

Preparación de jugos frescos

Preparar jugos es una de las mejores formas de prevenir enfermedades y ayudar al organismo a luchar contra el cáncer. Es muy fácil hacer un jugo verde repleto de increíbles nutrientes para combatir enfermedades. Estos protegen y fortalecen al organismo contra los invasores externos y las sustancias químicas tóxicas que podrían causar cáncer.

La ventaja de los jugos frescos reside en que el cuerpo puede absorber los nutrientes activos directamente en el torrente sanguíneo, lo que proporciona al sistema inmunitario un estímulo inmediato sin el esfuerzo de digerir la fibra. La fibra también es de gran importancia. Por ello, hay que comer frutas y verduras enteras en abundancia.

Es muy importante consumir frutas y verduras frescas a diario para brindar a nuestras células un entorno saludable donde desarrollarse. Se sabe que el brócoli es una de las verduras más eficaces para combatir el cáncer debido su alto contenido de sulforafano, una sustancia que puede en efecto contribuir a eliminar las sustancias químicas que causan el cáncer.

El cilantro es una hierba potente que también aporta numerosos beneficios en la lucha contra esta enfermedad. Gracias a su elevado contenido de componentes antibacterianos, el cilantro ayuda a combatir hongos y bacterias. Además, es excelente para eliminar metales pesados, en particular el mercurio, del organismo. Una acumulación tóxica de mercurio puede provocar varios problemas de salud, uno de los cuales es el cáncer.

Y, por último, el pepino. Esta deliciosa y refrescante hortaliza no solo es excelente para proteger los riñones, debido a sus propiedades diuréticas, sino que además contiene componentes excepcionales denominados “cucurbitacinas”. En la actualidad, se están investigando los beneficios de estos compuestos para combatir el cáncer.

Ahora, ¡vayamos a la cocina a preparar un jugo verde contra el cáncer!

Jugo verde contra el cáncer



Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- 1 taza de pepino
- 2 tazas de lechuga romana
- ½ taza de cilantro
- ½ manzana verde *opcional
- 1 lima

Instrucciones: Lavar todos los productos y pasarlos por el exprimidor.

Jugo anti-depresión



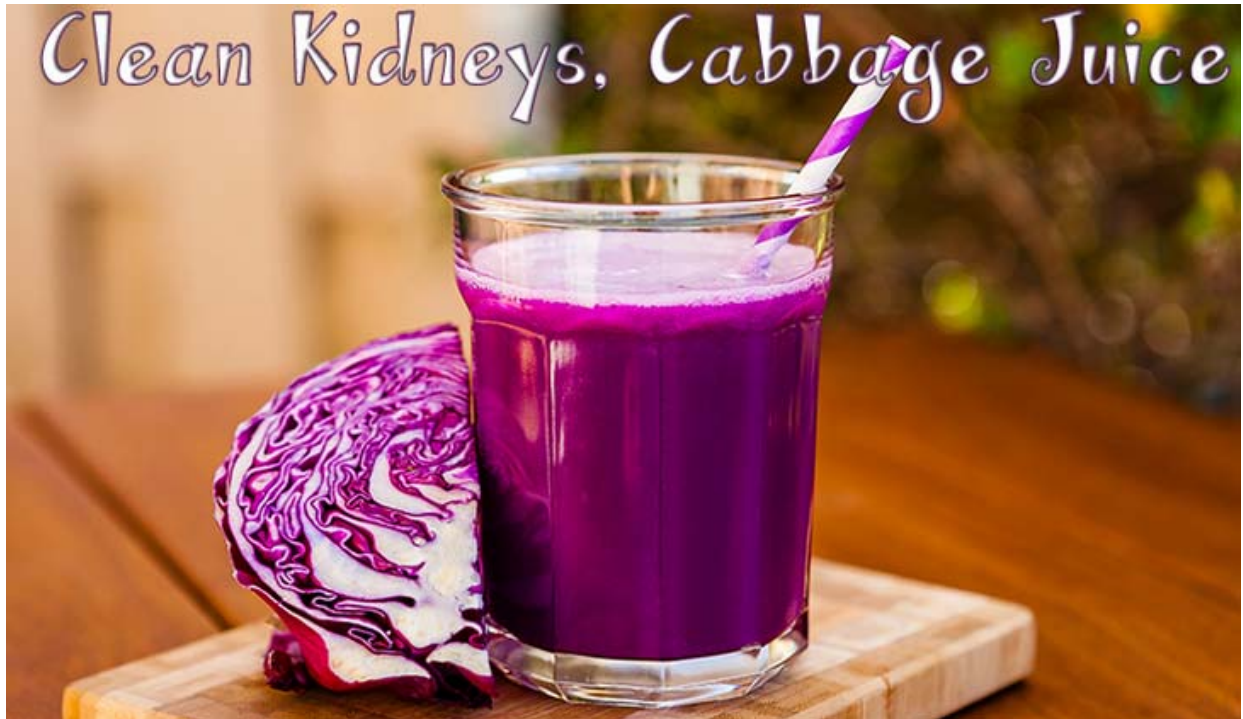
Ingredientes:

Las verduras de color verde oscuro contienen una gran cantidad de nutrientes, en especial folato, que cumple una función esencial en la producción de serotonina en el cerebro. Cuanta más serotonina tenemos, mejor nos sentimos. Esta receta de jugo es una gran fuente de folato. Los varones que consumieron altas concentraciones de folato presentes en verduras de hojas verdes presentaron un menor riesgo de cáncer de pulmón. Las mujeres que consumieron más verduras de hojas verdes presentaron un 44 por ciento menos de probabilidades de desarrollar cáncer del seno, según un Estudio sobre la Salud de la Mujer (Women's Health Study) de Iowa.

4 tallos de brócoli
½ taza de hojas de espinaca
3 hojas de acelga
½ pimiento morrón

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

Jugo de repollo para riñones limpios



Nuestros riñones trabajan mucho. ¿Por qué no mimarlos un poco? El repollo morado (o col morada) tiene un color hermoso y brillante al exprimirse y su sabor es muy dulce, a diferencia del repollo verde, que suele ser algo amargo. El repollo es un potente agente curativo del intestino y el sistema digestivo, cargado de fitonutrientes conocidos por sus propiedades preventivas contra el cáncer. Además, depura los riñones.

Jugo de repollo para riñones limpios:

- 1 cabeza de hinojo picada
- ¼ manzana verde
- 3 tazas de repollo morado (col morada) picado

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

3 Recetas de jugos para mantener su cerebro joven y su cuerpo en forma:

La demencia y otras enfermedades cerebrales relacionadas con la edad pueden prevenirse llevando una vida saludable. Esto, según un reciente estudio de investigación de la Universidad de Illinois, incluye comer algo de apio. El estudio demostró que el apio es rico en un compuesto único denominado luteolina, que bloquea las moléculas del cerebro que provocan inflamación, una causa clave del envejecimiento cerebral. Si a usted no le gusta demasiado el apio, la luteolina también se encuentra presente en la zanahoria, el pimiento, el diente de león, la espinaca, la salvia, el coliflor, la manzanilla, el perejil y el tomillo. Sin embargo, una de las maneras más sencillas de aportar apio a su organismo es exprimiéndolo. El apio también se utiliza para purificar la sangre y reducir la inflamación del cuerpo, lo que puede contribuir a mantener la piel radiante.

1. Jugo para levantar el ánimo:

- 3 tallos de apio
- ½ remolacha pequeña
- 1 taza de arándanos

2. Jugo estimulante para el cerebro:

- 2 tallos de apio
- 1 zanahoria
- 2 tazas de espinaca
- 1 lima pelada

3. Jugo para la inflamación y una piel radiante:

- 2 tallos de apio
- 1 zanahoria
- 1 taza de perejil
- 1 taza de pepino



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

Jugo para proteger los huesos y combatir la osteoporosis

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.



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

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

¡Comience su día con este licuado verde rico en fibras y beneficioso para las hormonas!



¿Necesita más fibra en su dieta? ¿Qué le parece equilibrar sus hormonas? En general, estas son dos cosas que la mayoría de nosotros deseamos tener en cuenta para mejorar y optimizar nuestra salud. Con este licuado, obtendrá gran cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Además, disfrutará de las saludables sustancias grasas que equilibran las hormonas para tener una piel radiante y más energía.

Ingredientes:

- 1 kiwi pelado o con cáscara
- Media tasa de col rizada
- Media manzana verde, sin semillas
- Medio limón (solo el jugo)
- 1 cucharadita de miel o 1 dátil descarozado, opcional si se desea un sabor más dulce
- 1 cucharada de lino molido
- Media taza de agua de coco o leche de coco (o cualquier leche de nueces (horchata) de su preferencia)

Instrucciones: Licuar en la licuadora a velocidad máxima hasta obtener una mezcla homogénea y servir.

Delicia licuada de damasco (albaricoque)



Los damascos (o albaricoques) son una de las delicias predilectas del verano. Durante la temporada, es buena idea congelarlos para disfrutarlos todo el año. Son 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. Esta pequeña fruta es super nutritiva.

Puede hacer algunos cambios a esta receta si así lo desea reemplazando la banana por mango o papaya. Las tres opciones son exquisitas.

También podría variarse la hierba, usando jengibre, canela, pimienta de Jamaica, nuez moscada o clavo de olor en lugar de menta o en combinación con ella.

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

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

Licuada desintoxicante fácil



Ingredientes:

- Media manzana verde o pera
- Media taza de espinaca
- 1 kiwi
- 1 cucharada de semillas de chía o cáñamo
- Media taza de agua o agua de coco

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

Licuada de avellanas con chocolate, ¡rico en vitamina E!



Podemos evitar los rellenos y endulzantes, como el azúcar de caña, preparando nuestra propia leche de nuez en casa. Así obtendremos una bebida muy sabrosa, succulenta y cremosa. Este licuado de avellanas con chocolate rico en vitamina E es maravilloso para la piel y el cabello. Pueden agregarse algunas verduras y disimular fácilmente su gusto con los tonos ricos de la avellana y el chocolate, así como el acento con sabor a nueces de las semillas de cáñamo. Seguramente disfrutará de este nutritivo licuado en el desayuno.

Leche de avellanas:

- 1 taza de avellanas, remojadas en agua desde la noche anterior, y escurridas
- 3-4 tazas de agua
- ½ cucharadita de semillas de vainilla en polvo
- 1/8 cucharadita de sal del Himalaya o marina

Instrucciones: Dejar las avellanas en remojo durante toda la noche. Luego, escurrirlas bien y licuarlas con 3-4 tazas de agua y semillas de vainilla. Filtrar con un colador y guardar en una jarra de vidrio durante 3 ó 4 días en el refrigerador. También puede agregar una o dos cucharaditas de jarabe de arce o miel para endulzar si lo desea.

Licuada de avellanas con chocolate:

- Media palta
- Media banana
- 2 cucharadas de cacao
- 1 cucharadita de maca en polvo *opcional
- 1 cucharada de semillas de cáñamo o aceite de cáñamo (o ambos)
- 1-2 tazas de leche de avellanas
- 1 taza de espinaca o verdura de hoja *opcional

Instrucciones: Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y servir.

Estimulante licuado fresco de cítricos



La lima forma parte de la familia de cítricos que, como usted seguramente sabe, constituyen una excelente fuente de la importantísima vitamina C. Sin embargo, la lima puede hacer mucho más que prevenir el escorbuto. Este fruto es además una excelente fuente de calcio y folato. Los estudios de investigación han demostrado que contribuyen a prevenir el cáncer de colon, de estómago y de la sangre.

- 1 naranja pelada
- 1 limón pelado
- 1 lima pelada
- 2 dátiles descarozados
- 2 tazas de lechuga de hoja verde
- 1 taza de agua o agua de coco

Instrucciones: Pelar los cítricos, descarozar los dátiles y licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Debido al componente cítrico, es más beneficioso beber este licuado enseguida pues puede volverse amargo si se deja reposar más tiempo.

Fuentes:

The Everything Juicing Book
www.youngandraw.com
www.juicerecipes.com