosis.

El estudio Framingham sobre la osteoporosis mostró que las mujeres que consumen un refresco de cola al día, aunque sea sin cafeína o sin azúcar, tienen un 5,4% menos de densidad mineral ósea que las mujeres que toman menos de un refresco de cola al mes.² El ácido fosfórico que estas bebidas contienen es el principal responsable de su efecto descalcificador.

¹ Celec P, Behulak M. Behavioural and endocrine effects of chronic cola intake. *J Psychopharmacol*. 2010 Oct;24(10):1569-72. PubMed PMID: 19423611.

² Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA, Kiel DP. Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. *Am J Clin Nutr*. 2006 Oct;84(4):936-42. PubMed PMID: 17023723.

Beber refrescos, un riesgo para la salud
Existen muchas bebidas refrescantes y saludables como para tener que recurrir a los refrescos elaborados a base de ingredientes artificiales.

Bebidas para cada parte del cuerpo

Jugos, licuados, caldos, sopas frías, infusiones y otras bebidas saludables adecuadas para restaurar la salud de cada órgano, aparato o sistema del organismo.

Es bien conocido el poder curativo de los alimentos vegetales, particularmente frutas y hortalizas. Sin embargo, no siempre resulta fácil tomarlas enteras. El hecho de convertirlas en líquidos hace que generalmente sean mejor aceptadas y más fáciles de ingerir.

Además, los jugos contienen menos fibra insoluble que los alimentos enteros, lo que facilita la rápida absorción de vitaminas y antioxidantes.

Cada jugo o licuado presentado en este capítulo es el resultado de una combinación acertada de frutas, hortalizas y semillas. Las propiedades curativas de estos ingredientes se potencian mutuamente para su aplicación en diversas enfermedades. Además se incluyen también sopas

Se permiten variaciones

Desarrolle su creatividad reemplazando algún ingrediente o añadiendo otros en las bebidas de este capítulo. Las combinaciones posibles son muchas y los resultados sorprendentes.

BEBIDAS PARA EL HÍGADO

INFLAMACIÓN DEL HÍGADO - 1

La sobrecarga de toxinas, medicamentos, alcohol y grasas de mala calidad puede ser aliviada con jugos de hortalizas y frutas.

Jugo

LIMPIADOR HEPÁTICO

El hígado, junto con los riñones, es el órgano encargado de filtrar muchas de las toxinas y sustancias extrañas que circulan por la sangre. El alcohol, los medicamentos, los pesticidas y otros contaminantes deben ser inactivados en el hígado. La vida moderna y la alimentación a base de productos procesados supone un trabajo añadido para el hígado que, finalmente, puede llegar a la inflamación por sobrecarga. El cansancio, la falta de energía y las erupciones en la piel son algunas de las manifestaciones de la inflamación del hígado.

El hígado es un filtro que necesita ser limpiado, y nada mejor para ello que el jugo LIMPIADOR HEPÁTICO. Tanto la **col lombarda** o repollo morado como la **zanahoria** y la **manzana** han mostrado en investigaciones de laboratorio su capacidad para desintoxicar y proteger las células del hígado.



Propiedades

- Protectora hepática
- Desintoxicante
- Depurativa
- Antioxidante
- Inmunoestimulante
- Protectora del estómago
- Anticancerígena

Vitaminas

por cada 100 g

Vitamina B1 (0,1 mg)
Vitamina B2 (0,1 mg)
Vitamina B6 (0,1 mg)
Vitamina C (10 mg)
Potasio (100 mg)
Folato (100 µg)
Vitamina E (10 mg)
Vitamina K (10 µg)
Vitamina A (10 µg)
Vitamina D (10 µg)

Para tener buen ánimo

Todos los ingredientes del nutritivo y sabroso licuado (batido) SONRÍA, POR FAVOR contribuyen a vencer los estados depresivos y a mantener una actitud mental positiva.

Las bebidas naturales tienen propiedades para la prevención y el tratamiento de las enfermedades más comunes en cada órgano de nuestro cuerpo.



INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 4 tazas de **espinacas** (de unos 30 g cada una)
- 5 **zanahorias** medianas (de unos 61 g cada una)
- 1 taza de **jugo de arándanos** (de unos 250 ml)

PREPARACIÓN

1. Pasar las espinacas y las zanahorias por el extractor o masticador de jugos.
2. Añadir el jugo de arándanos y mezclar. Si no se dispone de jugo, hacer un licuado (batido) con 150 g de arándanos.



Vegetariana Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes Recomendado



Alergia alimentaria Sin precauciones especiales



Poder antioxidante 7,113 unidades ORAC por porción (142% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL) -4,38 mEq/100 g

BEBIDAS PARA EL SISTEMA NERVIOSO

DEPRESIÓN - 1

Lo que se bebe o se come influye definitivamente sobre el estado de ánimo y sobre la salud mental.

SONRÍA, POR FAVOR

El cerebro deprimido precisa de un aporte abundante de nutrientes de alto valor biológico, como los que se encuentran en el licuado (batido) SONRÍA, POR FAVOR.

- Vitaminas del grupo B y vitamina E, del germen de trigo y de la almendra.
- Folato del jugo de naranja.
- Ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3 del lino (linaza) o la chía.

Además, los **arándanos** completan este extraordinario surtido de nutrientes con antocianinas (pigmento morado) neuroprotectoras. El licuado (batido) SONRÍA, POR FAVOR tonifica el sistema nervioso y todo el organismo por su contenido en hierro, calcio y otros minerales indispensables para el buen estado de ánimo.



- Anticancerígena
- Tónico
- Antioxidante
- Nutritivo
- Anticancerígena
- Alcalinizante

Vitaminas

por cada 100 g

Vitamina C (65 mg)
Vitamina B1 (0,1 mg)
Magnesio (141 mg)
Selenio (11,7 µg)
Vitamina B6 (0,3 mg)
Folato (79 µg)
Potasio (782 mg)
Vitamina E (2,53 mg)
Hierro (2,61 mg)
Cinc (1,64 mg)
Vitamina B2 (0,177 mg)
Niacina (1,931 mg)
Calcio (114 mg)





BEBIDAS PARA EL ESTÓMAGO

ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Para combatir la acidez es preferible tomar medio vaso de jugo antiácido varias veces al día, que un gran vaso de una sola vez.

Jugo

CORTAFUEGOS

Los que padecen de acidez de estómago la describen como una sensación de fuego en la boca del estómago que, en ocasiones, asciende hasta la garganta. Es lo que en términos médicos se llama **reflujo gastroesofágico**, normalmente causado por una hernia de hiato en el esófago.

El jugo CORTAFUEGOS neutraliza el exceso de acidez en el estómago y, además, ayuda a cerrar ese esfínter o válvula que separa el esófago del estómago para que el jugo gástrico ácido no ascienda. En resumen, es una buena alternativa a los fármacos químicos usados habitualmente para combatir la acidez.

Propiedades

- Antiácida
- Alcalinizante
- Digestiva
- Depurativa
- Antidiarreica

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina A (513 µg)	57%
Vitamina C (15,1 mg)	17%
Vitamina B6 (0,238 mg)	14%
Vitamina K (14,3 µg)	12%
Magnesio (23 mg)	5%
Calcio (33 mg)	3%

Medio vaso varias veces al día

El jugo CORTAFUEGOS se puede tomar en cualquier momento del día, cuando se sienta acidez en el estómago, pero conviene hacerlo de forma regular, de tres a seis veces a lo largo del día.

Evitar la acidez
Evitar el café, los refrescos de cola,



Cada porción (vaso o taza de 125 ml) contiene



BEBIDAS PARA EL APARATO URINARIO

INFECCIONES URINARIAS

Los licuados y jugos a base de arándanos ayudan a evitar que se repitan las infecciones urinarias.

Licuado (batido)

CALMANTE URINARIO

Las bacterias que suelen causar la mayor parte de las infecciones urinarias tienen la capacidad de adherirse a la capa interna de la vejiga de la orina. De ahí la facilidad con que repiten, dando lugar a esas molestas **cistitis** de repetición.

Los **arándanos**, tanto el azul como el rojo (*cranberry* en inglés), tienen la capacidad de despegar las bacterias de la pared de la vejiga, contribuyendo así a que no se reproduzca la infección urinaria.

Además, la leche de coco contiene sustancias de acción antibiótica y potenciadoras de las defensas antiinfecciosas. Todo ello unido al **limón**, poderoso antiséptico urinario, hace del licuado (batido) **CALMANTE URINARIO** un remedio efectivo contra la **cistitis** y otras infecciones del aparato urinario.

Propiedades

- Antibiótica
- Inmunostimulante
- Antianémica
- Antioxidante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (13,6 mg)	17%
Hierro (2,08 mg)	12%
Magnesio (33 mg)	14%
Potasio (197 mg)	12%
Cinc (0,46 mg)	12%
Vitamina B6 (0,044 mg)	5%
Vitamina B12 (0,062 mg)	3%
Folato (16 µg)	3%



Licuado (batido)



Para él y para ella

Si ambos miembros de la pareja que busca descendencia...

BEBIDAS PARA EL APARATO REPRODUCTIVO

INFERTILIDAD

Asegurar el aporte de ciertos nutrientes como el selenio y la vitamina E resulta fundamental para la fertilidad.

UNO MÁS UNO SON TRES

La fertilidad está disminuyendo en la especie humana desde las últimas décadas. La alimentación deficiente, la contaminación química y las infecciones del aparato reproductor son algunas de las causas.

El selenio es un oligoelemento que forma parte de un importante grupo de proteínas antioxidantes. En el hombre, interviene en la maduración y la motilidad de los espermatozoides. En la mujer favorece la maduración de los óvulos y el desarrollo del embrión y del feto.

El selenio y la vitamina E son los dos nutrientes que más intervienen en los procesos biológicos que favorecen la fertilidad. El licuado UNO MÁS UNO SON TRES proporciona ambos nutrientes, y sobre todo selenio que suele ser el más deficiente en la alimentación occidental.

La **nuez del Brasil** (castaña de Pará) es el alimento más rico en selenio que se conoce. Dos nueces aportan la cantidad diaria recomendada de este nutriente.

El **aguacate** y el **germen de trigo** son buenas fuentes de vitamina E, además de vitaminas del grupo B.



Vegetariana Total



Sin gluten Apto para celíacos



Diabetes Recomendado



Alergia alimentaria Precaución con el apio



Poder antioxidante 1.448 unidades ORAC por porción (29% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL) -4,32 mEq/100 g

Esta obra presenta una práctica forma de desintoxicar el cuerpo a través de deliciosas bebidas naturales. Además, se explican los beneficios de la cura Detox y cómo se pueden aplicar a casos específicos.

CAPÍTULO 3

La cura detox

Llamada también cura depurativa, es la cura por excelencia.



CURA DETOX

TRES DÍAS PARA DESINTOXICARSE

La CURA DETOX puede hacerse durante tres días seguidos al mes, o durante un día cada semana.

Día 1

DESAYUNO

Jugo de **pomelo (toronja)** (pág. 98)
• Ingredientes: Pomelo blanco, jugo.
• 98 calorías por porción de 250 ml.
Activa las enzimas encargadas de la desintoxicación en el hígado.



MEDIA MAÑANA

Jugo **Super detox** (pág. 96)
• Ingredientes: zanahorias, manzana, apio, limón.
• 130 calorías por porción de 250 ml.
Favorece la eliminación de toxinas causantes de enfermedad.



MEDIA TARDE

Infusión **Cola de caballo** (pág. 247)
• Ingredientes: Cola de caballo (tallo).
• Apenas aporta calorías.
Favorece la producción de orina y la eliminación de toxinas.



CENA

Caldo **Depurativo total** (pág. 246)
• Ingredientes: apio, brócoli, cebolla, zanahoria, perejil, ajo.
• Apenas aporta calorías.
Alcaliniza la sangre y favorece así la neutralización y eliminación de las toxinas de tipo ácido.



ALMUERZO

Sopa fría **Gazpacho andaluz** (pág. 84)

• Ingredientes: tomates, pepino, pimiento dulce (morrón), cebolla, pan, ajo, aceite de oliva, sal de mesa, jugo de limón.
• 183 calorías por porción de 250 ml.
Rico en vitaminas y fitonutrientes que limpian al sangre y



VARIANTES DE LA CURA DETOX

CURAS DE FRUTA

La fruta entera o con jugos se puede realizar una CURA DETOX de forma agradable y pasando poca hambre.

Consisten en tomar solamente [fruta entera o jugo] durante [un día o dos días seguidos]. Se permite ingerir [fruta entera o jugo] (batido), jugo o

La fruta no debería [ser] más largas no son [al y, en todo caso, deben] de un profesional de la

Las curas de fruta son [un tipo particular de] (ver pág. 242).

Las frutas favorecen la [de la orina. Por su] neutralizan muchos [técnicas toxinas].

• **Adelgazante:** El comer o beber un solo tipo de alimento, en este caso de fruta, produce monotonía como cualquier monodieta.

• **Curativo:** Permiten hacer énfasis en las propiedades de un tipo particular de fruta.

• **Preventivo del** cáncer y del envejecimiento precoz.



Las curas de fruta adelgazan
La monotonía de una monodieta en este caso a base de un tipo de fruta, hace que se ingieran menos calorías que con una dieta variada. El resultado es una pérdida de peso notable.



DESINTOXICACIÓN DE LA CAFEÍNA

Útil para cualquier bebida con cafeína:
café, té, mate, bebidas enegizantes y otras.

Al igual que la nicotina del tabaco, la cafeína (ver pág. 44) es un alcaloide con gran capacidad para crear dependencia que para muchos se convierte en una auténtica toxina.

Debido a los efectos negativos sobre el organismo de las bebidas con cafeína, y al amplio uso que de ellas se hace en todo el mundo, son muchas las personas que se beneficiarán de una cura de desintoxicación específica, cuyos objetivos son:

- Eliminar la cafeína del organismo, particularmente de las neuronas cerebrales a las que estimula.
- Reparar o neutralizar en lo posible los daños causados por esta sustancia.
- Tonificar el sistema nervioso para que pueda prescindir del estímulo artificial de la cafeína.

Durante la cura de desintoxicación de la cafeína se produce un cierto síndrome de abstinencia, manifestado por dolor de cabeza y somnolencia. Estos síntomas suelen ser leves y desaparecen espontáneamente en unos días. Las fricciones, las duchas, los baños de pies, los chorros, la sauna y otras técnicas de hidroterapia alivian los síntomas causados por la privación del café.



Aliviar el dolor de cabeza

Un baño de pies caliente o a temperatura alterna (con agua fría y caliente alternativamente) calma mejor que un analgésico el dolor de cabeza asociado a la privación de cafeína.



Sustituir la cafeína

El estímulo artificial que proporciona la cafeína puede sustituirse por otros más saludables como tomar un vaso de jugo de naranja y darse un cepillado o unas fricciones con un paño frío sobre la piel, empezando por las extremidades y terminando



DESINTOXICACIÓN DEL ALCOHOL

Aunque el alcohol no se elimina por la orina, la ingestión de ciertas bebidas contribuye a neutralizar sus efectos.

DESINTOXICACIÓN DEL TABACO

Tomando jugos, licuados (batidos) e infusiones se acelera la eliminación de las muchas toxinas del humo del tabaco.

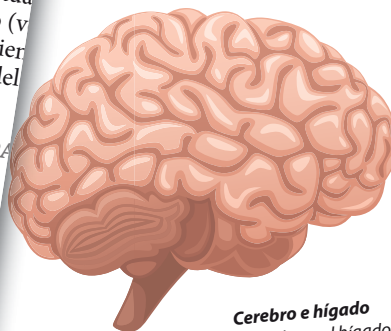
Mucha agua

La nicotina es soluble en el agua y se elimina con la orina. Además de las bebidas sugeridas, la cura de desintoxicación del tabaco requiere beber de cuatro a seis vasos de agua.

saludables, incluya alimentación, tratam naturales y ayuda psicológica y espiritua las vías de eliminación del organismo (v 232) deben funcionar a pleno rendimier lograr una desintoxicación completa del

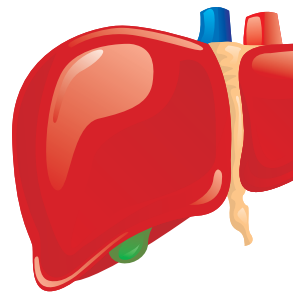
CÓMO ELIMINAR LAS PRINCIPALES TOXINAS DEL TABACO

- **Monóxido de carbono:** Se elimina por pulmonar mediante respiraciones profundas.
- **Nicotina:** Se elimina mediante la orina y la piel. La buena hidratación a base de jugos de fruta favorece su eliminación.
- **Alquitrán:** Se incrusta principalmente en los pulmones y cuesta muchos años eliminarlo. Pero se pueden neutralizar parcialmente sus efectos cancerígenos mediante jugos y licuados (batidos) ricos en antioxidantes, como los recomendados para la cura de desintoxicación.



Cerebro e hígado

El cerebro y el hígado son los órganos más afectados por el consumo de alcohol. Las bebidas saludables de esta cura de desintoxicación ayudan a recuperar, en la medida de lo posible, los daños ocasionados por el alcohol.



El alcohol etílico es un potente tóxico para todas las células, incluidos los microorganismos (por eso se usa como desinfectante). En el proceso de desintoxicación, las células

La cura de desintoxicación del alcohol tiene los siguientes objetivos:

- Neutralizar en lo posible los efectos del alcohol sobre el organismo, especialmente sobre el hígado.

Aquí se describen los beneficios y la preparación de algunas recetas de curas depurativas para diversas enfermedades.

CAPÍTULO 4

Curarse bebiendo

Nada como los líquidos para limpiar y curar el organismo.

La CURA *DETOX* del capítulo anterior libera al organismo de una buena parte de las toxinas que le dañan, con lo que ya se gana en salud. Pero cuando existen ciertos trastornos, se requiere de una cura específica como las mostradas en este capítulo.

Todas las curas propuestas aquí se componen de bebidas saludables, aunque opcionalmente se pueden incluir algunos alimentos sólidos.

ALIMENTOS SÓLIDOS DURANTE LAS CURAS

Aunque las curas de este capítulo son principalmente líquidas, pueden tomarse algunos alimentos sólidos, si así se desea (ver cuáles en la pág. 227).

Evitar especialmente los alimentos señalados en el cuadro adjunto.

CONTRAINDICACIONES GENERALES

Se halla contraindicado seguir cualquier este capítulo en los siguientes casos:

- Infancia.
- Embarazo y amamantamiento.
- Delgadez (Índice de masa corporal < 18,5).
- Enfermedades graves o debilitantes.

PRECAUCIONES

En general, quienes padecen alguna enfermedad deben consultar a un médico de la salud.

Para evitar posibles interacciones entre los alimentos y medicamentos se requiere prudencia especial cuando se están tomando:

- Anticoagulantes orales (ver pág. 227).
- Antirretrovirales.
- Derivados de la digital.
- Antiépilépticos.
- Quimioterapia anticancerosa.

CURARSE BEBIENDO

CURA ANTICOLESTEROL

Aumentar el nivel de antioxidantes es tan importante como bajar el de colesterol HDL (el «malo»).

La mayoría de lo que los alimentos que contienen colesterol, o que provocan su aumento, son sólidos: las carnes en general, particularmente las procesadas o curadas (embutidos, fiambres, salchichas, etc.), el queso curado, las grasas saturadas, las grasas *trans*, etcétera. Así que, simplemente por el hecho de tomar solo líquidos durante un cierto tiempo, como los de la cura anticolesterol, ya existen muchas posibilidades de que descienda su nivel en sangre.

INDICACIONES

- Exceso de colesterol (más de 200 mg/dl o 5,2 mmol/l de colesterol total).
- Exceso de triglicéridos (más de 200 mg/dl o 2,3 mmol/l).
- Síndrome metabólico (exceso de peso, diabetes, obesidad e hipertensión).

Menú de un día para cura anticolesterol

DESAYUNO

Licudo (batido) **Sangre clara** (pág. 106)

- Ingredientes: guayaba, semillas de lino (linaza), leche de soja.
- 154 calorías por porción de 250 ml.

Baja los triglicéridos y el colesterol.



ALMUERZO

Licudo (batido) **Colesterol control** (pág. 100)

- Ingredientes: copos de avena, manzana, fresas (frutillas), polvo.
- 127 calorías por porción de 250 ml.

Baja el colesterol y protege la salud.

(pág. 32)
Leche de 250 ml.
Licadora de



MEDIA TARDE

Leche vegetal de **quinoa** (pág. 33)

- Ingredientes: quinoa.
- Unas 100 calorías por porción de 250 ml.

Nutritiva y de fácil digestión, no alergénica.



CENA

Infusión **Grosella** (pág. 247)

- Ingredientes: grosella.

CURARSE BEBIENDO

CURA CONTRA LA HIPERTENSIÓN

El tomate es uno de los ingredientes fundamentales con mayor efecto regulador de la tensión.

Muchos hipertensos toman medicación para controlar sus cifras de presión arterial. Pero difícilmente se las logra normalizar solamente con medicamentos. Hace falta también modificar ciertos hábitos alimentarios y del estilo de vida. Una cura contra la hipertensión a base de bebidas saludables puede marcar el comienzo de una nueva forma de alimentarse que resulte compatible con el mantenimiento de una tensión arterial normal.

INDICACIONES

- Hipertensión (más de 139/89 mmHg).

Menú de un día para cura contra la hipertensión

DESAYUNO

Jugo **Limonada antiinflamatoria** (pág. 244)

- Ingredientes: jugo de limón, cúrcuma en polvo, canela en polvo.
- Apenas aporta calorías.

Elimina toxinas y combate la hipertensión arterial.



MEDIA MAÑANA

Jugo de **tomate** (pág. 168)

- Ingredientes: tomates, aceite de oliva.
- 13 calorías por porción de 250 ml.

Además, el tomate



MEDIA TARDE

Cóctel **Mojito virgen**

- Ingredientes: menta, jugo de piña (ananá), CÓCTEL DE ALGARROBINA.
- Unas 70 calorías por porción.

Deliciosa bebida que ayuda a bajar la tensión.



CENA

Sopa

(pág. 247)

CURARSE BEBIENDO

CURA ANTIALÉRGICA

La cura antialérgica rinde efecto en cualquier tipo de alergia, ya sea digestiva, respiratoria (asma) o de la piel.

suprime inmediatamente la alergia, sino que previene su respuesta excesiva del organismo.

lo que se consigue precisando la cura antialérgica a base de bebidas saludables.

INDICACIONES

- Alergia digestiva, respiratoria o de la piel.

Menú de un día para cura antialérgica

(pág. 32)
Leche de 250 ml.
Licadora de



MEDIA TARDE

Leche vegetal de **quinoa** (pág. 33)

- Ingredientes: quinoa.
- Unas 100 calorías por porción de 250 ml.

Nutritiva y de fácil digestión, no alergénica.



CENA

Infusión **Grosella** (pág. 247)

- Ingredientes: grosella.

CURARSE BEBIENDO

CURA ANTICÁNCER - 1

Estas bebidas no pretenden curar el cáncer, sino reducir de padecerlo y complementar otros tratamientos.

El efecto protector contra el cáncer de diversos alimentos vegetales se halla bien comprobado, tanto en experimentos de laboratorio como en estudios epidemiológicos en humanos. La cura anticáncer permite consumir esos alimentos protectores en forma de bebidas.

VENTAJAS DE LOS JUGOS EN LA PREVENCIÓN

Los jugos y otras bebidas tienen algunas ventajas respecto a los alimentos:

- Resultan más fáciles de ingerir.
- Permiten ingerir un mayor número de sustancias activas. Por ejemplo, no todo el mundo mastica bien el brócoli para obtener una gran cantidad de antioxidante y anéjarlo en un vaso de jugo o licuado al alcance de cualquier mano.
- Permiten tomar alimentos procesados, en su totalidad. Por ejemplo, no se puede comer col lombarda cruda, pero sí licuada.



También ayuda contra el cáncer de colon...

- Reducir o eliminar el consumo de carne, especialmente de carne procesada o curada (fiambres, salchichas, embutidos en general y jamón). Este tipo de carnes contiene nitrosaminas, potentes cancerígenos.
- Reducir o eliminar el consumo de alcohol, asociado con varios tipos de cáncer del aparato digestivo.
- Aumentar la ingesta de fibra vegetal consumiendo pan y cereales integrales.
- Evitar el estreñimiento (constipación).
- Practicar ejercicio físico sistemáticamente.

CURARSE BEBIENDO

CURA INMUNOESTIMULANTE

Su objetivo es subir las defensas para que el propio organismo pueda vencer las infecciones.

El sistema inmunitario lo forman un complejo entramado de órganos, como el bazo, el timo, las amígdalas o el apéndice; de tejidos, como los de los ganglios linfáticos; y de células, como los leucocitos y linfocitos (glóbulos blancos de la sangre). Todos ellos actúan coordinadamente para detectar intrusos en el cuerpo, ya sean virus, bacterias o sustancias extrañas, y destruirlas mediante el ataque de células especializadas o por medio de moléculas llamadas anticuerpos. Además, el sistema inmunitario guarda memoria de esos invasores para poder reconocerlos de inmediato la próxima vez que entren en el cuerpo. Mantener en buen funcionamiento este sistema de vigilancia y de defensa requiere la presencia de nutrientes específicos:

- Vitaminas, como la C o la D (puede obtenerse de la luz solar).
- Minerales, como el selenio o el cinc (presentes en nueces, frutos secos oleaginosos y legumbres) y también en los jugos de hortalizas.
- Antioxidantes, como las antocianinas (de color morado) o el betacaroteno (de color anaranjado).

Los jugos y otras bebidas de la cura inmunoestimulante aportan la mayor parte de los mencionados nutrientes de forma fácil y agradable.

Pigmentos naturales

CURARSE BEBIENDO

CURA ANTICÁNCER - 2

Los cánceres de mama y de próstata, dos de los más frecuentes, pueden prevenirse con curas periódicas a base de jugos.

Menú de un día para cura anticáncer

Contra el cáncer de mama

DESAYUNO

Licuado (batido) **Limonada integral** (pág. 244)

- Ingredientes: limón entero.
- Apenas aporta calorías.

El limoneno contenido en la corteza del limón frena el crecimiento de los tumores mamarios en animales de experimentación.



ALMUERZO

Licuado (batido) **Escudo mamario** (pág. 172)

- Ingredientes: brócoli, fresas (frutillas), leche de soja.
- 123 calorías por porción de 250 ml.

El brócoli es posiblemente el alimento estudiado por su efecto preventivo sobre el cáncer de mama, junto con las fresas (frutillas). Varios estudios han demostrado el efecto preventivo de la soja sobre este tipo de cáncer.

MEDIA MAÑANA

Jugo **Senos a salvo** (pág. 174)

- Ingredientes: granada, zanahorias, semillas de lino (linaza).
- 279 calorías por porción de 250 ml.

En estudios de laboratorio, los polifenoles de la granada inhiben el crecimiento de las células del cáncer de mama, potenciados por los antioxidantes de la zanahoria y los fitoestrogénos del lino.



MEDIA TARDE

Jugo de **manzana**

- Ingredientes: manzanas, limón.
- 123 calorías por porción de 250 ml.

Los antioxidantes y los fitoestrogénos de la manzana son preventivos del cáncer de mama.



CURARSE BEBIENDO

ANTIENVEJECIMIENTO

El objetivo es mejorar el rendimiento físico, intelectual y sexual.

Las causas del envejecimiento más plausibles es el mismo a lo largo de la vida, todo lo que se acumula de esas células oxidadas, los antioxidantes, el tiempo. Los cambios sensibles del cuerpo, la pérdida de la capacidad de deseo o a tener una relación de ocurrir a mayores también se ven afectadas por el envejecimiento.

No hay que olvidar que evitar el envejecimiento es imposible en esta vida. Pero sí se puede retrasar mediante una alimentación sana, como la de esta cura, y aumentar la calidad de vida.

INDICACIONES

- Envejecimiento precoz.
- Pérdida del deseo o de la capacidad de deseo o a tener una relación de ocurrir a mayores también se ven afectadas por el envejecimiento.
- Disminución del rendimiento intelectual.



La cura de anti-envejecimiento...

Es un licuado o depurativo (pág. 226). Está hecho de frutas y hortalizas.

Excluye el uso de tabaco, alcohol y otras drogas. Se recomienda.

Adelgazar bebiendo

Perder peso y desintoxicar el organismo a la vez resulta posible con una cura a base de jugos y otras bebidas saludables.

Adelgazar cuando existe sobrepeso u obesidad requiere mucho más que restringir la ingesta de calorías. También es necesario hacer ejercicio físico, facilitar la función del hígado, beber más agua y, sobre todo, sustituir las comidas por bebidas saludables.

Ahora bien, lo fundamental para perder peso es quemar más calorías de las que se ingieren. Y ahí es donde actúan las bebidas y especias termogénicas (ver págs. 304 a 309), que aumentan la producción de calor corporal y gasto de energía, principalmente a base de quemar grasa.

Hay que destacar que lo positivo del adelgazamiento a base de jugos saludables no consiste solamente en las frutas y hortalizas que se ingieren, sino en los productos que se dejan de comer: queso curado, fritos, grasas trans, sal, azúcar refinado, alcohol, colorantes, conservantes, saborizantes, etc.



Doble beneficio

El beneficio de una cura de adelgazamiento a base de jugos es doble, tanto por lo que se bebe como por lo que se deja de comer.

ADELGAZAR BEBIENDO

BEBIDAS PARA PERDER PESO

Resulta más fácil y agradable adelgazar bebiendo que siguiendo una dieta a base de alimentos sólidos.

No añadir azúcar

No añadir a las bebidas de la cura de adelgazamiento ni azúcar ni otros edulcorantes calóricos como el sirope de arce (ver p. 25). Si que se pueden usar edulcorantes no calóricos de origen natural como la estevia.



Los jugos verdes, ideales para adelgazar

Los jugos de hortalizas verdes aportan muchas vitaminas, minerales y antioxidantes y muy pocas calorías, por lo que son ideales para adelgazar.



Este capítulo trata sobre la gran variedad de bebidas adelgazantes. Además, se explica la forma de enriquecerlas con otros ingredientes para obtener mayores resultados.

ADELGAZAR BEBIENDO

APLANAR EL VIENTRE

La obesidad abdominal no solamente es la más llamativa sino también la más peligrosa para la salud.



Uno de los resultados más desfavorables para quienes inician la cura de adelgazamiento es el de aplanar el vientre, es decir, reducir el perímetro abdominal. Un abdomen con un perímetro mayor de 100 cm en las mujeres o de 85 cm en los hombres indica un riesgo cardiovascular elevado.

Sin embargo, lo importante no es solo reducir el perímetro abdominal, sino también reducir los factores de riesgo que habitualmente acompañan a la obesidad, tales como sedentarismo, exceso de calorías o alimentación pobre en fibra y hortalizas.

CINCO OBJETIVOS A ALCANZAR

Para reducir el perímetro abdominal y alcanzar simultáneamente estos objetivos:

- 1. Reducir la ingesta de calorías:** El adelgazamiento, en cualquiera de sus formas, requiere (una bebida adelgazante al día, un aperitivo o tres días seguidos, ver p. 304) que se logre fácilmente.
- 2. Quemar grasa:** Varias bebidas y especias aceleran la combustión de la grasa corporal (ver págs. 304 a 309).

ADELGAZAR BEBIENDO

REEMPLAZAR COMIDAS POR LICUADOS

Respetando ciertas normas, es posible adelgazar sustituyendo comidas completas por licuados, especialmente si han sido enriquecidos.

Estos son algunos de los factores que influyen en el efecto adelgazante de los licuados cuando se toman sustituyendo comidas completas:

- **Menos calorías:** En general, los licuados a base de comida de alimentos sólidos (batido) se ingieren de promedio con menos calorías.
- **Monotonía:** Los licuados son más monótonos que una comida completa, lo que se tiende a ingerir una mayor cantidad de alimento.
- **Saciedad:** Los licuados (batidos) son más saciantes que las comidas sólidas.

PRECAUCIONES

- Los licuados son alimentos incompletos en nutrientes, aunque en general las dietas restrictivas emplean los licuados (batidos) como alimentos satisfactorios y nutritivos.
- La ingesta excesiva de licuados puede ser perjudicial para la salud.



TERMOGÉNICOS

JUGOS «QUEMA-GRASA»

Las bebidas termogénicas o «quema-grasa» aumentan la producción de calor corporal, y con ello la combustión de la grasa acumulada.

Termogénesis quiere decir 'producción de calor'. El cuerpo quema los nutrientes productores de energía (hidratos de carbono, grasas y proteínas, por este orden) para producir calor corporal. Normalmente, un 10% de las calorías ingeridas con los alimentos se utiliza para producir calor. Este porcentaje se puede aumentar un poco consumiendo jugos, infusiones, especias y suplementos termogénicos como los mencionados en estas páginas. Con ellos se consigue:

- Aumentar un poco la temperatura corporal.
- Favorecer la pérdida de calor a través de la piel.
- Quemar más grasa para producir calor corporal.
- Gastar más calorías.
- Acelerar el metabolismo.

Las bebidas y productos termogénicos tienen un efecto «quema-grasa», pues las reservas corporales de hidratos de carbono son escasas, en pocos días se pasa a quemar la grasa de depósito, especialmente si se hace ejercicio físico.

La cafeína también tiene efecto termogénico, pero debido a sus muchos efectos secundarios (ver pág. 252), especialmente a que causa adicción, no la recomendamos en la cura de adelgazamiento.

JUGO DE POMELO (TORONJA)

Un gran aliado en las curas de adelgazamiento (ver pág. 290). Aunque quizás se ha exagerado su efecto, lo cierto es que contribuye a regular el metabolismo, además de reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre. Puede tomarse en jugo exprimido, combinado con otras frutas u hortalizas.

Todos los cítricos tienen efecto lipolítico (que quema la grasa), pero el pomelo (toronja) más que ninguno. Sus enzimas aceleran el



CURA DE ADELGAZAMIENTO

CONSEJOS GENERALES

Antes de iniciar una cura de adelgazamiento se deben tomar ciertas precauciones para que resulte efectiva y agradable.

ZAR

LA LIMPIEZA HEPÁTICA

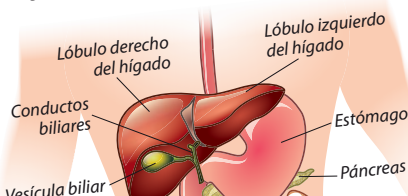
que entra por nuestra boca y es eliminado en la sangre, pasa primeramente al hígado. Una alimentación recargada, especialmente asociada con el exceso de peso, y el consumo de sustancias tóxicas o de medicamentos, sobrecargan la función del hígado, y el laboratorio químico del organismo. Un hígado sobrecargado no procesa adecuadamente los hidratos de carbono, las proteínas, grasas e hidratos de carbono, lo que afecta al metabolismo y favorece el acúmulo de grasa corporal.

que tenga éxito, toda cura de adelgazamiento debe ir precedida o al menos asociada a una cura de limpieza hepática (ver pág. 262).

MANTENERSE ACTIVO

Mientras se hace una cura de adelgazamiento es importante hacer ejercicio físico, no solamente para quemar más calorías, sino también para eliminar toxinas mediante la transpiración.

Limpiar el hígado resulta fundamental para combatir el exceso de peso.



FAVORECER LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS

Para que una cura de adelgazamiento tenga éxito, debe favorecer la eliminación de toxinas por las cuatro vías naturales de limpieza del organismo (pág. 232):

- Pulmones.
- Intestino.
- Riñones.
- Piel.

BEBER MÁS AGUA DE LA HABITUAL

El agua es la bebida más importante para perder peso. Se ha visto que el simple hecho de aumentar la ingestión de agua a lo largo del día contribuye a reducir el peso corporal en pacientes obesos.¹ Además de seguir una dieta hipocalórica y de practicar ejercicio físico, se recomienda tomar

¹ Stookey JD, Constant F, Popkin BM, Gardner CD. Drinking water is associated with weight loss in overweight dieting women independent of diet and activity. Obesity (Silver Spring). 2008 Nov;16(11):2481-8. PubMed PMID: 18787524.

CURA DE ADELGAZAMIENTO

VENCER LA ADICCIÓN A LA COMIDA

La cura a base de jugos y bebidas saludables da lugar a una adicción a la comida cuando existe adicción a la comida.

La adicción a la comida es una causa frecuente de obesidad. Es necesario iniciar una cura de adelgazamiento a base de alimentos saludables para vencer la adicción.

CARACTERÍSTICAS DE LA COMIDA

Resulta complicado vencer la adicción a la comida, pues se trata de una adicción muy fuerte. ¿Dónde está el problema?

satisfacción

la vida es una lucha constante por la supervivencia.

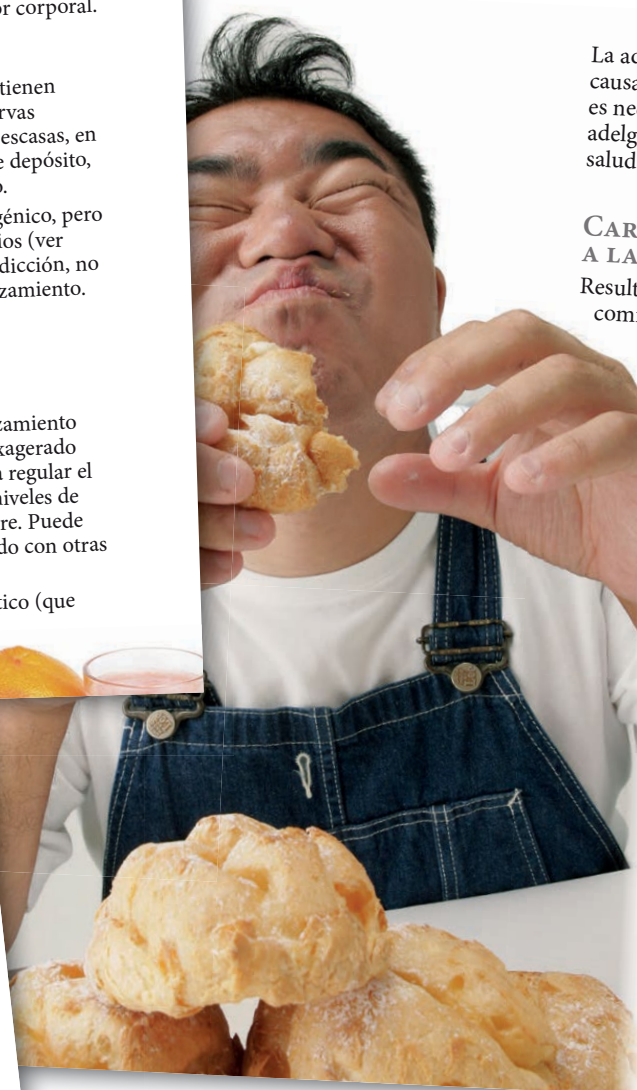
• Comer es una necesidad física. Comer es una necesidad física. Comer es una necesidad física.

casos de adicción a la comida. Comer es una necesidad física.

choyudo hasta el punto de que se moviera ansiosamente.

• Comer es una necesidad física. Comer es una necesidad física.

un día aun se puede vivir. - Duermes mal. - Propongo como solución (snack).



CURA DE ADELGAZAMIENTO

BAJAR DE PESO EN TRES DÍAS

Una forma de perder peso en poco tiempo. Opcionalmente, se pueden hacer dos días o uno solo de cura.

En general no resulta recomendable hacer una cura de adelgazamiento de tres días contribuye a bajar de peso al comprobar que la pérdida de peso es real y no solo psicológica.

COMIDA SÓLIDA OPCIONAL

Si la cura de adelgazamiento a base de bebidas saludables resulta excesivamente restrictiva, se pueden añadir algunos alimentos sólidos, tomados siempre después de la bebida adelgazante.

Los alimentos sólidos que mejor se adaptan a la cura son los siguientes (ver pág. 312).

- Ensaladas.
- Frutas.
- Semillas y nueces.
- Germinados (brotes) de cereales o de legumbres.
- Pan dextrinado o doblemente horneado.

OTRAS BEBIDAS DURANTE LA CURA

Durante el tiempo que dure la cura se pueden beber libremente cualesquiera de estas bebidas, además de las indicadas para cada día:

- Agua, sola o con jugo de limón (ver pág. 244).
- «Jugo de pomelo (toronja)» (ver pág. 98).
- «Agua de chia» (ver pág. 178).

El poder medicinal de los jugos incluye prácticas tablas de sinonimia para el mundo de habla hispana, ingredientes alternativos, unidades de medida, así como valores nutricionales diarios.

ÍNDICE GENERAL ALFABÉTICO

- Açaí (jugo), 202**
- Accidente vascular cerebral, 72
- Aceite de coco, 307
- Acelsulfame k, 24
- Acidez de estómago, 126
- Acidificantes y alcalinizantes, alimentos, 270
- Ácido úrico y gota, 192
- Acné, 214
- Adelgazamiento, 182
 - bebidas, 294
 - cura, 310-325
 - alimentos sólidos, 312
 - bebidas a utilizar, 320
 - beneficios, 316
 - consejos generales, 310
 - contraindicaciones, 311
 - formas de seguirla, 314
- Adelgazantes, jugos, 296
- Adelgazar bebiendo, 290
 - con frutas, 292
 - en tres días, 322-325
- Adicción a la comida, 318

ÍNDICE DE TIPOS DE BEBIDA

Bebidas de esta obra agrupadas según su tipo.

Bebidas de cereales

- Atole, 27
- Chicha morada, 80, 26
- Emoliente peruano, 27
- Horchata mexicana, 138, 26
- Kurozu (vinagre negro), 27, 307
- Malta, 26
- Mote con huesillos, 27

Bebidas con inconvenientes

- Bebidas energéticas, 45
- Café, 44
- Guaraná, 45
- Kombucha, 45
- Leche de vaca, 42
- Mate, 45
- Refrescos, 43
- Té negro, 45
- Té verde, 45
- Tereré, 45

Bebidas perjudiciales

- Bebidas alcohólicas, 46

Bebidas sin alcohol

- Amargos, 35
- Cerveza sin alcohol, 35
- Vino sin alcohol, 34

Caldos

- Caldo antidiabético, 189
- Caldo depurativo total, 246
- Depurativo para el hígado, 121

Cócteles

- Bloody Mary, 36
- Capirinha sin alcohol, 245
- Cóctel de algarroba, 39
- Mojito virgen, 40

Alergia, 2

Alergia, 2

Alga "ch"

Algarrobo

– cóctel

Alimento

Alimento

– du

– en

Alme

Alpi

Alte

Am

Am

Al

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

A

ÍNDICE DE ENFERMEDADES

Enfermedades y trastornos tratados en esta obra, agrupadas por órganos, aparatos o sistemas.

Ojos

- Degeneración macular de la retina, 52
- Glaucoma, 54
- Retina, degeneración macular, 52
- Trastornos de la visión, 50

Nervioso

- Accidente vascular cerebral, 72
- Agotamiento nervioso, 56
- Alcoholismo, 74
- Alcoholismo, desintoxicación, 256
- Ansiedad, 58
- Ataque cerebral, 72
- Café, desintoxicación, 252
- Depresión, 56, 66-71
- Desintoxicación de la cafeína, 252
- Desintoxicación del alcohol, 256
- Desintoxicación de la

Respiratorio

- Asma, 114
- Bronquitis, 110-113
- Infecciones respiratorias, 110
- Otitis, 110
- Respiratorias, infecciones, 110
- Sinusitis, 110
- Tos, 112

Hígado

- Hígado graso, 122
- Inflamatorios, estados, 198
- Inflamación del hígado, 118-122

Estómago

- Acidez de estómago, 126
- Digestión pesada, 124
- Estómago, acidez, 126
- Gastritis y úlcera, 130
- Helicobacter, 128
- Úlcera de estómago, 130

Intestino

- Cáncer de colon, 146
- Celiacía, 144
- Colitis, 140
- Colitis ulcerosa, 104
- Colon, cáncer, 146
- Colon irritable, 142
- Constipación, 132-137
- Diarrea, 138
- Enfermedad celiaca, 144
- Estreñimiento (constipación), 132-137
- Gastroenteritis y diarrea, 138
- Gluten, intolerancia, 144
- Intolerancia al gluten, 144

inurio

- Eréctil, disfunción, 162-163
- Fertilidad reducida, 160
- Hipertrofia de la próstata, 160
- Impotencia sexual, 162-163
- Infertilidad, 160
- Leche insuficiente, 176
- Mama, cáncer, 172-175
- Mama, lactación insuficiente
- Próstata, cáncer, 168-171
- Próstata, hipertrofia, 166
- Regla, trastornos, 148
- Sexual, deseo, disminución, 15
- Sexual, impotencia, 162-163

Metabolismo

- Ácido úrico y gota, 192
- Delgadez, 182
- Diabetes, 184-189
- Gota, 192
- Metabólico, síndrome, 190
- Obesidad, 178-181
- Obesidad abdominal, 298
- Obesidad, en síndrome metabólico, 190
- Peso, aumento, 178-181
- Peso, pérdida, 182
- Síndrome metabólico, 190
- Sobrepeso, 178-181
- Triglicéridos, en síndrome metabólico, 190

Locomotor

- Artritis, 202
- Artrosis, 200
- Bajo rendimiento físico, 194
- Estados inflamatorios, 198
- Estreñimiento, 132-137

ÍNDICE POR INGREDIENTES

Ingredientes utilizados en las bebidas de esta obra ordenados alfabéticamente para facilitar su localización.

Açaí

- Açaí [Jugo], 202

Aceite de oliva

- Ajo blanco [Sopa fría], 70
- Gazpacho andaluz [Sopa fría], 84
- Jugo de tomate [Jugo], 168

Agua de Jamaica

- Vientre plano [Licuado], 180

Aguate

- Insulina tropical [Licuado], 184
- Uno más uno son tres [Licuado], 160
- Verde antianémico [Licuado], 94

Ajo

- Ajo blanco [Sopa fría], 70
- Caldo depurativo total [Caldo], 246
- Gazpacho andaluz [Sopa fría], 84
- Limonada antigripal [Licuado], 220
- Riego aumentado [Jugo], 72

Albahaca, hojas

- Riego aumentado [Jugo], 72

Apio

- Agua va [Jugo], 148
- Caldo depurativo total [Caldo], 246
- Jugo de apio [Jugo], 296
- Piel tersa [Jugo], 210
- Regulador de tensión [Jugo], 82
- Riñones felices [Jugo], 150
- Super detox [Jugo], 96

Arándanos

- Calmante urinario [Licuado], 152
- Erradicador vegetal [Licuado], 128
- Poder cerebral [Licuado], 56
- Poder morado [Jugo], 218
- Sonría, por favor [Licuado], 66
- Triple pigmento [Jugo], 50

Arroz

- Horchata mexicana [Bebida de cereales], 138, 26
- Leche de arroz [Leche vegetal], 28

Arroz integral

- [Bebida de cereales], 27

Brócoli

- Antiinflamatorio vegetal [Jugo], 200
- Caldo depurativo total [Caldo], 246
- Erradicador vegetal [Licuado], 128
- Escudo mamario [Licuado], 172
- Protector intestinal [Jugo], 146
- Verde antidiabético [Jugo], 186

Caigua

- Jugo de caigua [Jugo], 305

Cajú: ver Anacardo

Calabacín (zapallito)

- Antiinflamatorio intestinal [Jugo], 144
- Cortafuegos [Jugo], 126
- Huesos fuertes [Jugo], 206

Canela

Además, incluye útiles índices por enfermedades, por tipo de bebida, por ingredientes, por propiedades medicinales, así como un índice general alfabético para facilitar la búsqueda de información.

EL PODER CURATIVO DE LOS JUGOS · Sinonimia hispánica · Ingredientes alternativos

INGREDIENTES ALTERNATIVOS

Cuando algún ingrediente no se halla disponible, se puede sustituir por ciertos ingredientes alternativos.

Ingrediente usado en esta obra	Ingredientes alternativos
Almendra	• Anacardo (cajú, marañón) • Nuez pecana
Anacardo (cajú, marañón)	• Almendra • Nuez pecana
Arándano	• Açai • Acerola • Goji
Acelga	• Hojas de mostaza • Hojas de col (kale)
Açaí	• Grosella negra • Acerola • Arándano

UNIDADES DE MEDIDA Y ABREVIATURAS

°C: Grados Celsius (centígrados).
Caloría: En esta obra equivale a kcal (kilocaloría).
°F: Grados Fahrenheit.
g: Gramo. 1 g = 1.000 mg = 1.000.000 µg.
J: Julio. Unidad de energía en el Sistema Internacional de unidades. 1 J = 0,000239 kcal.
kcal: Kilocalorías. Unidad de energía.
Habitualmente usada habitualmente en nutrición. El prefijo "kilo" se suele omitir en la práctica. Se usan como calorías. Otros sinónimos de kilocaloría son caloría grande, caloría alimentaria.
La energía necesaria para aumentar en 1 °C la temperatura de 1 kg de agua.
del Sistema Internacional de unidades (SI). La unidad de energía en el SI es el julio.
a 1.000 J. 1 kJ = 1.000 J = 0,239 kcal.

ÍNDICE POR PROPIEDADES MEDICINALES

Propiedades medicinales de las bebidas que aparecen en esta obra ordenadas alfabéticamente para facilitar su localización.

- Adelgazante**
Favorece la pérdida de peso.
 - Aceite de coco [Aceite], 307
 - Agua de chía [Licuado], 178
 - Agua de Jamaica [Infusión], 86, 306
 - Infusión de cúrcuma [Infusión], 203
 - Jugo de caigua [Jugo], 305
 - Jugo de cajú [Jugo], 197, 305
 - Jugo de pera [Jugo], 297
 - Jugo de pomelo [toronja] [Jugo], 98, 304
 - Kurozu [vinagre negro] [Bebida de cereales], 27, 307
 - Leche de quinoa [Leche vegetal], 33
 - Limonada integral [Licuado], 244
 - Piel tersa [Jugo], 210
 - Vientre plano [Licuado], 180
- Afrodisiaca**
Aumenta el deseo y el rendimiento sexual.
 - Dulce despertar [Licuado], 158
 - Infusión de canela [Infusión], 188
 - Uno más uno son tres [Licuado], 160
 - Vitalidad recobrada [Jugo], 156
- Alcalinizante**
Neutraliza el exceso de acidez en la sangre y en el medio interno.
 - Agua de limón [Jugo], 244
 - Agua va [Jugo], 148
 - Alcalinizante total [Jugo], 198
 - Bebé satisfecho [Jugo], 176
 - Caldo antidiabético [Caldo], 189
 - Caldo depurativo total [Caldo], 246
 - Calma intestinal [Licuado], 140
 - Cortafuegos [Jugo], 126
 - Depurativo para el hígado [Caldo], 121
 - Disolviendo piedras [Jugo], 154
 - Energía verde [Licuado], 68
 - Estómago feliz [Jugo], 124
 - Fibra a lo grande [Licuado], 132
 - Huesos fuertes [Jugo], 206
 - Infatigable [Licuado], 194
 - Inflamación superada [Jugo], 166
- Limonada integral [Licuado], 244
- Piel de terciopelo [Jugo], 214
- Potencia al cubo [Jugo], 162
- Protector gástrico [Jugo], 130
- Regenerador hepático [Jugo], 122
- Regulador de tensión [Jugo], 82
- Respiración profunda [Jugo], 112
- Senos a salvo [Jugo], 174
- Simplemente naranja [Jugo], 216
- Simplemente zanahoria [Jugo], 88
- Sin humos [Jugo], 116
- Sonríe, por favor [Licuado], 66
- Suave y firme [Licuado], 208
- Super detox [Jugo], 96
- Triple pigmento [Jugo], 50
- Verde antianémico [Licuado], 94
- Verde antidiabético [Jugo], 186
- Viagra natural [Licuado], 164

EL PODER CURATIVO DE LAS BEBIDAS · Unidades de medida y abreviaturas · Valor diario

VALOR DIARIO DE LOS NUTRIENTES

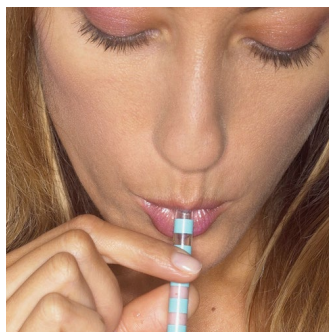
Se entiende por valor diario la cantidad diaria necesaria de cada nutriente en una dieta estándar de 2.000 calorías.

Valor Diario usado como referencia para los gráficos CDO

Nutriente	Valor diario
Azúcares	90 g
Grasas	70 g
Grasas saturadas	20 g
Sodio	2.400 mg
Proteínas	50 g
Fibra	25 g
Folato	400 µg

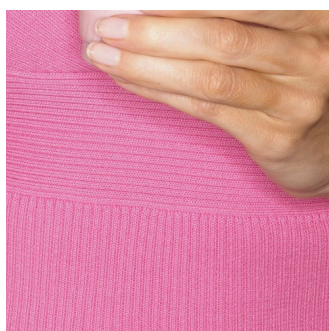
Valor Diario usado como referencia para los cuadros de "Vitaminas y minerales"

Nutriente	Valor diario
Calcio	1.300 mg
Hierro	18 mg
Magnesio	420 mg
Fósforo	1.250 mg
Potasio	4.700 mg
Cinc	11 mg
Cobre	0,9 mg
Selenio	55 µg
Vitamina A	900 µg RAE
Vitamina E	15 mg
Vitamina C	90 mg
Vitamina B1	1,2 mg



EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.



JORGE D. PAMPLONA ROGER es doctor en Medicina y Cirugía y máster en Salud Pública. Por su profesión de cirujano, conoce bien el cuerpo humano, tanto por fuera como por dentro. Y por su amplia experiencia como educador en el ámbito de la salud, sabe bien cómo comunicar y divulgar los conocimientos científicos, haciendo ameno lo que, de otra forma, sería arduo.

El doctor Pamplona Roger es autor de la *Enciclopedia de las plantas medicinales* y de la *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo*, traducidas a los principales idiomas del mundo y publicadas por Editorial Safeliz, además de otras obras difundidas.

