



ASOCIACIÓN DE LA CIENCIA DE LA SALUD DR. SORIANO
Delegación de la FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA SALUD
www.onairos.es < info@onairos.es > Tel. (+34) 965700134.

Preparación de jugos para potenciar la salud y la desintoxicación

Todos los jugos de frutas o verduras, recién licuados, poseen multitud de efectos benéficos para el organismo, incluso tomados aisladamente, extraídos de cada especie vegetal. Al unir en un licuado varios jugos diferentes, adecuadamente combinados, se suman las propiedades saludables de varios vegetales aumentando su efecto terapéutico, enriqueciendo el plasma de antioxidantes, y neutralizando los radicales libres que se hubieran acumulado peligrosamente en los tejidos.

Es importante usar una licuadora que produzca el zumo espeso, para que no desperdicie demasiada fibra, lo cual empobrecería el poder terapéutico del jugo. Cuanto más filtrado esté un zumo recién extraído más propiedades pierde. Todos los vegetales deben lavarse bien, troceándolos y licuándolos, sin eliminar la piel.

Habitualmente, los jugos preparados en licuadora, o bien triturados y colados, deben tomarse aisladamente, fuera de las comidas o 10 a 15 minutos antes de comer. En el caso de los jugos de verduras, siempre deben acompañarse con algún tipo de aceite natural de origen biológico, sea mezclado con el jugo o en cápsulas -si así lo requiere el caso-, así se asimilan mejor los elementos vitamínicos liposolubles que aporta el vegetal.

En el caso de los jugos de verduras se pueden tomar, como bebida, junto con las comidas de ensaladas y verduras cocinadas. Los jugos de frutas, pueden tomarse solos o mezclados con algo de agua o con infusión, edulcorando, si es necesario, con miel, azúcar integral, o stevia.

En relación al aspecto práctico, sobre las combinaciones más efectivas de jugos de verduras o frutas, pondremos algunos ejemplos para que el lector pueda iniciarse en esta técnica desintoxicante, regeneradora, y preventiva.

Ejemplos de jugos para potenciar la salud y la desintoxicación

- *Apio, lechuga. (Efecto relajante).*
- *Apio, alcachofa, manzana. (Protector hepático).*
- *Apio, alcachofa, rábano largo morado. (Depurador hepático).*
- *Col, apio, rábano morado y vinagre de sidra. (Depurador renal).*
- *Col, patata, manzana. (Protector y regenerador del estómago e intestinos).*
- *Remolacha, perejil, espinaca, manzana roja. (Anti-anémico).*
- *Remolacha, perejil, apio, nabo, col, patata. Añadiendo 1 cucharada sopera, por vaso, de semillas de Lino dorado, y Chía, trituradas. (Tiene efecto depurativo y regenerador profundo).*
- *Zanahoria, alfalfa, ortiga verde. (Tónico visual y circulatorio).*
- *Zanahoria, limón, manzana. (Efecto anti-hemorrágico).*
- *Piña, papaya. (Mejora la digestión, disociación y absorción de alimentos. Rico en enzimas).*
- *Uva roja, manzana roja, granadas. (Energético. Anti-anémico).*
- *Manzana roja, fresas. (Diurético. Anti-anémico).*
- *Fresas, nísperos. (Diurético. Depurativo).*

- *Limón, manzana, cebolla. (Expectorante. Protector bronquial).*
- *Sandía o melón (por separado). (Depurador de las vías urinarias. Hidratación general).*
- *Naranja, fresas, melocotón. (Remineralizante).*
- *Limón, pomelo. (con agua alcalina, o infusiones). (Depurativo. Circulatorio).*

**IMPORTANTE: Salvo excepciones, siempre es conveniente añadir, a los jugos indicados, y especialmente a los de verduras, la cuarta o quinta parte del volumen de agua de mar hipertónica, o incluso menor cantidad de agua de mar, y aumentando su volumen lentamente conforme el individuo se vaya adaptando.*

REFERENCIAS.

Autores:

Otto Heinrich Warburg.

Linus Pauling.

Guohua Cao y Prior.

Yoshinori Ohsumi.

Erik Estrada

Herbert M. Shelton.

Désiré Merien.

Marc Ams, y otros.

** Para sacar el máximo beneficio de este capítulo, y obtener una información más completa, respecto a complementación nutricional, y valoración de la "fase de salud", o nivel de salud individual, lea los capítulos 8 y 12 del libro "Ciencias Biológicas de la Salud". Prof. Dr. Trino Soriano.*

** Véanse publicaciones sobre ayuno, actuación de los enzimas digestivos, y combinaciones de los alimentos.*

LOS EDITORES



funcibisa@gmail.com COSTA RICA