

The background features a mix of botanical line art and abstract shapes. In the top left, there's a hanging vine with small, round fruits. In the top right, a branch with pointed leaves extends across the frame. The bottom left shows a plant with small, dark, round fruits on a stem. The bottom right features a large, detailed leaf with prominent veins. Scattered throughout are soft, overlapping circles in shades of brown, tan, and sage green.

*Herbario*

4

*Tugoterapia*

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

5 "A"

Herbario y Jugoterapia

Licenciatura en Nutrición 5º “A”

Edición 2023

Derechos reservados conforme a la Ley, 2023.

Barrio Cristóbal Colon

Comitán de Domínguez

Chiapas

C.P. 30068

Tel. 963 168 2950

ISBN 968-5146-18-7

Prohibida la reproducción parcial o total de este libro por cualquier medio, ya sea magnético, fotográfico o facsimilar o cualquier otro, sin el permiso específico por escrito del editor

## **Prólogo**

Escrito por los alumnos de la licenciatura en nutrición en el año 2023, dos cosas les llamaron la atención, las plantas medicinales y la jugoterapia, ya que desde tiempos atrás se ha venido implementando para curar o tratar enfermedades ya sean respiratorios, del corazón, entre otras. Ha causado interés por las propiedades que posee cada planta y cada fruto, de tal manera deciden hacer este proyecto para mejorar un poco mas la salud y buscando la manera de que no sea laboriosa su elaboración.

## Índice de Herbario

Ajo.....	10
Albahaca.....	11
Alcachofa.....	12
Alfalfa.....	13
Almendro.....	15
Aloe vera.....	16
Alpiste.....	18
Amapola.....	19
Árnica.....	20
Berro.....	22
Borraja.....	24
Brujilla.....	25
Buganvilia.....	26
Cacao.....	27
Café.....	29
Caléndula.....	30
Canela.....	31
Cardamomo.....	32
Cebolla.....	33
Chaya.....	34
Clavo.....	35
Epazote.....	36
Estafiate.....	37
Eucalipto.....	38
Hierba Buena.....	41

Hinojo.....	42
Hoja de Aguacate.....	44
Hoja de Guayaba.....	46
Hoja de Rábano.....	49
Hoja de Vaporub.....	50
Jengibre.....	51
Lavanda.....	52
Malva.....	54
Manzanilla.....	56
Marihuana.....	57
Orégano.....	58
Rosa.....	59
Ruda.....	61
Stevia.....	62
Valeriana.....	64

## Índice de jugoterapia

Batido	
Poder.....	66
Batido	
Rejuvenecedor.....	68
Blue	
Breakfast.....	70
Chía	
Breakfast.....	73
Cítric	
Boom.....	75
Delicia	
Damasco.....	76
	Licuada
	de

Estimulante	Licuadao	Fresco	de
Cítricos.....			77
Frappe			
Coffee.....			78
Fresh			
Fatburner.....			79
Green			
Detox.....			80
Jugo			
Antidepresivo.....			82
Jugo	De	Avellana	con
Chocolate.....			83
Jugo	De	Manzana	Verde
Apio.....			87
Jugo			
Estimulante.....			88
Jugo			
Morado.....			89
Jugo			
Multivitaminico.....			93
Jugo	Para	Adelgazar	de
pepino.....			96
Jugo	Para	Proteger	los
Huesos.....			97
Jugo			Quema
Grasa.....			99
Jugo			Verde
Deshinchador.....			104
Licuadao			
Desintoxicante.....			109
Licuadao	Estimulante	Para	El
Cerebro.....			110
Pink			Protein
Bomb.....			111

Siempre Joven.....	113
Spicy Smoothie.....	114
Super Fruit Shake.....	116
Tropical Breeze.....	117
Turkish delight.....	118
Winter Smoothie.....	119
Yellow Energy.....	120

## Introducción

Desde tiempos antiguos, la medicina natural y tradicional, ha sido utilizada para la alimentación del ser humano y la curación de diversas enfermedades. Esto ha pasado de generación en generación, a tal grado que en la actualidad se sigue utilizando, pues su implementación ha dado grandes resultados.

Tiempo atrás para curar una gripa o enfermedades respiratorias la menta, el eucalipto o el vaporub, entre otras plantas, las usaban en forma de té, infusiones o evaporizaciones, para curar estas enfermedades.

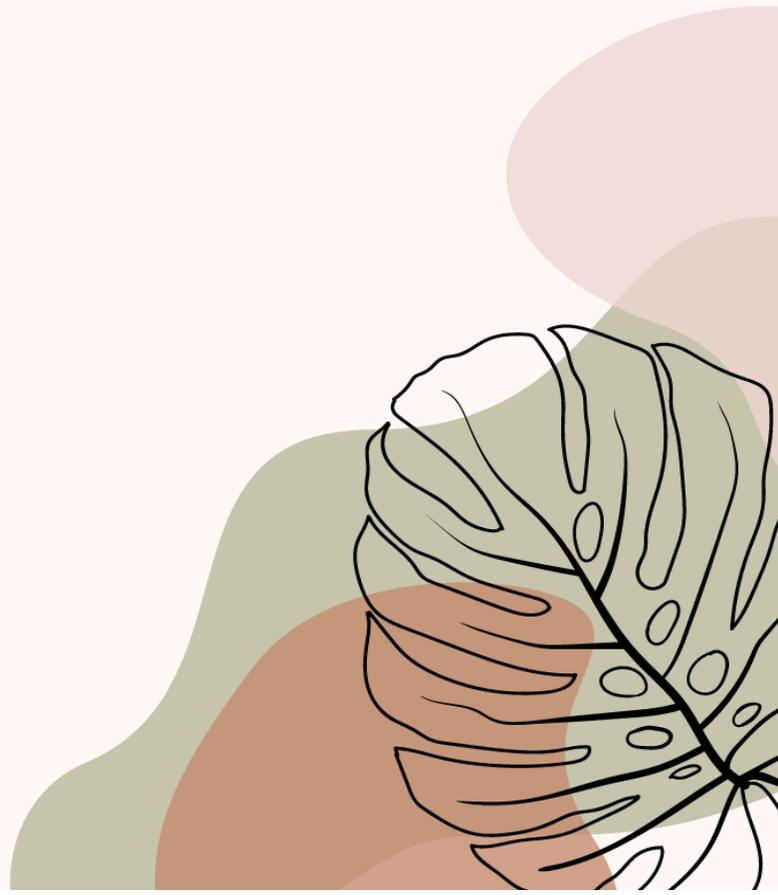
También las plantas como la alcachofa, el ajo, el jengibre, el té verde y la alfalfa en la actualidad han sido muy beneficiosos para tratar afecciones en el sistema cardiovascular.

De igual forma, el uso de frutos y verduras en licuados o batidos o mejor conocida como jugoterapia, hoy en día es una de las formas más usadas en las personas.

La jugoterapia es una manera de hacer una desintoxicación para quienes consumen día a día grandes cantidades de comidas inflamatorias, que incluyen elementos como gluten, azúcar refinada, cafeína, lácteos y productos procesados.



# Herbario





## AJO

### *Propiedades*

Tiene propiedades diaforéticas, expectorantes, antiespasmódicas, antisépticas, antimicrobianas, hipotensivas y antihelmínticas y es un promotor de la leucocitosis. Al igual que tiene propiedades hipotensoras e hipolipemiantes, mejorando la circulación sanguínea y ayudando a personas con problemas de colesterol, es un antiagregante plaquetario y es rico en vitamina D.

### *Uso medicinal*

Combatir infecciones respiratorias, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, es un excelente desintoxicante para el organismo. Tradicionalmente se ha utilizado en el tratamiento de bronquitis crónica, catarros, asma bronquial y gripe.

### *Método de preparación*

Preparar cinco ajos machacados en una taza con agua y hacer hervir por tres minutos, adicionar miel a gusto, colocar y refrigerar.



## ALBAHACA

### *Propiedades:*

Contiene un aceite esencial rico en estragol, cineol y eugenol, flavonoides y saponósidos. Se considera digestiva, aperitiva, carminativa y antiespasmódica, favorece la digestión, disminuyendo los gases, la pesadez abdominal, la flatulencia y los calambres gastrointestinales, alivia las náuseas y el mal sabor de boca, como diurético actúa frente a la retención de líquidos y la oliguria, suaviza la garganta en toses espasmódicas e irritativas, contribuye a calmar las jaquecas, sobre todo las de origen digestivo o hepático, y los dolores espasmódicos de la menstruación, se le atribuye asimismo el poder de estimular la producción de leche materna. Además, es ligeramente sedante y se ha empleado para calmar los nervios y la irritabilidad. A nivel externo se ha empleado como antiséptica, analgésica y cicatrizante sobre dolores artríticos y musculares, contracturas, heridas leves, eccemas, forúnculos y granos.

### *Uso medicinal:*

Mal aire, catarro, colitis, gripa, sofocamiento, mal de ojo y tos, entre otras afecciones.

### *Método de preparación:*

Directa: Con un rollo de albahaca combinado con aguardiente se barre a la persona que tenga mal aire y así también el mal de ojo.

Té: En un litro de agua se hierva un manojito de albahaca y se toma como agua de tiempo. En los casos de catarro, colitis, gripa, sofocamiento hasta que el malestar desaparezca.



## ALCACHOFA

### *Propiedades:*

- Según la tradición popular la alcachofa es útil como diurética, como hipoglucemiante, hipocolesterolemiante, favorece la secreción de bilis en la vesícula y hepatoprotectora.
- Mejora de síntomas clínicos como dispepsia, irritación gástrica, afecciones del conducto biliar, estreñimiento, entre otras.
- Se puede contra indicar en casos como obstrucción de los conductos biliares, embarazo, en niños menores o lactantes debido a los principios amargos.

### *Uso medicinal*

Se han documentado pruebas farmacológicas de los principios activos, fundamentalmente cintarían y flavonoides, pero también otros, que determinan la utilidad terapéutica de esta planta como: hipotrigliceremiante, hipocolesterolémica, colerética, antioxidante y hepatoprotectora.

### *Modo de preparación*

Infusión al 3% o 30 gr de hojas frescas para un litro de agua, o aproximadamente una cucharada sopera de 10 ml igual a 5 grs; para una taza de agua de 150 ml verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 minutos, filtrar y tomar tres veces gal día.



## ALFALFA

### *Propiedades*

Tiene propiedades antibacterianas, antioxidante, antianémicas, vitamínicas, remineralizantes, diuréticas, reconstituyentes, galactógenas, digestivas y ligeramente hipolipemiantes. Es rica en vitaminas B así como también en vitaminas C, A, E y K que le confiere su poder antihemorrágico y hemostático. También contiene sales minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, silicio, sodio, potasio y selenio.

Es rica en flavonoides como la quercitina, xantofila, clorofila, luteolina, apigenina, carotenos y betacarotenos, pigmentos con capacidad antioxidante. Así como fitoestrógenos como el cumestrol, isoflavonas como la genisteína y la diosgenina, con capacidad estrogénica y antiinflamatoria.

También está compuesta por fitosteroles como el beta sitosterol y el estigmasterol, cumarinas y saponósidos, enzimas digestivas, aminoácidos como triptófano, arginina, asparagina y trazas de alcaloides como la estaquidrina, la betaína y la trigonelina en las semillas.

### *Uso medicina*

Como posee propiedades antiinflamatorias, se puede usar para tratar afecciones urinarias como inflamación de vejiga, del riñón, del conducto prostático y para prevenir la formación

de cálculos renales. También ayuda a mejorar la digestión, a metabolizar mejor las grasas y los carbohidratos, contribuye a combatir la inflamación gástrica y la pesadez estomacal. Por ser rica en minerales se le atribuye la capacidad de fortalecer la masa ósea.

Por su alto contenido de vitamina C y flavonoides, puede contribuir a fortalecer el sistema inmunitario y aumentar la capacidad de resistencia del organismo ante las afecciones respiratorias como ataques de asma, estados gripales y alergias diversas. Al igual que contiene grandes cantidades de vitamina K el cuerpo la utiliza para ayudar a que la sangre se coagule. Al ayudar a que la sangre se coagule, la alfalfa podría disminuir los efectos de la warfarina.

- Combate la anemia
- Aporta fuerza al cabello y retrasa su caída
- Depura el organismo y favorece la eliminación de toxinas
- Mejora la artrosis
- Alivia los dolores de la menstruación
- Mantiene los niveles de azúcar en sangre, por lo que es muy apta para diabéticos
- Baja la fiebre

### *Método de preparación:*

El germinado de alfalfa se consume generalmente en fresco y crudo, en ensaladas, sándwiches y agua fresca, aunque también se pueden hacer sopas, guisados, tortillas o en infusiones.



## ALMENDRO

### *Propiedades*

- En medicina popular se emplea la cáscara externa de la almendra dulce y también la interna dura y la semilla comestible; en decocción como demulcente pectoral en las toses y catarros respiratorios; para bajar la tensión alta; como protección para el hígado; como hipoglucemiante o anti diabetes y como sudorífica para bajar fiebre.
- El aceite de almendras dulces se utiliza internamente como laxante y en la aplicación tópica para tratar trastornos inflamatorios de la piel como dermatitis, psoriasis, piel seca, quemaduras superficiales, etc.

### *Uso medicinal*

El contenido en nutrientes grasos, vitamínicos, minerales, etc de la almendra lo hace muy recomendable como alimentos energéticos y para la prevención de diversas enfermedades.

### *Modo de preparación*

Se comienza con el trabajo de varear cada almendrero, que tienen señalados con piedras para saber cuáles son amargos; luego de la recogida o apañado de las almendras se procede al descarrilado de la piel externa con posterior secado de la cáscara dura extendidas durante en azoteas; seguidamente toca partir las almendras y mondarlas, separando las pipas o semillas de las cáscaras. Las semillas se muelen y se tuestan a fuego bajo; se envuelve la masa en un paño de lino que luego se coloca en la tralla para el prensado; se termina con la recogida y filtrado del aceite quedando listo para su uso.



## ALOE VERA

### *Propiedades*

La sábila, una planta, produce dos sustancias que se usan en productos para el cuidado de la salud: un gel transparente y un látex amarillo, posee acción cicatrizante de heridas, antiinflamatoria, inmunomoduladora, antiviral, antitumoral, antiulcerosa, hipoglucemiante e hipolipemiante. Todas estas propiedades son el resultado de la acción sinérgica de los diversos constituyentes del gel. Las investigaciones sobre el uso de la sábila para afecciones específicas muestran lo siguiente: Quemaduras y heridas, acné, psoriasis, virus de herpes simple, liquen plano oral, estreñimiento

### *Uso medicinal*

El acíbar obtenido del aloe se utiliza como laxante y está especialmente indicado en aquellos casos en los que, además, se observa fisura anal y hemorroides. No es aconsejable su empleo durante la lactancia, el embarazo y cuando existen dolores abdominales. Se ha demostrado actividad antiherpética viricida

### *Método de preparación*

- Anticoagulantes
- medicamentos antiagregantes plaquetarios
- medicamentos herbarios

- Suplementos
- Digoxina
- Medicamentos para la diabetes
- Medicamentos orales
- Geles
- Ungüentos
- Laxantes
- Píldoras (diuréticos)



## ALPISTE

### *Propiedades*

- Hipo lipemia té o reductora del colesterol, diurética y litóntica.
- Destaca por sus propiedades en ácidos grasos omega 3 y omega 9. Posee vitaminas B, E, minerales como calcio, magnesio, manganeso y zinc. El alpiste tiene enzimas que proporcionan un gran beneficio para la inflamación del riñón, el hígado y el páncreas.

### *Uso medicinal*

Ayuda a adelgazar, acelera el metabolismo poniendo en marcha el sistema digestivo activando los intestinos y mejorando la digestión.

Antioxidante. Gran aporte de enzimas que retrasan el envejecimiento.

Elimina los depósitos de grasas de nuestro cuerpo. Indicada para personas con colesterol.

### *Modo de preparación*

Decocción de granos de alpiste, lino y avena para el colesterol y triglicéridos: poner una cucharada sopera de cada uno de los tres granos para una taza de agua, hervir a fuego bajo durante 5-10 minutos, dejar reposar durante otro tanto para después colar y tomar dos a tres veces al día.



## AMAPOLA

### *Propiedades*

Contiene alcaloides isoquinoleínicos como la papaverina y la rhoeadina, ácidos papavéricos y mecónico, así como mucílagos y taninos. Todo ello le confiere propiedades como planta sedante y antiespasmódica.

### *Uso medicinal:*

- Ayuda contra el insomnio.
- Aleja los nervios y la ansiedad.
- Protege las mucosas respiratorias
- Contra las inflamaciones oculares
- Ayuda a problemas cardíacos
- Los pétalos y las cápsulas de las amapolas se utilizan para combatir los accesos de tos de niños y ancianos
- Ayuda en el asma y bronquitis.

### *Método de preparación*

En infusión: se pueden tomar los pétalos desecados y troceados en infusión, generalmente mezclados con otras plantas. La infusión adquiere un color rojo oscuro y tiene un gusto neutro, algo denso, que puede mejorarse con melisa o anís. Se toman hasta tres tazas al día.



## ÁRNICA

### *Propiedades*

El árnica es una hierba que a veces se usa para dar sabor a los alimentos. Puede ser venenoso cuando se consume en grandes cantidades. El gel de árnica se puede aplicar a la piel para la osteoartritis. Los químicos activos en el árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibióticos.

La planta es tóxica y, si se traga, puede causar dolor abdominal, diarrea, vómito, dificultad para respirar, paro cardíaco y muerte.

En resumen, sólo se usa en forma externa en moretones (hematomas) producidos por golpes, en hinchazón local (edema) asociado a fractura y en inflamación de mucosas (bucal, genital, anal). La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua hirviendo. Se usa en forma de lavado, sus efectos son analgésico, anti-inflamatorio.

### *Uso medicinal*

Se usa tradicionalmente en homeopatía como anti-inflamatorio. Este efecto, además de la actividad antiagregante plaquetaria, ha sido probado experimentalmente para algunos de los componentes de árnica. Sin embargo, numerosas publicaciones siembran dudas acerca de la objetividad de tales propiedades.

### *Método de preparación*

- Da sabor a los alimentos

- Geles
- Diluciones homeopáticas
- Cremas
- Enguentos
- Té
- Esencias



## BERRO

### *Propiedades:*

- Son ricos en yodo, hierro, y vitaminas A, C y E.
- Contiene Antioxidantes
- Es bajo en calorías.
- Antiinflamatoria
- Expectorante
- Antiviral
- Diurética
- Depurativa
- Antidiabética
- Antigotosa
- Antianémica
- Hepatoprotectoras.

### *Uso medicinal:*

- Es anti anémico
- Beneficioso para las personas con un sistema inmunitario debilitado
- Antiescorbútico.

- Combaten el estreñimiento
- Reducen la inflamación
- Mejoran el funcionamiento del hígado
- Previenen la formación de piedras en los riñones y vesícula
- Los berros ayudan a combatir la gota o ácido úrico alto
- Protege a los riñones
- Reduce el azúcar en sangre
- Mantienen la piel sana
- Fortalecer el sistema inmune
- Ayuda a la pérdida de peso por ser bajo en calorías
- Previene enfermedades cardíacas
- Previene el cáncer y cuida la salud ocular
- Mantiene los huesos fuertes

*Método de preparación:*

Se consume en ensaladas, sopas y jugos de berro fresco.



## BORRAJA

### *Propiedades*

- La borraja se ha utilizado para tratar muchas enfermedades como bronquitis y catarros respiratorios, para bajar la fiebre, como tónico nervioso, como depurativo de la piel, como antiinflamatoria, etc.

### *Uso medicinal*

Varias de las sustancias presentes en su composición justifican sus propiedades expectorantes y antiinflamatorias, también es un protector cardiovascular por su acción vasodilatadora, antiagregante plaquetaria e hipocolesterolemia, regulación hormonal, indicado también para casos de dermatosis, dermatitis y eczemas.

### *Modo de preparación*

Infusión de una cucharada sopera de 10 ml, 3 a 5 gramos de hojas y flores secas de borraja, para una taza de agua de 150 ml, verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapado durante 5 a 10 minutos, para después colar y tomar tres veces al día.



## BRUJILLA

### *Propiedades*

- Planta considerada en medicina popular como diurética y febrífuga, estomacal y anti ulcerosa. Se le atribuye una buena reputación en casos de catarro con fiebre, y en faringitis y amigdalitis.

### *Uso medicinal*

Esta planta ha constituido un recurso frecuente en el ámbito familiar de la población canario para el tratamiento de las infecciones comunes, como inflamaciones o catarros de las vías respiratorias superiores acompañadas de fiebre.

### *Modo de empleo*

Infusión de una cucharada sopera de hojas y sumidades floridas secas de brujil la, para una taza de agua de 150 ml, verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 minutos, para después colar y tomar tres veces al día.

En caso de faringitis o amigdalitis la misma infusión, se requiere más concentrada, es útil en forma de gárgaras.



## BUGANVILIA

### *Propiedades:*

Tiene propiedades antibióticas naturales por lo que puede usar para tratar enfermedades respiratorias. Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas. Reduce la fiebre, gracias a que es antipirética. Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación. Combate el estreñimiento.

### *Uso medicinal:*

Bronquitis, tos.

### *Método de preparación:*

Té: hervir unas flores en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo mientras se presenta la tos, pero lo más recomendable es que se tome caliente con un poco de miel de abeja.



## CACAO

### *Propiedades*

Un grano de cacao **contiene una enorme cantidad de sustancias nutritivas**, como proteínas\_(11,5%), almidones (7,5%), taninos (6%), agua (5%), sales y oligoelementos (2,6%), ácidos orgánicos (2%), teobromina (1,2%), cafeína (0,2%), entre otros.

Presenta un moderado efecto estimulante (debido a la teobromina) y provee los aminoácidos para la composición de la serotonina (triptófano).

Las semillas y hojas de cacao se emplean en la medicina tradicional para curar diversas dolencias, como asma, diarrea, debilidad, parasitismo, pulmonía, cólicos, tos, etc.

El aceite extraído de su semilla, en cambio, conocido como *Manteca de cacao*, **es un remedio tópico usual para tratar heridas**, erupciones, labios resacos o quebradizos, afecciones dérmicas e incluso la malaria y el reumatismo.

### *Usos medicinales*

- Los tratamientos que utilizan los recursos del árbol del cacao sirven para curar o aliviar el cansancio, la delgadez extrema, la fiebre, los problemas cardiacos, la anemia o los problemas renales e intestinales.
- Como cosmético

- La manteca de cacao también se puede usar como un cosmético que sirve para tratar ciertos problemas de la piel como pueden ser las **arrugas**, las **estrias** o incluso para el **cabello**.

### Modo de preparación

Mascarilla: 2 cucharadas de cacao junto a dos cucharaditas de aceite de aceite de rosa y aplicarlo durante 20 minutos.



## CAFÉ

### *Propiedades:*

Es rico en antioxidantes, activa la mente, retrasa el envejecimiento, controla la depresión y ayuda al hígado.

### *Uso medicinal:*

Sirve para prevenir enfermedades degenerativas, retrasar el envejecimiento, controlar la diabetes, combatir el asma, prevenir la cirrosis hepática, controlar la depresión, reducir las cefaleas, favorecer a la mente y prevenir el cáncer de colon y recto.

### *Método de preparación:*

Pomadas, anti exfoliantes, cataplasmas, infusiones y café.



## CALÉNDULA

### *Propiedades*

Tiene propiedades calmantes y reparadoras en la piel, también es rica en propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, antiespasmódicas, emenagogas, colagogas, sedativas, sudoríficas y cicatrizantes vulnerarias.

### *Uso medicinal*

Es muy utilizado para remediar el acné y los eczemas de la piel, pueden ayudar a que crezca tejido nuevo en las heridas y a disminuir la hinchazón en la boca y la garganta. La flor de caléndula se usa comúnmente para heridas, erupciones cutáneas, infecciones, inflamación y muchas otras condiciones.

### *Método de preparación*

Infusión y aceite de caléndula.



## CANELA

### *Propiedades:*

Posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antimicrobianas, antifúngicas, hipoglucémicas, anti obesidad, afrodisíacas, antidepresivas, cardioprotectores y anticancerígenas.

### *Uso medicinal:*

Mejora las digestiones y ayuda a prevenir los resfriados, ya que es expectorante y posee propiedades analgésicas.

### *Métodos de preparación:*

Anti exfoliante, pomada, infusiones y te.



## CARDAMOMO

### *Propiedades:*

*Estimula el apetito, favorece una mejor digestión de los alimentos, elimina el hipo y desintoxica el organismo.*

### *Uso medicinal:*

*Controlar la diabetes, antioxidante, favorece la digestión y alivia trastornos digestivos, combate el estreñimiento, diurético.*

### *Métodos de preparación:*

*Pomada, cataplasma, té*



## CEBOLLA

### *Propiedades:*

Las cebollas contienen antioxidantes y compuestos que combaten la inflamación, disminuyen los triglicéridos y reducen los niveles de colesterol, todo lo cual puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

### *Uso medicinal:*

Es buena para el sistema cardiovascular, es antiséptica y ayuda a expulsar la mucosidad, funciona como diurético, es antidiabética, reduce los síntomas alérgicos y la inflamación, alimenta a nuestras bacterias intestinales

### *Método de preparación:*

Té



## CHAYA

### *Propiedades:*

*Para casos de diabetes, cáncer, colesterol, triglicéridos y regula la presión arterial.*

### *Uso medicinal:*

*Bilis, colesterol, color de huesos y cabeza, obesidad, reuma.*

### *Métodos de preparación:*

*Té, cocimiento.*



## CLAVO

### *Propiedades:*

Antibacteriales, analgésicas, afrodisiacas, antiespasmódicas y estimulantes.

### *Uso medicinal:*

Para las personas con diabetes, el clavo puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre, gracias a los flavonoides que contiene.

El clavo de olor es fuente de vitaminas A, C, D, E, K y minerales, como el calcio, manganeso, magnesio y potasio. También contiene ácidos grasos omega-3.

El clavo de olor se ha utilizado durante miles de años como remedio para diversos problemas de salud. Por ejemplo, el clavo puede ayudar a aliviar síntomas de gripe y resfriado, como el dolor de cabeza, los escalofríos y la fiebre, ya que es un antiséptico, antipirético y analgésico natural.

### *Método de preparación:*

En infusiones, te y jarabes.



## **EPAZOTE**

### *Propiedades*

Una de las propiedades más conocidas del epazote es que este ayuda a tratar dolores menstruales como cólicos, generalmente por medio de infusiones. Asimismo, éste suele utilizarse para estimular los ovarios y el útero para la expulsión de flujo, en caso de retrasos con el periodo.

### *Uso medicinal*

Cólicos menstruales, dolores estomacales y malestar intestinal.

### *Método de preparación*

Cocimiento: En medio litro de agua se le echa un manojo de hojas o ramas de epazote y se deja hervir, se toma en ayunas por lo menos durante una semana.

Té: Se pone agua a hervir, se coloca en un recipiente la planta completa y se le agrega agua hirviendo, tomarlo en ayunas durante tres días.



## ESTAFIATE

### *Propiedades*

Podemos decir que, en la actualidad, entre los múltiples usos medicinales del estafiate, es recomendado a nivel nacional como eficaz para el tratamiento del dolor de ESTÓMAGO, llámense retortijones, cólicos estomacales o intestinales, dolor e inflamación en la boca del estómago, etc.

### *Método de preparación*

- **Aceite:** Llenar un frasco con estafiate y rellenar con aceite, se pone a baño maria y se deja reposar por un espacio de 2 a 3 semanas, después se tiene que revolver cada tercer día por el lapso de 1 a 2 semanas exponiéndolo a la luz del sol, por último, filtrar para envasar.
- **Pomada:** Para la elaboración de este producto se recomienda colocar 60 gramos de hierba fresca en 500 gramos de vaselina y ponerlo a fuego lento hasta que la mezcla sea homogénea y que la vaselina adquiriera el color de la planta, se cuela y se envasa para su uso.
- **Cocimiento:** Para esto solo se necesita colocar en un recipiente agua y la planta a utilizar por un lapso de 10 a 15 minutos a fuego lento, se retira de fuego, se cuela y se consume de inmediato.

*Uso medicinal:* Orzuela, caída de pelo y caspa.



## EUCALIPTO

### *Propiedades:*

Las hojas de eucaliptus son especialmente ricas en aceite esencial, con limoneno, alfa-pineno, eucaliptol, aldehídos como el mirtenal y otras sustancias volátiles. En su composición encontramos también ácidos fenólicos, triterpenos, flavonoides como la quercitina y taninos.

Las hojas de eucalipto destacan, ante todo, por sus propiedades antisépticas, pero se le atribuye una alta eficacia también como expectorante, mucolítico, febrífugo, antiinflamatorio e hipoglucemiante. Por vía externa, el eucalipto posee asimismo propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias.

### *Uso medicinal:*

Las hojas de eucalipto nos brindan amplios beneficios para aliviar las distintas afecciones respiratorias. Se muestran muy eficaces para el tratamiento natural de gripes, catarros, bronquitis, traqueítis, sinusitis, rinitis, procesos alérgicos y asmáticos leves, alergias de primavera con rinitis, conjuntivitis, faringitis y otras dolencias respiratorias. Se puede utilizar a menudo como alternativa a medicamentos de farmacia en estas afecciones.

Se ha destinado también a tratar las infecciones de orina, como la cistitis, y como remedio natural de apoyo en tratamientos antidiabéticos.

### *Método de preparación:*

Para hacer baños de eucalipto: necesitas una olla grande, que tienes que llenar de agua en sus tres cuartas partes. Luego pones a hervir el agua con un puñado de hojas y frutos de

eucalipto. Si quieres, para potenciar aún más los beneficios, puedes añadir un ramillete de tomillo y un par de hojas de salvia. También puedes agregar unas 5 gotas de aceite esencial de eucalipto, de venta en herboristerías. Una vez arranca a hervir, coloca con máxima precaución la olla tapada, sobre una mesa, y te sientas de frente. Cúbrete la cabeza con una toalla grande que te llegue a cubrir también los hombros y parte de la espalda, y con ayuda de un trapo o manopla, retira la tapa, que debe estar muy caliente. Respira a fondo el vapor que la olla exhala.

Se trata de que hagas unas inhalaciones curativas durante 6 a 10 minutos, con la cabeza inclinada hacia la olla, procurando no acercarte demasiado. Una vez acabado, te friegas la cara con una toalla seca a fin de cerrar los poros y evitar que la humedad no se te enfríe en la piel.

#### INFUSIÓN DE EUCALIPTO CON TOMILLO PARA LA BRONQUITIS

Puedes hacerte esta infusión, muy recomendable para combatir la tos y la congestión:

Ingredientes: Hojas de eucalipto, ramilletes de tomillo, brotes de pino silvestre, ramilletes floridos de hisopo, hojas de menta y corteza de naranja amarga.

Cómo prepararla: Necesitas 20 g de cada planta, por 10 g de la corteza de naranja. Mezcla bien y separa una cucharada sopera de la mezcla por taza. Hierve durante 2 minutos y deja reposar unos 10 minutos.

Cómo tomarla: Cuelas y le agregas zumo de limón al gusto. Puedes tomar hasta 4 vasos diarios, acompañados de un consumo generoso de agua.

#### INFUSIÓN DE EUCALIPTO PARA LAS ALERGIAS RESPIRATORIAS

Esta otra infusión combina plantas muy diferentes que actúan sobre las alergias:

Ingredientes: Eucalipto, siempreviva, llantén mayor, raíz de genciana y raíz de equinácea, más anís estrellado.

Preparación: Mezclas a partes iguales una cucharada por cada taza de agua. Lo pones a hervir 3 minutos y dejas que se infusione otros 10.

Cuánta tomar: Dos o tres tazas al día, en tratamientos no prolongados. El anís estrellado actúa como corrector de sabor, en esta fórmula tan amarga, pero añadir también sirope o estevia.

## ACEITE DE EUCALIPTO

El aceite de eucalipto es su aceite esencial, presente tanto en las hojas como en los frutos, obtenido por destilación al vapor o bien por presión en frío a fin de extraer sus sustancias volátiles.

En herbolarios y muchas farmacias existe una buena variedad de productos de aceite esencial de eucalipto, simple o mezclado con otras esencias.

El aceite esencial se usa por vía tópica, añadido a baños y lavados, para aliviar dolores reumáticos, dolores musculares vinculados a la gripe o bien para incorporar en vahos o inhalaciones respiratorias. Bastan de 3 a 5 gotas.



## HIERBABUENA

### *Propiedades:*

Se ha descubierto que el aceite de menta afecta de manera positiva la fisiología esofágica, gástrica, del intestino delgado, de la vesícula biliar y del colon. Entre muchas otras cosas, se ha usado para tratar el síndrome del intestino irritable con resultados seguros y eficaces, y la evidencia indica que es una terapia segura para la dispepsia.

Diversos estudios e investigaciones han encontrado que la masticar hierbabuena o hacer gárgaras con ella es eficaz para controlar e incluso eliminar el mal aliento. No solo se debe a que su potente olor bloquea al de la halitosis, sino que sus propiedades antimicrobianas inhiben la población bacteriana que a menudo es la responsable de esta condición.

*Uso medicinal:* Cólicos, amenaza de aborto, parásitos y diarrea.

### *Método de preparación:*

Té (parásitos, diarrea y cólicos): Se pone a hervir agua, se coloca la planta en una taza y se le agrega el agua caliente, se deja reposar y se toma caliente para mejores resultados.

Cataplasma: Se pone a coser un puñado de plantas en agua, en el resultado del cocimiento se sumerge un lienzo de algodón, se exprime lo más que se pueda y se coloca sobre el área a tratar, se puede colocar frío, caliente o tibio, se venda la parte donde se colocó el lienzo y se deja reposar en casos de amenaza de abortos.



## HINOJO

### *Propiedades:*

La primera de la lista del hinojo propiedades es favorecer la digestión ya que tiene efectos diuréticos, además es antiespasmódica, desintoxicante, diurética y carminativa. Asimismo, es un gran aliado para combatir la sed, perfecto para recuperar fuerzas después de una sesión de yoga u otro deporte. Además, disminuye el mal sabor de boca, combate la halitosis ya que el hinojo posee propiedades antimicrobianas y tiene un aroma agradable.

También ayuda a las personas con hipertensión ya que es una planta rica en potasio. Un mineral que permite estabilizar los niveles de tensión. Si lo combinamos con espino albar, vincapervinca o sanguinaria, sus cualidades diuréticas y contra la hipertensión se ven reforzadas.

Por otra parte, ayuda a regular la producción de hormonas en el organismo, ¡especialmente indicado para tratar el síndrome premenstrual! y suele indicarse para rebajar los efectos adversos de una menstruación dolorosa. Se trata de un emenagogo, es decir es una planta que favorece la menstruación en caso de dismenorrea o amenorrea ya que tiene algunos principios activos como la betaina y el apiol.

### *Uso medicinal:*

Es parte de numerosas Farmacopeas. En nuestro país las tisanas a base de hinojo se recomiendan contra la diarrea, malestares estomacales y hepáticos, cólicos, afecciones de las vías urinarias y para favorecer la secreción láctea.

### *Método de preparación:*

Se utilizan principalmente en:

- Té
- Esencias
- Para comidas su uso principal es en las semillas
- Dar sazón
- Capsulas naturistas



## HOJA DE AGUACATE

### *Propiedades*

Se encuentra el primer reporte sobre el uso medicinal del aguacate. En este se decía que el uso de la semilla molida de este fruto era **buena para aliviar problemas de caspa, sarna en la cabeza, llagas en los oídos** y que, además, era comestible.

Nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E. Contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en Potasio. Reduce el riesgo de padecimientos en los ojos, como las cataratas.

### *Usos medicinales*

- **En el tratamiento de lombrices intestinales o parásitos.** Para esto, se utiliza la cáscara de la semilla o del fruto y se prepara en forma de infusión. después, debe ser tomada en ayunas durante tres o cuatro días seguidos hasta que los parásitos sean expulsados.
- **Para facilitar el parto, evitar cólicos menstruales.** En este caso, se deben cocer las hojas de la planta junto con un poco de sal y posteriormente ser ingeridas.
- **Para el empacho.** Debe hacerse una infusión a base de la semilla de la Persea acompañada con estopa de coco y ser ingerida.

- **Problemas en la piel -como manchas blancas-**. Para aliviar esto, se debe frotar la grasa del fruto o las hojas frescas en la zona afectada.

### **Modo de preparación**

Mascarilla: machacar con un tenedor hasta conseguir una pasta, aplicar en el rostro y dejar actuar unos minutos, después retirar con abundante agua

Infusión: 5 hojas de aguacate y 3 tazas de agua, hervir y dejar enfriar



## HOJA DE GUAYABA

### *Propiedades*

Las hojas de guayaba poseen elementos que mejoran las condiciones de salud del organismo. Puesto que cuenta con gran cantidad de propiedades medicinales. Es por ello que tienen altas gamas beneficiosas para el ser humano.

Son hojas que poseen propiedades antioxidantes que cuentan a su vez con factores polifenoles. De igual forma tienen entre sus elementos carotenoide y flavonoide. Los componentes antioxidantes que poseen mejoran las condiciones generadas por el estrés y las enfermedades relacionadas al envejecimiento.

Las propiedades medicinales de la hoja de guayaba es colaborador para mejorar las condiciones de la salud del organismo. Los procesos tóxicos relacionados al oxígeno son mejorados a través del consumo de hojas de guayaba por su capacidad como antioxidante.

### *Usos medicinales*

La hoja de guayaba cuenta con beneficios que mejoran las condiciones en las que se desarrolla el organismo. Sobre todo, en casos relacionados al estómago, cuadros nerviosos y dolencias generales.

La hoja de guayaba cuenta como ingrediente importante, a la hora de realizar infusiones. Posee factores que contienen propiedades nutricionales que desarrollan un buen sistema en el cuerpo.

#### Enfermedades respiratorias

Cuando se padece de asma y problemas respiratorios las hojas de guayaba son positivas en forma de infusiones, para controlar este tipo de enfermedades.

#### Regula el azúcar en la sangre

Cuando se padece de diabetes o se cuenta con antecedentes de la misma. Se debe tener un mayor cuidado de los alimentos que se consumen. Es por ello que es recomendable consumir hojas de guayaba para regular el torrente sanguíneo. Es con ello que puede controlarse a nivel natural los niveles en los que se encuentra la azúcar en la sangre. Además es sana y fácil de efectuar. Con el objetivo de prevenir o regular la diabetes.

#### Quema grasa y pierde peso

La hoja de la guayaba cuenta con elementos que le permiten quemar las grasas excesivas en el cuerpo. Puesto sus propiedades aumentan la probabilidad de adelgazar si se combina con una buena alimentación.

Por otro lado la hoja de guayaba permite que no se produzca algún tipo de efecto rebote. Es por ello que es tan bueno su consumo cuando se busca adelgazar de manera saludable.

#### **Resuelve problemas estomacales**

Posee condiciones que lo hacen una muy buena medicina natural para prevenir o solventar problemas en el estómago. Como es el caso de la diarrea, deficiencias intestinales, vómitos, parásitos y problemas bacterianos. Las propiedades que contienen las hojas de guayaba, permiten que se alivie el dolor, se mejore el cuerpo y se eliminen o reduzcan las bacterias en caso de tener un organismo contaminado con las mismas.

#### **Evitar infecciones cutáneas**

Las hojas de guayaba cuando son utilizadas como ungüento que pueden colaborar cuando se colocan en heridas o quemaduras. Sus propiedades evitan el desarrollo de infecciones en

ese tipo de heridas. De igual forma reduce la picazón en el cuerpo. Además gracias a sus elementos curativos reduce las propiedades que puedan permitir mayor riesgo en la zona afectada.

### **Retrasa el envejecimiento**

Esta hoja cuenta con propiedades que permiten que el envejecimiento se efectúe en el cuerpo de manera más lenta. Colabora con el buen funcionamiento en organismo. A su vez esto provoca que la parte exterior se vea más fresca. Las infusiones de hoja de guayaba son muy beneficiosas. Disminuyen el desarrollo de arrugas en la piel y a su vez posee elementos que mantienen la piel joven. Al efectuar mascarillas en el rostro mejora las condiciones del mismo.

### **Propiedades antiinflamatorias**

La hoja de la guayaba posee elementos anti-inflamatorios que reducen dolencias de ciertas zonas del cuerpo. Como es el caso de la boca. Principalmente encías, muelas, llagas y dolor en la garganta. La manera de utilizarla es untando la hoja molida o su liquido en la zona afectada. Un ejemplo de ello, es haciendo gárgaras cuando se desea eliminar el dolor bucal.

### **Mascarilla para el cabello**

Tiene condiciones que permiten que el cabello crezca con mayor fuerza y rapidez. Las hojas de guayaba contienen elementos que poseen factores antioxidantes. Normalmente se coloca en el cabello a través de infusiones. Es necesario lavar el cabello y posterior a ello masajearlo en el cuero cabelludo. Y mantienen el cabello brillante y en buenas condiciones.

## **Método de preparación**

- En una infusión, 1lt de agua y hervir durante 20 minutos
- Mascarilla de cabello, hervir la hoja con agua y agregar aloe vera



## HOJA DE RÁBANO

### *Propiedades:*

*Antiácido por efecto antagónico*

### *Uso medicinal:*

*Se emplea para tratar deficiencia de vitamina c, urticarias y artritis, fiebre, trastornos biliares, fiebre.*

### *Métodos de preparación:*

*Té, infusiones.*



## HOJA DE VAPORUB

### *Propiedades:*

*Inflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y anti ansiedad.*

### *Uso medicinal:*

*Elimina los problemas de respiración, bajar niveles de glucosa, combatir síntomas de la gripe, dolor de cabeza, ardor en ojos y ardor de garganta.*

### *Métodos de preparación:*

*Pomadas, vaporizaciones, infusiones.*



## **JENGIBRE**

### *Propiedades:*

Las múltiples propiedades del jengibre se deben sobre todo a su riqueza en aceites volátiles. También posee sustancias fenólicas, enzimas proteolíticas, ácido linoleico, vitaminas (Vitamina B6 y Vitamina C) y minerales (calcio, magnesio, fósforo y potasio)

### *Uso medicinal:*

Reduce los síntomas asociados con el mareo. Resulta muy útil para las náuseas. Para el mal aliento, la digestión y el microbiota, como tónico circulatorio, efecto antioxidante, efecto antiinflamatorio, efecto anticancerígeno y para la actividad muscular

### *Métodos de preparación:*

Infusiones, Té, Jugos



## LAVANDA

### *Propiedades:*

Por sus numerosas propiedades, la lavanda tiene un montón de usos. Entre los más conocidos destaca como relajante. Se utiliza para reducir el estrés y la ansiedad, disminuir la tensión arterial y facilitar el sueño. Es por ello un activo muy habitual en aromaterapia, donde se utiliza en aceites y también mezclas para difusor, también favorece la digestión y evita los mareos. Por sus propiedades antiinflamatorias se utiliza para calmar el dolor muscular y el dolor de cabeza por otro lado por sus propiedades antisépticas y astringentes se utiliza en cremas y productos que ayudan a mejorar diferentes afecciones de la piel como las picadoras, las quemaduras, los eccemas, las heridas, por otro lado las propiedades bacterianas que posee también se utiliza para mejorar problemas respiratorios como los resfriados.

En cosmética, su poder antioxidante la convierte en un activo habitual de cremas y tratamientos antiarrugas. También se utiliza en tratamientos para combatir el acné por sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas, y en cremas para pieles grasas, ya que limpia los poros y regula el exceso de sebo. Por otra parte, la lavanda también es habitual en productos para el cuidado del pelo, al equilibrar el pH del cuero cabelludo, limpiar en profundidad, reduciendo la grasa, y ayudando a combatir la caspa y la caída del pelo.

### *Uso medicinal:*

La lavanda es una joya de la aromaterapia y de la medicina tradicional, ya que se utiliza para aliviar gracias a sus propiedades sedantes, calmantes, antiepilépticas, carminativas, diuréticas, espasmolíticas y cicatrizantes. Molestias musculares. Regular los estados emocionales evitando la ansiedad y el estrés

### *Método de preparación:*

Se utilizan principalmente en:

- Esencias
- Té
- Capsulas
- Incienso



## MALVA

La malva común es una flor silvestre comestible y curativa: antiinflamatoria y rica en vitaminas, se pueden preparar con ella remedios para la tos y contra la mucosidad excesiva, para aliviar el estreñimiento, para proteger la piel.

### PROPIEDADES DE LA MALVA

Dioscórides ya hablaba de sus virtudes para aliviar «las tripas y la vejiga», aunque el **refranero popular** le reserva referencias menos halagüeñas, como la alusión a «**criar malvas**» por estar muerto o el dicho de «quien se cura con malva, mal va».

Pero lo cierto es que la **malva -rica en mucílagos**, antocianósidos como la malvina, taninos y **vitaminas**- es una estrella de los herbolarios.

La malva es un bálsamo para la garganta: destaca ante todo como **antiinflamatoria de las mucosas gástricas y el aparato respiratorio, como mucolítica y antitusiva**.

Gracias a estas propiedades, entre los **usos medicinales de la malva** están:

- Constituye un remedio de primer orden para **eliminar la mucosidad** que se acumula en las vías altas respiratorias y **combatir la tos seca e irritativa, suavizar la garganta y poder respirar** con normalidad.
- Se indica asimismo **en amigdalitis, bronquitis, laringitis y procesos gripales**.
- La malva se usa también para regular el tránsito intestinal y **aliviar el estreñimiento, combinada con sen o frángula**.
- Asimismo resulta **diurética** y se ha considerado **hipoglucemiante**.
- En los herbolarios se aconseja sobre todo como emoliente, **para mejorar granos, forúnculos, llagas y aftas bucales**.
- La malva se indica también **contra picaduras de insectos, en urticarias infantiles, eccemas, conjuntivitis, estomatitis y vulvovaginitis**.

## Uso medicinales

- TÉ DE MALVA PARA LA GASTRITIS

Como protector y desinflamatorio de las mucosas gástricas en caso de gastritis y úlcera gastrointestinal, se puede tomar una infusión de **malva, [rabo de gato](#), regaliz y anís verde** después de las comidas principales.

- ENJUAGUE CONTRA LOS HONGOS BUCALES

A fin de eliminar hongos en la boca y aliviar la irritación de encías un buen **remedio, apto para niños**, combina la **malva con lapacho (o pao d'arco), tomillo y corteza de encina**, a partes iguales.

## MODO DE PREPARACION

Enjuague: Se hierven dos cucharadas de la mezcla por medio litro de agua cinco minutos, se deja reposar diez más y se efectúa un enjuague de boca, dos o tres veces al día.

Te: Se hierva una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua durante 3 minutos, se deja reposar otros 10, se filtra y se añaden unas gotas de zumo de limón.



## MANZANILLA

### *Propiedades:*

Las principales propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee buenas ventajas digestivas.

### *Uso medicinal:*

Las preparaciones de la manzanilla se utilizan para tratar muchos padecimientos incluidos la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desordenes menstruales, insomnio, ulcera, herida, desordenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.

### *Método de preparación:*

La forma tradicional de preparar la manzanilla es mediante infusiones. Estas se pueden hacer usando las flores y hojas de la planta, se ponen a hervir en un recipiente con agua y cuando llegue a su punto de ebullición, se deja reposar durante 10 minutos para después colarla y servirla.

El aceite de la manzanilla es usado en cosméticos y aromaterapia. Se calcula que a nivel mundial se consumen más de un millón de tazas de té herbal de manzanilla al día (Srivastava y col., 2010). La flor se consume en polvo, pero también se hacen preparaciones con agua, etanol y metanol. Una tintura de manzanilla comúnmente se prepara con una parte de flor de manzanilla en cuatro partes de agua con 12% de alcohol grado alimenticio y se utiliza para combatir la diarrea o para prevenir calambres (Srivastava y col., 2010). Las vaporizaciones del aceite se usan contra la ansiedad y la depresión.



## MARIHUANA

### *Propiedades:*

*Control de dolor, tratamiento del dolor crónico, tiene propiedades anticancerígenas.*

### *Uso medicinal:*

*Aliviar el dolor, crónico, dolor de lesiones nerviosas, controlar las náuseas y los vómitos, tener apetito.*

### *Métodos de preparación:*

*Té, pomada, aceites.*



## ORÉGANO

### *Propiedades:*

El orégano contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio.

Antioxidantes, antimicrobianas, antitumorales, antisépticas, antiespasmódicas, antifúngicas, analgésicas, digestivas, cicatrizantes, diuréticas y expectorantes.

### *Uso medicinal:*

Cólicos menstruales, bronquitis, asma, dolor de oídos y tos

### *Método de preparación:*

Para dolor de oídos: frotar la hoja y exprimir en el oído el agua que sale de la hoja.

Para tos: se soasan (calentar un poco en fuego) siete hojas pequeñas y se exprimen en una cuchara y se toman.

Para te: se pone a hervir agua, se colocan en el orégano en una taza y se le agrega el agua caliente, se deja reposar y se toma caliente para mejores resultados tomarlo en casos de diarrea y parásitos tomarlo por las mañanas.



## ROSAS

### Propiedades

- **Antiinflamatoria:** descongestiona la piel y elimina signos de fatiga y cansancio.
- **Antioxidante:** protege la piel contra los radicales libres, causantes del envejecimiento celular. Es muy eficaz para tratar las líneas de expresión.
- **Cicatrizante y regenerante:** atenúa cicatrices, estrías, marcas y manchas de la piel.
- **Antibacteriana y antiséptica:** actúa contra impurezas, por lo que está muy indicada en pieles con acné.
- **Purificante y astringente:** propiedades también muy indicadas en casos de pieles grasas y con acné.
- **Calmante:** calma irritaciones, suaviza la piel y reduce las rojeces.
- **Hidratante y tonificante:** aporta confort y equilibrio a la piel, evitando la sequedad.

### Uso medicinales

**Humectante facial:** El extracto de pétalos de rosas ejerce efectos blanqueadores y de antiarrugas en la piel. Puedes eliminar las impurezas del rostro con ayuda de este sencillo tónico de agua de rosas.

**Alivia el insomnio:** Que el aceite de rosas induce a la relajación fisiológica y psicológica, además de suministrar efectos analgésicos y ansiolíticos.

**Combate el acné;** El agua de rosas se puede utilizar para disminuir la erupción del acné y sanar las heridas y marcas que estas dejan en la piel.

**Cuero cabelludo más sano:** El agua de rosas es un tónico efectivo para mejorar la salud y la belleza capilar. Contiene vitaminas A, C, D y E, las cuales cumplen con la función, entre otras, de nutrir el cuero cabelludo y acelerar el crecimiento del cabello.

Se han utilizado champús con extractos de pétalos de rosas para tratar la dermatitis seborreica.

#### **Efectos laxantes del extracto de rosas.**

Para ser más precisos, extractos de la flor de rosa de Damasco.

Asimismo, el té de rosas lucha contra los radicales libres, ayuda a desintoxicar el cuerpo y a disminuir la retención de líquidos. Puedes hacer té de pétalos de rosas una o dos veces al año para depurar tu organismo

### **Método de preparación**

- Agua de rosas: 1 lt de agua y hervir cuando rompa en hervor bajar el fuego, filtrar ponerlo en un recipiente
- Te de rosas, hervir 3 tazas de agua con 10 pétalos de rosas, filtrar y tomar 1 taza



## RUDA

### *Propiedades:*

Se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. También tiene propiedades emenagogas

### *Uso medicinal:*

Tiene 2 tipos de usos

a) uso interno: cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales; hemorragias. La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, conjuntivitis o eliminación de piojos (lavados). Efectos: antiespasmódico, emenago, vermífugo, hemostático, anti-inflamatorio.

### *Método de preparación:*

- Té
- Limpiezas energéticas
- Alcoholes
- Esencias
- Baños
- Sazonador de comidas
- Capsulas naturistas



## STEVIA

### *Propiedades:*

Contiene ingredientes activos que pueden poseer efectos terapéuticos benéficos adicionales contra la diabetes, la hipertensión arterial, como anti-inflamatorio, anti-cáncer, contra la diarrea, como diurético, así como moduladores del sistema inmunológico.

### *Uso medicinal:*

- Edulcorante natural, prácticamente sin calorías, que te ayuda a controlar la obesidad y con efecto saciante.
- Antibacteriano, es un potente eliminador de bacterias en el cuerpo humano.
- Regula la hipertensión.
- Reduce los niveles de colesterol malo en la sangre.
- Para alteraciones de próstata.
- Reduce el nivel de triglicéridos.
- Reduce la ansiedad.
- Previene las caries, aplicar unas gotas de su jugo en el cepillo de dientes.
- Regula los niveles de glucosa en sangre para personas con diabetes.
- Suave laxante y eliminador de gases intestinales.

- Sucedáneo de azúcar para diabéticos.
- Regenerador de la piel actúa como antienvjecimiento.
- Potente antioxidante natural.

### *Método de preparación:*

- Polvo: licuar las hojas de stevia.
- Jarabe: colocar las hojas de stevia en un plato hondo y cubrir con el agua. Mezclar bien, tapar y deja reposar por 1 hora (no dejes más tiempo ya que mientras más tiempo pasa más se amarga). Pasado el tiempo colar el líquido, usar un colador y después algo más fino para que no pasen las hojitas. Dejar enfriar el jarabe y una vez frio úsalo en tus bebidas favoritas.



## VALERIANA

### *Propiedades:*

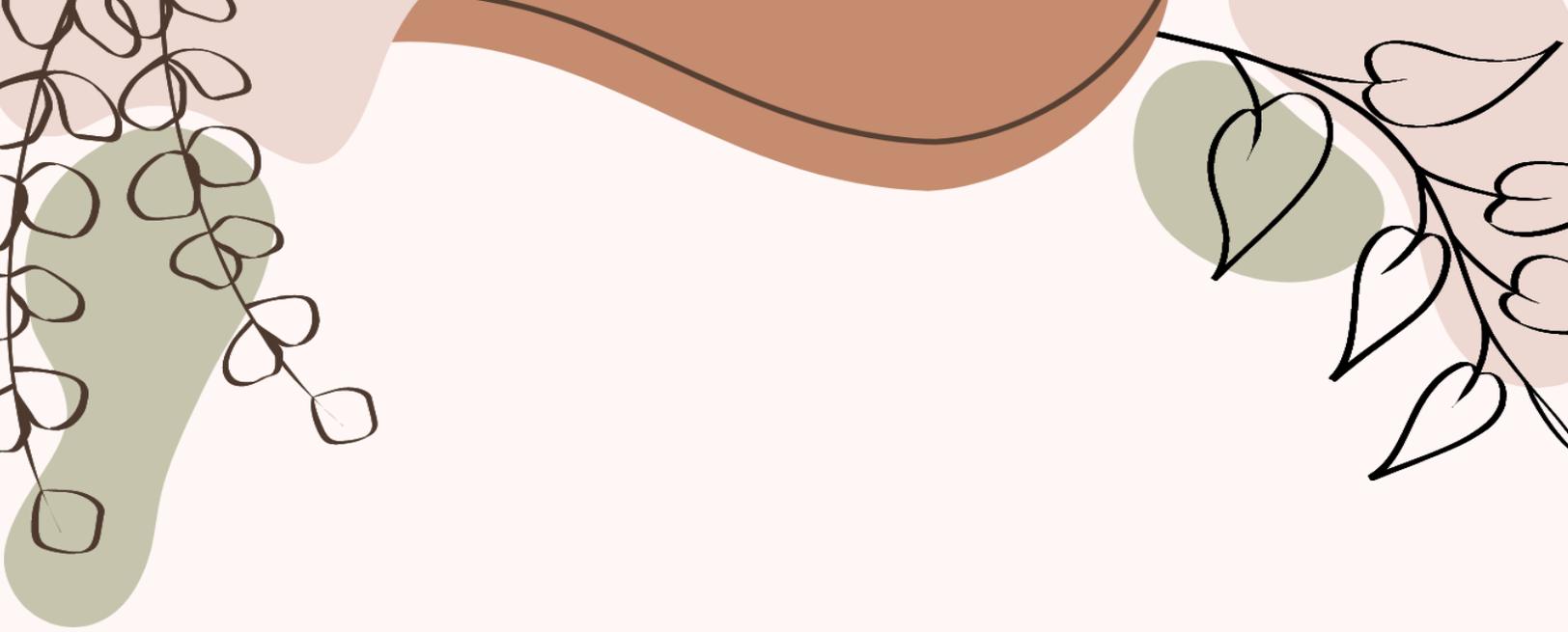
Los principios activos de la valeriana se concentran en el aceite esencial que, junto a unas sustancias conocidas como valepotriatos, confieren a la planta los efectos sedantes que la caracterizan. Contiene también ácido valérico, isovalérico, taninos y alcaloides

### *Uso medicinal:*

Ayuda para el Insomnio, ataques leves de ansiedad, palpitaciones nerviosas e irritabilidad, espasmos gastrointestinales e hipertensión arterial asociados a nervios

### *Método de preparación:*

Infusión, té



# Jugoterapia



## BATIDO PODER

### *Ingredientes*

- 1 ½ tazas de fresa
- ½ taza de moras
- 1 taza de uvas rojas
- 2 tazas de agua
- 1 banano maduro

### *Preparación*

- 1.- Lavar las fresas, moras y uvas
- 2.- licuar todo junto y servir.

### *Uso*

Batido

### *Propiedades*

Fresas: la frutilla o fresas son una opción excelente para personas con diabetes o que tengan que vigilar los niveles de glucosa en sangre, contienen muy pocos carbohidratos y su índice glicémico es bajo, ayuda al estreñimiento, a la visión, para las personas con tensión arterial alta las frutillas son ideales porque tienen muy bajo aporte de sodio, pero un alto contenido en potasio, actúa como antioxidante, ayuda a la prevención de la retención de líquidos con la formación y expulsión de la orina, tiene un efecto antiinflamatorio debido al ácido salicílico que contiene, debido a su contenido en vitamina C y en agua, las fresas contribuyen a mantener una piel joven e hidratada porque la vitamina C favorece la producción de colágeno y la renovación de la piel

Moras: son un alimento que cuenta con una amplia gama de nutrientes importantes, entre los que encontramos minerales como potasio, magnesio, manganeso y calcio, así como vitaminas A, C, E y del grupo B. Asimismo, son una rica fuente de antocianinas, poderosos antioxidantes que les dan a las moras su color morado oscuro



Uva: existe un efecto positivo del consumo de su jugo en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Entre los efectos observados se encuentran la mejora de la función endotelial (elasticidad o capacidad de dilatación y contracción de las paredes de los vasos sanguíneos) y el aumento de la capacidad antioxidante de la sangre. En varios estudios, el consumo de jugo de uva también disminuyó la oxidación del colesterol LDL («malo») y la formación de coágulos de sangre, dos factores que pueden contribuir a mejorar la salud cardiovascular.

Banano: contiene potasio que es compuesto esencial para el corazón, músculos, riñones, nervios y más de la salud digestiva, los bananos ayudan a promover la salud de los intestinos y de hecho lo logran con creces cuando la persona sufre de estreñimiento, una de las propiedades del banano es la de aumentar la vitamina C, que cumple un papel decisivo en la formación de colágeno, la absorción de hierro y el proceso de curación de las heridas, contienen cerca del 15 por ciento de la cantidad de antioxidantes como la vitamina C, al día, aumentan la energía, de hecho, son muy buena opción antes de hacer ejercicio, son ideales para comer como colación antes del almuerzo, o cuando te sientas cansado y lento

## BATIDO REJUVENECEDOR

### *Ingredientes:*

- 1 pepino
- 2 tazas de melón en cuadritos
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 2 hojitas de menta
- ½ limón exprimido



### *Propiedades de cada ingrediente:*

**Pepino:** Es un buen antiinflamatorio, es un antioxidante que reducen riesgo de enfermedades crónicas, ayuda a una buena digestión por su contenido de agua y fibra contiene vitamina B

**Melón:** Favorece la renovación celular de la piel, mejora la salud pulmonar, estimula la formación de colágeno, alto contenido en ácido fólico y potasio es un antioxidante por su contenido en vitamina C y E, se recomienda en personas que tengan gota, reuma y patologías renales

**Miel de abeja:** Mejora el sueño, evita el envejecimiento, Vitamina C, antiinflamatoria y mejora la digestión.

**Menta:** Es digestivas ayuda a la disminución de gases pues ayuda a digerir las legumbres y comida ricas en grasas. Además de ser antiséptica

**Limón:** Rico en vitamina C y flavonoides, antioxidantes, aumenta las desparas, protege las arterias evita el envejecimiento celular. Facilita la absorción del hierro

### *Uso:*

Al consumir un batido puedes obtener más energía y sustituir una comida, dependiendo de los ingredientes que le agregues te ayudara a obtener energía alcalinizar tu cuerpo y desintoxicarlos además de nutrirlo

Ideal como un snack a media mañana o tarde o remplazarlo por un tiempo de alimentación

### *Preparación:*

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, previamente lavados y desinfectados de preferencia el pepino con cascara puede ser la mitad.

## BLUE BREAKFAST

### “BATIDO FRÍO DE ARÁNDANOS Y CARDAMOMO”

#### *Ingredientes:*

- 450gr de arándano
- 2 c.c. de cardamomo
- 450 ml de leche de avena
- 2 c.s. de copos de avena
- 2 c.s. de sirope de arce

#### *Propiedades de cada ingrediente:*

Arándano: Contiene antioxidantes, además aporta vitamina C, potasio y fibra, asimismo, el consumo de este fruto fortalece el sistema inmunitario. reduce el riesgo de sufrir cáncer, rejuvenece, previene enfermedades neurodegenerativas, previene el daño en el ADN, ayuda a luchar contra la diabetes, favorece la presencia de colesterol bueno, reduce la presión arterial, mejora las funciones cognitivas, la memoria y la vista, ayuda a reducir grasa, etc.

#### Cardamomo:

- Tiene un olor y sabor ligeramente picante y muy estimulante.
- Posee un 4% de aceites volátiles como el terpineol, cineol, sabineno, limoneno y el pineno.
- Contiene proteína, agua, aceite esencial, carbohidratos y mucha fibra.
- Es rico en almidón y ácidos grasos.
- Estimula el apetito.
- Favorece una mejor digestión de los alimentos.
- Elimina el hipo.
- Desintoxica el organismo.
- Contiene fitonutrientes, vitaminas y aceites esenciales presentes que actúan como antioxidantes.



- Acelera el metabolismo, nos ayuda a quemar calorías y mantener el peso.
- Propiedades afrodisíacas.
- Combate la flatulencia.
- Ayuda a prevenir las caries.
- Ayuda a prevenir y aliviar los síntomas de los resfriados y la gripe.
- Previene infecciones.
- Beneficioso para los asmáticos.
- Ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- Trata los estados nerviosos, la fatiga mental, la ansiedad, el estrés y la depresión.
- Contiene cineol, antiséptico natural, que elimina las bacterias causantes del mal aliento.
- Se utiliza para curar la artritis.
- Alivia la hinchazón.
- Regulador intestinal
- Beneficioso a nivel ginecológico y cardiovascular.
- Puede actuar como un diurético natural, calmante de los riñones, la vejiga y los problemas urinarios, como la nefritis, ardor o dolor al orinar y necesidad frecuente de orinar.

#### Leche de avena:

- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Sales minerales
- Agua
- Vitaminas
- El alto contenido en fibra
- Contribuye a reducir el colesterol LDL o “malo
- Combate el estreñimiento.

- Ayuda al correcto desarrollo de los huesos
- Favorece una digestión más ligera
- Protege nuestro sistema nervioso.
- Controla los niveles de azúcar en sangre
- Favorece la sensación de saciedad

Copos de avena: Contiene vitaminas B1, B5, B6 y vitamina E. Además, aporta muchos minerales, como por ejemplo el zinc, el calcio y el hierro. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en sangre. Además, gracias a sus fitoquímicos, protege contra el cáncer y aporta energía.

Sirope de arce: Compuesto principalmente por sacarosa y algo de agua, por lo que pertenece al grupo de los endulzantes, es un producto rico en calcio, por lo que ayuda a mantener unos huesos en buen estado. Su contenido en potasio también favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso. El sirope de arce también fortalece el sistema inmune y contribuye a combatir la presencia de bacterias en nuestro organismo.

### *Uso:*

Prevenir el cáncer.

### *Preparación:*

1. Pon los arándanos congelados, la leche de avena, el sirope de arce, los copos de avena y el cardamomo en el vaso de tu batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada

## CHÍA BREAKFAST

### *Ingredientes*

- 20 g de semillas de chía
- 30 g de frambuesa
- 60 g de avellana
- 1 mango
- 200 ml de leche de almendra

### *Preparación*

- 1.- Dejas reposar las semillas de chía en leche de almendras durante 15 minutos
- 2.- Lava las frambuesas, pela el mango y deshuésalo, introduce las frutas en la batidora y cierra la tapa.
- 3.- Bate todo. Sirve las semillas en un vaso y pon por encima el pure de mango y frambuesas. Decora con avellanas y las frambuesas

### *Uso*

Batido

### *Propiedades*

Chía: contiene una gran cantidad de propiedades empacadas en una pequeñísima unidad. Entre las principales están las siguientes: Antiinflamatorias Cardioprotectoras Hipoglucémicas Vitamínicas Anticoagulante Antienvjecimiento Antioxidantes Anticancerígenas Nutricionales Energizantes

## Chía breakfast

Batido de mango y chía



Frambuesa: educe riesgos de enfermedades del corazón, ya que mejora la circulación de la sangre, ayuda a frenar el envejecimiento precoz, influye en el mejoramiento de la memoria, así que eres olvidadiza esta baya podría salvarte. favorece la transmisión del impulso nervioso, gracias al potasio que contiene, purifica el intestino, debido a la fibra que posee, previene el estreñimiento y es diurética, fortalece los huesos y articulaciones, al tener calcio, fortalece el sistema inmunológico, gracias a su gran contenido de vitamina C y antioxidantes, disminuye el riesgo de padecer enfermedades degenerativas, reduce el riesgo de sufrir cáncer y diabetes.

Avellana estas contienen ácidos grasos poli-insaturados de la cadena de omega 6 que beneficia al corazón, reduce el colesterol, debido a que contiene cantidades de minerales esenciales como el fósforo, potasio y magnesio ayuda a tener los huesos fuertes. También benefician al estreñimiento por su contenido notable de fibra, retrasa el envejecimiento como también una excelente proteína vegetal.

Mango previene el asma, ayuda contra en cáncer gracias a los betacarotenos presentes en el mango, nuestro organismo es capaz de prevenir ciertas formas de cáncer, especialmente el cáncer de próstata, mejora la salud ocular la zeaxantina, es capaz de filtrar parte de los rayos de la luz azul que daña nuestra vista, protege a los huesos siendo especialmente rico en vitamina K y ayuda a prevenir el deterioro de la masa ósea, previene enfermedades cardiacas ya que es un alimento rico en fibra, ayuda con el estreñimiento por su contenido de fibra y agua.

Leche de almendras contiene fibra que ayuda a combatir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal. También aporta gran cantidad de calcio que junto al fósforo mantiene en buen estado huesos y dientes. Asimismo, el contenido en vitaminas E y B de la bebida de almendras supone un antioxidante que retrasa el envejecimiento celular y protegen el sistema cardiovascular

## CITRIC BOOM

### “SMOTHIE DE CÍTRICOS Y MANGO”

#### *Ingredientes:*

- 1 mango
- 3 mandarinas
- ½ limón
- 3 cubitos de hielo

#### *Propiedades de cada ingrediente:*

**Mango:** Tiene acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico, por su contenido en vitamina C y A, es rico en fibra y ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre. También ayuda a restringir las actividades de una hormona llamada leptina.

**Mandarina:** Contiene vitamina C, el ácido fólico, provitamina A, ácido cítrico, ácido málico, flavonoides, potasio, además se pueden encontrar pequeñas cantidades de magnesio y fósforo, y calcio, fibra. Protege contra problemas cardíacos, infecciones, anemias, alergias, diabetes y varios tipos de cáncer. Asimismo, contribuye a combatir el colesterol, estreñimiento, presión arterial, deshidratación, obesidad y estrés.

**Limón:** Aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales. La vitamina C está implicada en la producción del colágeno. Además, tiene la propiedad de mejorar la cicatrización, y la función del sistema inmunitario.

#### *Uso:*

Los cítricos, ricos en aceites esenciales, ayudan a mejorar y cuidar tu piel, contribuyen a fortalecer tu sistema inmunológico e incrementan tus niveles de energía. Si los tomas junto con el mango, contrastarás el sabor ácido y es un excelente antioxidante.

#### *Preparación:*

1. Pela y trocea las frutas. Introduce las frutas en la batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta que consigas la textura deseada. Cuando la tengas, introduce los hielos y bátelos con la mezcla un poco más.



## DELICIA LICUADA DE DAMASCO

### *Ingredientes:*

- 1 taza de damascos frescos o congelados
- 1 banana fresca o congelada
- 5-6 hojas de menta, sin tallo
- 1 taza de leche de coco o almendra

### *Propiedad de cada ingrediente:*

Damasco: alto contenido en betacaroteno y vitamina C, el damasco posee potentes antioxidantes que ayudan a prevenir el cáncer

Banana: aporta vitaminas A, C, B1, B2, B6, B9 -ácido fólico- y E. Por otra parte, en cuanto a los minerales, se encuentran el potasio, magnesio, hierro, selenio, zinc y calcio.

Hojas de menta: Es antiinflamatorio, Expectorante, Tiene propiedades analgésicas, Es antibacteriano o antitusivos

Leche de coco: Fortalece los huesos y los dientes, Hidrata la piel, es Antibacteriano y antiviral, ayuda a la Sensación de saciedad.

### *Uso:*

Es usado en licuados y batidos ya que es ricos en vitamina A, que protege la vista, en vitamina C, que protege contra el daño causado por los radicales libres, en potasio, que favorece una buena función cardíaca y en fibra, que nutre los intestinos.

### *Preparación:*

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, licuar y servir.



## ESTIMULANTE LICUADO FRESCO DE CÍTRICOS

### *Ingredientes:*

- 1 naranja pelada
- 1 limón pelado
- 1 lima pelada
- 2 dátiles descorazonados
- 2 tazas de lechuga o hojas verdes
- 1 taza de agua



### *Propiedades de cada ingrediente:*

**Naranja:** Mejora la circulación es rica en hesperidina propiedad protectoras de los capilares, varices y hemorroides, contiene flavonoides que ayudan a reducir el colesterol, se considera rejuvenecedor por sus antioxidantes.

**Limón:** Rico en vitamina C y flavonoides, antioxidantes, aumenta las defensas, protege las arterias evita el envejecimiento celular. Facilita la absorción del hierro

**Lima:** Rica en vitamina C y aceites esenciales para la salud del sistema cardiovascular ayuda a la gastritis por la estimulación de producción de moco en el estómago.

**Dátiles:** Alivia el estreñimiento y controla los niveles de azúcar en sangre contiene ácidos grasos (Principalmente ácido palmítico) además de fenoles y fitoestrógenos que mejoran la resistencia a la insulina además que contiene fibra, potasio y sacarosa

**Lechuga:** Contiene pocas calorías, agua, celulosa, glúcidos, lípidos y minerales como el calcio, fósforo y magnesio, previene la osteoporosis, control de colesterol, previene el cáncer y anemia, regula los niveles de azúcar en sangre, rico en vitaminas A, E, C, B1, B2, B3.

### *Uso:*

Como es bien conocido la lima tiene alto contenido de vitamina c que previene el escorbuto, pero también es una excelente fuente de calcio y folato lo que ayuda a prevenir el cáncer de colon, de estómago y leucemia.

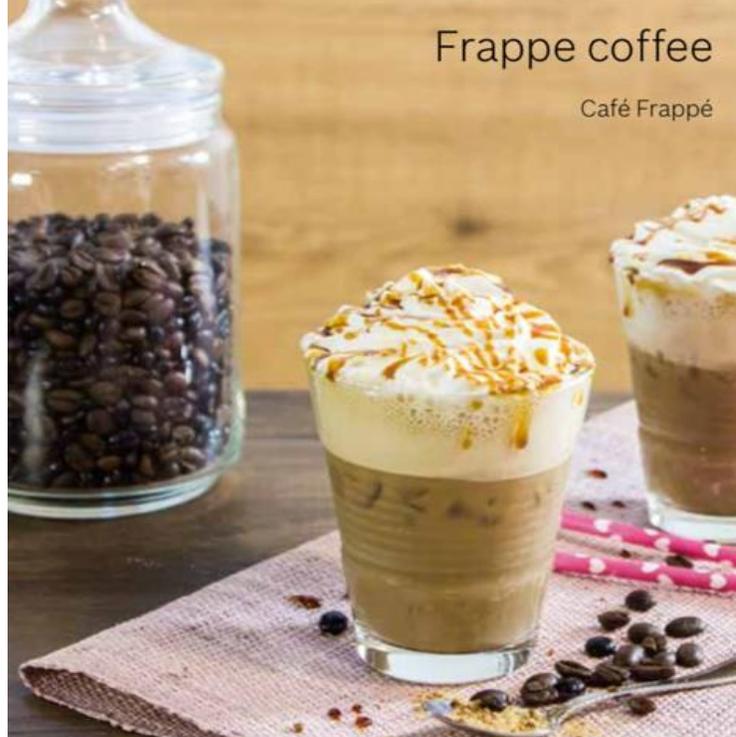
### *Preparación:*

Pelar los cítricos, destrozarse los dátiles y licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Debido al componente cítrico, es necesario beber el licuado enseguida pues se puede amargar si se deja reposar más tiempo

## FRAPPE COFFEE

### *Ingredientes*

- 1 cucharada de café soluble
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada de sirope de chocolate
- 250 ml de leche fría
- Hielos



### *Preparación*

1. Introduce en el vaso de la batidora el café, el azúcar y 50 ml de leche fría. Bate todo hasta que el azúcar se disuelva.
2. Incorporar el sirope y el resto de la leche y volver a batir. Servir en un vaso con hielos y sirope por encima para decorar.

### *Propiedades*

- **Café:** Es antioxidante, nos ayuda a activar la mente, puede disminuir dolores de cabeza, adecuado para deportistas debido a su alto aporte de energía y contribuye a la pérdida de peso.
- **Leche:** Proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), lípidos, yodo, calcio, fósforo, vitaminas A, B12 y riboflavina.
- **Sirope de chocolate:** contribuye a cuidar el sistema digestivo y además tarda más en digerirse, por lo que calma la sensación de apetito.

### *Uso*

Se recomienda como pre entreno para deportistas por la cafeína, proteínas de alto valor biológico y gracias al sirope ayuda a cuidar el sistema digestivo y provoca sensación de calma de apetito.

## FRESH FATBURNER

### Ingredientes

- 500 gr de papaya
- 1 manzana
- 70 g de lima
- 15 cubitos de hielo
- 100 ml de agua

### Preparación

1. Pela la papaya y córtala por la mirada lo largo, retira las semillas y córtala en trozos grandes.
2. Lava la manzana y córtala en cuartos.
3. Pon la papaya, la manzana y la lima junto con 100 ml de agua y hielo, batir hasta obtener la textura deseada.

### Propiedades

- **Papaya:** Con más Vitamina C que una naranja, la papaya es un ingrediente perfecto para incluir en tus recetas y en tu dieta por ser además saciante y poco calórica.
- **Lima:** Normalizar el exceso de ácido clorhídrico en el estómago y evita la formación de úlceras, fortalecer el sistema inmunológico para evitar resfriados, ayudar a la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos y facilitar la absorción del hierro obtenido de los alimentos.
- **Manzana:** Facilita la asimilación del calcio y el magnesio en el organismo.

### Uso

Se recomienda este batido debido a su bajo contenido en calorías, por lo que se puede consumir como colación ya que debido a la papaya es saciante y aporta vitaminas y minerales, así como la manzana que aporta fibra y la lima que ayuda a la absorción de hierro



## GREEN DETOX “SMOOTHIE DE FRUTAS Y HORTALIZAS CON SEMILLAS DE CHÍA”

### *Ingredientes:*

- 160 g de piña congelada
- 100 g de plátano congelado
- 60 g de pepino
- 60 g de lechuga
- 2 c.c. de semillas de chía
- 1 tallo de apio
- Zumo de 1 limón
- 100 ml de leche desnatada

### *Propiedades de cada ingrediente:*

#### Piña:

- Regula el tránsito intestinal y mejora la digestión
- Es antimicrobiana y antiinflamatoria
- Mejora la circulación sanguínea
- Es antioxidante y favorece al correcto funcionamiento del sistema inmunitario
- Nos aporta energía.
- Contiene hidratos de carbono, yodo, vitamina C, y bromelina.

#### Plátano:

- Fuente de carbohidratos.
- Gran aporte de vitaminas.
- Fuente de minerales.
- Protege nuestro corazón.
- Reducen la fatiga y el cansancio.
- Previene la anemia.
- Estimula el sistema nervioso.



- Regula la función intestinal.

Pepino: Aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y de vitamina E, y, en proporciones aún menores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3. En su piel se encuentran pequeñas cantidades de beta-caroteno.

Lechuga: Aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua y su escasa cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Hay presencia de vitamina C, folatos y provitamina A ( $\beta$ -carotenos).

Chía: Su contenido en proteínas de rápida digestión, proporciona también los 9 aminoácidos esenciales, mientras que su alto contenido en fibra soluble, acelera y prolonga la saciedad, reduciendo los antojos entre comidas y mejorando el tracto digestivo, por lo que estimula la tasa metabólica.

Apio: Fibra, flavonoides, vitamina C, E, potasio, sodio y calcio. Es saludable y refrescante por su contenido en agua, sales minerales y vitaminas diversas. Por tanto, se puede considerar como un buen regulador.

Limón: Aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales. La vitamina C está implicada en la producción del colágeno. Además, tiene la propiedad de mejorar la cicatrización, y la función del sistema inmunitario.

Leche desnatada: Proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), yodo, calcio, fósforo, riboflavina y vitamina B12

### *Uso:*

Para restaurar las mucosas dañadas, como en el caso de una gastritis y en los problemas de piel. Al añadir semilla de Chía, estamos ofreciendo un alimento rico en Calcio, proteínas, Omegas 3, antioxidantes y fibra. Un plus de energía increíble.

### *Preparación:*

1. Pon las semillas de chía en remojo en leche durante 15 minutos. Lava y trocea la lechuga, el pepino y el apio. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso menos la piña congelada y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una textura homogénea y por último añade la piña congelada y vuelve a batir.

## JUGO ANTIDEPRESIVO

### *Ingredientes*

- 6 hojas de lechuga orejona
- 2 manzanas verdes medianas
- 2 cucharadas de ajonjolí
- Hielos

### *Preparación*

1. Lavar las hojas de la lechuga y las manzanas.
2. Cortar las manzanas en trozos pequeños y colocar todo en la licuadora.
3. Agregar las semillas de ajonjolí y batir hasta integrar los ingredientes y servir en un vaso con hielos.

### *Propiedades*

- **Manzana:** Facilita la asimilación del calcio y el magnesio en el organismo.
- **Lechuga orejona:** Alto contenido en antioxidantes, aporta energía, rica en calcio y omega 3, contiene vitaminas del complejo B y proporciona fuerza muscular.
- **Ajonjolí:** Está conformado por fibras, almidones bastante complejos y agua, que ayudan a disminuir el colesterol malo o LDL, siendo combatiente de las enfermedades del corazón y la prevención de las mismas.

### *Uso*

Este jugo se recomienda para aumentar el estado de ánimo debido a su gran aporte de vitaminas y minerales, aporta alta cantidad de energía y ayuda a la fuerza muscular del cuerpo.



## JUGO DE AVELLANA CON CHOCOLATE

### *Ingredientes:*

- Banana
- Cacao
- Caamo
- Leche de avellanas
- Espinaca

### *Propiedades de la banana:*

- Previene la depresi3n
- Combate el estreñimiento
- Protege el coraz3n
- Ayuda a la p3rdida de peso
- Ayuda a prevenir el cáncer
- Combate las lceras
- Alivia la acidez
- Ayuda a controlar los nervios
- Reduce la probabilidad de infarto
- Favorece mantener una buena visi3n

### *Uso medicinal:*

Las bananas mejoran la digesti3n, reducen el nivel de estr3s y disminuyen el riesgo de sufrir anemia ya que son ricas en vitamina B6, y contienen mucho hierro. En cuanto a sus micronutrientes, uno de sus más importantes componentes es el potasio, mineral que ayuda a reducir la presi3n arterial.

### *Propiedades del cacao:*

- Estimulante del sistema nervioso



- Estimulante del sistema nervioso
- Estimulante del sistema digestivo
- Bueno contra el estreñimiento
- Excelente para mantener una buena salud cardiovascular
- Bueno para la piel y contra la celulitis
- Efecto protector en caso de diabetes

### *Uso medicinal:*

Usos medicinales del cacao como estimulante digestivo, diurético, en casos de fatiga, para los labios secos y otras afecciones de la piel.

### *Propiedades de cáñamo:*

- Fortalece el sistema inmune.
- Previene de trastornos cardiovasculares (gracias a su función cardioprotectora, hacen la sangre más fluida).
- Combate el insomnio, estrés, ansiedad, depresión.
- Favorece el equilibrio hormonal en mujeres (tensión premenstrual, trastornos de la menopausia).
- Ayuda a reducir la tasa de azúcar en sangre (diabetes).
- Reduce la hiperactividad infantil.
- Mejora el rendimiento intelectual (memoria, atención...).
- Ayuda en tratamientos de desintoxicación de drogas y alcohol.
- Previene de las causas del envejecimiento (arrugas, flacidez, caída del cabello...).
- Acción antiinflamatoria (glaucoma, gota, artritis . . .)
- El consumo prolongado de tabaco tiene diversos efectos secundarios. Principalmente la desmineralización y la falta de OMEGAS, causa principal de desmotivación, sueño, apatía, cansancio, etc. Por eso es bueno consumir Cáñamo y sus derivados (aceite, harina, proteína, semilla...) para mantener o recuperar la salud.
- Son ideales en caso de estreñimiento ya que tienen un altísimo porcentaje de fibra y son, a la vez, unas de las proteínas vegetales más digestivas

### *Uso medicinal:*

- Reduce el colesterol y limpia las arterias.
- Los problemas de la piel.
- Contribuye a desarrollar el cerebro y a prevenir la demencia.
- Regula la Hiperactividad, Ansiedad, Depresión y stress.
- Ayuda a mantener nuestro organismo depurado y libre de toxinas

### *Propiedades de la Leche de Avellanas:*

- Contribuye al crecimiento y formación de tejidos
- Previene enfermedades cardiovasculares
- Retrasa el envejecimiento
- Evita el estreñimiento y mejora la función digestiva
- Protege el sistema nervioso

### *Uso medicinal:*

Al contener zinc, magnesio y vitamina E, la leche de avellanas posee entre sus propiedades efectos antioxidantes, por lo que es útil para evitar el daño a las células y retrasar el envejecimiento. Junto a ello, también mantiene la elasticidad de los vasos sanguíneos. Evita el estreñimiento y mejora la función digestiva

### *Propiedades de espinaca:*

- Las espinacas son buenísimas en dietas para adelgazar ya que producen saciedad y sólo aportan 16 calorías por cada 100 gramos.
- Las espinacas son de los alimentos anticancerígenos más destacados, propiedad atribuida a la importante cantidad de betacarotenos que posee, ya que frena la acción de los radicales libres sobre las células.
- Es muy recomendable su consumo durante el embarazo, pues el zinc interviene en la formación de los huesos, y el ácido fólico previene defectos en la columna vertebral, malformaciones en el feto, tales como espina bífida y labio leporino.

- Favorece el funcionamiento del sistema inmunológico, así como el control de la diabetes pues contiene un antioxidante conocido como ácido alfalipoico, que aumenta la sensibilidad a la insulina.
- Las espinacas son altamente recomendadas en caso de padecer anemia debido a su aporte en hierro que mejora la absorción con la vitamina C, también presente en esta verdura.

### *Uso medicinal:*

- Control de la diabetes
- Prevención del cáncer
- Prevención del asma
- Reduce la presión arterial
- Salud ósea
- Piel y cabello sanos

### *Modo de preparación:*

- Media banana
- 2 cdas. De cacao
- 1 cda. De semillas de cáñamo o aceite cáñamo
- 1-2 tazas de leche de avellanas
- 1 taza de espinaca

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una lista homogénea y servir

## JUGO DE MANZANA VERDE CON APIO

### *Ingredientes:*

- 2 manzanas verdes
- 2 tallos de apio
- 1 taza de agua



### *Propiedad de cada ingrediente:*

Manzana verde: Ayuda a regular el azúcar en la sangre, Es un buen alimento para los huesos, Cuida la salud dental y es un buen Complemento para una piel sana

Apio: sedantes, diuréticas, ligeramente laxantes, aperitivas, digestivas, remineralizante, depurativas, regeneradoras de la sangre, anti infecciosas y cicatrizantes

Agua: El agua es esencial para el desarrollo de procesos orgánicos como la digestión, así como en la absorción y eliminación de desechos

### *Uso:*

Se usa como licuado hidratante que, al apoyar la función renal, ayuda también a desintoxicar los riñones.

### *Preparación:*

1. Quita el corazón de las manzanas y trocéalas
2. Licúalas con el apio y suficiente agua para que la mezcla esté líquida.
3. Cuélalo. Si quieres aprovechar mejor la fibra, sívelo sin colar.

## JUGO ESTIMULANTE

### *Ingredientes*

- 2 tallos de apio
- 1 zanahoria
- 2 tazas de espinaca
- 1 lima pelada
- Preparación
- Se lava todo de manera correcta
- Se licua todo junto. Se sirve

### *Uso*

Jugo

### *Propiedades*

Tallos de apio: en sus semillas, el apio contiene aceites esenciales como el limoneno, una sustancia con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Algunas otras sustancias presentes en el apio son el selineno, flavonoides, terpenos, glucósidos, ftálica y vitaminas, razón por la cual posee numerosas propiedades medicinales, ellas son: diurético, carminativo, depurativo, antioxidante, antibacteriano, antiviral, antiinflamatorio, ligeramente laxante.

Zanahoria: su valor energético, muy bajo, procede de los hidratos de carbono (5,2%) ya que su contenido en proteínas y grasas es escaso.

Es rica en fibra (3,4%), en minerales y oligoelementos (hierro, potasio, yodo, magnesio, níquel, azufre, cinc), ácido málico, inositol, fitoesteroles y un aceite esencial que le confiere su aroma y sus efectos vermífugos contra los parásitos intestinales.

Espinaca: El poder nutritivo de la espinaca radica en su alto contenido en vitaminas y minerales: 100 g de esta verdura aportan dos tercios de las necesidades diarias de vitamina A, la práctica totalidad del ácido fólico, la mitad de la vitamina C y la cuarta parte del magnesio y el hierro que se precisan al día, además, procura calcio, fósforo, azufre, clorofila, oligoelementos, enzimas y fibra. Sus proteínas (2,8%), aunque no son muy abundantes, son más completas que en otras hortalizas.

Lima: antibiótico natural, la vitamina C ayuda a reducir el colesterol y previene la mala circulación, las limas son ricas en limoneno, que posee propiedades antitusivas, antiinflamatorias y antibacterianas, y como también estimula la producción de moco del estómago.



## JUGO MORADO

### *Ingredientes:*

- Repollo morado
- Moras
- Remolacha
- Jengibre



### *Propiedades del repollo morado:*

- Contiene Vitaminas A, B, C y E, minerales como el potasio, calcio y magnesio, además, ácido fólico, niacina, biotina, entre otros.
- Son bajos en calorías y grasa.
- Ayuda a quemar grasas, ideal para hacer dieta.
- Tiene propiedades depurativas.
- Favorece al buen funcionamiento del sistema inmunológico.
- Mejora la visión, la piel, el cabello y los huesos.
- Reduce el colesterol, mejorar el sistema cardiovascular y previene la hipertensión.
- Ayuda a para el ácido úrico.
- Fortalecer el sistema digestivo y el tracto intestinal.
- Ayuda al buen funcionamiento del intestino, mejorando la movilidad intestinal.
- Favorece al buen funcionamiento hormonal y mental.
- Excelente para el crecimiento infantil.

### *Uso medicinal:*

- Fortalece el sistema inmunitario
- Disminuye el colesterol “malo”

- Previene la presión alta
- Combate el estreñimiento
- Favorece la coagulación sanguínea
- Evita el envejecimiento precoz
- Promueve la pérdida de peso
- Mantiene la salud ocular
- Fortalece los huesos
- Previene la diabetes

### *Propiedades de las moras:*

- Antioxidantes
- Prevenir El Cáncer
- Protege La Visión
- Ayuda Al Sistema Circulatorio
- Son Antidiarreicas Y Digestivas
- Depuración Renal
- Alto Contenido En Fibras.
- Regular Los Niveles De Azúcar La Sangre Y Prevenir La Diabetes Tipo II.
- Problemas De Reumatismo.

### *Uso medicinal:*

Las raíces de la fruta de la mora sirven para el tratamiento de la disentería, la diarrea y los dolores del trabajo de parto. Las hojas y tallos de la mora también se usan como remedio para la colitis. Las hojas de la mora se mastican para aliviar el dolor de muelas, dolor de garganta y gingivitis.

### *Propiedades de remolacha:*

- Ayudan a bajar la presión arterial
- Aumentan la energía
- Es un potente anticancerígeno
- Mantiene joven el corazón
- Combate la inflamación
- Es buena para el hígado
- Refuerza el sistema inmunitario
- Mejora la piel y el cabello
- Reduce la depresión
- Mejora la salud ósea y arterial

### *Uso medicinal:*

- Las remolachas son una fuente de fibra
- Aliadas contra la presión arterial alta
- Brindan energía
- Aliadas contra la inflamación
- Ayuda a desintoxicar el cuerpo
- Podría contener propiedades anticancerígenas
- Buena opción durante el embarazo

### *Propiedades del jengibre:*

- Es un alimento poco calórico
- Es antioxidante gracias a las sustancias fenólicas que contiene (gingeroles y shogaoles)
- Es eficaz contra las enfermedades inflamatorias como la artritis y contra el dolor
- Alivia los síntomas de las enfermedades de las vías respiratorias
- Las múltiples propiedades del jengibre se deben sobre todo a su riqueza en aceites volátiles.

- También posee sustancias fenólicas (denominadas gingeroles, shoagoles y gingeronas), enzimas proteolíticas, ácido linoleico, vitaminas (especialmente vitamina B6 y vitamina C) y minerales (calcio, magnesio, fósforo y potasio).

### *Uso medicinal:*

- Para el mareo y las náuseas
- Para el mal aliento
- Para la digestión y la microbiota
- los resfriados
- Como tónico circulatorio
- Efecto antioxidante
- Efecto antiinflamatorio
- Efecto anticancerígeno
- Para la actividad muscular

### *Modo de preparación:*

- ½ cabeza de repollo morado
- ½ taza de moras
- ½ remolacha
- 1 pulgada de jengibre

Todo crudo al extractor

## JUGO MULTIVITAMÍNICO

### *Ingredientes:*

- Remolacha
- Zanahoria
- Naranja
- Manzana

### *Propiedades de remolacha:*

- Ayudan a bajar la presión arterial
- Aumentan la energía
- Es un potente anticancerígeno
- Mantiene joven el corazón
- Combate la inflamación
- Es buena para el hígado
- Refuerza el sistema inmunitario
- Mejora la piel y el cabello
- Reduce la depresión
- Mejora la salud ósea y arterial

### *Uso medicinal:*

- Las remolachas son una fuente de fibra
- Aliadas contra la presión arterial alta
- Brindan energía
- Aliadas contra la inflamación
- Ayuda a desintoxicar el cuerpo
- Podría contener propiedades anticancerígenas
- Buena opción durante el embarazo

### *Propiedades de Zanahoria:*

- Salud de la vista
- Salud de la piel
- Salud de la piel



- Protege la dentadura. Comer zanahorias crudas fortalece dientes y encías. Contiene flúor, un mineral fundamental para cuidar el esmalte dental.
- Ayuda en los problemas intestinales. Gracias a su alto contenido en fibra previenen el estreñimiento. Además, calman las molestias gástricas y el exceso de acidez.
- Tiene propiedades diuréticas. Por su elevado contenido en agua son diuréticas y ayudan a la desintegración de los cálculos renales.
- Proporcionan energía al cerebro. Ricas en potasio y fósforo, las zanahorias son un remedio para mentes cansadas y nervios desatados.
- Buena para uñas y cabello. Son muy ricas en betacaroteno, un potente antioxidante que contribuye al crecimiento y desarrollo de estas zonas.
- Tiene propiedades anticancerígenas. La OMS dice que los carotenoides, unas sustancias que le dan ese color naranja, ayudan a prevenir el cáncer.

### *Uso medicinal:*

- En afecciones digestivas, parásitos intestinales y diarreas. Es recomendado para mejorar las funciones cardiovasculares y para el cuidado del cabello y los ojos.

### *Propiedades de la naranja:*

Propiedades digestivas, antioxidantes, antiinflamatorias, cicatrizantes, anti obesidad, anti anémicas, inmunoestimulante, hipoglucémicas, hipocolesterolémicas y anticancerígenas

### *Uso medicinal:*

- Mejora la función del sistema digestivo
- Protege contra enfermedades cardiovasculares
- Control de la presión alta
- Ayuda a controlar la glucemia
- Fortalece el sistema inmunitario
- Retarda el envejecimiento
- Mejora la salud de los ojos
- Previene la anemia
- Ayuda a bajar de peso
- Mantener los huesos saludables

### *Propiedades de la manzana:*

- Contiene hidratos de carbono en forma de azúcares como fructosa, glucosa y sacarosa, fibra, potasio, vitamina C y flavonoides como: flavonoles, catequinas, quercetina, y floridzina, un tipo de flavonoide que se encuentra exclusivamente en la manzana y sus derivados.
- Contribuye al fortalecimiento del sistema inmune y a la disminución de enfermedades del corazón, así como un efecto antidiabético, debido a su capacidad de limitar la absorción de glucosa a nivel intestinal.
- Los fitoquímicos que se encuentran en la cáscara inhiben en un 43 % el desarrollo de cáncer de colon. También se ha observado que pueden reducir el cáncer de pulmón en un 50 %.
- El fitonutriente llamado quercetina protege al cerebro de enfermedades degenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson.
- Comer 2 manzanas diarias puede reducir el colesterol 'malo' LDL en más del 15 %.
- Ayuda a combatir el estreñimiento gracias a la fibra soluble e insoluble. Por lo que es buenísimo comerla con cáscara.
- También es buena en casos de diarrea. Cómela hervida sin cáscara o en puré debido a que te permitirá retener agua, ayudándote a bajar la inflamación.

### *Uso medicinal:*

- Diabetes
- Colesterol
- AVC
- Problemas respiratorios
- Enfermedades estomacales
- Prevención de la caries dental
- Cerebral
- Envejecimiento
- Saciedad
- Vitaminas

### *Modo de preparación:*

- 3 remolachas pequeñas
- 3 zanahorias pequeñas
- 1 naranja
- 2 manzanas

Todo crudo al extractor

## JUGO PARA ADELGAZAR (PEPINO)

### *Ingredientes:*

- 2 pepinos
- 1 manojo de espárragos
- 1 vaso de agua



### *Propiedad de cada ingrediente:*

Pepino: aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y de vitamina E, y, en proporciones aún menores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3. En su piel se encuentran pequeñas cantidades de beta-caroteno.

Espárragos: son ricos en ácido fólico y betacarotenos importantes para prevenir enfermedades del corazón e hipertensión arterial, tienen propiedades rejuvenecedoras, ayudan a la vista y generan un cambio en el metabolismo con efectos adelgazantes, gracias a su alto contenido nutricional.

Agua: El agua es esencial para el desarrollo de procesos orgánicos como la digestión, así como en la absorción y eliminación de desechos

### *Uso:*

Este jugo verde se usa para perder peso y quemar grasa. Favorece la depuración de la sangre y órganos vitales, el pepino hidrata al organismo. Pierdes peso corporal sin deshidratarte y nutriéndote.

### *Preparación:*

1. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos.
2. Sirve de inmediato.

## JUGO PARA PROTEGER LOS HUESOS

### *Ingredientes:*

- 4 manzanas medianas (variedad Granny Smith).
- 3 tallos grandes de apio.
- 2 hojas grandes de col rizada.
- 1 limón pelado.
- 4 tazas de espinaca.



### *Propiedades:*

La manzana nos aporta vitaminas B1 y B6, que evitan el agotamiento mental y refuerzan la memoria. También es fuente de fósforo, mineral presente en los fosfolípidos del cerebro, potasio y sodio, indispensables para la conducción nerviosa. Para fortalecer pelo y uñas.

El apio destaca por sus propiedades saciantes y dietéticas, tiene vitaminas B y K, así como ácido fólico y minerales como el potasio, magnesio, calcio, sodio y hierro. Es rico en nutrientes con efecto antioxidante como los polifenoles, taninos y flavonoides, tiene virtudes diuréticas y depurativas. Por su contenido de apigenina, contribuye a la buena salud cardíaca.

La col rizada es sumamente rica en vitaminas (especialmente en vitamina C y vitamina K), y en minerales (como el potasio, magnesio, selenio y calcio), por lo que aporta una gran variedad de nutrientes esenciales para nuestro organismo.

El limón cuenta con vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6), además de vitamina C (aunque en menor cantidad que otras frutas, según datos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos). Por otra parte, contiene potasio, magnesio, calcio, fósforo, sodio, hierro y flúor, bastante agua y algo de fibra.

Su gran valor reside en “su alto contenido en vitaminas y minerales. En concreto, las espinacas aportan una gran cantidad de folatos, vitamina C y vitamina A y, en cantidades

inferiores, de vitamina E, B6 y riboflavina”, describe la Fundación Española de la Nutrición (FEN). También aportan un alto contenido en betacarotenos, compuestos que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo, desempeñan acciones antioxidantes y estimuladoras del sistema inmune. Además, las espinacas también contienen proporciones no despreciables de fósforo, potasio y calcio, por lo que ayudan a mantener fuertes huesos y músculos.

### *Uso:*

Investigadores franceses descubrieron que un flavonoide denominado floridzina, que solo se encuentra presente en la manzana, puede proteger a las mujeres postmenopáusicas contra la osteoporosis, así como aumentar la densidad ósea. El boro, otro ingrediente presente en la manzana, también fortalece los huesos.

El alto contenido de vitamina K es esencial para fijar el Calcio en los huesos. Por ello, es muy importante para la salud ósea.

### *Preparación:*

Lavar todos los productos y pasarlos por el extractor de jugos.

## *JUGO QUEMA GRASA*

### *Ingredientes:*

- Apio
- Hojas de kale
- Pepino
- Piña
- Albahaca

### *Propiedades del Apio:*

- Carminativo
- Depurativo
- Expectorante
- Antioxidante
- Antibacteriano
- Inmunoestimulante
- Antiviral
- Antiinflamatorio
- Vasodilatador
- Antiflatulento

### *Uso medicinal:*

- **Digestivo:** infusión.
- Antirreumático: apio cocido.
- Antiflatulento: infusión.
- **Bronquitis:** infusión.
- Neumonía: infusión, acompañado con cebolla y cilantro.
- **Antiartrítico:** apio cocido.
- Antirreumático: apio cocido.
- Hipo: infusión.
- **Colesterol:** infusión
- Ayuda a tratar problemas hepáticos, gracias a que contribuye a expulsar impurezas y líquidos del organismo.
- El aceite de sus semillas podría ser beneficioso en tratamientos preventivos contra el cáncer gracias al contenido de ftálicos.
- Ayuda a disminuir la hipertensión gracias al contenido de potasio.



- Ayuda a eliminar cálculos renales.
- Es un regulador intestinal por la gran cantidad de fibra.
- Depura las vías urinarias, del hígado y de la sangre.
- Es eficiente contra la fiebre infecciosa.

### *Propiedades de Hojas de kale:*

- Ayuda a bajar de peso
- Reduce la inflamación
- Aliado contra el cáncer
- Desintoxicar el cuerpo
- Mejora el estado de los pulmones
- Mejora el estado de la piel
- Tratar el cabello dañado
- Controla el apetito y la ansiedad.
- El organismo se mantiene nutrido y con las vitaminas necesarias.
- Se desechan del cuerpo todas las toxinas.
- Mejora el proceso de digestión.
- Evita el estreñimiento por su gran cantidad de fibra.
- Controla el colesterol.
- Mejora la visión.

### *Uso medicinal:*

- El kale es considerado uno de los alimentos con mayor contenido en vitamina K, un micronutriente que se relaciona con beneficios para prevenir la osteoporosis y algunas patologías cardíacas.
- Contiene un elevado aporte en fibra, lo que se relaciona directamente con un mejor funcionamiento digestivo, un tránsito intestinal más ágil y una mejor flora intestinal.
- Es un alimento con un bajísimo contenido en calorías, en complemento con su extraordinario valor nutricional y su alto contenido en fibra que brinda saciedad inmediata, es e vegetal perfecto para bajar de peso.
- Su consumo se relaciona de manera positiva con una considerable reducción en los altos niveles de colesterol malo “LDL” y un aumento en el colesterol bueno “HDL”, debido a esto beneficia considerablemente al sistema cardiovascular.
- Se destaca por sus beneficios para fortalecer al sistema inmunológico y protege al organismo de infecciones, sobretodo en vías respiratorias, esto se debe en gran parte a su alto contenido en vitamina C y a su poder antioxidante.
- Una de las grandes cualidades nutricionales del kale se debe a su magnífico aporte en ácidos grasos Omega 3, que se relacionan con grandes propiedades antiinflamatorias.

Su consumo está indicado para personas que padecen artritis, colitis e inclusive afecciones cardíacas.

- El kale es un alimento perfecto para embarazadas y niños, esto se debe a su extraordinario contenido en ácido fólico.

### *Propiedades del pepino:*

- Es rico en vitamina C. Esta hortaliza aporta vitamina C, esencial para estimular el sistema inmunitario (250 gramos cubren el 13% de las necesidades diarias).
- Aporta vitaminas del grupo B. Una pieza mediana de pepino proporcionan al organismo el 18 % del ácido fólico necesario y el 10% de la vitamina B5 que necesita.
- Fuente de minerales imprescindibles. Contiene minerales como el potasio y oligoelementos como el silicio (básico para la formación del colágeno en la piel y los tejidos blandos del organismo), el molibdeno, el cobre y el manganeso (esenciales para la formación de determinados antioxidantes), con un aporte que cubre el 5% de las necesidades diarias con 250 gramos.
- Evitar la deshidratación
- Prevenir el cáncer
- Mantener la salud cardiovascular
- Ayuda a reducir la presión arterial
- Desinflamar la piel
- Aliviar el estreñimiento

### *Uso medicinal:*

- Adelgazante. Debido a las propiedades diuréticas y digestivas que tiene el pepino, es considerado como un adelgazante natural y, además, como un depurativo del organismo. Por lo tanto, es interesante consumirlo de manera regular en las comidas.
- Humectante. Mediante aplicación externa, el pepino tiene propiedades astringentes y humectantes, debido a esto es muy útil para realizar limpiezas del cutis. La mejor forma de aprovechar estas propiedades, es realizando una pasta con la pulpa del pepino que se aplica en la cara. Esta pasta sirve para eliminar granitos y espinillas, además de humectar la piel.
- Antiinflamatorio. La pasta de pulpa de pepino descrita anteriormente, es buena para reducir los dolores musculares, la forma de utilizarla es untarla sobre la zona afectada y masajear los músculos.

### *Propiedades de la Piña:*

- Ayuda a la digestión de proteínas: la enzima bromelina, presente en la piña, facilita la digestión de las proteínas. Por este motivo es muy beneficiosa para personas que sufren indigestión, pesadez, gases o acidez.
- Tiene un gran aporte de fibra: es una excelente fuente de fibra dietética. El consumo de fibra disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon. También si sufrimos de estreñimiento, su alto contenido en fibra puede ayudarnos a mejorar el tránsito intestinal.
- Es una buena opción para perder peso: es un buen alimento para introducir en dietas para perder peso, ya que contiene muy pocas calorías.
- Aporta muchos nutrientes: es una fruta rica en potasio. Contiene multitud de vitaminas y minerales como el magnesio, que ayuda a fortalecer los huesos. También destaca por su aporte de antioxidantes
- Ayuda a la salud bucodental: reduce el riesgo de gingivitis, ya que la piña es un antiinflamatorio natural.
- Favorece la eliminación de la piel de naranja.
- Es saciante: la piña, al contener mucha agua, nos hace sentir satisfechos y puede evitar que comamos en exceso.

### *Uso medicinal:*

- **ES LA FRUTA DIGESTIVA POR EXCELENCIA**  
Las personas con dispepsia, ya sea por hipoclorhidria –falta de jugos gástricos– o por atonía gástrica –dificultad para vaciar el contenido del estómago– tienen en la piña una aliada si se toma fresca, pues con el calor se anula la acción de la bromelina.
- **ANTIDIARREICA**  
Se ha indicado en casos de diarrea, ya que parece inhibir el crecimiento de los microbios intestinales (acción antipútrida) y mejora los receptores del intestino. Tanto la fruta como la decocción de la raíz se recomiendan tradicionalmente en el tratamiento de los parásitos intestinales.
- **DEPURATIVA**  
La piña es un excelente remedio para el hígado y se sabe que su consumo regular aumenta la circulación en este órgano vital.
- **ANTIINFLAMATORIA**  
Ejerce una notable acción antiinflamatoria, útil en casos de tendinitis y afecciones reumáticas con edema de los miembros.
- **PROTECTORA FRENTE AL CÁNCER**  
Interfiere en el desarrollo de células malignas (reduciendo el riesgo de metástasis de algunos tipos de cáncer) y parece potenciar los efectos de la quimioterapia.

### *Propiedades de Albahaca:*

- Contiene aceites esenciales que le confieren su capacidad antioxidante.
- Tiene propiedades diuréticas y antiespasmódicas.
- Es un antiséptico y antibiótico natural.
- Funciona también como analgésico.
- Suele usarse como sedante o tranquilizante.
- Posee un gran poder cicatrizante y antiinflamatorio.
- Es un buen carminativo.
- Puede usarse como antihelmíntico.
- Se le atribuyen propiedades galactogogas.

### *Uso medicinal:*

- Para empezar, la albahaca es una planta aromática medicinal que favorece una buena digestión. Además, previene y calma algunos trastornos:
- Mejora las digestiones pesadas.
- Evita los gases y las flatulencias.
- Previene el mal aliento.
- Combate los vómitos.
- Estimula el apetito.
- Para el sistema nervioso
- Refuerza el sistema nervioso.
- Sus efectos relajantes calman la ansiedad y el estrés.
- Calma los nervios en el estómago.
- Combate el insomnio.
- Puede ser beneficiosa para tratar depresiones leves.
- Reduce la fatiga física y mental.
- Para el sistema inmunitario
- Favorece la eliminación de toxinas y depura la sangre.

### *Modo de preparación:*

- 5 tallos de apio
- 6 hojas de kale
- 1 pepino
- 1 de piña
- 5 hojas de albahaca

Todo crudo al extractor, en ayunas o media tarde. Esperar 30 minutos antes de comer, hasta 3 veces por semana.

## JUGO VERDE DESHINCHADOR



### Ingredientes:

- Piña
- Pepino
- Espárragos
- Perejil
- Limón

### *Propiedades de la Piña:*

- Ayuda a la digestión de proteínas: la enzima bromelina, presente en la piña, facilita la digestión de las proteínas. Por este motivo es muy beneficiosa para personas que sufren indigestión, pesadez, gases o acidez.
- Tiene un gran aporte de fibra: es una excelente fuente de fibra dietética. El consumo de fibra disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon. También si sufrimos de estreñimiento, su alto contenido en fibra puede ayudarnos a mejorar el tránsito intestinal.
- Es una buena opción para perder peso: es un buen alimento para introducir en dietas para perder peso, ya que contiene muy pocas calorías.
- Aporta muchos nutrientes: es una fruta rica en potasio. Contiene multitud de vitaminas y minerales como el magnesio, que ayuda a fortalecer los huesos. También destaca por su aporte de antioxidantes
- Ayuda a la salud bucodental: reduce el riesgo de gingivitis, ya que la piña es un antiinflamatorio natural.
- Favorece la eliminación de la piel de naranja: es un aliado a tener en cuenta para combatir la celulitis, ya que su contenido en agua es muy elevado y puede ayudarnos a mantener un buen equilibrio hídrico en nuestro organismo.
- Es beneficiosa para la circulación: la piña tiene propiedades anticoagulantes, lo que ayuda a mejorar la circulación sanguínea y permite combatir problemas como la hipertensión o prevenir enfermedades cardiovasculares.

### *Uso medicinal:*

- **ES LA FRUTA DIGESTIVA POR EXCELENCIA**

Las personas con dispepsia, ya sea por hipoclorhidria –falta de jugos gástricos– o por atonía gástrica –dificultad para vaciar el contenido del estómago– tienen en la piña una aliada si se toma fresca, pues con el calor se anula la acción de la bromelina.

- **ANTIDIARREICA**

Se ha indicado en casos de diarrea, ya que parece inhibir el crecimiento de los microbios intestinales (acción antipútrida) y mejora los receptores del intestino. Tanto la fruta como la decocción de la raíz se recomiendan tradicionalmente en el tratamiento de los parásitos intestinales.

- **DEPURATIVA**

La piña es un excelente remedio para el hígado y se sabe que su consumo regular aumenta la circulación en este órgano vital.

- **ANTIINFLAMATORIA**

Ejerce una notable acción antiinflamatoria, útil en casos de tendinitis y afecciones reumáticas con edema de los miembros.

- **PROTECTORA FRENTE AL CÁNCER**

Interfiere en el desarrollo de células malignas (reduciendo el riesgo de metástasis de algunos tipos de cáncer) y parece potenciar los efectos de la quimioterapia.

- **CARDIOSALUDABLE**

Inhibe la agregación plaquetaria y ejerce una actividad fibrinolítica, lo que reduce el riesgo de embolias.

- **ANTICATARRAL**

En caso de resfriado, catarro o sinusitis, sobre todo si se acompaña de mucosidad, la piña es un excelente complemento alimentario, ya que al ejercer una acción proteolítica disuelve las mucosidades, las vuelve más líquidas y ayuda enormemente a eliminarlas.

### *Propiedades del pepino:*

- Es rico en vitamina C. Esta hortaliza aporta vitamina C, esencial para estimular el sistema inmunitario (250 gramos cubren el 13% de las necesidades diarias). Este antioxidante natural es también básico para la producción de colágeno y protege frente al daño que los radicales libres pueden causar sobre las membranas celulares.
- Aporta vitaminas del grupo B. Una pieza mediana de pepino proporciona al organismo el 18 % del ácido fólico necesario y el 10% de la vitamina B5 que necesita.
- Fuente de minerales imprescindibles.

Diurético. El pepino tiene propiedades diuréticas y está especialmente indicado para el tratamiento de infecciones urinarias, casos de cistitis y nefritis.

- Digestivo. El pepino tiene propiedades digestivas, esto se debe a que posee una gran cantidad de fibras en su fruto. Para aprovechar esta propiedad, basta con ingerirlo como ensalada.

### *Uso medicinal:*

- Diurético. El pepino tiene propiedades diuréticas y está especialmente indicado para el tratamiento de infecciones urinarias, casos de cistitis y nefritis. La mejor forma de aprovechar esta propiedad es mediante el consumo del fruto en su estado natural. También puede consumirse preparando una sopa de pepino. Incluir el fruto de esta planta en la dieta regular de las personas, ayuda a impedir la aparición de cálculos renales.
- Digestivo. El pepino tiene propiedades digestivas, esto se debe a que posee una gran cantidad de fibras en su fruto. Para aprovechar esta propiedad, basta con ingerirlo como ensalada.
- Adelgazante. Debido a las propiedades diuréticas y digestivas que tiene el pepino, es considerado como un adelgazante natural y, además, como un depurativo del organismo. Por lo tanto, es interesante consumirlo de manera regular en las comidas.
- Humectante. Mediante aplicación externa, el pepino tiene propiedades astringentes y humectantes, debido a esto es muy útil para realizar limpiezas del cutis. La mejor forma de aprovechar estas propiedades, es realizando una pasta con la pulpa del pepino que se aplica en la cara. Esta pasta sirve para eliminar granitos y espinillas, además de humectar la piel.

### *Propiedades de Espárragos:*

- Diurético.
- Depurativo.
- Antioxidante.
- Digestivo.
- Alto contenido de agua (90%).
- Bajo contenido energético.
- Gran aporte de ácido aspargínico.
- Rico en vitamina C, B1, B6, C y folato.
- Alto aporte de minerales como potasio, fósforo, magnesio y calcio.
- Bajo en grasas.
- Importante aporte de ácido fólico.
- Fuente de fibra, favorece el tránsito intestinal.
- Ricos en potasio.
- Rico en riboflavina.

### *Uso medicinal:*

- Buenos para el estreñimiento.
- Ayudan a bajar de peso por su bajo porcentaje de calorías y por su alto contenido de fibra.
- Son bajos en sodio.
- Ayudan a tratar enfermedades del corazón y la hipertensión.

- Ayudan a reforzar el sistema inmune, previniendo resfriados, gripe o enfermedades virales.
- Evitan la retención de líquido.
- Ayudan a tratar las hemorroides y los divertículos de colon.
- Ayudan a reducir el colesterol.
- Mejoran la salud de mujeres embarazadas y el desarrollo del feto.
- Reducen los riesgos del deterioro cognitivo.
- Ayudan a combatir el insomnio y la depresión.

### *Propiedades del perejil:*

- Bueno para la digestión y para el tránsito intestinal
- El perejil es considerado como una planta digestiva, que ayuda a la hora de hacer mejor la digestión, previniendo o aliviando los espasmos intestinales y los síntomas tan molestos causados por las digestiones lentas.
- Además de estas cualidades digestivas, por su contenido en fibra se convierte en una opción natural interesante a la hora de regularizar el tránsito intestinal.
- Ayuda a reforzar el sistema inmunológico

### *Uso medicinal:*

- Propiedades carminativas  
El perejil facilita la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo, debido a esto, beber infusiones de hojas de perejil es muy útil para tratar casos de flatulencia o meteorismo.
- Propiedades diuréticas  
Resulta muy aconsejable consumir té de perejil, en caso de presentar infecciones urinarias o cistitis. Además, es muy útil para prevenir la aparición de cálculos renales. Al facilitar la eliminación de líquidos, el perejil resulta ser un excelente depurador del organismo.
- Propiedades digestivas  
El perejil posee propiedades medicinales digestivas, por lo cual estimula a función biliar facilitando la digestión. Debido a lo anterior es muy útil para tratar casos de estreñimiento y problemas digestivos en general.
- Propiedades desinflamantes  
Aplicado de manera externa, el perejil posee propiedades anestésicas, por lo cual resulta muy recomendado de utilizar para reducir los dolores ocasionados por contusiones.

### *Propiedades del limón:*

- Para la salud intestinal
- Para el funcionamiento del sistema inmune
- Para el sistema nervioso

- Para la diabetes y las alergias
- Antibacteriano
- Mantiene el ph del cuerpo
- Desintoxica el organismo

### *Uso medicinal:*

- Cólicos estomacales
- Como antiespasmódico, el limón es muy recomendado para tratar situaciones de diarreas y cólicos estomacales, tanto en niños como personas adultas.
- 
- Infecciones urinarias y cálculos renales
- El limón se utiliza para incrementar la eliminación de líquidos del organismo. Por sus propiedades diuréticas actúa estimulando la función renal, generando un aumento de la expulsión de líquidos.
- Debido a esto, la planta medicinal limón, resulta muy recomendada para tratar casos de infecciones urinarias. Tomar agua con limón en ayunas es muy efectivo para tratar o prevenir la aparición de cálculos renales.
- Retención de líquidos
- También se utiliza para casos de presentar retención de líquidos, cistitis y popularmente se consume el agua con limón para adelgazar.
- Nerviosismo y trastornos de sueño
- Trastornos digestivos
- El consumo del fruto del limonero, es muy recomendable debido a sus propiedades digestivas, para tratar los trastornos digestivos en general.
- Fiebre
- El limón posee propiedades de antipirético, resultando muy indicado para tratar resfriados que presenten un aumento de la temperatura corporal.

### *Modo de preparación:*

- 1 taza de piña
- 1 pepino
- 6 espárragos
- 1 puño de perejil
- 1 limón

Todo crudo al extractor

## LICUADO DESINTOXICADOR

### *Ingredientes*

- ½ de manzana verde
- ½ taza de espinacas
- 1 cucharada de semillas
- 1 kiwi
- ½ taza de agua

### *Preparación*

- 1.- Lavar todas la manzana y espinacas
- 2.- colocar todos los ingredientes en la licuadora, licuar y servir

### *Uso*

Licuido

### *Propiedades*

**Manzana verde:** Entre sus propiedades, la manzana verde es rica en vitaminas como vitamina E y C, también vitaminas del grupo B. Es rica en minerales como el potasio y pequeñas cantidades de zinc, manganeso, azufre, flúor, yodo, boro o selenio. Y, por último, es rica en fibras insolubles (en la piel) y solubles si consumes pelada.

**Espinaca:** El poder nutritivo de la espinaca radica en su alto contenido en vitaminas y minerales: 100 g de esta verdura aportan dos tercios de las necesidades diarias de vitamina A, la práctica totalidad del ácido fólico, la mitad de la vitamina C y la cuarta parte del magnesio y el hierro que se precisan al día, además, procura calcio, fósforo, azufre, clorofila, oligoelementos, enzimas y fibra. Sus proteínas (2,8%), aunque no son muy abundantes, son más completas que en otras hortalizas.

**Kiwi:** el principal aporte del kiwi es la vitamina C. El consumo de una sola pieza proporciona, el 116 % de la cantidad diaria recomendada, por lo que con un solo kiwi se consigue el 100 % necesario. Además, el kiwi contiene cantidades destacables de vitamina K, potasio, ácido fólico y fibra.

**Chía:** contiene una gran cantidad de propiedades empacadas en una pequeñísima unidad. Entre las principales están las siguientes: Antiinflamatorias Cardioprotectoras Hipoglucémicas Vitamínicas Anticoagulante Antienvjecimiento Antioxidantes Anticancerígenas Nutricionales Energizantes



## LICUADO ESTIMULANTE PARA EL CEREBRO

### *Ingredientes*

- 2 manzanas rojas
- 2 zanahorias pequeñas
- 3 nueces
- 150 ml de agua
- Hielos

### *Preparación*

1. Lavar las manzanas y la zanahoria, pelar la zanahoria y picar las 2 manzanas y zanahorias en trozos pequeños.
2. Poner en la licuadora y agregar los 150 ml de agua, las nueces y los hielos, mezclar hasta incorporar todos los ingredientes y servir.

### *Propiedades*

- **Manzana:** Facilita la asimilación del calcio y el magnesio en el organismo.
- **Zanahoria:** Es rica en fósforo, el cual vigoriza las mentes y cuerpos cansados. Es muy útil para eliminar los cólicos y favorece la digestión. Es un vegetal diurético que evita la retención de líquidos.
- **Nueces:** Disminuir la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas, disminuir el riesgo de coágulos sanguíneos, que pueden causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares y disminuir el riesgo de tener presión arterial alta.

### *Uso*

La combinación de los ingredientes de este licuado casero permite brindarle al organismo una gran cantidad de vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes. Dado que es una fuente natural de energía, se recomienda para mejorar la memoria y potenciar la concentración en los momentos de cansancio.



## PINK PROTEIN BOMB

### *Ingredientes*

- 400 g de frambuesa
- 450 ml de leche de soja
- 4 c.s. de semillas de cáñamo
- 4 c.s. de sirope de arce

### *Preparación*

- 1.-Pon las frambuesas en la leche de soja, el sirope de arce y las semillas de cáñamo en el vaso de la batidora. cierra la tapa
- 2.-Bate todo junto hasta tener textura deseada

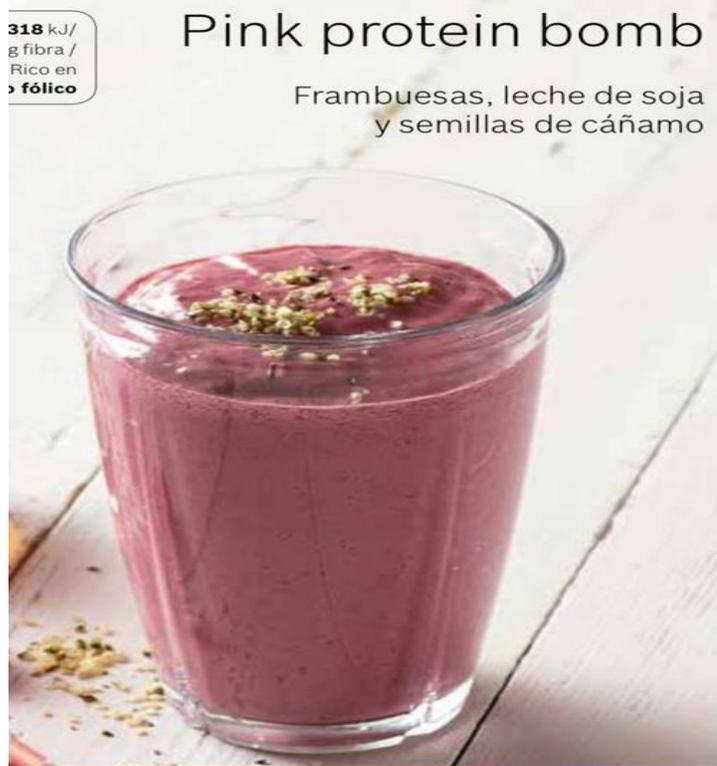
### *Uso*

Batido

### *Propiedades*

Frambuesa: educe riesgos de enfermedades del corazón, ya que mejora la circulación de la sangre, ayuda a frenar el envejecimiento precoz, influye en el mejoramiento de la memoria, así que eres olvidadiza esta baya podría salvarte. Favorece la transmisión del impulso nervioso, gracias al potasio que contiene, purifica el intestino, debido a la fibra que posee, previene el estreñimiento y es diurética, fortalece los huesos y articulaciones, al tener calcio, fortalece el sistema inmunológico, gracias a su gran contenido de vitamina C y antioxidantes, Disminuye el riesgo de padecer enfermedades degenerativas, reduce el riesgo de sufrir cáncer y diabetes.

Leche de soja: proporciona vitaminas y minerales de alto valor nutricional, no tiene ácidos grasos saturados, ni causa efectos dañinos en el organismo, es fuente de proteínas, vitaminas,



minerales y nutrientes, nivela las hormonas y retrasa el envejecimiento, refuerza el sistema inmune, propiedades antiinflamatorias, propiedades antioxidantes y funcionales, alto contenido rico en fibra y alto contenido rico en fibra

Semillas de cáñamo: fuente de proteína vegetal. Un correcto aporte de proteína es importante para mantener una buena salud, y las semillas de cáñamo son una de las mejores fuentes de proteína vegetal conteniendo los 9 aminoácidos esenciales, ayudan al estreñimiento por su contenido de fibra, nos aporta ácidos grasos esenciales como el omega 3 y omega 6, los ácidos grasos de las semillas de cáñamo mejoran el síndrome premenstrual (SPM) y la menopausia al contribuir a equilibrar las hormonas y al ser capaz de combatir la inflamación típica que se produce en estas dos condiciones.

Semillas de sirope de arce: el jarabe de arce es un edulcorante puro y natural. Contiene gran cantidad de oligoelementos esenciales para una sana alimentación como potasio, magnesio, fósforo, manganeso, hierro, zinc, cobre, estaño y calcio. Contiene, en proporción, menos cantidad de sodio que otros alimentos. La miel de arce es utilizada en numerosas aplicaciones comerciales, particularmente en repostería, confitería y en la preparación de alimentos, como condimento.

También se emplea como sustitutivo del azúcar en recetas favoritas, como helados, crepes, vinagretas, tortas, caramelos, et

## SIEMPRE JOVEN

### *Ingredientes*

- 1 taza de leche de almendras.
- ½ taza de camote cocido.
- 8 cdita de grenetina.
- 1 cda de vainilla
- Endulzante (miel de abeja, agave o melaza) al gusto.



### *Propiedades de cada ingrediente*

Leche de almendras: Contiene 50% más calcio que la leche de vaca semidescremada. Para tener un estilo de vida saludable es recomendable llevar una dieta variada y balanceada con productos que sean fuente de vitaminas, calcio, entre otros nutrimentos.

Camote cocido: Varios autores han reportado que el camote brinda aportes nutricionales y ha sido utilizado como cardioprotector, hepatoprotector, anti cancerígeno, anti obesogénico, anti envejecimiento, anti diabético y anti ulcerogénico. El cuerpo humano necesita cantidades relativamente pequeñas de vitaminas.

Grenetina: Regenera las articulaciones, tendones, cartílago, piel, huesos, cabello, muslos, entre otras.

Vainilla: Es fuente de vitaminas B2 y B3, calcio, potasio, sodio, zinc y magnesio. Desde la época prehispánica, la vainilla también fue utilizada como medicamento, ya que estimula el sistema nervioso central, relaja los músculos, alivia el estrés, mejora el estado de ánimo y ayuda a disminuir la inflamación y el dolor.

### *Uso*

Nos ayuda a mantener mejor salud en las articulaciones, por su delicioso sabor se puede tomar en cualquier hora del día, también es ideal para pacientes con alergia a la proteína de la vaca ya que contiene leche de almendras.

### *Preparación*

Agregar todos los ingredientes a la licuadora hasta que se logró la consistencia deseada, servir y tomar.

## SPICY SMOOTHIE “SMOOTHIE PICANTE DE MANGO Y ZANAHORIA CON JENGIBRE”

### *Ingredientes*

- Zumo de 3 zanahorias
- 1 mango
- Jengibre
- 2 naranjas



### *Propiedades de cada ingrediente*

Mango: Tiene acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico, por su contenido en vitamina C y A, es rico en fibra y ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre. También ayuda a restringir las actividades de una hormona llamada leptina.

Zumo de zanahorias: Tiene contenido alto de  $\beta$ -caroteno, una fuente de vitamina A, pero también es rico en vitaminas del complejo B como el ácido fólico y muchos minerales como calcio, cobre, magnesio, potasio, fósforo y hierro.

- Mejora la actividad cerebral
- Mejora la piel
- Incrementa las defensas
- Desintoxica el organismo
- Fortalece la salud ósea
- Previene el envejecimiento prematuro y retarda los signos de la vejez
- Mantiene la salud ocular
- Protege el sistema circulatorio.

Jengibre: efectos analgésicos, antirreumáticos, antiinflamatorios, anticolesterolémicos e inhibidores del sistema nervioso central. Contiene agua (81%) hidratos de carbono (11%). Posee cantidades apreciables de potasio, fósforo, magnesio y hierro. Además, efectos antioxidantes.

Naranja: Contiene vitamina C, quercitina, provitamina A y ácido fólico. Ayuda a normalizar los niveles altos de colesterol en sangre, debido a la presencia de pectina (fibra soluble).

### *Uso*

Es rápido, fácil y rico, además de aportarte numerosas vitaminas, minerales y antioxidantes, muy beneficiosas para prevenir el cáncer de colon y el envejecimiento celular.

### *Preparación*

1. Pela el mango, la naranja y el jengibre. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso junto con el zumo de 3 zanahorias y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

## SUPER FRUIT SHAKE

### *Ingredientes*

- 1 manzana Fuji
- 1 naranja
- 1 kiwi
- 1 plátano

### *Propiedades de cada ingrediente*

Manzana: Nos aporta vitaminas B1 y B6, que evitan el agotamiento mental y refuerzan la memoria, también es fuente de fósforo, mineral presente en los fosfolípidos del cerebro, potasio y sodio, indispensables para la conducción nerviosa.

Naranja: Mejora la circulación es rica en hesperidina propiedad protectoras de los capilares, varices y hemorroides, contiene flavonoides que ayudan a reducir el colesterol, se considera rejuvenecedor por sus antioxidantes.

Kiwi: Es rico en potasio y en fibra, elementos que contribuyen a mantener a raya la presión, porque contrarresta los efectos del sodio. Otra de las ventajas del potasio es que evita la pérdida de masa muscular y ralentiza la osteoporosis. Uno de sus principales beneficios es que tiene tanta vitamina C como la naranja.

Plátano: Nos aporta vitaminas A, C, B1, B2, B6, B9 -ácido fólico- y E. Por otra parte, en cuanto a los minerales, se encuentran el potasio, magnesio, hierro, selenio, zinc y calcio.

### *Uso*

Lo podemos usar como un desayuno si no tenemos el tiempo suficiente de preparar un desayuno formal, ya que sus ingredientes contienen suficientes vitaminas y nutrientes necesarios para sustentarnos por un rato.

### *Preparación*

Se debe pelar la naranja, el kiwi y el plátano. Quita las pepitas de la manzana y cortar las frutas en trozos. Introducir todos los ingredientes en la batidora del vaso. Batir todo hasta obtener la textura ligera, si se desea aligerar el batido, se le puede añadir zumo de naranja, aproximadamente unos 450 ml.



## TROPICAL BREEZE

### *Ingredientes*

- 1 piña
- 400 ml de leche de coco
- 6 tallos de menta
- 2 cucharadas de cúrcuma

### *Propiedades de cada ingrediente*

**Piña:** Es la única fruta con bromelina una enzima que facilita la digestión y que tiene propiedades antiinflamatorias es digestiva, diurética, antioxidante.

**Leche de coco:** Tiene un alto contenido de calcio y vitamina B2, Uñas y cabello fuerte, piel súper hidratada.

**Menta:** Es digestiva, ayuda a la disminución de gases pues ayuda a digerir las legumbres y comida ricas en grasas. Además de ser antiséptica

**Cúrcuma:** Es un remedio natural muy efectivo para el malestar estomacal. Al tener propiedades antiinflamatorias, previene la acidez y calma el ardor de estómago, así como los trastornos digestivos en general. Está recomendado para personas con falta de apetito, dispepsia, gastritis o digestión lenta.

### *Uso*

Lo podemos usar como un sustituto de las piñas coladas y es más saludable, gracias a la cúrcuma que ayuda al malestar estomacal es una buena opción porque además de un delicioso sabor tendremos una solución a la gastritis.

### *Preparación*

Se debe de pelar y cortar la piña en cuartos longitudinalmente, quitar el tronco de cada trozo y cortar cada cuarto en trozos, introducir la piña, la menta, la leche de coco y la cúrcuma en el vaso de la batidora y cerrar la tapa. Batir todo junto hasta que se obtenga la textura deseada. Servir el tropical breeze con unas hojitas de menta.



## TURKISH DELIGHT

### Ingredientes

- 650 gr de albaricoques
- 400 ml de leche
- 2 cucharadas de pistachos
- ½ rama de canela

### Preparación

1. Lavar los albaricoques, cortarlos por la mitad y quitarles el hueso. Batir la leche con los albaricoques hasta tener una textura uniforme.
2. Servir con unos pistachos picados y una rama de canela para decorar.

### Propiedades

- **Albaricoque:** Aliado en la prevención de trombos, controla la hipertensión, mejora el tracto intestinal gracias a su alto contenido en fibra y combate la retención de líquidos.
- **Leche:** Proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), lípidos, yodo, calcio, fósforo, vitaminas A, B12 y riboflavina.
- **Pistachos:** tienen una menor cantidad de grasa y altos niveles de fibra, vitaminas E y K, potasio, fitosteroles y algunos carotenoides, como la zeaxantina y luteína, en comparación con el resto de frutos secos.
- **Canela:** Rica en calcio, manganeso y fibra. Tiene propiedades antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a prevenir cáncer y enfermedades del corazón.

### Uso

Se recomienda para problemas del sistema digestivo. Gracias a su alto contenido en fibra, cantidad baja de grasa y gran aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes.



## WINTER SMOOTHIE

### *Ingredientes:*

- 4 mandarinas
- 120 gramos de piña
- 120 ml de leche
- Jengibre al gusto

### *Propiedades de cada ingrediente:*

**Mandarinas:** Mejora la digestión y estimula las funciones metabólicas, contenido de carotenoides las funciones digestivas de la mandarina se pueden atribuir a una flavanona llamada hesperidina que ha demostrado promover la salud de la microbiota intestinal, protegiendo el tracto gastrointestinal, los carotenos ayudan a controlar los procesos inflamatorios del cuerpo.

**Piña:** Es la única fruta con bromelina una enzima que facilita la digestión y que tiene propiedades antiinflamatorias es digestiva, diurética, antioxidante.

**Leche:** Alto contenido de calcio y vitamina B2, Uñas y cabello fuerte, piel súper hidratada.

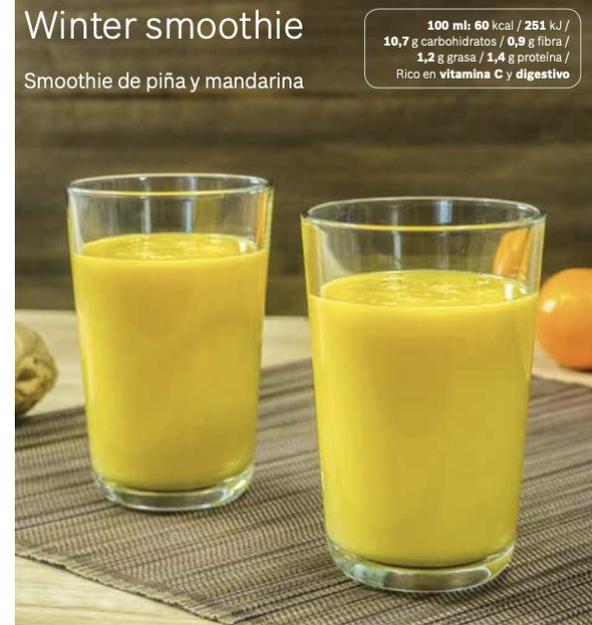
**Jengibre:** Tiene efectos antiinflamatorios, favorece el flujo sanguíneo, mejora la circulación y facilita la digestión, favorece la producción de bilis y la acción enzimática del páncreas

### *Uso:*

Ayudará a bajar los niveles de colesterol en la sangre. Las enfermedades cardiovasculares muchas veces están asociadas a altos niveles de colesterol malo en la sangre es depurativo.

### *Preparación:*

1. Pela las mandarinas, la piña y el jengibre (si decides usarlo).
2. Añade la mitad de la leche a la batidora de vaso y parte la fruta.
3. Bate todo. Añade la otra mitad de la leche y vuelve a batir hasta conseguir una textura cremosa.



## “YELLOW ENERGY” SMOOTHIE DE PIÑA Y MANGO CON AGUA DE COCO”

### *Ingredientes*

- 300 g de piña pelada
- 1/2 mango
- 1 plátano
- 150 ml de agua de coco
- 7 cubitos de hielo casero



### *Propiedades de cada ingrediente*

#### Piña:

- Regula el tránsito intestinal y mejora la digestión
- Es antimicrobiana y antiinflamatoria
- Mejora la circulación sanguínea
- Es antioxidante y favorece al correcto funcionamiento del sistema inmunitario
- Nos aporta energía.
- Contiene hidratos de carbono, yodo, vitamina C, y bromelina.

Mango: Tiene acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico, por su contenido en vitamina C y A, es rico en fibra y ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre. También ayuda a restringir las actividades de una hormona llamada leptina.

Plátano:

- Fuente de carbohidratos.
- Gran aporte de vitaminas.
- Fuente de minerales.
- Protege nuestro corazón.
- Reducen la fatiga y el cansancio.
- Previene la anemia.
- Estimula el sistema nervioso.
- Regula la función intestinal.

Agua de coco: Tiene electrolitos naturales, como el potasio, el sodio y el manganeso. Se utiliza como bebida y como solución para la deshidratación relacionada con la diarrea o el ejercicio. También se consume para la presión arterial alta y para mejorar el rendimiento físico.

### *Uso*

Es perfecto para recargar energías a lo largo del día, y aunque es saciante no resulta nada pesado.

### *Preparación*

1. Pela y corta la piña en dados. Pela el mango, quítale el hueso y córtalo. Pela el plátano. Introduce las frutas en el vaso de la batidora y añade el agua de coco y los cubitos de hielo. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

## Anexos



## Conclusión

Alejandra Cansino: En el presente trabajo tuvimos la oportunidad de conocer los beneficios y propiedades que contienen las plantas y los frutos que normalmente consumidos, y nos pudimos dar cuenta que pueden ser utilizados de diferentes maneras. Además, aprendimos que tanto el uso de la Jugoterapia como el uso de la Herbolaria, ha pasado de generación en generación, pues su constante practica ha ocasionados resultados beneficiosos para la salud de las personas gracias a sus principios activos y el efecto que tienen en el organismo. Estos temas son de vital importancia para nosotros como nutriólogos, pues podremos ofrecer a los pacientes el uso de la Jugoterapia y la Herbolaria como una alternativa para curar y/o controlar las patologías que pudiesen presentarse.

Sandra López: Las plantas medicinales son tan importantes y de mucha ayuda ya que gracias a ellas y a la tecnología se pudieron obtener medicamentos y fármacos gracias a sus principios activos y a las buenas propiedades curativas que tiene cada una, Sobre todo porque desde casa podemos utilizarlas ya que existen demasiados métodos fáciles que pueden ser empleados como infusiones y aceites entre otros.

Por otra parte, los jugos, batidos y smoothies, dependiendo del uso de cada uno también son muy benéficos para la salud ya que nos aportan vitaminas, minerales, fibras y macronutrientes que pueden tener diversas funciones buenas en nuestra salud, excepto en personas que puedan tener alguna patología específica y que no puedan consumir algún ingrediente que contenga.

Alejandra Pérez Gómez: Concluyendo, estos dos temas de los que nos enfocamos, tienen hoy en día un enfoque muy grande para la sociedad, que tiempo atrás eran utilizados sobre todo en la salud. Gracias a las plantas medicinales y a la jugoterapia la salud de la sociedad ha sido de mejor calidad, tomando en cuenta la fácil preparación y las distintas formas de combinar tanto las frutas, verduras y las plantas, que podemos extraer naturalmente sin perjudicar nuestra salud.

Eduardo Villatoro: En conclusión, las plantas y la jugoterapia se han utilizado desde tiempos atrás y han sido de vital importancia por todos los beneficios que aportan, y han servido para evitar enfermedades.

Tayli Cifuentes: Las plantas son más importantes de lo que creíamos ya que tienen muchos benéficos para la salud y que han ayudado para tratar enfermedades. Y por eso mismo es

importante cuidar de ellas y presérvalas para que así nos siga ayudando más enfermedades que se pueden presentar en un futuro.

Pablo Valdez: Entendimos que las plantas, hojas, tallos y demás son muy importantes considerados medicinales para tratar enfermedades de diferentes tipos lo cual ayuda a la medicina y eso a la salud ya que esta aporta muchas sustancias diferentes de cada una como ejemplo una de muchas sería el jengibre que ayuda para malestares como es vómitos, dolores, náuseas y muchas cosas más o el rábano que contiene vitaminas como; A, B3, C La cual nos ayuda en muchas ocasiones permitiendo mejorar muchos síntomas, estos se pueden aplicar de diferentes maneras ya sea en pomadas aceites etc. En jugos lo cual es muy fácil de hacer que nos aporta nutrientes vitaminas y mejoramiento en la salud por lo mismo son recomendables todo tipo de jugos especialmente para cada persona y sus síntomas o requerimientos necesite.

Silvia: Como pudimos notar en la presente información la jugoterapia puede tener maravillosos efectos en la salud pues sirve como prevención de enfermedades he incluso para mejorar ciertas patologías. Por lo que es una forma muy útil de agregar ciertos nutrientes a nuestra alimentación sin necesidad de masticarlos.

Andrea Altuzar Villatoro: La fitoterapia nos puede ayudar a tratar distintas enfermedades a través del uso de plantas o flores en distintas preparaciones, al igual que la jugo terapia se hace uso de las frutas y alimentos naturales con el fin de poder disminuir algún síntoma de una enfermedad en específico. En muchas ocasiones puede resultar más más eficaz que la medicina moderna, siempre que se utilice de manera correcta para un fin en específico.

Fernanda Montero: Una vez visto más sobre las plantas medicinales concluyó que son importantes y lo seguirán siendo en el futuro debido a que representan un banco potencial de medicinas por descubrir muchas son las especies vegetales que aún no han sido investigadas y sus principios activos podrían ser decisivos en la curación de enfermedades actuales o venideras.

Azeneth: En conclusión, este herbario nos servirá para nuestras futuras consultas con nuestros pacientes para así hacer más fácil algunas recomendaciones de acuerdo con sus patologías para así ayudar más a su tratamiento y con su alimentación adecuada, también esté será de mucha ayuda ya que también nosotros podemos consultar de manera más fácil y rápida

Jaz: En conclusión, la Jugoterapia es un método terapéutico en el que por medio de jugos que son elaborados con frutas y verduras, se propone prevenir e incluso curar enfermedades. Y por otra parte encontramos las plantas, el uso terapéutico de plantas medicinales, se aplica desde la antigüedad para curar o aliviar las enfermedades, además que son muy económicas, por ejemplo, el perejil que además de ser económico nos ayuda para enfermedades de vía urinarias, así mismo encontramos muchas más plantas que se consiguen fácilmente y nos ayudan. A mí me pareció que el uso de plantas y Jugoterapia es un buen aliado para las enfermedades para personas que a veces no tienen los recursos suficientes o quieren algo natural es una opción y segura, además.

Mitzi: En este proyecto nos ha ayudado al conocer mejor las propiedades medicinales de ciertos alimentos que utilizamos cotidianamente y el tener un compendio de plantas, batidos para utilizarlos a futuro y tenerlos organizados.

Jenifer Velasco: Para concluir, es muy importante conocer más sobre las propiedades de cada planta porque a veces hay algunas que pueden resultar dañinas si se utilizan de mal forma, también es importante conocer sobre la jugoterapia, ya que son muy beneficiosos para la salud y últimamente ha sido utilizado por los grandes beneficios que nos aportan los frutos. De igual manera, que han servido para evitar ciertas enfermedades y en el caso de la jugoterapia hay ciertos jugos que sirven para bajar de peso.

Elizabeth Hidalgo: Las plantas medicinales como logramos ver son muy importantes por sus propiedades curativas, esta de igual forma que la jugoterapia son muy buenas para prevenir enfermedades y fáciles de utilizar, ya que se pueden hacer en casa y no son tan laboriosas.

## Bibliografía

BALBACHAS, A.; RODRIGEZ, H. s.f. Las plantas curan. 6 ed. Reformation H.P.A. New Jersey, USA. 532 p.

CA TIE. 1994. Domesticación de plantas medicinales en Centroamérica. Ed por Rafael A. Ocampo. Turrialba, Costa Rica. CATIE. 132 P (Serie técnica. Informe técnico/CA TIE; nO 245).

DÍAZ, I. M.; LÓPEZ, B.M. 1995. Medicina natural. San Salvador, El Salvador. FUNSALPRODESE. 176 p.

RIUS. 1977. El Yerbato Ilustrado. 43 ed. Editorial posada, S.A. México. 106

GARBARINO, J. 1997. El "Oro Verde" de América. In Etnomedicina: progresos italo-Latinoamericanos. Ed. por P. Naranjo. y A. Crespo. Quito, Ecuador. Abya-Yala. v.1.p.27- 34.

HERRERA MCELROY, O.; GABB, L.L. 1996. Diccionario Médico Español-Ingles, Ingles-Español. 2a ed. Editorial: Jo-Ann T. Strangis, Suzanne Jeans. U.S.A. 513 p.

HOOGESTEGER, C. 1994. Uso de plantas medicinales. México. Árbol. 173p.

HOUSE, P.; LAGOS-W, S.; TORRES, C. 1990. Manual popular de 50 plantas medicinales de Honduras. 3 ed.. Honduras. Guaymuras. 134 p.

HOUSE, P.; LAGOS- WITTE, S.; OCHOA, L.; TORRES, C.; NIJEJÍA, T.;

RIV AS, M. 1995. Plantas medicinales comunes de Honduras. Tegucigalpa, Honduras. UNAH. 555 p.

NÁJERA, M. 1997. Los métodos de análisis micrográficos cualicuantitativos en la identificación y control de drogas y alimentos de origen vegetal. In Etnomedicina: progresos italo-Iatinoamericanos. Ed. por P. Naranjo. y A. Crespo. Quito, Ecuador. Abya- Yala. v.1.p. 101-121.

RENGIFO, E.; CERRUTI, T. 1997. Plantas medicinales de la amazonía Peruana: estudio de su uso y cultivo. Ed por Anna María Lauro. Iquitos, Perú. IIAP. 304 p.

SCHETS, V. 1999. Módulo autoformativo: medicina popular y plantas medicinales. Comayagüela, Honduras. EDUCSA. 106 p.

TICLI, B. 1998. Hierbas medicinales de mayor eficacia. Tad. por Maria Angels Pujol Foyo. De Vecchi. Barcelona, España. 95 p.

TORRES, C. 1994. Diagnóstico de Honduras. En: Domesticación de plantas medicinales en Centroamérica. Turrialba, Costa Rica. CA TIE p 4045.

TRAMIL 1996. Manual popular de Plantas Medicinales comunes de la costa Atlántica de Honduras. 2 ed. Managua, Nicaragua. TRAMIIL 52 p.

TRAWL 1998. Farmacopea Caribeña. Edición Universitaria. Ed. Por L. germosén-Robineau. Santo Domingo, República Dominicana. Editorial Universitaria. 364 p.

WERNER, D. 1995. Donde no hay doctor. Una guía para los campesino que viven lejos de los centros médicos. Palo Alto, California, E.U.A. The Herperian F oundation. 465 p.

Plantas medicinales, Fernando rojas 2001

Manual de plantas medicinales, ISNAYA, 1998

Medicinales del campo, maria Eugenia morales,1999

Guillermo mendoza castelan, R.L 2008, lafarmacia viviente. Texcoco, estado de mexico: futura, S.A.

The everything jucing book

## **Página web**

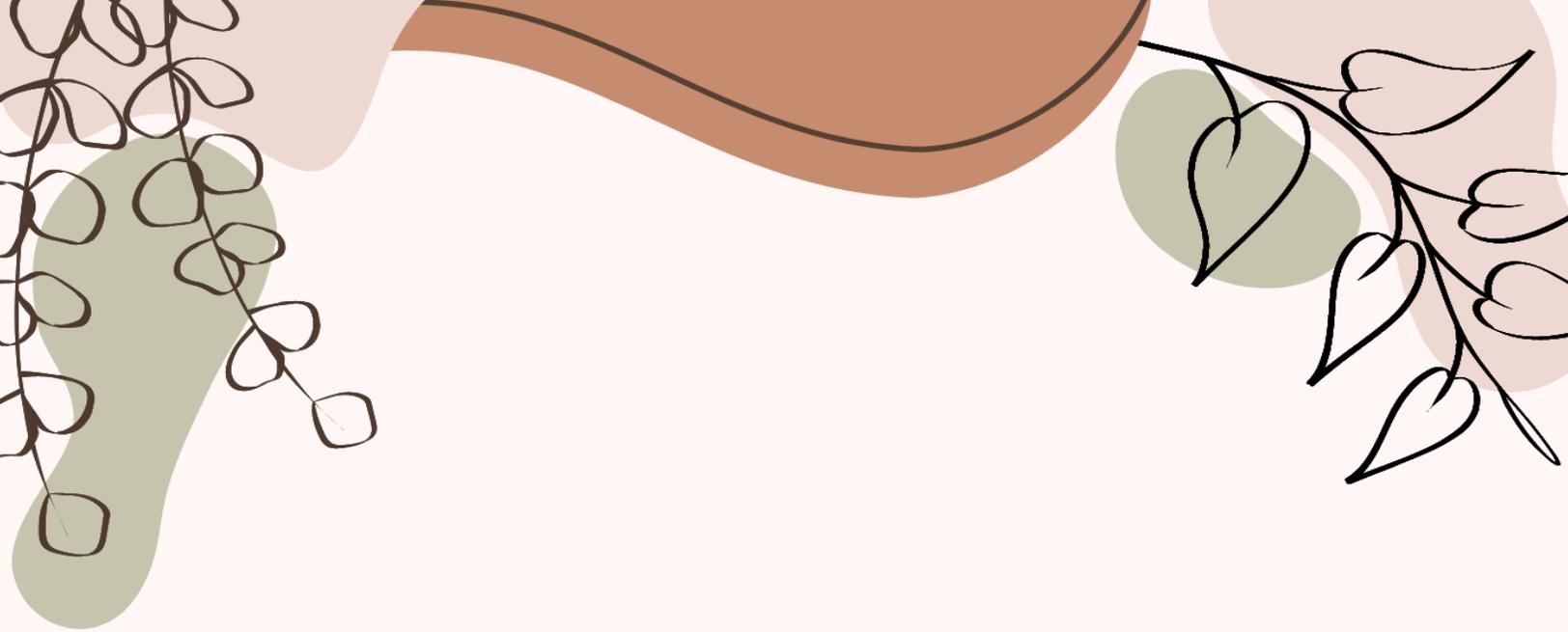
[www.younandraw.com](http://www.younandraw.com)

[www.juicerecipes.com](http://www.juicerecipes.com)

[www.bosch-home.es](http://www.bosch-home.es)

@dr.wadiz.kallas

[www.mujerholistica.com](http://www.mujerholistica.com)



Desde tiempo atrás las plantas y frutos han sido usadas para ayudar a prevenir o curar una enfermedad, ya que, eran usadas para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso.

Antes de que existiera la medicina moderna y los medicamentos sintéticos, diversas civilizaciones antiguas utilizaban estas plantas para tratar enfermedades y males comunes.

Las plantas medicinales contienen sustancias químicas en sus hojas o flores, el tallo o la raíz. De manera que, a través de distintos métodos de preparación, pueden aplicarse para tratar distintos padecimientos.

También los jugos de frutas y verduras, se han convertido en una alternativa para cuidar de nuestra salud y recibir muchos beneficios.

