

# FRUTOTERAPIA MEDICA

Los jugos nutraceuticos y sus beneficios.

Autores:

Dr. Francisco Cañón Prieto., M.D.

Dr. Arnoldo Ramírez Barco, Quim., Ph.D. Dr.

Rafael Campo Misas., Q.F.

Titulo: Frutoterapia Médica, los jugos y sus beneficios.

2006

Segunda edición

Diseño editorial: Gisela Cubillos R.

Fotografía: Julián Medina.

Revisión: Dr. Francisco Cañon Prieto, M.D., Dr. Arnoldo Ramírez, Barco., Dr. Rafael Enrique Campo Misas., Q.F.

Colaboradores: Margarita Gutiérrez G.

Se prohíbe la reproducción parcial o total sin permiso escrito del editor.

Impreso en Bogotá, Colombia por Panamericana Formas e impresos S.A.

ISBN 958-33-6201-8

Este libro es un aporte científico para elevar los conocimientos de modo general sobre plantas, frutas y verduras, el mismo constituye un medio auxiliar para garantizar que cualquier persona profundice en los conocimientos adquiridos y desarrolle hábitos y habilidades en la preparación que jugos que le serán de gran utilidad en su vida diaria.

El libro no responde a los esquemas tradicionales, sino que se incluye en él un número de combinaciones de plantas, frutas y verduras para seleccionar aquellas que se ajusten a sus recursos y los objetivos que se trate.

Se recomienda además que a la hora de seleccionar las frutas, plantas y verduras y/o sus combinaciones se tenga en cuenta aquellas enfermedades o sintomatología que nos afectan diariamente.

Se incluye en el libro aspectos importantes en la preparación de los jugos y el tratamiento que le se debe dar a las frutas, plantas y verduras para tener la posibilidad de guiarla con mayor efectividad y sacarle provecho en su cocina.

# Introducción

¡Este libro se elaboró pensando en usted! Su objetivo es ayudar a los millones de personas que se enfrentan en sus hogares a situaciones relacionadas con la salud, las cuales provocan inquietud y desconcierto. Nos encontramos en plena era de la información; sin embargo nuestro principal problema consiste en separar aquella que nos resulta más útil de la irrelevante. Este libro pone a su alcance los conocimientos necesarios para afrontar cualquiera de las aproximadamente 30 enfermedades más habituales que puede padecer usted o cualquier miembro de su familia.

Queremos presentarles a pacientes y lectores nuestras valiosas experiencias en el uso de productos naturales vegetales para la salud humana. Corresponden a enseñanzas que nos ha prodigado Dios al darnos la oportunidad durante más de treinta años de tener contacto con un inmenso número de pacientes con las más diversas dolencias y al iluminarnos con la forma más benéfica de tratarlos con recursos botánicos de extraordinaria efectividad, exentos de las indeseables consecuencias que la mayoría de los medicamentos de síntesis provocan en el organismo humano.

Un medicamento vegetal es la parte de una planta utilizada con fines medicinales. A partir de las sustancias vegetales se pueden elaborar jugos, tinturas, jarabes, cápsulas, tabletas, dinamizaciones homeopáticas, cremas, geles, lociones, aceites esenciales o esencias florales con aplicaciones concretas para la salud.

Es conveniente anotar que, a diferencia de un medicamento sintético que generalmente contiene un principio activo en concentración relativamente alta, los preparados de plantas medicinales contienen un gran número de compuestos en concentraciones relativamente bajas y con actividades mucho menores que las de los medicamentos de síntesis. Pero ese gran conjunto de sustancias ejercen acciones que se complementan una con otras, y algunas de ellas incrementan notablemente las acciones de otras, fenómeno que se conoce como sinergismo. Es en estos aspectos donde se origina el notable efecto saludable de las plantas medicinales, a la vez que explican la ausencia de efectos colaterales indeseables en la mayoría de los casos. Aquí reside probablemente la razón por la cual la humanidad día tras día está regresando con mayor entusiasmo al uso de las plantas medicinales y de sus preparados para tratar la enfermedad y conservar la salud.

Es necesario dejar en claro que a pesar de la calidad, la extensión y la utilidad de la información presentada en este libro, de ninguna manera se pretende que sustituya la consulta del médico, la cual consideramos como el primer paso necesario para enfrentar los trastornos en su salud.

Damos gracias a Dios por la oportunidad que nos brindó de compartir con ustedes el mensaje contenido en este libro, y le pedimos que les infunda la sabiduría para sacar de él el máximo provecho.

Bogotá y Cali, enero de 2004.

# Capitulo I

## Jugoterapia

Cómo usar con éxito los jugos

## Opinión médica acerca de la terapia de los jugos

Se ha hablado mucho de la terapia de jugos, de extraer los líquidos vitales de las fibras de las frutas, verduras, nueces, etcétera; mucha gente no comprende que todo eso atañe a la naturaleza. A usted puede sorprenderle saber que la naturaleza no cura enfermedades. Hoy en día, descubrimos que todo mundo quiere ser doctor, todos desean curar una enfermedad.

El tratamiento de una enfermedad no es el procedimiento para obtener un cuerpo nuevo. El método que emplea la naturaleza consiste en reconstruir la estructura química del tejido dañado. “polvo eres y en polvo te convertirás”, dice la Biblia. En nuestro cuerpo se llevan a cabo constantes cambios, en donde se absorben y eliminan elementos químicos. En un cuerpo que tiene un balance y una provisión óptimos de todos los elementos no existe enfermedad; la enfermedad no existe en este tipo de tejido. Descubrimos que las enfermedades solo se manifiestan en un tejido dañado, en uno débil a causa de un alimento deficiente o escaso en calorías, que carece de los elementos minerales que requerimos. Vivimos dentro de una dieta de hambre.

Todas las enfermedades son signo de inanición, la ventaja de los jugos es que son una maravillosa fuente de minerales. La gente que vive de alimentos chatarra sólo obtiene un cuerpo chatarra. Si usted come media rebanada de pan desde un punto de vista nutricional, únicamente obtiene la mitad de su valor. Por ejemplo en el caso del pan

blanco que contiene 25% menos de calcio que el pan de trigo integral, a usted le faltará calcio. Como consecuencia, tendrá enfermedades de los huesos, caries y padecimientos como osteomielitis y osteoporosis. Con una dieta pobre de calcio sufrirá toda clase de problemas mentales, como ansiedad, confusión, incertidumbre, inseguridad, depresión y otros que no podrá controlar. La mente siempre es influida por la química de nuestro cuerpo. Cuando la química no es la adecuada, la mente y el cuerpo sufren las consecuencias.

El calcio es uno de los elementos que nos hace fuertes, nos proporciona vigor y nos afirma, nos mantiene en movimiento, nos impulsa y nos motiva a continuar en nuestras actividades. Por consiguiente, restituyamos el calcio a nuestro cuerpo. La única forma de lograrlo es consumir alimentos ricos en calcio, todos los granos, nueces y semillas crudas, verduras en forma de hojas (la col es la más rica en calcio), de forma que pueda tener un cuerpo moldeado por los alimentos adecuados.

## Prepare los alimentos

### Para una fácil digestión

Los jugos de verdura y de fruta y los alimentos licuados son más fáciles de digerir que los alimentos sólidos, crudos o cocidos. No es lo que coma o si come varias veces lo que importa, sino lo que absorbe, y si no absorbe los elementos minerales de sus alimentos, terminará por sufrir una deficiencia química.



## Opiniones del Dr. Spies, Uno de los Médicos más prestigiosos

El doctor Tom Spies fue condecorado por la Asociación Médica Norteamericana en 1957 por su gran contribución al arte curativo a través de su trabajo con alimentos. Sus descubrimientos los resume de la siguiente forma:

Todas las enfermedades las originan los elementos químicos, y todas se pueden curar con elementos químicos. Todos los elementos empleados por el organismo, con excepción del oxígeno que respiramos y el agua que tomamos, se absorben a través del alimento. Si solo supiéramos lo suficiente, todas las enfermedades se podrían prevenir y curar mediante una nutrición adecuada.

### Empiece a tomar jugos

Los jugos, frutas y verduras frescas pueden con frecuencia proporcionar una ayuda nutricional valiosa a nuestra dieta regular, después de uno o dos meses notamos una diferencia maravillosa en nuestra salud. Después de un año de consumir una variedad de jugos frescos, ¿quién sabe lo que puede suceder?. El alivio de una enfermedad crónica de varios años es la recompensa de mucha gente que decidió cambiar una dieta y una forma de vida saludables.

## Extractores de jugos y licuadoras, Una gran diferencia

Los extractores y licuadoras se inventaron para realizar diferentes tareas. La mayoría de los primeros solo tienen una velocidad, y las licuadoras, varias, pero esa no es la diferencia fundamental. La desigualdad principal radica en que los exprimidores trituran las frutas y verduras hasta la pulpa y luego les extraen el jugo para usted. Las licuadoras vuelven líquido lo que vierte en ellas o lo cortan en pedazos pequeños. En otras palabras, la pulpa y el jugo se mezclan en una masa blanda. Naturalmente que puede obtener los jugos con su exprimidor y ponerlos con otros ingredientes en la licuadora para hacer combinaciones deliciosas y nutritivas. Por ejemplo puede mezclar cantidades iguales de jugo de zanahoria y de apio. Vacíe el jugo en una licuadora (alrededor de media taza, por ejemplo), enseguida agregue un cuarto de taza de semillas de girasol crudas que hayan sido remojadas la noche anterior en jugo de piña, lícuelo hasta que las semillas queden bien licuadas. Su sabor, además de sorprenderle, le agradará, y esta combinación no solo es rica en vitamina A, sodio, y calcio bio-orgánicos, sino también en lecitina, ácidos grasos, vitamina E, zinc y muchas enzimas. Es un gran formador de salud para las glándulas.

Si no tiene una licuadora, le aconsejo que adquiera una, si de momento solo puede adquirir un aparato, compre primero el exprimidor y luego la licuadora.

## Por qué debe empezar a tomar jugos

Vivimos en una época en la cual los costos de hospitalización, médicos y servicios médicos son tan altos, y las estadísticas de enfermedades tan desalentadoras y abrumadoras, que sería razonable que usted se protegiera contra enfermedades y otras alteraciones de la salud, tan frecuentes hoy en día.

Según una investigación, muchas enfermedades modernas están relacionadas, con la deficiencia de nutrientes. Por ejemplo, años de deficiencia de minerales debido a un régimen alimenticio pobre o desbalanceado causan, fomentan y sustentan enfermedades crónicas. Los jugos frescos ayudan a prevenir las deficiencias de nutrientes. ¿De qué forma pueden causar enfermedades las deficiencias de una dieta? Todas las células del cuerpo están programadas para consumir energía interna (a través de la sangre y la linfa) para realizar su función en el organismo; pero, ¿Cómo puede llevar a cabo su función una célula si carece del tipo de minerales indispensables para hacer que la estructura funcione bien o para formar la proteína que debía producir? La respuesta es: no puede hacerlo. Una vez debilitada la célula debido a la carencia de minerales (por lo general múltiples) resulta fácil de dominar por varios procesos que pueden originar una fragmentación del ADN en el núcleo de la célula o alguna otra alteración en su funcionamiento. Por lo general, estas fragmentaciones ocurren en las partes físicamente débiles del cuerpo, donde una ligera alteración puede ser de terribles consecuencias, como el inicio de enfermedad degenerativa, incluyendo asma, deficiencia renal, enfisema, cáncer o enfermedad cardiovascular.

Los jugos frescos y rebosantes de vida son una medida preventiva y un antídoto eficaz para todos los problemas de salud, empezando con las deficiencias de nutrientes. Tienen los ingredientes idóneos para prevenir o ayudar a contrarrestar una enfermedad.

## Licuadaos naturales para la salud y el bienestar

A diferencia de los extractores de jugo, que separan el líquido y la pulpa de la fruta o verdura, las licuadoras vuelven completamente líquido el alimento. Son excelentes para crear combinaciones: jugos con alimentos sólidos, diferentes frutas o verduras, frutas con semillas o nueces, etcétera. Los alimentos y combinaciones licuados no son tan rápidos de digerir y asimilar como los jugos, pero se ingieren más rápido que un alimento sólido, además de que proporcionan fibra al intestino.

La principal ventaja de los alimentos licuados radica en que pueden mezclar alimentos que contienen las combinaciones específicas de nutrientes que usted desea, las cuales quizá no obtengan de una sola fruta o verdura.

## Los jugos como Complemento alimenticio

Los jugos son los mejores complementos que podemos tomar para estar seguros de obtener todas las vitaminas, minerales y enzimas que necesitamos (y tal vez un poco más) para cuidar de nuestros órganos y tejidos físicamente débiles, nuestro sistema

inmunológico y todas las funciones vitales del cuerpo. ¿Los jugos son maravillosos! Sin embargo, con excepción de un ayuno de jugo ocasional supervisado por un doctor, deben formar parte de una dieta completa, pura y natural.

## Régimen alimenticio

### De salud y armonía

- ▶ No fría los alimentos ni use aceites recalentados para cocinar. Al freír los alimentos disminuye el valor nutricional, se destruye la lecitina necesaria para equilibrar las grasas y la comida se hace más difícil de digerir. La temperatura a que se someten los alimentos que se fríen o cuecen altera la química del alimento, lo cual no es una buena práctica. Ese puede ser uno de los factores principales de la formación del colesterol, el endurecimiento de las arterias y las enfermedades del corazón.
- ▶ No coma si no se encuentra completamente tranquilo de mente y cuerpo. No digerimos bien los alimentos cuando estamos enfadados o intranquilos. Cuando eso sucede, es preferible esperar para digerir apropiadamente la comida.
- ▶ No como sino hasta que tenga bastante apetito. Con demasiada frecuencia comemos simplemente porque es hora de comer, no porque tengamos hambre. Rompa ese hábito indeseable. Para tener la mejor digestión posible, coma cuando tenga hambre.
- ▶ Mastique completamente la comida. Masticar bien incrementa la eficacia de la digestión y, así mismo, obtiene más valor nutritivo por el dinero que invierten en alimentos.

- ▶ No coma si tiene algún dolor, si está emocionalmente perturbado, si no tiene apetito o si está deprimido, exaltado o enfermo. Cada una de estas condiciones es síntoma de que necesitamos reposo, entusiasmo, tranquilidad o alguna otra cosa menos alimento, el cual consume una considerable cantidad de energía y sangre en el conducto gastrointestinal. A menudo lo que más necesitamos es descansar. Para digerir el alimento hace falta energía, así como la función de varios órganos, y puede transcurrir horas antes de obtener la energía necesaria.

## Consejos para mantenerse sano

- ▶ Aprenda a aceptar cualquier decisión que asuma. Haga lo posible para conservar la tranquilidad, ya que esta es de gran ayuda para recobrar la salud.
- ▶ Deje que la gente se equivoque y aprenda de ese error. Es mucho mejor que vigilar a la gente y supervisar cada paso; aprenda a brindarle a la gente la oportunidad de crecer y madurar. Estamos propensos a cometer errores, pero no se deleite en ellos ni viva lleno de remordimientos.
- ▶ Aprenda a perdonar y a olvidar. En la actualidad, varios estudios han demostrado que ser indulgente aumenta la salud y ayuda a prevenir las alteraciones químicas en el cuerpo.
- ▶ Sea agradecido y bendiga a la gente. Estos son dos de los principales secretos para una vida sana.
- ▶ Viva en armonía.
- ▶ No hable de sus infortunios o enfermedades. No les hace ningún bien ni a usted ni a las personas que lo escuchan, y constituye una oportunidad para que ellas

hagan lo mismo. Resérvelos par su doctor; a el le paga para que escuche sus problemas.

▶No difunda chismes. Lo que dicen los chismes y rumores por lo general es falso.

▶Pase diez minutos al día meditando cómo puede llegar a ser mejor persona.

Reemplace los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

▶Haga ejercicio todos los días. Mantenga flexible todas sus articulaciones y la espina dorsal, desarrolle sus músculos abdominales y expanda sus pulmones con ejercicios específicos en un horario regular.

▶Antes de iniciar sus actividades del día, camine diez minutos descalzo sobre el pasto o en la arena para estimular la circulación de la sangre.

▶No fume ni tome. La nicotina y el alcohol son drogas depresoras, y para desintoxicar el cuerpo de esas sustancias se requiere de energía, que se necesita para procesos vitales más benéficos.

▶Si puede, acuéstese a más tardar a las nueve de la noche. Si durante el día se encuentra cansado, descanse. El descanso permite que el cuerpo dedique toda su atención y energía a restablecer y restaurar los tejidos. Al finalizar el día tome nota de sus problemas y revíselos a la mañana siguiente después de haber recuperado su energía, de tal forma que pueda analizarlos con la mente y el cuerpo frescos.

# La digestión

¿Qué es?

Es el mecanismo usado por nuestro cuerpo para transformar los alimentos que consumimos en sustancias más sencillas y pequeñas que puedan penetrar hasta los órganos y nutrirlos.

¿En dónde se hace la digestión?

Se hace en el aparato digestivo, que es como una fábrica formada por varios órganos y cada uno con funciones especiales.

Las partes del aparato digestivo son:

- ▶La boca
- ▶El esófago
- ▶El estomago
- ▶El intestino delgado
- ▶El intestino grueso
- ▶El recto
- ▶El ano
- ▶El hígado
- ▶La vesícula biliar
- ▶El páncreas



¿Cómo se hace la digestión de los jugos terapéuticos?

Un jugo terapéutico está formado por una mezcla especial de frutas, verduras y plantas medicinales que el médico indica como coadyuvante para el tratamiento de las enfermedades.

Las frutas, las verduras y las plantas medicinales contienen unas sustancias importantes para la nutrición, como son los carbohidratos, las proteínas, las grasas, los minerales y las vitaminas, y otras sustancias más sencillas llamadas principios activos por su acción sobre la salud humana y la animal.

## El origen del poder terapéutico de los jugos

Las frutas, las verduras y las hierbas contienen las sustancias nutritivas conocidas como carbohidratos, grasas y proteínas, vitaminas, minerales y otras sustancias más sencillas que poseen actividades farmacológicas específicas, las cuales se conocen como principios activos o principios nutraceuticos.

Podemos afirmar que el poder terapéutico de un jugo se origina en una acción cooperativa de todas las sustancias que entran en la composición de las partes vegetales que se han usado para elaborarlo. Pero el potencial de un jugo sobre la salud humana va más allá de su acción sobre el trastorno para el cual se ha prescrito: actúa y desencadena mecanismos de curación y defensa para otras partes del organismo, ejerciendo de esta forma una acción integral sobre el ser humano. Además, muchas de las sustancias presentes actúan oponiéndose a efectos

indeseables o dañinos que ciertos principios activos son susceptibles de desplegar cuando actúan en forma individual. Otras sustancias se encargan de aumentar el poder terapéutico de un principio activo en una acción conocida como sinergismo.

La descripción anterior resume a grandes rasgos la diferencia fundamental entre un mecanismo de síntesis, el producido por la gran industria farmacéutica, y los preparados naturistas. El primero carece de respaldo sinérgico, defensivo y detoxificante que siempre rodea al producto natural, generalmente desencadena reacciones indeseables en otras partes del cuerpo y va orientado al tratamiento de un trastorno en particular, no del ser humano en su conjunto como lo hace un remedio naturista, como lo es un jugo terapéutico.

Frecuentemente algunos autores cuestionan la mezcla de varios vegetales en la elaboración de un jugo o de un remedio naturista. Esta concepción es anticuada y carece de validez en la actualidad ya que gracias al avance científico y tecnológico se dispone actualmente de poderosas herramientas que han facilitado el estudio detallado de la composición química de los vegetales y de la acción biológica y farmacológica de los distintos componentes.

Gracias a este conocimiento, es posible elaborar mezclas de frutas y/o de otros materiales vegetales buscando el sinergismo entre diversas sustancias, la neutralización de posibles efectos nocivos y una acción armonizadora general sobre todo el organismo, incluyendo sus esferas física, mental, afectiva y emocional.

## Pautas para la preparación y el Consumo de los jugos terapéuticos

A manera de guía, sin pretender ser dogmáticos en el tema, presentamos a continuación algunas recomendaciones generales sobre la preparación y el consumo de jugos terapéuticos.

### 1. Selección del material vegetal

Al adquirir las frutas, hojas, tallos y raíces, cerciórese de que se encuentren en perfecto estado, con excelente apariencia natural, color saludable, buena contextura y fresca. No use partes vegetales con magulladuras, deterioradas, anormalmente blandas, descoloridas o descompuestas. El material vegetal puede conservarlo en la nevera por el tiempo que su propia experiencia le indique que no altera su calidad.

Evite usar material fumigado o tratado con sustancias químicas.

### 2. Preparación del material vegetal

Lave el material con agua potable, elimine toda materia extraña que tenga adherida y las partes deterioradas, remueva las semillas salvo recomendación especial y corte en trozos pequeños como preparación para el licuado.

A continuación presentamos algunas guías especiales para algunos materiales vegetales:

El aguacate, por tener una pulpa muy aceitosa, no se presta para preparar un jugo en agua. La fruta se pela, se remueve la pepa y se introduce la pulpa en trozos en la licuadora donde se mezcla con otras frutas para preparar un batido o crema de sabor exquisito.

Los cítricos, como el limón, la naranja, la toronja y la mandarina, se lavan con agua corriente, se cortan en trozos y se licuan con su cáscara para aprovechar al máximo las vitaminas y los bioflavonoides benéficos para el sistema circulatorio. Si lo prefiere, puede remover las semillas, aunque se ha comprobado que éstas son ricas en sustancias antisépticas. Lo mismo se aplica a otras frutas como la manzana, la fresa, el melón, la sandía, la guayaba, la mora, la papaya, la pera y la uva. En los duraznos nectarí y melocotón, el mango y el aguacate se deben eliminar las pepas antes de licuarlos. La piña, el banano (verde y maduro) y el aguacate deben ser desprovistos de la corteza. El banano verde se licua en agua (medio banano verde pelado en un vaso pequeño de agua) y el banano maduro se puede mezclar con otra fruta o leche de soya para sacar un batido o crema.

Con relación a las verduras y las hierbas, se hacen las siguientes sugerencias generales: para un caso de jugo combinado con otros vegetales, tres dientes de ajo pelados y cortados en trozos pequeños son suficientes. El apio, la caléndula, el nabo, el rábano, los berros, el brócoli, la cebolla, el coliflor, el repollo, la col, la espinaca, la lechuga, el hinojo, el perejil, el romero, el toronjil, el cidrón, el tomillo, la papa, el pepino, el pimiento, el ají, la remolacha, el tomate y la zanahoria se lavan, se quitan los tallos

duros (no quite los tallos blandos al apio, brócoli, coliflor ni perejil) y se cortan en trozos adecuados para la licuadora. Se pueden mezclar con agua para lograr un sabor menos fuerte y una acción moderada pero benéfica. La canela y los clavos se trituran y se someten a infusión en agua caliente en un recipiente bien tapado. Los germinados de frijol y de trigo no requieren ninguna preparación para licuarlos adicional a su lavado. La arveja, la habichuela y los frijoles se usan verdes. La lenteja y los garbanzos es preferible usarlos verdes pero si no hay otra alternativa consiga el material seco del mercado y lo deja en remojo toda la noche antes de licuarlo. Use la avena seca que se consigue en el mercado y déjala en remojo como preparación para licuarla.

No caliente ni hierva material vegetal, extractos o jugos, pues, pierden muchas de las sustancias benéficas para la salud.

### 3. Cantidad de material vegetal

Para la preparación del jugo utilice la cantidad de fruta o material vegetal que, de acuerdo con su experiencia o la de su familia, aporte el volumen requerido de jugo con un sabor y concentración adecuados. Use agua desgasificada (hervida) para prepararlo, salvo recomendación alterna expresa.

Como una guía presentamos las cantidades aproximadas de varios materiales vegetales, del tamaño y calidad que se adquieren en una plaza de mercado popular, que ordinariamente se usan para preparar un vaso mediano de jugo de la fruta o vegetal que se menciona, de acuerdo con nuestra propia experiencia:

Manzana (2 frutas grandes), mango (2 frutas grandes), naranja (2 frutas grandes), pera (2 frutas), piña (media fruta, mediana), fresa (medio vaso de frutas), mora (medio vaso de frutas), mandarina (8 frutas medianas), tomate (6 frutos medianos), tomate de árbol (4 frutos), sandía (media fruta mediana), melón (media fruta mediana), ahuyama (un octavo de fruta mediana), aguacate (media fruta madura mediana), pimienta (2 frutos medianos), durazno (2 frutas), guayaba (4 frutas medianas), maracuyá (3 frutas grandes), banano (media fruta verde, pelada, para casos de gastritis y de úlcera. Una fruta madura para los demás casos), apio (4 tallos), zanahoria (4 raíces grandes), espárrago (8 tallos), perejil puñados de hojas, hinojo (partes aéreas de tres plantas enteras), coliflor (media), brócoli (medio), repollo (6 coles grandes), acelga (6 hojas y tallos), remolacha (3 raíces pequeñas), rábano (3 raíces pequeñas), nabo (uno mediano), ortiga (4 hojas grandes).

Si utiliza zumos de hierbas o verduras, dilúyalos con 4 partes de agua u otro jugo suave, para disminuir su acción muy potente y neutralizar su fuerte sabor. Usted también puede ensayar su propia dilución de acuerdo con su gusto y los efectos que observe al consumirlos.

#### 4. Cantidad del jugo

Se recomienda que los adultos comiencen tomando tres vasos medianos (de unos 250 centímetros cúbicos), al día, e ir aumentando progresivamente la dosis hasta seis vasos diarios. El primer jugo del día es conveniente tomarlo media hora antes del desayuno para un mejor aprovechamiento de sus principios activos.

Los niños deben consumir la mitad de la dosis del adulto diluida en agua hervida (una parte de jugo y una parte de agua hasta completar un vaso pequeño). El tratamiento en los niños se inicia con un vaso de jugo al día de por medio y se aumenta gradualmente la dosis hasta llegar a dos vasos diarios.

La edad a la cual un niño puede empezar un tratamiento con un jugo determinado la debe determinar el médico, quién, mediante la observación del grado de aceptación o rechazo del jugo por parte del organismo, tomará las medidas del caso.

Con el propósito de adquirir información sobre el grado de aceptación o rechazo por parte del organismo hacia cada fruta o vegetal, se recomienda que el tratamiento de cualquier persona, sea niño o adulto, se inicie con el suministro individual del jugo de cada uno de los componentes por separado, pues si se suministra la mezcla desde el comienzo no hay oportunidad de conocer el origen de cualquier molestia que se pueda presentar. Con el conocimiento del grado de aceptación o rechazo de cada componente, el médico podrá evaluar su incorporación o su sustitución para proseguir el tratamiento.

## 5. Calidad del jugo

No consuma jugos enlatados ni embotellados, ni de procedencia desconocida. Consúmalos frescos y asegúrese de la calidad de los componentes y de su preparación. Consuma el jugo inmediatamente después de preparado. En casos especiales, usted puede conservar en su nevera, en recipiente no metálico adecuadamente tapado, porciones de aquellos jugos que, de acuerdo con su experiencia, se conservan sin alterarse. Los jugos de frutas deben consumirse el mismo día de su preparación. Los zumos de hierbas pueden conservarse varios días en la nevera en recipiente tapado.

## 6. Mezclas de jugos

Las mezclas de jugos son aceptadas por el organismo y tienen efectos benéficos sobre él. La concepción ortodoxa de prohibir mezclar frutas entre sí, u otros materiales de distintas especies vegetales, carece de fundamento científico válido. ¿Acaso el hombre a lo largo de la historia no ha venido consumiendo mezclas de materiales vegetales (y animales!1) para mantenerse vigoroso y asegurar su supervivencia en condiciones orgánicas, mentales y emocionales saludables?. El impresionante avance tecnológico de los últimos años ha permitido a la ciencia profundizar en el conocimiento del mundo vegetal hasta desentrañar la composición íntima de cada especie, en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, y demás metabolitos secundarios conocidos como principios activos, así como conocer el control genético para la biosíntesis de estos compuestos y la forma como el organismo humano se beneficia o se resiente con estas sustancias. Un investigador con experiencia puede recomendar mezclas de materiales vegetales (frutas, verduras, hierbas), seleccionados de acuerdo con su composición química, las compatibilidades digestivas, el sinergismo y los efectos farmacológicos y toxicológicos de sus componentes, buscando un beneficio terapéutico para sus pacientes. Negar esta posibilidad es seguir sumergidos en el oscurantismo de épocas superadas, en las cuales se imponían dogmatismos basados en un autoritarismo absorbente de “los dueños del saber”, distantes en muchos casos de la realidad señalada por los hechos. No obstante, al realizar mezclas, hay que tener en cuenta las compatibilidades digestivas, y de acuerdo con los estudios conocidos, todas las frutas se pueden mezclar entre sí, o con miel de abejas, o con hierbas o verduras de bajo contenido en almidón, ya que los efectos digestivos de la mezcla son favorables o neutros (no causan trastorno en un organismo normal). Las mezclas de frutas con otros vegetales de alto contenido en almidón (como la papa) son incompatibles. En general, al



consumir alimentos, evite mezclar frutas y azúcares con productos de alto contenido en almidón o proteína grasa, o legumbres secas o cereales.

Al consumir jugos de varios vegetales, se debe preparar cada jugo por separado y mezclarlos inmediatamente después, aplicando agitación con la licuadora o con un utensilio de cocina adecuado, con excepción de los casos especiales indicados.

Las mezclas se formulan de acuerdo con la compatibilidad de los componentes químicos, la complementariedad de los efectos biológicos, el sinergismo ejercido por algunos componentes, y la ausencia o neutralización de efectos indeseados. Las mezclas permiten también lograr sabores agradables para el paciente, lo cual permite asegurar que éste consuma los jugos con la regularidad y duración requerida para un buen resultado terapéutico.

La experiencia nos indica que la manzana, la zanahoria, la pera, el perejil y el apio tienen un alto grado de compatibilidad con otras frutas y verduras. El ají y el pimiento se pueden mezclar (una pequeña cantidad) con la mayor parte de otras frutas para asegurar la salud del sistema circulatorio. El melón y la sandía deben consumirse solos ya que por la facilidad y la rapidez con que se digieren no tienen compatibilidad digestiva con otros alimentos. Hortalizas como la col, el repollo, la coliflor, el brócoli, el rábano, el nabo, la remolacha, la habichuela y el frijol pueden mezclarse con pera, piña, o zanahoria para mejorar su sabor. La col, el repollo y las legumbres se pueden mezclar además con perejil, apio o anís para eliminar la llenura y los gases digestivos que pueden generar el jugo. El ajo y la cebolla generalmente se mezclan con zanahoria, perejil y miel de abejas para mejorar el sabor. El ají y el pimentón deben diluirse en jugo de zanahoria o tomate para hacerlos más aceptables al paladar.

## Capitulo II

Frutas, plantas y verduras

## AGUACATE

(*Persea gratissima* Gaerthner)

Originario de las zonas volcánicas de América Central. Propio de climas cálidos y templados. Sus hojas, frutos y semillas son utilizados con fines medicinales. Contiene proteínas, vitaminas A, B1, B2, B5, B6, C, E y K, ácido fólico, calcio, magnesio, sodio, potasio, hierro, cobre, zinc, fósforo y los aminoácidos carnitina, tirosina y triptófano.

Es un alimento productos de energía y sumamente digestivo por la fibra que contiene. Su cáscara se utiliza como laxante de la siguiente manera: se prepara una infusión con 10 gramos de cáscara en 1 litro de agua; se toma la mitad en ayunas y la otra mitad antes de acostarse, durante 5 días; se descansa 10 días y se repite por otros 5 días. Si desea tomarlo de nuevo debe esperar 6 meses.

Las hojas machacadas en infusión curan las afecciones e inflamaciones de la boca y las encías, masticadas previenen la caries, la piorrea y afirman la dentadura. Las hojas en té son excelentes contra malestares comunes como el cansancio, dolor de cabeza, trastornos respiratorios, menstruación irregular, enfermedades de la garganta, neuralgias, etc.

La semilla es útil para tratar la debilidad en general, el mal aliento y para expulsar las lombrices. Machacada con ruda elimina los piojos al aplicarla sobre el cuero

cabelludo. La pulpa es útil en caso de colesterol alto. Para iniciar, se recomienda consumir medio o un aguacate diario, luego cada dos días. La pulpa también tiene aplicación para el cuidado de la piel como mascarillas en rostro, cuello y garganta. Es conveniente incluirlo en la dieta diaria para la prevención de infarto, arteriosclerosis, reumatismo, resequedad de la piel y del cuero cabelludo y la desnutrición. El aceite de aguacate calma los dolores de la gota y el reumatismo. En la piel da juventud y tersura. En el cabello produce fuerza y brillo.

El siguiente es un resumen de las aplicaciones terapéuticas más comunes del aguacate, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Aguacate 1/2	Jugo de Aguacate 1/2
Jugo de Apio 1/2	Jugo de Mora 1
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Tomate 1
Jugo de Pera 1	

Jugo de Aguacate 1/2	Jugo de Aguacate 1/2
Jugo de Brócoli 1/2	Agua de Lenteja 1/2
Jugo de Guayaba 1	Agua de Avena 1/2
Jugo de Tomate 1	Jugo de Berenjena 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CAIDA DEL CABELLO: Aguacate – vinagre – yogurt. Aplicar y dejar 15 minutos en el cuero cabelludo.

MASCARILLA PIEL SECA: Aguacate – ahuyama – mango – fresa. Mezclar, aplicar y dejar 5 minutos.

## AHUYAMA

### (Cucúrbita maxima)

También conocida como zapallo, de color amarillo intenso, es el más grande fruto vegetal. Es originario de los países subtropicales de América. Se considera como verdura y fruta. Es muy rico en proteínas, vitaminas A, B1, B2, B3, C y P, calcio, hierro y fósforo.

La pulpa, machacada y aplicada como cataplasma, alivia el dolor de las quemaduras, ablanda abscesos, inflamaciones y tumores. Es uno de los mejores laxantes, combate el estreñimiento gracias a su riqueza en fibra, mejora la visión por su contenido de vitamina A.

Sus semillas son muy ricas en proteínas (30.3%), constituyen el mejor vermífugo natural y se aplican en el tratamiento de la prostatitis.

Las hojas cocidas alivian los abscesos del hígado. La baba que contiene la cáscara funciona como cicatrizante en las grietas de los pezones de madres lactantes.

Esta fruta es utilizada para aliviar las enfermedades circulatorias, contra la desnutrición, la falta de peso y el raquitismo.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la ahuyama, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Ahuyama ½	Jugo de Ahuyama ½	Jugo de Ahuyama 1
Jugo de Alcachofa ½	Jugo de Banano	Jugo de Piña 1
Agua de Caléndula 1	Jugo de Brócoli ½	Jugo de Rábano ½
Leche de soya 1	Jugo de Coliflor ½	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MASCARILLA PARA LIMPIEZA: Ahuyama – fresa – rábano. Mezclar, aplicar y dejar 10 minutos.

## AJO

(*Allium sativum* L.K)

Conocido como alimento, condimento y medicina curativa y preventiva. Contiene alicina, sulfuros de dialilo y trialilo, vitaminas A, B1, B2, PP, C, fósforo, potasio, germanio (regenerador celular), selenio, antioxidantes, fermentos, enzimas (alinasas) y es rico en azufre.

El ajo es antibiótico, microbicida, desinfectante, depurativo, hipotensor, pectoral, tónico y un poderoso revitalizador del organismo humano. Desodoriza y limpia el cuerpo humano. Desintoxica y fluidifica la sangre, normaliza la presión arterial y el ritmo cardíaco, previene la esclerosis, mejora las varices y hemorroides. Estimula el sistema inmunológico, activa el funcionamiento del hígado, expulsa parásitos intestinales por su acción vermífuga y contribuye a curar la úlcera. Actúa como expectorante y broncodilatador y, por consiguiente, ayuda a prevenir catarros, bronquitis, tos y asma. Beneficioso para la piel.

En infusión acuosa ayuda a eliminar parásitos intestinales, alivia la plenitud, controla la diarrea y coadyuva al tratamiento de la poliomielitis y la meningitis.

El consumo del diente triturado en una cucharada de miel, dejado toda la noche expuesto al sereno, alivia las afecciones de las vías respiratorias.

El mal aliento que produce el masticarlo crudo, se evita realizando enjuagues con limón.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del ajo, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Agua de Ajo 1/2	Agua de Ajo 1/2
Jugo de Guayaba 1	Agua de Fríjol 1/2
Jugo de Limón 1	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Naranja 1	Jugo de Perejil 1/2

Agua de Ajo ½	Agua de Ajo 1/2
Agua de Apio ½	Cáscara de mandarina 1/2
Agua de Canela 1/2	Jugo de Fresa 1
Agua de Perejil 1/2	Jugo de Maracuyá 1



- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA PARA LA ARTRITIS: Ajo – Papaya - Apio; mezclar, aplicar en la parte afectada y dejar 20 minutos. Aplicar tres veces al día.

MASCARILLA PARA EL ACNE: Ajo – Rábano – Piña; mezclar, aplicar y dejar 10 minutos.

## ALCACHOFA

(*Cynara scolymus*)

Planta comestible y medicinal. Rica en vitaminas A, B1, B2, PP y C, cinarina y minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso, yodo y azufre. Combate el colesterol, la gota y la urea. Ayuda a eliminar toxinas, contrarresta la formación de cálculos y los trastornos de la vejiga y la próstata. Es diurética.

Desinfecta el colon, combinándola con limón. Contiene inulina, fuente de energía natural equivalente al azúcar y por esta razón es recomendable para diabéticos e hipoglicémicos. La infusión de dos cucharaditas de hojas secas en agua, tomada 2 a 3 vasos diarios, calma la fiebre, elimina las náuseas y estimula el organismo en general. La decocción y la tintura de alcachofa sirven para el tratamiento de cálculos biliares, colesterol alto y diabetes. Las hojas, raíces y tallos preparados en té sirven contra la

ictericia, el escorbuto, la retención urinaria, los cálculos biliares, la gota y el reumatismo.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la alcachofa, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Alcachofa 1/2	Jugo de Alcachofa 1/2
Jugo de Piña 1	Jugo de Durazno 1
Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Mango 1
Semillas de Níspero	Jugo de Papaya 1

Jugo de Alcachofa 1/2	Jugo de Alcachofa 1/2
Agua de Habichuela 1/2	Jugo de Berro ½
Jugo de Fresa 1	Jugo de Breva 1
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Manzana 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MASCARILLA PARA MANCHAS: Alcachofa – Rábano – Piña; Mezclar, aplicar y dejar por 20 minutos.

CELULITIS: Aplicar Alcachofa – cáscara de Papa – Papaya. Mezclar y dejar por una hora.

## APIO (*Apium graveolens*)

Planta originaria de Europa. Se cultiva como hortaliza. Es muy rica en vitaminas A, B1, B2, C, PP y E. La vitamina A se encuentra en las hojas, mientras que la vitamina C y el complejo B se encuentran en el tallo. Además contiene calcio, potasio, sodio, azufre, magnesio, fósforo, manganeso, cloro, hierro y otras sales minerales, por lo cual se considera alcalino. Contiene un aceite esencial muy aromático.

Regula la insuficiencia de las glándulas suprarrenales y su producción de adrenalina, lo cual aumenta la fuerza y la resistencia muscular, sobre todo del corazón. Suple la deficiencia de vitaminas y minerales, tonifica los nervios y estimula el trabajo cerebral. Cura la anemia, anorexia, astenia, tuberculosis y escrofulismo. Su aceite es eficaz en las afecciones de los riñones. Cura artritis, reumatismo, gota y oliguria, eliminando el ácido úrico y disolviendo los cálculos renales. Es abortivo. El zumo de apio es el principal componente de los

combinados vitamínicos y adelgazantes, es anticanceroso, es eficaz en todas las afecciones de los órganos sexuales; para regularizar la menstruación se recomienda tomar a sorbos de 5 a 10 cucharadas soperas de este zumo media hora antes de las dos comidas mayores. Es útil contra la impotencia, alivia y previene la prostatitis.

Como loción o en compresas, en uso externo, se utiliza para cicatrizar llagas y úlceras. También se utiliza en lavados de boca para afecciones de la faringe, afonías, anginas y enfermedades dentales.

El siguientes es un resumen de la acción terapéutica del apio, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de A pio ½	Jugo de Apio 1/2
Jugo de A guacate 1	Jugo de Acelga 1/2
Jugo de Pa paya 1	Jugo de Mango 1
Jugo de Re pollo ½	Jugo de Papaya 1

Jugo de Apio ½	Jugo de Apio 1/2

Jugo de Avena 1/2	Jugo de Berenjena 1/2
Jugo de Mango 1	Jugo de Piña 1
Jugo de Papaya 1	Jugo de Rábano 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA CONTRA LA PICADURA DE AVISPAS Y ABEJAS: Apio – Perejil – Piña. Mezclar, aplicar y dejar por 10 minutos.

CATAPLASMA CONTRA LA ARTRITIS: Apio – Papaya – Ajo. Mezclar y aplicar por 1 hora.

CATAPLASMA CONTRA EL ACIDO URICO: Apio – Acelga – Papaya. Mezclar y aplicar con fricción por 1 hora.

## BANANO

(Musa x paradisiaca)

Es originario de la India y Asia Menor. Es una de las frutas de más consumo en el mundo, gracias a su valor alimenticio, facilidad de cultivo y resistencia para el transporte. Contiene, hierro, almidón, celulosa, sacarosa, glucosa, dextrosa,

gomas, tanino, proteínas, carbohidratos, fibra, calcio, fósforo, tiamina, niacina, riboflavina, vitaminas A y C, potasio, magnesio, zinc, azufre, silicio, cloro, ácido málico y pectina.

El fruto es antidisentérico y expectorante. Consumirlo frecuentemente estabiliza la serotonina, evitando la depresión y controlando el estrés. Es una de las frutas más concentradas en principios energéticos, por lo cual ayuda a prevenir y corregir los calambres musculares producidos por falta de glucosa o azúcar en la sangre; por ello se recomienda a los artríticos. Favorece el movimiento intestinal por la cantidad de pectina que contiene; aumenta y mejora la leche materna y estimula la función de los órganos productores de sangre. Recomendable para enfermos débiles y desnutridos. El jarabe preparado del tronco es utilizado para combatir las diarreas crónicas, leucorreas rebeldes, afecciones de riñón y vías urinarias. La cáscara se utiliza para quitar verrugas y mezquinos. Tiene propiedades vermífugas. La savia tiene efecto astringente, combate las hemorroides aplicada en lociones y compresas. Diluida con agua calma la nefritis. Para enfermos del hígado, vesícula biliar, insuficiencia hepática, ictericia y digestión lenta no es recomendable consumir banano crudo, pues estas personas pueden tolerar mejor el banano cocido en pequeñas cantidades; lo mismo se aplica a los diabéticos, que la consumen en lugar de pan, fideos, etc., haciendo los reemplazos correspondientes.

El jugo de la pulpa de banano verde es uno de los más exitosos remedios tradicionales contra la gastritis y la úlcera. La pulpa de medio banano verde se licua en medio vaso mediano de agua, se filtra y se toma fresco. En pocos minutos desaparece la gastritis.

El siguientes es un resumen de la acción terapéutica del banano, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Banano 1	Jugo de Banano 1
Jugo de Berenjena ½	Agua de Lechuga 1/2
Jugo de Fresa 1	Agua de caléndula 1/4
Jugo de Mandarina 1	Jugo de Repollo 1/2

Jugo de Banano 1	Jugo de Banano 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Berenjena 1/2
Jugo de Pera 1	Jugo de Berros 1/2
Leche de Soya 1	Jugo de Pera 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA QUEMADURA Y ULCERA VARICOSA: Banano – Pera –  
 Cristal de Sábila – Apio. Mezclar y dejar por 3 horas.

HERPES LABIAL: Banano – Tomillo – Rábano; friccionar por 5 minutos.

MASCARILLA PARA FORUNCULOS: Banano – Tomate – Papaya. Mezclar y dejar por 10 minutos.

## BERENJENA (Solanum melongena)

Contiene vitamina A, B1, B3, C, G y PP, bioflavonoides y minerales como calcio, hierro, fósforo, cobre, sodio y proteínas.

Los glucoalcaloides de la berenjena se han utilizado en crema tópica para tratar cáncer de piel. También ayuda a reducir el colesterol de la sangre y a contrarrestar algunos efectos nocivos de los alimentos grasos. Tiene propiedades antibacterianas y diuréticas. Actúa contra las enfermedades de riñón y vejiga y como hipnógeno suave que induce el sueño. Activa las secreciones del organismo, alivia dispepsias, flatulencias y afecciones gastrointestinales. Es calmante y relajante nervioso. Es usada como dentífrico, mezclando la berenjena con sal marina. En emplasto de pulpa y hojas ablanda los abscesos y hace madurar los forúnculos. De la semilla se extrae la fitina que es tonificante cerebral. En caldo se usa contra la embriaguez.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la berenjena, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:



Jugo de Aguacate 1	Agua de Berenjena 1/2	Agua de Berenjena 1/2
Jugo de Berenjena 1/2	Agua de avena 1/2	Jugo de Banano 1
Jugo de Papaya 1	Agua de Lenteja 1/2	Jugo de Piña 1
Jugo de Repollo 1/2	Jugo de Mango 1	

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA VERRUGAS: Berenjena – Banano – Perejil. Mezclar y dejar por ½ hora 2 veces al día.

CATAPLASMA ULCERA VARICOSA: Berenjena – Manzana – Cristal de sábila – Panela. Mezclar, aplicar y dejar toda la noche.

CATAPLASMA VASITOS: Berenjena – Pimentón – Alcachofa. Mezclar y friccionar por 15 minutos.

MASCARILLA DE LIMPIEZA Y TRATAMIENTO DE BACTERIAS EN LA

PIEL: Berenjena – Fresa – Tomillo. Mezclar, aplicar y dejar por 10 minutos.

## BOROJO

(Borojoa patinoi)

Originario de las zonas cálidas y húmedas de Sur América. Árbol oriundo del Chocó (Colombia). Tiene un gran contenido alimenticio por sus proteínas, aminoácidos libres, carbohidratos y minerales como calcio, hierro, fósforo, vitaminas B1, B2, B3, C. El fruto es una baya carnosa de 10cm de diámetro.

Es la base de bebidas refrescantes, conservas y otros alimentos en algunas industrias. Mejora la tiroides, quita la fiebre, resuelve los problemas de ovarios y estreñimiento, es muy digestivo, cura anemias, mejora hemorroides. Tiene propiedades excelentes para el cerebro y el sistema nervioso, se emplea en afecciones pulmonares y suministra energía al organismo. Recomendado en casos de reumatismo.

Gracias a su contenido de sesquiterpenlactonas, es un preventivo contra el cáncer. Es considerado como revitalizante sexual. Desintoxica y fortalece el organismo. Disminuye niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Se recomienda el consumo de jugo en personas jóvenes, pacientes convalecientes y ancianos con signos de debilidad general.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del borjój, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Borojón ½	Jugo de Borojón 1	Jugo de Borojón 1
Jugo de Brevia 1	Jugo de Banano 1	Jugo de Banano 1
Jugo de Mango 1	Jugo de Calabaza 1/2	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Papaya 1	Jugo de Lechuga 1/2	Jugo de Manzana 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MASCARILLA ENVEJECIMIENTO CELULAR Y ARRUGAS: Borojón – Fresa

– Durazno; Mezclar, aplicar y dejar por 1 hora.

## BREVA

(*Picus carica*)

Planta mediterránea, originaria del cercano oriente y cultivada en todos los países subtropicales.

El fruto es de color verde y toma color morado al madurar, de sabor dulce. Contiene proteínas, grasas, calcio, hierro, fósforo, tiamina, carbohidratos, fibra,

riboflavina, niacina, vitaminas A y C. Contrarresta las enfermedades poliquísticas y fibroquísticas de la mujer, miomas, amenorreas, disminorreas y cólicos menstruales; Mejora la piel controlando la pérdida de colágeno y elastina. Detiene la caída del cabello. El fruto maduro actúa como laxante y reestablece las vías respiratorias. El fruto es utilizado contra irritaciones de garganta en forma de gargarismos. Las hojas se emplean contra afecciones alérgicas y para bajar la tensión. Las hojas en infusión y en vaporizaciones genitales preparan los tejidos para el parto haciéndolos más elásticos. El látex o líquido lechoso elimina las verrugas. En tratamientos estéticos se utiliza para eliminar las arrugas, en forma de mascarilla con polen y miel.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la breva, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Brevia 1	Jugo de Brevia 1
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Limón 1/2	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Perejil 1/2

- Preparación: 1 vaso de fruta, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

GARGARISMO IRRITACION GARGANTA: Breva – Tomillo – Rábano. 3 veces al día.

DOLOR DE MUELA: Buches de breva.

MASCARILLA MANCHAS EN LA CARA: Breva – Ruda – Azufre – Piña.

Mezclar y friccionar por 5 minutos.

CATAPLASMA VERRUGAS: Breva – Perejil – Ajo. Mezclar, aplicar y dejar por ½ hora.

## BROCOLI

(*Brassica oleracea*)

Hortaliza proveniente del Asia Menor y del Mediterráneo. Es de la misma familia del repollo. Sus hojas, tallo y flores son comestibles.

Es muy rico en fibra, fuente de vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, K y C; ácido fólico, ácido para-amino benzoico, potasio, hierro, sodio, cobre, calcio, fósforo, magnesio, azufre y proteínas. Abundante en muchos antioxidantes potentes y bien conocidos, como quercetina, glutathion, beta caroteno, indoles, luteína, glucarato y sulforafano.

Es considerado anticancerígeno por su contenido sulfurado, que hace que el cuerpo secrete una enzima que inhibe el crecimiento de tumores. Contiene indol3-carbinol, compuesto que inhibe el crecimiento de ciertos tumores malignos, principalmente el de seno; también tiene gran actividad anticancerosa en pulmón y colon. También está comprobado por estudios realizados que el alto consumo de brócoli disminuye el riesgo de desarrollo de cáncer de vejiga. Reduce el colesterol, tiene actividad antiviral y antiulcerosa. Gracias a su contenido de cromo contribuye a regular la insulina y el azúcar en la sangre. Favorece la asimilación de grasa y proteínas, y fortalece los sistemas nervioso e inmune. Es benéfico para la piel, la visión, retarda la aparición de las canas y alivia el estreñimiento.

Se consume crudo o ligeramente cocido para mejores beneficios, ya que al someterlo a cocción o procesamiento se destruyen algunos de los agentes antioxidantes y antiestrogénicos.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del brócoli, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Agua de Brócoli 1/2	Agua de Brócoli 1/2	Jugo de Brócoli 1/2
Agua de Coliflor 1/2	Agua de Achiote 1/2	Agua de Achiote 1/2
Agua de Maíz 1/2	Jugo de Espárragos 1/2	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Brevia 1	Jugo de Fresa 1	Jugo de Tomate 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## CALABAZA

### (Cucúrbita pepo)

También llamada victoria, es un alimento de alto valor nutritivo y energético. Su fruto y semillas se utilizan con fines medicinales.

Tiene un alto contenido de vitamina B3 y fósforo. Además contiene fibra, proteína, carbohidratos, vitaminas A, B1, B2, ácido fólico, hierro y calcio. Desintoxicante para el organismo. Es diurético y excelente laxante, su jugo en ayunas ayuda a expulsar cálculos y arenillas del riñón y alivia el estreñimiento. Las semillas cocidas o tostadas ayudan a eliminar parásitos gastrointestinales, como la tenia. La pulpa cocinada es comestible y se utiliza contra la nefritis grave.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la calabaza, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:



██████████	
Jugo de Calabaza	Jugo de Calabaza
Jugo de Borajó	Jugo de Apio
Jugo de Uva	Agua de Coco
Leche de soya	Jugo de Fresa

██████████	██████████ ██████████
Jugo de Calabaza 1/2	Jugo de Calabaza ½
Agua de Coco 1/2	Jugo de Brócoli 1/2
Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Banano 1
Semillas de Limón 1/2	Jugo de Coliflor ½

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## CALENDULA

(*Calendula officinalis*)

También se le conoce con el nombre de maravilla y flor del muerto. Contiene resinas, mucílagos, aceites esenciales, esteroides, saponinas, carotenoides, flavonoides y ácido



málico. Es vulneraria y hemostática, antiespasmódica, antiséptica, antibacteriana, depurativa de la sangre, desinflamante, microbiana y vermífuga. En infusión se utiliza para cicatrizar heridas, tratar gastritis y úlceras, quemaduras, eczemas y menstruaciones dolorosas y difíciles.

Estimula la secreción biliar y hepática. Las hojas aplicadas en cataplasmas, curan forúnculos, callos y sirven para tratar varices y sabañones. Útil contra cáncer gástrico y la colitis. En la piel se utiliza como alimento en forma de mascarilla, para eliminar manchas y como loción tónica.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la caléndula, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Agua de Caléndula 1/2	Agua de Caléndula 1/4
Agua de Ruda ¼	Agua de Avena 1/2
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Mango 1
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Papaya 1

Agua de Acelga ½	Agua de Acelga 1/2
Agua de Caléndula 1/4	Agua de Caléndula 1/4

Agua de Col ½		Jugo de Pimentón 1/2
Agua de Manzanilla 1/	4	Jugo de Remolacha 1

- Preparación: 1 vaso de verdura, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

TRATAMIENTO ULCERA VARICOSA: Baños con agua de caléndula -  
Tomillo – Aguacate; 3 veces al día.

## CEBOLLA CABEZONA

(*Allium cepa*)

Planta de gran poder alimenticio y medicinal. Es de color blanco y morado, ésta última de mayor poder medicinal, por sus principios activos que sanan y evitan distintas enfermedades.

El bulbo contiene hierro, calcio, potasio en alta concentración, silicio, fósforo, sodio, magnesio, manganeso, yodo, cloro, azufre, flúor, sílice, vitaminas A, B1, B2, B3, C, G, E, Proteínas, albúminas, enzimas, pectinas, aceite esencial volátil, ácidos orgánicos, insulina vegetal y germanio, un regenerador celular de notables resultados curativos.

Entre todas las hortalizas se destaca por sus propiedades terapéuticas. Contiene aceite esencial y azufre en combinaciones orgánicas que combaten las enfermedades infecciosas. Aumenta la producción de jugo gástrico. Su poder desinfectante y su capacidad de desintegración de albúminas, así como la de los jugos intestinales, coadyuva a la eliminación de estafilococos que causan las putrefacciones, inflamaciones y focos purulentos, curando la colibacilosis sanguínea resultante, lo cual a la vez fomenta el desarrollo de los colibacilos normales.

Mejora el funcionamiento del páncreas incrementando la secretina del duodeno que estimula la producción de los fermentos que dirigen las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, reduce el exceso de azúcar en la sangre en los diabéticos, estimula el hígado, la vesícula biliar y cura la colecistitis, depura la sangre, reduce la arteriosclerosis y la tensión sanguínea. Cura la difteria y las lombrices. Su riqueza vitamínica cura la avitaminosis en general y mezclada con patata cruda cura el escorbuto, elimina el ácido úrico y cura la artritis. Calma la excitación nerviosa funcional y psíquica gracias a la alta cantidad de queratina (antioxidante), evita la caries, es diurética para enfermedades circulatorias y renales como la cistitis y la oliguria eliminando el ácido úrico. Inhibe el cáncer gástrico en los seres humanos. Es antibiótica, antiviral, antiinflamatoria y anticancerígena. Agrava la acidez y puede producir gases. Su aceite esencial volátil, balsámico y antitusígeno, descongiona los bronquiolos y alvéolos pulmonares, facilitando la expectoración y calmando la tos, la irritación de las vías respiratorias y el asma.

Se consume fresca cruda, en ensaladas, zumos y guisos. El zumo cura abscesos, inflamaciones de tejido subcutáneo, sabañones, magulladuras, inflamaciones de las glándulas linfáticas, infecciones y caída del cabello.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la cebolla, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Agua de Cebolla C. 1/2	Agua de Cebolla C. 1/2
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Mora 1
Jugo de Limón 1/2	Jugo de Pimentón 1/2
Jugo de Naranja 1	Jugo de Remolacha 1/2

Agua de Cebolla C. 1/2	Agua de Cebolla C. 1/2
Jugo de Aguacate 1	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Pera 1	Jugo de Pepino 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se preparan por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA ARTRITIS ASMATOIDEA: Cebolla cabezona – Mango –

Apio; Mezclar y dejar ½ hora 2 veces al día.

CATAPLASMA ERISIPELA: Cebolla cabezona – Piña – Tomillo – Papaya;  
Mezclar y dejar ½ hora, 2 veces al día.

MASCARILLA ACNE ANTI – INFECCIOSO DE LA PIEL: Cebolla cabezona –  
Tomate de cocina – Fresa; Mezclar y aplicar 3 veces al día.

## COLIFLOR

(Brassica oleracea var. Botritis)

Es una hortaliza muy nutritiva. Rica en vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C y K, ácido fólico, proteínas, grasas y minerales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, potasio, yodo y cloro.

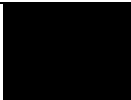
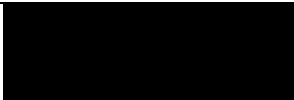
Es diurética, laxante y depurativa de la sangre, alivia la acidez del estomago y de la sangre, estimula las digestiones lentas. Es antiartrítica y antirreumática.




Por su contenido en agentes antioxidantes y desintoxicantes se recomienda el consumo de ésta verdura o en forma de jugo a quienes padecen de cáncer, VIH o enfermedades infecciosas.

Es estimulante del sistema defensivo del organismo. Se cree concretamente que ayuda a prevenir el cáncer de seno y de colon.

El exceso de cocción destruye en parte su actividad farmacológica. Debe comerse crudo, ligeramente cocido o preparado en el horno microondas.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la coliflor, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

	
Jugo de Coliflor ½	Jugo de Coliflor 1/2
Jugo de Ahuyama 1	Agua de Lenteja 1/2
Jugo de Mora 1	Agua de Avena 1/2
Jugo de Remolacha ½	Jugo de Mango 1

 	
Jugo de Coliflor ½	Jugo de Coliflor 1/2
Jugo de Chontaduro 1	Jugo de Banano 1
Jugo de Manzana 1	Agua de Canela 1/4
Jugo de Pera 1	Jugo de zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MASCARILLA ACNE: Coliflor – Brócoli – Agua de Tomillo - Rábano; Mezclar y dejar 10 minutos.

SEBORREA: Coliflor – Brócoli – Tomillo – Rábano; Mezclar y dejar 10 minutos.

## ESPINACA

(*Spinacia oleracea*)

Conocida como la reina de las hortalizas, contiene vitaminas A, B1, B2, C, K, y PP, ácido fólico; calcio, cloro, fósforo, magnesio, sodio, silicio, zinc, manganeso, azufre, yodo, clorofila, flúor, arsénico y oxalatos.

Regula el pH (en jugo de zanahoria), remineraliza el organismo, purifica la sangre, normaliza la digestión, desintoxica el canal digestivo, alivia la inflamación intestinal y el colon. Es el mejor remedio para los intestinos perezosos e irritados. Útil para agotamiento cerebral y alteraciones nerviosas, corrige afecciones de la piel y tiene propiedades anticancerosas. Combate el estreñimiento, el raquitismo y la anemia.

Debido a su alto contenido de oxalato no es recomendable para personas que sufren de cálculos renales. Una forma óptima de prepararla y servirla para una buena digestión es cortarlas las raíces y las hojas marchitas, lavarlas, cortarlas y consumirlas crudas o cocidas al vapor.

No se debe consumir en alta cantidad por su alto contenido de ácido oxálico.

Tómela en jugo o licuada.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la espinaca, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Espinaca 1/2	Jugo de Espinaca 1/2
Jugo de Ahuyama 1	Agua de Frijol 1/2
Jugo de Mora 1	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Perejil 1

Jugo de Espinaca 1/2	Jugo de Espinaca 1/2
Jugo de Apio 1/2	Jugo de Fresa 1
Jugo de Pepino 1/2	Jugo de Lechuga 1/2
Jugo de Remolacha 1	Jugo de Uva 1



- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## FRESA

### (Fragaria chiloensis)

Excelente alimento para el hígado. Contiene abundante vitamina A, B1, C, E, K y PP, calcio, fósforo, sodio, yodo, bromo, magnesio, potasio, azufre, silicio, hierro y oligoelementos; ácidos cítrico, málico, fórmico, oxálico y salicílico; tanino, flavonoides (para la circulación venosa y capilar), mucílago y fibra en una relación propia para el organismo humano. Es astringente, diurética, nutritiva, emoliente, depurativa, febrífuga, laxante y refrescante, remineraliza, purifica y alcaliniza la sangre. Estimula el hígado, ayuda a la circulación en sus enfermedades, disuelve los cálculos biliares y regula el sistema nervioso, vitaliza los pulmones, ayuda en el estreñimiento y fortifica las defensas del organismo en general. Tiene propiedades bactericidas, especialmente sobre el bacilo de la fiebre tifoidea (*Salmonella Typha*).

Tiene actividad anticancerosa.

Se consume fresca en jugo; al comerlas maduras neutralizan los ácidos. Son hojas en infusión son útiles para la digestión y también para lavados vaginales en casos de flujo. Además es muy usada para mascarillas revitalizantes de la piel.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la fresa, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Fresa 1	Jugo de Fresa 1
Jugo de Calabaza ½	Jugo de Mora 1
Jugo de Papaya 1	Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Uva 1	Jugo de Uva sancochada 1

Jugo de Fresa 1	Jugo de Fresa 1
Jugo de Durazno 1	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Apio ½	Agua de Llantén 1/2
Jugo de Papaya 1	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

INFLAMACION DE LAS ENCIAS: Dentífrico de Fresa con Tomillo; Cepillarse

3 veces al día.

ENGUAJE BUCAL: Fresa – Rábano – Breva; Cepillarse 3 veces al día.

MASCARILLA MANCHAS Y ESPINILLAS: Fresa – Pepino – Piña –  
Ahuyama; Mezclar, aplicar y dejar por 5 minutos.

## GUANABANA (Anona muricata)

Originaria de América, presenta un aroma suave y es considerada como la fruta de la digestión. Contiene vitaminas B1, B2, B3, B6, B12, C, calcio, fósforo, hierro y ácido fólico.

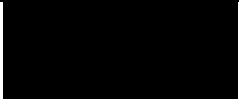

Es antibiliosa, antiescorbútica y vermífuga, alivia el estreñimiento crónico, desinflama el colon, cicatriza las úlceras, equilibra la flora intestinal y estabiliza las funciones hepáticas. Coadyuva a la reducción de peso.

La infusión de las hojas alivia las diarreas, las semillas son eméticas y la tisana de las flores es pectoral.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la guanábana, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:



Jugo de Guanábana 1	Jugo de Guanábana 1
Jugo de Papaya 1	Jugo de Mango 1
Jugo de Piña 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Zanahoria 1

	
Jugo de Guanábana 1	Agua de Guanábana 1
Jugo de Anón 1	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Chirimoya 1	Jugo de Fresa 1
Jugo de Ahuyama 1	Jugo de Alcachofa 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## GUAYABA

(*Psidium guajaba*)

Originaria de América tropical. Se encuentra desde México hasta Brasil. Considerada como la reina de las frutas por ser la más completa en nutrientes. Es muy rica en

proteínas, vitaminas A, B1, B2, B3, B12, C y G, calcio, hierro, fósforo, ácidos tánico y péptico. Es muy digestiva, previene el raquitismo, fortalece el sistema linfático, estimula la actividad del corazón y coadyuva al control de la hipertensión. Su gran contenido de pepsina baja el colesterol y el ácido úrico. Gracias a su gran contenido de vitamina C, es considerada la fruta de la vida ya que mejora el 80% de las enfermedades del ser humano. Recomendada para niños y personas débiles y anémicas.

Se consume fresca. No se debe mezclar con frutas ácidas ni semiácidas; combina muy bien con papaya, banano, manzana, durazno, níspero y pitahaya. Las hojas son tónicas, ricas en tanino y se utilizan como astringentes intestinales, para combatir la diarrea, como antiespasmódicas y cicatrizantes, y para preparar gargarismos y enjuagues en caso de encías ulceradas e inflamadas.

El siguientes es un resumen de la acción terapéutica de la guayaba, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Guayaba 1	Jugo de Guayaba 1
Agua de Cebolla 1/2	Agua de Ortiga 1/2
Jugo de Limón 1/ 2	Agua de Perejil 1/2
Jugo de Naranja 1	Agua de Nogal 1/4

Jugo de Guayaba 1	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Aguacate 1	Agua de Cebolla C. 1/2
Jugo de Manzana 1	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Pera 1	Agua de Canela 1/4

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## HINOJO (Foeniculum vulgare)

Planta usada como condimento y como una verdura de uso culinario y medicinal. Rica en hierro, Calcio y potasio. Sus principios activos son: fechona, estragol, limoneno, canfeno, pineno, ácidos petroselínico, oléico y linoléico, y flavonoides. Es refrescante, aperitivo, diurético y ejerce una función tónica sobre el sistema nervioso. Útil para inflamación de párpados, conjuntivitis y cansancio ocular. Estimulante del bazo, el hígado y la vesícula biliar. Es utilizado en tratamientos para la obesidad. Calma los calambres y alivia dolores de cabeza. Eficaz para resfriados, tos, gripa, bronquitis, efisemas y dolores de dientes y oídos. Facilita la digestión contrarrestando las flatulencias.

Las semillas combaten cólicos, estimulan la digestión, expulsan lombrices, normalizan la menstruación y aumentan la secreción de leche en las madres lactantes. Cocidas y con miel de abejas ayudan en los resfriados y como colirio para los ojos. Con leche ayudan a aliviar la fatiga y el decaimiento: También se usa contra los cálculos biliares. El zumo tiene un sabor muy fuerte, pero se puede agregar a otros para aprovechar sus propiedades diuréticas (oliguria, reumatismo, artritis, gota). Útil contra los parásitos intestinales, la astenia, la gastralgia y el vértigo, como regulador de reglas insuficientes y como lactógeno.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del hinojo, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

████████████████████ ████████	████████████████████ ████████
Agua de Hinojo 1/4	Agua de Hinojo 1/4
Jugo de Durazno 1	Jugo de Cilantro 1/2
Jugo de Mango 1	Jugo de Durazno 1
Jugo de Papaya 1	Jugo de Fresa 1

████████████████████	████████████████████
Agua de Hinojo 1/4	Agua de Hinojo 1/4
Jugo de Apio 1/2	Agua de Romero 1/2
Jugo de Espinaca 1/2	Jugo de Manzana 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Pera 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Los jugos se hacen por separado y luego se mezcla.

CONJUNTIVITIS: Baño de ojos con hinojo y caléndula.

## LECHUGA

### (Lactuca saliva)

Contiene vitaminas A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, ácido fólico y clorofila, calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, yodo, silicio, cobalto, cobre, cloro, magnesio, manganeso, zinc, azufre y arsénico, ácidos málicos, cítrico y oxálico, sustancias resinosas, mucilaginosas y alcaloides. Cruda es mineralizante, diurética, tónica, laxante suave, mejora el estreñimiento, estimula el apetito y regenera el tubo digestivo, es depurativa, desintoxicante del organismo y alcalinizante de la sangre. Mejora la irritabilidad nerviosa, la neurastenia, el insomnio, la hipocondría, la tristeza e hiperactividad en los niños. Combate la artritis, la gota y el acné. Mejora las funciones orgánicas en riñón, hígado, estomago y bronquios. Alivia la tos y corrige la anemia. Reduce las inflamaciones y las hemorroides, mejora la visión y la producción de leche en las madres lactantes. El zumo de lechuga es altamente recomendado en caso de nerviosismo e insomnio. Se debe lavar bien y consumirla en ensaladas. En uso externo actúa contra las erupciones cutáneas y neuralgias.



El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la lechuga, en combinación con otras frutas, platas y verduras:

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Lechuga ½	Jugo de Lechuga 1/2
Jugo de Berenjena ½	Jugo de Borojó 1
Agua de Avena ½	Jugo de Ahuyama 1
Jugo de Mandarina 1	Jugo de Pera 1

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Lechuga ½	Jugo de Lechuga 1/2
Agua de Avena ½	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Papaya 1	Jugo de Durazno 1
Jugo de Zanahoria 1	Agua de Avena 1/2

- Preparación: 1 vaso de fruta, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

LIMON

## (Citrus Lemon)

Originario del sureste de Asia, está entre las mejores frutas para la salud que se conoce. Es de sabor ácido y contiene vitaminas A, C, B2, B3, B6, B12 y PP, calcio, fósforo, magnesio, hierro, sodio, potasio, silicio, azufre, cloro, ácidos cítrico, fórmico, málico y oxálico. Las flores de limón son ricas en polen, hormonas vegetales, vitaminas y minerales. La corteza del fruto es rica en vitamina P. Con el tomillo y el ajo constituyen la trilogía de los más poderosos desinfectantes naturales disponibles. Contribuye a eliminar y quemar residuos retenidos en el organismo, gracia a su alto contenido de sustancias vitales, poder bactericida, ácidos, enzimas y vitaminas.

Normaliza las funciones alteradas, neutraliza las toxinas y ayuda a su eliminación, reforzando la función antitóxica y protectora del hígado. Por su contenido en vitamina P es protectora del sistema cardiovascular y efectivo para el tratamiento de la hipertensión arterial. Activa la circulación y las secreciones del hígado y vesícula, reduce grasas, previene formación de cálculos, es antifatulento, cura las diarreas y las encías que sangran. Contribuye al control del ph de la sangre, purifica y fluidifica la sangre. Cura la estomatitis, el reumatismo y las heridas. Elimina catarros, es excelente contra fiebres y trastornos hepáticos. Útil para lavados y enemas, es efectivo agente germicida; blanquea la piel.

En higiene personal se usa como desodorante y pasta dental. En caso de golpes, se masajea la piel con limón, en inflamaciones o enconos, se aplica soasado. Se usa para afecciones de garganta y bronquios. Los sabañones se pueden tratar con limón caliente.

Es importante en el tratamiento del acné, las manchas y los trastornos de la piel, aplicando su zumo sobre las partes afectadas y dejándolo toda la noche.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del limón, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Limón 1/2	Jugo de Limón 1/2	Jugo de Limón 1/2
Agua de Ahuyama 1	Jugo de Berros 1/2	Jugo de Breva 1
Jugo de Mora 1	Jugo de alcacho fa 1/2	Agua de Coco 1
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Tomate 1	Jugo de Repollo 1/2

- Preparación: 1 vaso de fruta, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## MANDARINA (Citrus nobilis)

Originaria del sureste asiático, ha sido considerada como la fruta ecológica por su propiedad de eliminar del organismo los efectos contaminantes del plomo, mercurio

y cadmio. Contiene carbohidratos, fibra, proteínas, azúcares, vitaminas A, C, B1, B2, B3, B6 y PP, poli fenoles quelantes, bioflavonoides, calcio, hierro, sales fosfóricas, magnesio, potasio, bromo, cromo, azufre, cloro, ácido cítrico, fórmico, oxálico y pectinas.

Es una fruta diurética, desintoxicante y depurativa. Su jugo como alimento fortalece tejidos, huesos, dientes, cerebro y mente; por su abundante contenido de fósforo, vigoriza la sangre. Es recomendada para la hipertensión arterial. La corteza en infusión depura la sangre y disuelve depósitos de colesterol y lípidos. Gracias a su contenido en sales minerales regenera el hígado mejorando sus funciones. Las hojas en infusión son muy digestivas y ayudan a combatir el insomnio.


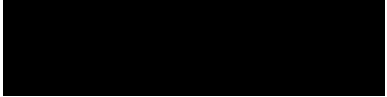
Es sedante y relajante nervioso por su contenido en bromo. Las flores en infusión se recomiendan para la inflamación de las encías, dolores articulares y gota. Previene infecciones y evita carencias y vitaminosis.

Se debe consumir sola ya que no es compatible con otras frutas y alimentos. Como toda fruta ácida no es aconsejable consumirla en la noche.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la mandarina, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Mandarina 1	Jugo de Mandarina 1
Jugo de Banano 1	Agua de Caléndula 1/2
Jugo de Berros ½	Jugo de Tomate 1

Agua de Coco ½	Jugo de Uva sancochada 1
----------------	--------------------------

	
Jugo de Mandarina 1	Jugo de Mandarina 1
Jugo de Brevia 1	Jugo de Piña 1
Jugo de Guanábana 1	Jugo de Tomate 1
Agua de Coco 1/2	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## MANGO

(Mangifera indica)

Originario del Asia Meridional, es también llamada “la reina de las frutas”, ya que es una de las más maravillosas, exóticas y deliciosas. Rico en proteínas, carbohidratos, fibra, vitaminas A, B1, B2, B3, B6 y B12; azúcares naturales y resinas, minerales como calcio, fósforo, hierro, magnesio, yodo, potasio y ácido fólico. Es la fruta del corazón. Excelente depurativo de la sangre y preventivo de enfermedades del corazón y las arterias. Buen laxante y diurético en afecciones renales.

Es expectorante, cura enfermedades bronquiales y tuberculosis (soasado y con miel de abejas), mejora la memoria por su riqueza en ácido fólico y fósforo, es benéfico para las gestantes por su valor nutritivo en vitaminas y minerales. Recomendado contra el escorbuto, las enfermedades de las encías y la boca, catarros, dolor de estómago e irritaciones del mismo. La oleoresina que se extrae de las frutas y de la corteza tiene acciones antisifilísticas y anticancerosas. Las hojas son usadas en infusión contra las picaduras de escorpiones y son consideradas como buen dentífrico frotando con ellas los dientes. Su jugo es excelente coadyuvante en el tratamiento de la retinopatía y la neuropatía diabéticas.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del mango, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Mango 1	Jugo de Mango 1
Jugo de Espinaca ½	Jugo de Fresa 1
Jugo de Apio 1/2	Jugo de Mora 1
Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Pepino 1/2

Jugo de Mango 1	Jugo de Mango 1
Agua de Avena 1/2	Jugo de Manzana 1

Jugo de Papaya 1	Jugo de Tomate 1
Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CIRCULACION DE LA PIEL Y OXIGENACION: Mango – Pimentón, Maíz tierno, Mora.

CATAPLASMA INSUFICIENCIA VENOSA: Mango – Papaya – Aguacate.

## MANZANA

(*Pyrus malus*)

Originaria de Europa Central, es una de las frutas más completas en cuanto a su valor nutritivo y combina bien con todas las comidas. Contiene vitaminas A, B1, B2, B6, y G4, calcio, potasio, fósforo, magnesio, hierro, sodio, azufre, bromo, silicio, cloro, fosfatos, aluminio, celulosa, sacarosa, pectina (ayuda a reducir el colesterol), taninos, ácido láctico, málico, cítrico, fórmico, valeriánico y caprónico, geraniol, aldehidos acético, caprónico y succínico.

En Colombia las mejores manzanas son las criollas debido a que no tienen agregados químicos y son de excelente sabor y calidad. Es laxante y desinfectante intestinal. La

cáscara no es muy digerible y produce molestos gases; por esta razón es aconsejable pelarla finamente. Cruda es muy rica en distintos principios nutricionales y terapéuticos. Normaliza el movimiento intestinal, calma diarreas y disenterías por su contenido de tanino ya que este forma una capa protectora en el intestino contra las irritaciones. Depura el hígado, proporciona fosfato al cerebro y vitalidad al sistema nervioso. Reduce el colesterol, contiene agentes anticancerosos, tiene una ligera actividad antibacteriana, antiviral, antiinflamatoria y estrogénica. Rica en fibra, ayuda a evitar el estreñimiento y suprime el apetito.

Previene el envejecimiento prematuro de los tejidos y casi toda suerte de enfermedades, ya que es una defensa eficaz del organismo en general. En uso externo cicatriza las llagas y cura la dermatosis, el herpes y las erupciones. Con esta fruta se produce un vinagre de forma natural con alto poder medicinal, utilizado para purificar y desintoxicar la sangre, disolver excesos de grasa, mejorar la digestión y el trabajo del conducto gastrointestinal, curar diarreas, prevenir estreñimiento, reducir niveles de colesterol, triglicéridos y ácido úrico.

Se consume en jugo, licuada, sola o combinada con otros alimentos. La manzana ácida no es recomendable para personas artríticas y reumáticas ya que produce trastornos digestivos.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la manzana, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Manzana 1	Jugo de zana 1 Man	Jugo de Manzana 1



Jugo de Calabaza 1/2	Jugo de Lechuga 1/2	Jugo de Banano 1
Jugo de Espárragos 1/2	Jugo de Ahuyama 1	Jugo de Lechuga 1/2
Agua de pelos de Mazorca 1/2	Jugo de Pera 1	Jugo de Aguacate 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## MORA

### (Rubís glaucus)

Es una fruta originaria de América. Contiene vitamina A, B1, B2 y C, fósforo, potasio, magnesio, hierro, azufre, silicio, calcio, ácidos málica, cítrica, salicílica, oxálica, tánica, tartárica e isocítrico, un aceite esencial bactericida, pectina y tanino.

Consumiéndola en abundancia, cura toda clase de manifestaciones artríticas. Es excelente para subir la presión arterial. Es laxante, diurética, depurativa, remineralizante del organismo, favorable para los diabéticos gracias a que reduce el azúcar en la sangre, cura la anemia y alivia las diarreas. Por su contenido en vitamina C, es recomendada en caso de astenia, hemorragias, estreñimiento, enfermedades del intestino y del aparato respiratorio. El jugo sana inflamaciones de las encías y la lengua; además es recomendado en caso de fiebre por su riqueza en ácidos málico y

cítrico, ya que tienen propiedades desinfectantes y microbicidas. El te de hojas del moral se utiliza para detener infecciones urinarias.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la mora, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Mora 1	Jugo de Mora 1
Jugo de Guanábana 1	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Ahuyama 1	Jugo de Pimentón 1/2
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Piña 1

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Mora 1	Jugo de Mora 1
Agua de Lenteja ½	Jugo de Fresa 1
Jugo de Apio ½	Agua de Tomate 1
Jugo de Arveja ½	Jugo de Pimentón 1/2

- Preparación: 1 vaso de fruta, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## ORTIGA

(*Urtica urens*)

Contiene clorofila, hierro, lecitina, tanino, una secretina similar a la de la espinaca, ácido fórmico, mucina, cera,  $\beta$ -caroteno, vitamina A, y numerosos minerales, especialmente calcio, ácido silícico, magnesio y manganeso.

Su vitamina A beneficia el hígado y cura sus enfermedades, mientras su secretina estimula el estómago, intestino, páncreas y vesícula biliar, aumentando la secreción de los jugos digestivos que a su vez favorecen los movimientos peristálticos intestinales.

Su riqueza en clorofila y compuestos orgánicos de hierro renueva la sangre, aumentando la hemoglobina y los glóbulos rojos con una eficacia análoga a la del jugo de espinacas.

También posee propiedades antihemorrágicas, debidas probablemente a su tanino, y su riqueza en calcio y otros minerales la hacen recomendable en casos de descalcificación y desmineralización.

Tiene un efecto astringente en una serie de enfermedades disentéricas, también actúa como laxante. Combate la hipertensión, la epistaxis y la artritis. La ortiga en infusión es muy eficaz para los cólicos nefríticos con expulsión de arenilla y cálculos, fallas cardiacas con congestión, inflamación renal, ictericia, cólico intestinal, espasmos gástricos, gastroenteritis y anemia.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la ortiga, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Agua de Ortiga ½	Agua de Ortiga 1/2
Agua de Ruda ½	Aceite de Olivas 1/4
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Piña 1
Jugo de Remolacha 1	Jugo de Rábano ½

Agua de Ortiga ½	Agua de Ortiga 1/4
Agua de Arroz ½	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Banano 1	Jugo de Banano 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Mango 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA ULCERA VARICOSA: Ortiga – Cristal de sábila – Avena – Panela – Pera. Mezclar y dejar por ½ hora.

TRATAMIENTO PARA LA CASPA: Agua de Ortiga – Vinagre – Agua de Tomillo. Mezclar, aplicar y dejar 10 minutos.

## PAPAYA

### (Carica papaya)

Es original de América tropical. La papaya contiene apreciables cantidades de vitamina A, C, D, B1, B2, B3, calcio, hierro, fósforo, potasio, ácidos málico y cítrico, gomas, taninos, proteínas y albúmina vegetal G.

Contiene otras sustancia como papaverina, ricina blanca y la encima papaína (enzima digestiva vegetal) que es muy importante porque contribuye a desdoblar las proteínas y a su digestión.

Además de ser buen alimento, es de gran ayuda para la digestión lenta y pesada; alivia los gases, la acidez y el estreñimiento, por lo que se recomienda consumirla como postre diariamente. Desinflama el bazo, el intestino y recupera las fuerzas, mejora funciones del hígado y la vesícula, alivia intoxicaciones y purifica el organismo, coadyuva al tratamiento de úlceras del estómago y del duodeno y de las hemorroides.

Debe consumirse madura. Es muy recomendada para personas con problemas digestivos. La papaína extraída de la fruta es usada en el tratamiento del cáncer, la artritis y las inflamaciones, por su acción proteolítica.

Las semillas secas y pulverizadas son antiparasitarias. Las hojas se usan en emplastos sobre las heridas y cicatrizan rápidamente. Las flores combaten la tos y la bronquitis.

El látex de la corteza, la fruta verde y las hojas de la planta se han usado como antídoto en casos de mordeduras de serpientes por su contenido en papaína que le confiere propiedades proteolíticas.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la papaya, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Papaya 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Lechuga 1/2	Jugo de Banano 1
Jugo de Banano 1	Agua de Papa 1/2
Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Repollo 1/2

Jugo de Papaya 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Mango 1	Jugo de Brócoli 1/2

Jugo de Granadilla 1	Jugo de Berros 1/2
Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Remolacha 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MASCARILLA PARA MANCHAS EN LA CARA: Papaya – Piña – Azufre.

Mezclar, aplicar y friccionar 5 minutos 2 veces al día.

## PEPINO

(Cucumis Sativus)

Rico en vitamina C y sus elementos químicos predominantes son: potasio, calcio, hierro, fósforo y silicio. El zumo de pepino esta indicado contra las enfermedades infecciosas, colibacilosis, colitis e irritaciones intestinales, diabetes, fiebres no muy altas, fatiga muscular, artritis, gota, intoxicaciones, obesidad, enfermedades del corazón, sistema nervioso y riñón. Cura la oliguria al disolver las arenillas y los cálculos biliares, renales y de la vejiga. Es depurativo, desinfectante, diurético, estimulante del sistema nervioso, tónico cardiaco, muscular y un hipnótico que proporciona sueño tranquilo.

A nivel cosmetológico, el pepino tiene acción contra las arrugas, dermatosis, herpes y pecas, empleándose en belleza para preparar pomadas y lociones de

tocador. Tiene una acción balsámica especialmente sobre las afecciones inflamatorias y las que causan picores.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del pepino, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Pepino ½	Jugo de Pepino 1/2
Jugo de Mora 1	Jugo de Apio 1/2
Jugo de Perejil ½	Jugo de Banano 1
Jugo de Tomate 1	Agua de Espinaca 1/4

Jugo de Pepino 1/2	Jugo de Pepino 1/2
Jugo de Apio 1/2	Jugo de Mora 1
Jugo de Fresa 1	Jugo de Papaya 1
Agua de Ortiga 1/4	Jugo de Lechuga 1/2

- Preparación: 1 vaso de fruta, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.



## PERA

### (*Pirus communis*)

Es llamada la fruta del hombre según la frutoterapia. Contiene vitaminas A, B1, B2, C y PP, calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio, silicio, magnesio, azufre, cloro, manganeso, yodo y arsénico; además albúminas, tanino, pectinas, ácidos málico y cítrico. Su alcalinidad neutraliza los ácidos de la sangre y la orina.

Se recomienda para aliviar la hidropesía, eliminar edemas, tratar alteraciones del aparato circulatorio, exceso de grasa y retención de líquidos; útil par enfermedades de la próstata, hígado, vesícula, corazón y problemas digestivos.

Depurativa, diurética, remineralizante, elimina el ácido úrico siendo recomendable para enfermos de riñones y artritis. Ayuda a la formación de glóbulos rojos en personas con anemia, fluidifica la sangre, favorece la evacuación y el equilibrio de la flora intestinal.

Eficaz contra la diarrea gracias a sus propiedades astringentes.

Recomendada para la hipertensión y enfermedades de la piel. El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la pera, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Pera 1	Jugo de Pera 1	Jugo de Pera 1
Jugo de Apio 1/2	Agua de Berenjena 1/2	Jugo de Berenjena 1/2
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Fresa 1	Jugo de Manzana 1
Jugo de Uva 1	Agua de Avena 1/2	Agua de Berros 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, 1/2 vaso de verduras, 1/4 de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## PEREJIL

### (*Petroselinum sativum*)

Contiene vitamina A, calcio, hierro, potasio, sodio, fósforo, magnesio, azufre, cloro, yodo, cobre, proteína (histidina), mucílagos, flavonoides, ácidos grasos, apiol, aceite esencial y compuestos aromáticos. Esta planta tiene mayor cantidad de aminoácidos que otros vegetales, es fuente de clorofila e incrementa la absorción de manganeso. Con poca cantidad aporta al organismo los principios que suelen faltar en la alimentación habitual. Es un antiséptico de la sangre, del aparato digestivo y de las vías urinarias en las que, además aumenta la producción de orina, con lo que elimina el ácido úrico y disuelve los cálculos renales, coadyuvando al tratamiento de la oliguria, el reumatismo, la ciática, el lumbago y

la gota. Cura las enfermedades del hígado, estimulando la secreción biliar de la vesícula, desintoxicando y mineralizando todo el organismo.

Favorece la digestión, estimula el apetito, fortalece los pulmones, cura llagas y heridas, previene la caída del cabello, regula la menstruación, es anticelulítico y antialérgico. Anticanceroso por sus altas concentraciones de antioxidantes. Ayuda a desintoxicar los agentes carcinogénicos y a neutralizar ciertos carcinógenos del humo del tabaco.

Es beneficioso para personas convalecientes, impotentes y de edad. Es carminativo (elimina gases digestivos) y tranquilizante nervioso. El perejil se debe consumir lo más fresco posible. El zumo de perejil es el producto vegetal más rico en vitaminas y minerales que existe. Las cataplasmas de hojas trinchadas de perejil, aplicadas sobre las llagas, contusiones, heridas o picaduras de insectos, calman el dolor, desinfectan e impiden la hinchazón.

Sus hojas masticadas sirven para depurar y desinflamar las heridas de la boca, desmanchan la piel y ayudan a eliminar el acné purulento. Es una de las pocas hierbas que ayuda a desodorizar el aliento de ajo y cebolla.

Las mujeres embarazadas deben evitar consumir el zumo del perejil por su acción abortiva y teratógena (causante de malformaciones congénitas).

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del perejil, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

████████	████████
Agua de Perejil ½	Agua de Perejil ½
Jugo de Apio ½	Agua de Garbanzos 1/2
Jugo de Remolacha ½	Jugo de Calabaza 1
Jugo de Uva 1	Jugo de Manzana 1
████████	████████
Agua de Perejil ½	Agua de Perejil 1/2
Agua de Berros ½	Jugo de Berros 1
Jugo de Berenjena ½	Jugo de Brócoli 1/2
Jugo de Manzana 1	Jugo de Remolacha 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MANCHAS: Perejil – Azufre – Pepino – Piña. Mezclar, aplicar y friccionar 5 minutos.

## PIÑA

(Ananas comosus)

Su origen es de América tropical. Tiene cantidades reducidas y equilibradas de vitaminas A, B1, B2, B3, B6 y C, azufre, calcio, cloro, magnesio, fósforo, hierro, potasio, sodio, manganeso, yodo, ácidos málico y cítrico y bromelina, una enzima proteolítica que contribuye a la digestión de las proteínas y al tratamiento del cáncer, la artritis, la inflamación y trastornos digestivos. Es la fruta más aromática. Su zumo es uno de los más medicinales. Refresca, reconforta el estómago, cura la anorexia, depura la flora del colon, desinflama el recto y las hemorroides, por lo que se recomienda para las enfermedades del estómago, intestinos y prurito rectal. Cura las enfermedades del corazón, la circulación, repara los vasos sanguíneos, solubiliza la bilis, entona el páncreas, ayuda al filtraje renal y combate la uremia, eliminando el ácido úrico que causa la artritis y la gota, disolviendo los cálculos renales, biliares y curando las enfermedades del hígado.

Es antiséptico, por lo que se aconseja para las enfermedades infecciosas, del aparato respiratorio, fiebre e infecciones. Por sus sales y ácidos es remineralizante y recalificante, ayuda a la buena osificación de los niños, mejora el esmalte de la dentadura y soluciona los trastornos durante el crecimiento. Por su pobreza en sodio se recomienda en las curas contra la obesidad. Tanto la fruta como su principal constituyente, una enzima antibacteriana denominada bromelina, son antiinflamatorias. En uso externo cicatriza las llagas y úlceras y tonifica el cutis normal.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la piña, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Piña 1	Jugo de Piña 1
Jugo de Banano 1	Jugo de Brócoli 1/2
Agua de Coco 1/2	Jugo de Fresa 1
Jugo de Repollo 1/2	Agua de Espárragos 1/2

Jugo de Piña 1	Jugo de Piña 1
Aceite de Olivas ½	Jugo de Berenjena 1/2
Jugo de Rábano ½	Jugo de Rábano 1/2
Semilla de níspero tostada y molida ½	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA VERRUGAS Y CAYOS: Piña – Perejil – Cáscara de Banano.

Mezclar y dejar ½ hora.

## RABANO

(*Raphanus sativus*)

Se cultiva en casi todo el mundo. Contiene vitaminas A, B y C, hierro, magnesio, calcio, fósforo, yodo, potasio, sodio, azufre, cloro y el aminoácido histidina. Estimula las glándulas digestivas aumentando el apetito y reduciendo las inflamaciones del aparato digestivo, cura enfermedades del estómago y la fermentación intestinal.

Es destacable también el excelente efecto de su zumo sobre el hígado y los conductos biliares, pues aumenta la producción de bilis, reduce la colecistitis, la angiocolitis y las retenciones biliares, evitando así la ictericia y la formación de arenillas y cálculos.

Es diurético y se puede utilizar contra la acumulación de agua en los órganos digestivos, siempre que no exista una inflamación en los riñones. Su riqueza en minerales lo hace recomendable como remineralizante y recalcificante para combatir el raquitismo, y sus vitaminas curan la avitaminosis, sobre todo el escorbuto.

Calma espasmos, aliviando el asma, disolviendo las flemas y fomentando la expectoración en la tos ferina y los estados bronquísticos. En uso extremo se recomienda para el tratamiento de los eczemas.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del rábano, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:



Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Rábano 1/2
Jugo de Banano 1	Jugo de Berenjena 1/2
Jugo de Piña 1	Jugo de Uva 1
Agua de Caléndula 1/2	Jugo de Zanahoria 1

Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Rábano 1/2
Jugo de Piña 1	Jugo de Guayaba 1
Aceite de Oliva 1/4	Jugo de Perejil 1/2
Semilla de Níspero, tostada y molida	Agua de Fríjol 1/4

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MANCHAS EN LA CARA: Rábano – Perejil – Pepino Cohombro. Mezclar, aplicar y friccionar 5 minutos.

AMPOLLAS Y QUEMADURAS: Rábano – Piña – Cebolla Cabezona. Mezclar, aplicar y dejar 5 minutos.



## REMOLACHA

### (Beta vulgaris)

Contiene más vitamina A que la zanahoria, vitaminas E, B1, B2, inositol, hierro, cobalto, fósforo, potasio, calcio, magnesio, sodio, flúor, cloro, cromo, aminoácidos como histidina, prolina, arginina, serina, tirosina, triptófano, lisina, fenilalanina y valina.

Esta planta es remineralizante, alcalinizante, colagoga y enzimática. Mantiene saludable los riñones, próstata, tracto gastrointestinal, regula la digestión, favorece la peristalsis de los intestinos y refuerza la capacidad de asimilación de los alimentos. Disminuye los catarros, especial para los anémicos, combate las piedras de la vejiga. Como diurético el zumo de remolacha elimina el ácido úrico, depura y renueva la sangre y activa el estómago, intestinos, hígado y vesícula biliar. Es energética y mineralizante, indicada en casos de anemia, tuberculosis, trastornos nerviosos y gota.

Se recomienda en las mujeres después de los 35 años, ya que retarda el envejecimiento, regula la menstruación y conserva la fertilidad por más tiempo. Sirve contra la sinusitis, haciendo sorbetorios y gargarismos en la mañana y en la noche, hasta conseguir la curación. Es un buen agente contra el cáncer, el mal de Hodgkin y los tumores del hígado. En estos casos, la aparición de fiebre los primeros días del tratamiento indica resultados positivos y debe disminuirse la dosis de jugo consumida hasta que aquella desaparezca.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la remolacha, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Espinaca 1/2	Jugo de Mora 1
Jugo de Mora 1	Leche de Soya 1
Jugo de Ahuyama 1	Jugo de Uva sancochada 1

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Naranja 1/2	Jugo de Navo 1/2
Jugo de Perejil 1/2	Jugo de Brócoli 1/2
Jugo de Apio 1/2	Cada uno 2 veces al día

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.



## REPOLLO

## (Brassica oleracea)

Es originario de Europa. Contiene vitaminas A, B1, B2, B3, B5, C, K, PP y U, inositol, azufre orgánico, calcio, hierro, fósforo, cloro, potasio, magnesio, yodo, cobalto, cromo y flúor. Es fuente de fibra y proteína. Excelente purificador de toxinas y desechos, de gran utilidad para las personas que sufren de la piel, vías respiratorias, bronquitis, asma, úlceras y anemia. Contiene un gran número de compuestos anticancerosos y antioxidantes. Acelera el metabolismo del estrógeno y se cree que podría bloquear el cáncer de seno y suprimir el crecimiento de los pólipos precursores del cáncer del colon. En jugo contribuye a la cicatrización de las úlceras. Tiene poderes antibacterianos, antivirales y alivia las hemorroides colocando un trozo en el recto. Puede producir flatulencia en algunas personas.

El repollo crudo parece tener la mayor actividad farmacológica, en términos generales. Las hojas colocadas en heridas e inflamaciones son refrescantes y antiinfecciosas. Masajeando con su jugo la cabeza se fortifica el cuero cabelludo y ayuda al crecimiento del cabello. Los dolores neurálgicos y reumáticos se alivian colocando una hoja caliente en la parte afectada.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del repollo, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

	
Jugo de Repollo ½	Jugo de Repollo 1/2

Agua de Lenteja ½	Agua de Papa 1/2
Jugo de Mango 1	Jugo de Banano 1
Agua de Avena 1	Agua de Caléndula 1

Jugo de Repollo 1/2	Jugo de Repollo ½
Jugo de Banano 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Ahuyama 1	Jugo de Pepino ½
Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Mango 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.
- 

TRATAMIENTO PARA LA CAIDA DEL CABELLO: Repollo – Vinagre – Yogurt Natural. Mezclar, aplicar y dejar 5 minutos.


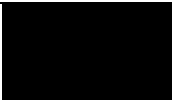
## ROMERO

(Rosmarinus officinalis)

Sus componentes activos son: aceite esencial, primero, canfeno, cíñelo, borneol, alcanfor, heterósidos, ácido rosmarínico, colina y taninos. Medicinalmente se le conocen virtudes antisépticas, antiespasmódicas, diuréticas, carminativas y tónicas al equilibrar la salud en general. Tomado en infusión después de las comidas facilita el trabajo del hígado, limpia las mucosidades del estómago y del intestino, despierta el apetito, ayuda en digestiones lentas y difíciles. Es eficaz para tratar la bronquitis crónica y la debilidad muscular, depura la sangre y mejora su circulación, reduce el colesterol, baja la presión sanguínea. Alivia dolores de cabeza, insomnio, cicatriza llagas y heridas.

Su aceite es benéfico par aliviar dolores articulares y afecciones cutáneas. Apreciado en cosmética para la elaboración de productos de belleza ya que mantiene la piel fresca y lozana; es benéfico contra la celulitis y el acné, disuelve acumulaciones de grasas, evita la caída del cabello y el encanecimiento precoz. Contra la caída del cabello y para conservar su brillo y apariencia se recomienda la aplicación de hidrosol de romero sobre el cuero cabelludo si el pelo es negro. Si el pelo es rubio, se recomienda cambiarlo por hidrosol de manzanilla.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la pera, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

	
Agua de Romero ¼	Agua de Romero 1/4
Jugo de Papaya 1	Agua de Garbanzo 1/2

Jugo de Pepino ½	Jugo de Calabaza 1
Jugo de Zanahoria	Jugo de Manzana 1

Agua de Romero ¼	Agua de Romero 1/4
Jugo de Aguacate 1	Jugo de Mora 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Pera 1	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MASCARILLA PARA ACNE Y ESPINILLAS: Romero – Azufre – Fresa – Pepino Cohombro.  
Mezclar, aplicar y dejar 10 minutos.

## SABILA (Aloe vera)

Es una planta con extraordinarias propiedades terapéuticas, cosméticas y alimentarias.  
Contiene metionina (aminoácido esencial), germanio (regenerador celular), zinc,

selenio y superóxido dismutasa, grandes antioxidantes y capturadores de radicales libres.

Regenerador y cicatrizante de heridas y quemaduras. Licuada en agua se usa externamente para el cabello o internamente para problemas de acidez, úlcera gástrica y del colon, como desintoxicante sanguíneo y hepático y del organismo a nivel general a través del ponche de sábila. Es catártica, por lo que tiene un efecto estimulante en el intestino delgado. Regula la hipertensión, la menstruación y alivia dolores de las hemorroides. El cristal de la sábila ayuda a combatir amigdalitis, anginas, alergias, rinitis, resfriados, gripas, en general problemas del aparato respiratorio. Se le atribuyen propiedades antisépticas, bactericidas, antivirales, antitóxicas y tonificantes del sistema inmunológico. Es benéfica en problemas musculares de articulación y tendones. Es laxante suave, útil en tratamientos capilares; sirve como filtro solar, cicatrizante, desmanchador, blanqueador, desengrasante, humectante, limpiador, nutriente y anticaspa.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la sábila, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Agua de Sábila 1/4	Agua de Sábila 1/4	Agua de Sábila 1/4
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Ahuyama 1	Agua de Coco 1/2
Jugo de Limón 1/2	Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Limón 1/2
Jugo de Naranja 1	Jugo de Zana horia 1	Jugo de Naranja 1

Agua de Sábila ¼	Agua de Sábila 1/4
Agua de Manzanilla 1/ 4	Agua de Acelga 1/4
Jugo de Col ½	Jugo de Pimentón 1/2
Jugo de Repollo ½	Jugo de Remolacha 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA HERPES LABIAL: Sábila – Rábano. Mezclar y friccionar 5 minutos.

AMPOLLAS Y QUEMADURAS: Sábila – Cebolla Cabezona – Fresa. Mezclar y friccionar 10 minutos.

## SOYA (Glycine max)

Es un alimento apto para sustituir las fuentes de proteína animal. Contiene gran cantidad de proteínas con eficacia alimenticia, gracias a la riqueza y equilibrio de sus aminoácidos; el contenido de lecitina en la soya es comparable al encontrado



en los huevos de gallina. Ha sido base alimentaria de los pueblos de oriente en variadas formas: queso, leche y carne vegetal. Es fortificante del sistema nervioso, digestiva, descongestionante, ayuda a controlar la diabetes, el cáncer, favorece la buena circulación sanguínea, combate las inflamaciones cutáneas, quemaduras, artritis, reumatismo y eczemas.

Contiene análogos hormonales que contribuyen al control de los síntomas de la menopausia. Con este propósito es recomendable que las mujeres empiecen a consumir regularmente la soya o su lecitina al cumplir 40 años de edad o antes si es posible.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la soya, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Agua de Soya 1/2	Agua de Soya 1/2	Agua de Soya 1/2
Jugo de Apio 1/2	Agua de Canela 1 /4	Jugo de Alcachofa 1/2
Jugo de Espinaca 1/2	Jugo de Banano 1	Jugo de Berros 1/2
Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Pimentón 1/2	Jugo de Tomate 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## TOMATE

### (*Lycopersicum esculentum*)

Su origen es de las antillas pero hoy en día se cultiva en todas partes del mundo. Contiene solanina (un alcaloide), ácidos oxálicos y málicos, vitamina A y C, potasio, sodio, cloro y sales minerales abundantes. Fuente importante de licopeno, antioxidante y agente anticanceroso y preventivo del cáncer de la próstata. Entre sus propiedades terapéuticas se destacan sus calidades refrescantes, antisépticas y antiinflamatorias. Es desinfectante de infecciones e inflamaciones de encías y boca.

La eficacia de su zumo contra el escorbuto está demostrada, tiene un considerable contenido de vitamina C. Es vitaminizante y remineralizante para el raquitismo, enfermedades de estómago, intestinos, estreñimiento, reumatismo, diabetes, escrofulismo, intoxicaciones y envejecimiento precoz. Renueva la sangre en el tratamiento de enfermedades del corazón, sangre (azoemia, plétora, arteriosclerosis), riñones y acné. En la alimentación infantil sustituye muy bien al zumo de la naranja aportando vitamina C como refuerzo de su dieta.

Al consumirlo solo se comporta como depurativo y tonificante. Sus hojas poseen acción astringente, antiséptica, desinfectante, por lo cual son de gran utilidad en el tratamiento de la estomatitis, gingivitis, erosiones del paladar e inflamaciones menores de la garganta. La pulpa soasada se utiliza para hacer madurar y drenar enconos y forúnculos.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del tomate, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Tomate 1	Jugo de Tomate 1	Jugo de Tomate 1
Jugo de Berros 1/2	Jugo de Piña 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Pimentón 1/2	Jugo de Piña 1
Jugo de Alcachofa 1/2	Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Berenjena 1/20

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

CATAPLASMA PARA HERPES LABIAL: Tomate – Rábano: Mezclar y friccionar 10 minutos.

## TOMATE DE ARBOL (Cyphomandra betacea)

Originario del Perú, es una baya de tamaño mediano, color ladrillo y sabor agridulce. Contiene vitaminas A, C, B1, B2, B3, calcio, fósforo, hierro, proteínas, ácido gammaaminobutírico y grasas. Ayuda a bajar la presión arterial, alivia la arteriosclerosis, estimula el cerebro, revitaliza la piel, las mucosas, la vista y evita la formación de tumores. Es depurativo sanguíneo y contribuye a eliminar el colesterol

sanguíneo de baja densidad (LDL), dañino para la salud humana. Ayuda a controlar la anorexia nerviosa y alivia migrañas. Combate infecciones por virus, es diurético y laxante.

Protege el timo y el hígado. Se consume en jugos, compotas y mermeladas.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica del tomate de árbol, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Tomate de Árbol 1	Jugo de Tomate de Árbol 1
Jugo de Brócoli 1/2	Jugo de Fresa 1
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Maracuyá 1
Jugo de Brevia 1	Jugo de Durazno 1

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Tomate de Árbo l 1	Jugo de Tomate de Árbol 1
Jugo de Manzana 1	Jugo de Banano 1
Jugo de Pera 1	Jugo de Manzana 1
Jugo de Berenjena 1/2	Agua de Arroz 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## UVA (Vitis vinífera)

Fruta originaria del Asia, de la región caucásica y se cultiva en climas templados. Contiene alta concentración de potasio, calcio, fósforo, hierro, magnesio, cloro, zinc, azufre, silicio, yodo y bajo contenido de sodio. Posee vitaminas A, B1, B2, B3, B6 y C, ácidos cítricos, málico y tartárico; además tanino, enzimas, lecitina y tartrato de potasio; es buena fuente de calorías, azúcar, alcoholes y fibra dietética. Depósito abundante de antioxidantes y compuestos anticancerosos. El hollejo de la uva contiene resveratrol, el cual ha demostrado que inhibe la agregación de las plaquetas y por consiguiente la formación de coágulos, además elevan los niveles de colesterol bueno. El fruto fresco es relajante, laxante, purifica la sangre y todo el organismo por sus propiedades alcalinas. Pectoral benéfico para bronquitis y tos rebelde por dilatar los bronquios. Es una fruta pediátrica por ser de fácil digestión y muy nutritiva.

Se recomienda en intoxicaciones, estreñimiento, congestión del hígado y del bazo, hipertensión, obesidad, artritis, reumatismo, gota, fiebre, embarazo, anemia y surmenage. Proporciona al organismo energía muscular y nerviosa.

Por los ácido que contiene ayuda a mantener el pH normal del colon o intestino grueso y la flora acidófila, la cual alimenta con sus azúcares naturales. En uso externo es un rejuvenecedor cutáneo y alivia las dermatosis.

Es excelente para débiles, convalecientes, ancianos, niños, deportistas y trabajadores. La cura de uvas se ha encontrado muy valiosa para el tratamiento de cáncer, artritis, reumatismo, obesidad, trastornos virales, enfermedades del hígado y el bazo y enfermedades de la piel. Se consume en ayunas unos 200 gramos de uvas inicialmente y luego se incrementa gradualmente la cantidad hasta dos kilogramos diarios, la mayoría de ellos en ayunas.

El extracto de semilla de uvas trituradas es rico en flavonoides y polifenoles, sustancias antioxidantes y capturadotas de radicales libres, que sirven para prevenir y tratar el cáncer, las enfermedades degenerativas y el envejecimiento precoz.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la uva, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Uva 1	Jugo de Uva 1
Jugo de Berenjena ½	Jugo de Banano 1
Jugo de Espinaca ½	Jugo de Remolacha ½
Jugo de Apio ½	Jugo de Apio ½

Jugo de Uva Sancochada 1	Jugo de Uva 1

Agua de Pimentón ½	Jugo de Pimentón ½
Jugo de Berenjena ½	Jugo de Remolacha ½
	Jugo de Aguacate ½

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras y ¼ de plantas, Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## ZANAHORIA

(Daucus carota)

Contiene vitaminas A, B y C, calcio, potasio, hierro, magnesio, manganeso, sodio, silicio, yodo y azufre. Posee casi todas las vitaminas y minerales que requiere el cuerpo humano.

Fuente maravillosa de Beta-caroteno, poderoso antioxidante con una amplia gama de poderes para combatir el cáncer, protege las arterias, fortalecer el sistema inmunológico y combatir las infecciones. La cantidad de beta-caroteno contenida en una zanahoria mediana reduce a la mitad los riesgos de cáncer pulmonar y de contraer enfermedades degenerativas de los ojos (cataratas y degeneración macular) y la angina de pecho. El alto contenido de fibra soluble de la zanahoria disminuye el colesterol de la sangre y lo regulariza. Sirve contra la retención de orina, la avitaminosis y las quemaduras. Magnífica para la vista, buena para el cabello y las uñas. El zumo de zanahoria es indicado para las enfermedades del corazón, es un

depurativo de la sangre y un tónico que vitaliza el organismo entero. Cura las aftas, ayuda a tener limpia la piel y los órganos en buen estado de funcionamiento, especialmente del aparato digestivo. Combate el estreñimiento, las dificultades urinarias, la arteriosclerosis, la hipertensión, enfermedades del sistema nervioso, acné, dermatosis, eczemas y herpes. Se digiere fácilmente.

El siguiente es un resumen de la acción terapéutica de la zanahoria, en combinación con otras frutas, plantas y verduras:

Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Zanahoria 1
Agua de Brócoli ½	Aceite de Oliva ½	Agua de Coco ½
Jugo de Brevia 1	Jugo de Piña 1	Jugo de Apio ½
Jugo de Coliflor ½	Jugo de Rábano ½	Jugo de Fresa 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

MASCARILLA PARA REJUVENECER: Zanahoria – Ahuyama – Fresa. Mezclar, aplicar y friccionar 5 minutos.



## Capitulo III

### Enfermedades Más Comunes

## ACNÉ

Afección dermatológica con clara influencia hormonal y patogenia multifactorial, que se caracteriza por:

1. obstrucción del canal pilosebáceo que da lugar a la formación del comedón.
2. aumento de la secreción de las glándulas sebáceas.
3. colonización del ducto por *Propionibacterium acné*.
4. inflamación del folículo pilosebáceo. Aparece fundamentalmente en la pubertad, con tendencia a la curación espontánea, y a veces provoca la aparición de cicatrices inestéticas, en especial si se manipulan e infectan.

Ejemplo de acné

Si se exprimen los granos, las bacterias que causan los forúnculos se pueden extender y empeorar la condición así como dejar cicatrices.

El acné empeora durante el invierno y mejora en verano, probablemente debido al efecto beneficioso del sol. La dieta presenta escasa o nula influencia sobre el acné; no obstante algunas personas son sensibles a ciertos alimentos. Asimismo, el acné

también puede aparecer con cada ciclo menstrual en las mujeres jóvenes y puede desaparecer o empeorar notablemente durante el embarazo.

Es un trastorno común de la piel que resulta en la formación de granos, barros, acné y espinillas. En los casos más severos, se pueden formar forúnculos y abscesos deformantes que pueden resultar en cicatrices.

La secreción sebácea o grasa de la piel producida por las glándulas sebáceas en los folículos, sirve para lubricar la piel. Si el conducto de esta glándula que llega hasta la piel está tapado, el resultado puede ser granos o acné.

Si bien no se sabe la causa, se cree que el acné se debe al incremento de hormonas masculinas (andrógenos) que estimulan las glándulas sebáceas y a la presencia de bacterias en la piel. Algunos cosméticos estimulan el acné, especialmente si son grasos. Medicamentos para prevenir la epilepsia, las píldoras anticonceptivas y esteroides también aumentan el acné.

Los principales síntomas son:

Granos, acné, espinillas y/o barros rojos en la cara, cuello, espalda, pecho o nalgas  
Surgen nuevos granos al sanar los viejos

Para evitar que la piel esté grasosa, debe limpiarse dos veces al día con jabón medicinal. Lávese el cabello con frecuencia y evite la grasa y el uso de lociones o

cremas que no le recomiende el médico. Tome un poco de sol. Y, sobre todo si toma medicinas, no se exprima los granos.

Jugoterapias para tratar el acné:

Agua de Brócoli 1/2	Agua de Ortiga 1/4	Agua de Romero 1/4
Agua de Coliflor 1/2	Jugo de Apio 1/2	Jugo de Papaya 1
Agua de Maíz 1/2	Jugo de Banano 1	Jugo de Pepino 1/2
Jugo de Brevia 1	Jugo de Mango 1	Jugo de Zanahoria

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## ANEMIA

Trastorno que se caracteriza por la disminución de la concentración de hemoglobina por debajo de unos límites que se consideran normales. Desde el punto de vista morfológico, las anemias pueden clasificarse en tres grandes grupos, atendiendo al valor corpuscular medio (VCM) de los hematíes: microcíticas, normocíticas y macrocíticas, según tengan el VCM bajo, normal o alto.

Según la clasificación etiopatogénica, se divide a las anemias en hiperregenerativas (periféricas) e hipo o arregenerativas (centrales). Se entiende por anemia hiperregenerativa la que afecta a un paciente cuya médula ósea trata de compensar, mediante un aumento de su actividad, la disminución eritrocitaria que se produce en la periferia (generalmente por pérdidas hemorrágicas o hemólisis). Las anemias arregenerativas o centrales son las que se originan precisamente por un fallo en la producción de los hematíes.

Los síntomas de la anemia son consecuencia de la hipoxia que se produce en los tejidos, de los mecanismos compensadores que el organismo pone en marcha y de la enfermedad responsable de la aparición de la anemia. No siempre los síntomas se manifiestan con la misma intensidad en pacientes con la misma cifra de hemoglobina, sino que dependen de la rapidez de instauración de la anemia, la edad del paciente o el estado previo de salud. Un joven sano de vida sedentaria con anemia crónica puede tener 5 g/dl de hemoglobina y prácticamente no manifestar síntomas, mientras que un paciente anciano y cardiópata puede entrar en insuficiencia cardiaca congestiva con 10 g/dl de hemoglobina. El síntoma más frecuente es la astenia, la sensación de cansancio ante esfuerzos menores. Normalmente, va acompañado de cambios en el humor, falta de capacidad de trabajo y concentración, irritabilidad y dificultad para conciliar el sueño, cefalea, vértigos, calambres en miembros inferiores, intolerancia al frío, así como la palidez del paciente.

Jugoterapia para tratar la anemia:

Jugo de Coliflor ½	Jugo de Espinaca 1/2
Jugo de Ahuyama 1	Jugo de Ahuyama 1
Jugo de Mora 1	Jugo de Mora 1
Jugo de Remolacha 1/2	Jugo de Remolacha 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## ANSIEDAD

Estado de agitación o inquietud del ánimo. Estado de angustia y temor que acompaña a muchas enfermedades y que no permite el sosiego de quien la padece: la ansiedad suele ser una secuela de la depresión.

Todos tenemos miedo o nos preocupamos de vez en cuando. De hecho, muchos de nosotros estamos preocupados la mayor parte del tiempo: sobre el crimen, el dinero, los empleos, los hijos, los padres y las enfermedades, entre otras muchas preocupaciones. Sin cierto grado de ansiedad, no lograríamos hacer nada. Por ejemplo, si usted no le preocupara conservar su empleo, probablemente no trabajaría lo suficiente. Preocuparse puede ser útil.

Pero en algún momento, algunos de nosotros cruzamos la frontera hacia un trastorno de ansiedad. Los médicos consideran que los trastornos de ansiedad son exageraciones de los temores normales. Los trastornos de ansiedad adquieren diferentes formas. Algunas personas se preocupan constantemente; no pueden concentrarse porque no pueden dejar de pensar en una preocupación particular. Pero esa preocupación se vuelve desproporcionada. Por ejemplo, una persona podría estar casi llorando al preocuparse por la seguridad de su hijo aun cuando supiera que el niño se encuentra seguro en casa. Otras personas, experimentan síntomas que les hacen pensar que están sufriendo un ataque cardíaco. Algunas, experimentan ataques de pánico.

Sin embargo, pese a que quienes padecen trastornos de ansiedad a menudo refieren síntomas diferentes, tienen una cosa en común: Sus temores son desproporcionados en relación con lo que ocurre realmente en su vida. Sus preocupaciones cobran vida propia.

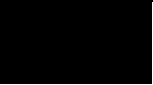
Los científicos no saben por qué algunas personas padecen trastornos de ansiedad. Es probable que la herencia desempeñe un rol. Parece ser que la alarma contra el miedo es demasiado activa en las personas que sufren de trastornos de ansiedad. Esto no significa que su carácter sea débil o que exista un problema de personalidad. La mayoría de las personas que sufren de trastornos de ansiedad están bien adaptadas y son productivas. Sólo que — de vez en cuando — algunas partes de su cerebro comienzan a jugarles bromas pesadas. Nadie sabe a qué se debe esto.

Los trastornos de ansiedad pueden ser tratados. Esto no significa que usted no volverá a tener problemas con la ansiedad, pero puede aprender a controlar los síntomas. Lo que hay que recordar es que los médicos y los psicoterapeutas tienen mucha

experiencia en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Con la ayuda correcta, usted obtendrá alivio de sus síntomas.

Por ahora, lo mejor que puede hacer por usted es aprender todo lo posible acerca de los trastornos de ansiedad.

Jugoterapia para tratar la ansiedad:

	
Jugo de Manzana 1	
Jugo de Lechuga 1/2	
Jugo de Ahuyama 1	
Jugo de Pera 1	

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## ARTRITIS

Existen muchos tipos de artritis que tiene que ver con una o mas articulaciones del cuerpo: la raíz "ART" viene del griego ARTICULACION, mientras que la terminación



“ITIS” significa inflamación, por lo tanto de acuerdo a su etimología quiere decir inflamación de la articulación.

La Artritis Reumatoidea, el problema principal es la inflamación de la “Membrana sinovial”, (cubre íntimamente la articulación y secreta el líquido sinovial) su manifestación más notoria es el dolor, hinchazón y pérdida de la función de las articulaciones afectadas.

## TRATAMIENTO

Además del plan de DESINTOXICACION que se les entrega y que deben de cumplir, se debe de cuidar de no padecer estreñimiento, si usted no evacua tres veces al día debe seguir el Tratamiento para estreñimiento.

1. La desintoxicación que se le entregó
2. Cuidar de no padecer de estreñimiento, se debe evacuar tres veces al día, sin hacer ningún esfuerzo, de lo contrario debe seguir el tratamiento para el estreñimiento que se le entregó.
3. Quitar harinas y azucares refinados
4. Tomar té de valeriana 10 minutos antes de cada comida
5. Seguir una dieta así:

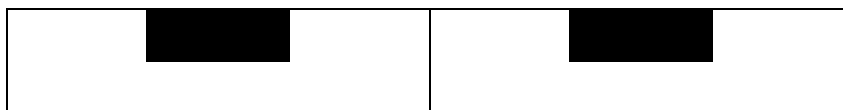
Un día tomar jugo y comer piña y dos días comer los vegetales frescos y crudos (y sus zumos frescos) son fuentes de enzimas catalíticas (capaces de limpiar el interior de sus órganos), estas enzimas son sustancias similares a las proteínas que inician una

acción de lavado de células que descompone, disuelve, y finalmente elimina los desechos tóxicos de radicales libres que irritan su sistema articular y muscular y que son los responsables de los trastornos artríticos. Para contrarrestar esto los frutos y vegetales frescos (casi de un día para otro) comienzan un lavado biológico de sus órganos de detritus (materia). Separe tres días de la semana para este plan de limpieza interna. Durante tres días coma solamente alimentos crudos así:

DOS DIAS SEGUN INSTRUCCIONES – COMER NORMALMENTE (evitar las harinas y azúcares refinados) Y UN DIA COMER SOLO PIÑA.

- ◆ En los dos días, coma frutas frescas en combinaciones que desee, tal como fruta y jugos en el desayuno.
- ◆ Y un plato de vegetales crudos con zumos de vegetales en el almuerzo.
- ◆ La cena podría ser igual al almuerzo.
- ◆ Para la merienda (AM – PM) escoja pedazos de frutas frescas o de vegetales crudos.
- ◆ Un tercer día solo comer piña en trozos y en jugo.

Jugoterapias para tratar la Artritis:



Jugo de Aguacate ½	½ vaso de agua de Saúco
Jugo de Apio ½	½ vaso de agua de Manzanilla
Jugo de Guayaba 1	1 vaso de jugo de piña
Jugo de Manzana 1	¼ de vaso de jugo de col
Jugo de Pera 1	

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## ASMA

Enfermedad que se caracteriza por una dificultad respiratoria variable, debida a una obstrucción de los bronquios, que puede resolverse de manera espontánea o mediante tratamiento. Todo ello es consecuencia de una reacción inflamatoria con disnea, sibilancias respiratorias y discrinia del llamado por Hansen «aparato asmático», en el cual las diversas estructuras mucosas, musculares, conjuntivas, vasculares, linfáticas y nerviosas reaccionan con sus propias peculiaridades, esto es, secretoras, edematosas, espásticas y vasodilatadoras, respectivamente. Como factor causal, juegan un papel primordial los fenómenos inmunopáticos.

El asma afecta los conductos respiratorios (vías respiratorias o bronquios) de los pulmones. Durante una crisis de asma, las vías respiratorias son edematizan de moco. Los músculos circundantes se contraen, de modo que se bloquea el paso del aire. Las

crisis de asma producen sibilancias, tos y dificultad para respirar. Muchas personas asmáticas también sienten opresión en su pecho.

Si usted padece asma, es posible que sus vías respiratorias sean sensibles a varias sustancias que pueden causar exacerbaciones.

Los factores comunes que provocan asma son:

- Los irritantes como el humo del tabaco, de los incendios o de los anafres que utilizan leña y olores fuertes como los perfumes, los limpiadores o los gases de sustancias químicas.
- Los alérgenos como el polen, el polvo casero, el moho, la caspa de animales, las cucarachas, los alimentos y los medicamentos.
- Las enfermedades virales como los resfriados y la influenza, que afectan la respiración.
- El ejercicio o cualquier actividad física extenuante.
- Los cambios de clima como el aumento o el descenso brusco en la temperatura o la humedad.
- El estrés emocional como el causado por situaciones que provocan frustración en el hogar, el trabajo o la escuela.

Usted y su médico deben trabajar juntos para determinar cuáles son los factores que le provocan los ataques de asma o lo agravan. Entonces, decidirán conjuntamente cuál es la mejor forma de protegerse de estos factores. Por ejemplo, quizá necesite

buscar un nuevo hogar para la mascota de la familia o convencer a un miembro de la familia que deje de fumar cerca de usted.



Puede ser difícil evitar los factores desencadenantes, pero el resultado valdrá la pena.

He aquí una lista de recomendaciones que puede efectuar ahora mismo:

- No fume o no esté cerca de las personas que fuman.
- Evite a las personas con resfriados o influenza. Evite oler pintura fresca y otros olores fuertes (perfumes, insecticidas, limpiadores, desodorantes).
- Si tiene cucarachas en su hogar, contrate a un exterminador de plagas.
- Permanezca en los interiores cuando la concentración de polen es alta o cuando hace viento.
- Use con frecuencia el aire acondicionado de su hogar y de su automóvil.
- Trate de evitar cambios bruscos de temperatura.
- Si es posible, permanezca en los interiores cuando los días son muy fríos o calurosos.
- Limpie cada semana, con un blanqueador con cloro, todos los lugares de su casa donde se forme moho (sótano, baño, refrigerador, fregadero). Abra las ventanas para que entre aire fresco mientras esté limpiando.
- Coloque un deshumidificador en los lugares húmedos como los sótanos.
- Mantenga su casa (sobre todo su recámara) libre de polvo y pelusa tanto como sea posible. Recubra su colchón, box spring y almohadas con fundas a prueba de polvo.
- Lave toda la ropa de cama cada semana a 55 °C para matar a los ácaros. No use almohadas de plumas, edredones y cobertores de lana.

- Use cobertores lavables y almohadas de hule espuma y poliéster. Retire las alfombras de donde se pueda. Use tapetes lavables o deje los pisos descubiertos.
- Compre sólo muñecos de peluche lavables para los niños con asma. Lave los juguetes cada semana en agua caliente y séquelos totalmente.
- Saque a los animales de sangre caliente de su casa. Los alergenos de las mascotas permanecen en el interior de la casa hasta por seis meses después de haber sacado al animal. Si no puede sacar a las mascotas, báñelas por lo menos una vez a la semana con jabón y agua, manténgalas alejadas de la recámara y lávese las manos después de tocarlas.
- Trate de evitar situaciones que le provoquen trastornos emocionales.
- Haga ejercicio con regularidad. El hecho de seguir un plan de ejercicio regular (sin excederse) es un método adecuado para aumentar la capacidad pulmonar y fortalecer los músculos que lo ayudan a respirar. La caminata rápida (no el trote) es la mejor opción para algunos pacientes. La natación es una alternativa ideal debido a que el ambiente húmedo favorece que la respiración sea más fácil. Evite los deportes durante el invierno si su asma es inducida por el frío. Si el ejercicio le provoca crisis asmática, su médico le diseñará un programa de ejercicio adecuado.

Jugoterapia para tratar el Asma:

	
Agua de Ajo ½	Jugo de Brevia 1
Jugo de Guayaba 1	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Limón 1	Jugo de Limón 1/2

Jugo de Naranja 1	Jugo de Manzana 1
-------------------	-------------------

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## BRONQUITIS AGUDA

Es una inflamación aguda de la mucosa que reviste todo el árbol bronquial, la cual generalmente suele ser autolimitada y cura completamente con recuperación de la función pulmonar.

En la mayoría de los casos es de causa infecciosa, aunque puede producirse como consecuencia de la inhalación de sustancias tóxicas como el humo de los ácidos fuertes, amoníaco, ácido sulfhídrico, dióxido de azufre o bromo, los irritantes ambientales como ozono y dióxido de nitrógeno y también el tabaco que irritan las vías aéreas.

Los niños, ancianos y las personas fumadoras se ven afectadas con mayor frecuencia, sobre todo en época invernal. Entre las causas infecciosas, los virus son los que con mayor frecuencia producen bronquitis agudas. Entre las causas bacterianas el *Mycoplasma pneumoniae*, *Bordetella pertusis* y *Chlamydia pneumoniae* también originan una bronquitis infecciosa aguda, sobre todo en personas jóvenes.

La bronquitis infecciosa aguda en los adultos suele comenzar como un cuadro de catarro de las vías respiratorias superiores, con malestar general, escalofríos, discreto aumento de la temperatura corporal (38 - 38,5 grados centígrados), dolores musculares y en la garganta.

Posteriormente aparece una tos molesta, que suele indicar el comienzo de una bronquitis. Esta tos es seca y no productiva en fases iniciales, pero a los pocos días se empieza a eliminar una expectoración viscosa en pequeñas cantidades, que se va haciendo más abundante y a acompañarse de flema si existe una infección bacteriana sobre agregada. Algunas personas manifiestan un dolor quemante en el pecho, que aumenta con la tos.

Como consecuencia de la obstrucción de las vías aéreas puede producirse dificultad para respirar. Entre las complicaciones que pueden aparecer, la neumonía es la más importante. Es imprescindible la ingestión de abundante cantidad de líquidos durante el período febril.

Jugoterapias para tratar Bronquitis:

Agua de Cebolla C. ½
Jugo de Guayaba 1
Jugo de Limón ½



## Jugo de Naranja 1

- Preparación: 1 vaso de frutas,  $\frac{1}{2}$  vaso de verduras,  $\frac{1}{4}$  de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## CÁLCULO RENAL

Los cálculos renales son piedras pequeñas y duras formadas por sustancias de su organismo. La mayoría de los cálculos están hechos de calcio.

Cuando usted experimenta dolor, el cálculo renal puede ser grande. Sin embargo, la mayor parte de ellos realmente son tan pequeños como granos de arena.

Los cálculos renales no causan mucho daño a los riñones. No obstante, usted puede experimentar dolor intenso si el cálculo desciende del riñón hacia el uréter. El uréter es el tubo delgado que lleva la orina del riñón a la vejiga. Un cálculo puede quedar atorado en el uréter. Los cálculos renales suelen formarse cuando no hay una suficiente ingestión de líquidos. Si su orina es amarilla, usted no está bebiendo suficiente líquido. Si su orina es casi clara, usted está bebiendo suficiente líquido.

Los cálculos también pueden formarse cuando algunas sustancias de la orina son excesivas o muy escasas. La dieta y la predisposición genética son dos de las múltiples causas posibles.

## TRATAMIENTO

La mayor parte de las veces, los cálculos salen en la orina de manera espontánea. Durante este tiempo, usted puede experimentar dolor intenso, náusea y vómito. El hecho de beber bastante agua ayuda a que el cálculo descienda.

Es posible observar sangre en la orina. También puede experimentar fiebre si el cálculo ha causado infección. Informe a su médico si observa sangre en la orina o presenta fiebre.

La mayor parte de los cálculos salen en pocas horas, pero algunos tardan en salir algunos días. Trate de recolectar el cálculo. Orine en un filtrador fino o a través de papel filtro para café. Llévele el cálculo a su médico para su análisis. Esto le ayudará a su médico a decidir cuál es la mejor forma de prevenir los cálculos.

Es posible que se forme otro cálculo. Es más probable que esto ocurra si usted ha padecido cálculos renales.

Para tratar de prevenir esto, usted debe beber diez vasos de agua (de 300 ml cada uno) diariamente. También necesita modificar su dieta. Los cálculos renales causan mucho dolor. Sin embargo, no suelen representar un peligro grave para su salud.

Jugoterapias para tratar cálculos renales:

Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Zanahoria 1
Jugo de Piña 1	Aceite de Oliva 1/2
Aceite de Oliva 1/4	Jugo de Piña 1
Semilla de Níspero, tostada y molida	Jugo de Rábano 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## Cálculo Vesicular

La vesícula es un órgano ubicado por debajo del hígado. Su función es de almacenamiento y concentración de la bilis. La presencia de alimentos grasos en el intestino estimula la liberación de la bilis almacenada. Cuando existen cálculos (como si fueran pequeñas piedras) en la vesícula: Litiasis Biliar, se torna dificultosa la salida de bilis y produce dolor.

Cuando se forman cálculos, la vesícula pasa por 3 etapas clínicas:

1. Litiasis Asintomática, no existe el cólico hepático y no deben ser operados. Se recomienda una dieta Hipograsa, disminuyendo en lo posible la cantidad de grasa de la alimentación.
2. Litiasis Sintomática, existe un dolor espasmódico que constituye el cólico hepático.
3. Litiasis Complicada, puede producir 3 grandes complicaciones: pancreatitis aguda, síndrome coledociano y colecistitis aguda.

## CAUSAS

Generalmente estos cálculos son de colesterol y se asocian a factores de riesgo como:

- Sexo femenino
- Aumento de peso
- Fármacos

Cuando los cálculos son de bilirrubina o de calcio, están asociados a:

- Peso corporal bajo
- Dietas bajas en grasas y proteínas
- Infección biliar
- Cirrosis
- Anemia

Jugoterapia para tratar cálculo vesicular:

Jugo de Alcachofa 1/2	Jugo de Piña 1
Jugo de Piña 1	Aceite de Olivas 1/2
Jugo de Rábano 1/2	Jugo de Rábano 1/2
Semillas de Níspero	Semilla de níspero tostada y molida 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## CÁNCER

El cáncer no es una sola enfermedad sino un grupo de más de 200 enfermedades distintas en las que se produce un crecimiento anormal de las células, hasta convertirse en masas de tejidos llamados tumores. Hay dos tipos de tumores: benignos o no cancerosos y malignos o cancerosos. Los tumores benignos tienen seis características principales:

Sólo crecen hasta un determinado tamaño.

Normalmente no crecen muy rápido.

No destruyen células normales.

No se propagan al tejido que les rodea.

Normalmente no producen efectos secundarios graves.

Por lo general crecen de una manera ordenada.

Los tumores malignos se conocen por su capacidad para invadir y destruir tejidos y órganos, tanto los que están cerca como los que están lejos del tumor original. La muerte se produce cuando la propagación del cáncer daña los tejidos y los órganos vitales, de tal manera que no pueden funcionar. Las células del cáncer atacan el tejido sano y nunca dejan de multiplicarse.

El cáncer tiene un comportamiento distinto en cada persona, según su tipo. Puede darse a cualquier edad, pero es más probable que afecte a personas de edad avanzada; por lo general a partir de los 55 años. El cáncer también puede presentarse en niños, y de hecho, es la segunda causa principal de muerte en niños de edades comprendidas entre 1 y 15 años.

El cáncer puede ser causado por causas externas al cuerpo, o por causas internas. Los factores externos que pueden causar el cáncer incluyen el estar expuesto a determinados productos químicos como el benceno y el asbesto (amianto). Los pintores, los fabricantes de neumáticos, los destiladores y los fabricantes de zapatos, están expuestos a menudo al benceno. Los trabajadores de minas, aislamiento y astilleros están expuestos a menudo al asbesto. Otros factores ambientales que causan cáncer incluyen:

Exposición a agentes contaminantes ambientales, como los gases del escape del automóvil.

Exposición a las radiaciones del sol.

Exposición a niveles altos de rayos X.

Exposición a radiaciones electromagnéticas.



Dieta con gran cantidad de grasas y poca fibra.

Consumo de tabaco.

Abuso de las bebidas alcohólicas o de determinadas drogas.

Los factores internos que pueden causar cáncer incluyen la obesidad, las infecciones causadas por virus, como la hepatitis B crónica y un historial familiar en el que exista el cáncer. Las posibilidades de supervivencia al cáncer dependen del lugar del cuerpo en que se encuentre el cáncer y de las clases de tratamiento utilizadas.

Jugoterapias para tratar el Cáncer:

	
Agua de Brócoli 1/2	Jugo de Ahuyama ½
Agua de Achiote 1/2	Jugo de Alcachofa ½
Jugo de Espárragos ½	Agua de Caléndula 1
Jugo de Fresa 1	Leche de soya 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## COLESTEROL

El colesterol es una sustancia que participa en la fabricación de hormonas y proteínas. Un resultado de laboratorio con un índice elevado no es algo perjudicial "per. se" sino por sus consecuencias, esto aumentaría el número de proteínas que transportan grasa (lipoproteínas) y esto es un factor de riesgo para enfermedades vasculares.

La mayoría de la gente cree que el solo hecho de tener una dieta rica en grasas es lo que la va a predisponer a que su colesterol aumente. En parte es así, pero no hay que olvidarse de que hay un factor hereditario que lo predispone. El tener el colesterol elevado no siempre se asocia con el hecho de tener una enfermedad vascular, hay otras causas que sumadas a esta hacen que el riesgo se potencie, como el tabaquismo, la hipertensión, la diabetes, el sedentarismo y el alcohol que en alta ingesta es tóxico para el corazón.

Otro ítem a tener en cuenta es la edad, el hombre es más proclive a padecer riesgo vascular luego de los 55 años; en la mujer esto sucede luego de los 45 años. También es digno destacar que los antecedentes familiares juegan un papel muy importante en la aparición de las enfermedades vasculares.

El aumento de colesterol en sangre (hipercolesterolemia), se puede prevenir modificando la calidad de vida, es decir, realizando ejercicio físico, disminuyendo la ingesta de alimentos ricos en grasas como carnes rojas y derivados de la panificación. Hay que recordar que el organismo no depende del aporte externo de colesterol ya



que todos nuestros tejidos tienen la capacidad de sintetizarlo. Otro ítem a cuidar es, si a un colesterol elevado se le agregan ciertos hábitos como el tabaquismo, el alcoholismo, la falta de actividad física, el stress, las comidas ricas en sal y la diabetes que afecta toda la microvasculatura del organismo, hacen que la incidencia de la enfermedad vascular aumente considerablemente. Es importante tener en cuenta que durante la adultez, es más frecuente en el hombre la complicación vascular que en la mujer, ya que la mujer se ve beneficiada por los estrógenos que disminuyen las VLDL y las LDL (Lipoproteínas de muy baja densidad y baja densidad) que son las más nocivas, ya que poseen la mayor capacidad para tapar los vasos sanguíneos. Pero en la etapa posmenopáusica, al disminuir los estrógenos el riesgo vascular aumenta notablemente y tanto que la incidencia se iguala entre el hombre y la mujer, y ésta incluso lo supera ya en la tercera edad.

Lo deseable es tener el colesterol en sangre por debajo de 200mg/dl.

Jugoterapias para tratar el Colesterol alto:

Jugo de Aguacate ½	Agua de Berenjena 1/2
Agua de Lenteja ½	Agua de avena 1/2
Agua de Avena ½	Agua de Lenteja 1/2
Jugo de Berenjena ½	Jugo de Mango 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

# CÓLICO MENSTRUAL

(Dismenorrea)

Los dolores característicos de la menstruación ocurren habitualmente uno o dos días antes y durante los primeros días del periodo menstrual. Los dolores pueden variar en intensidad de un mes a otro y pueden estar acompañados de otros síntomas como: náuseas, diarrea, dolor de cabeza, etc. La mayoría de las mujeres sufren de cólicos y dolor de espalda durante los primeros dos días de la menstruación. En algunos casos, el dolor puede ser acentuado y prolongado acompañado por migrañas. Esta condición se conoce como dismenorrea.

No se trata de un dolor peligroso a menos que se incapacite o que se deba a otros problemas médicos. Los dolores se producen por las contracciones del útero que son más fuertes durante el periodo menstrual.

Los síntomas característicos son:

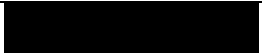
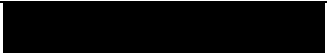
Dolor o cólicos leves al principio de la menstruación , flujo menstrual excesivo

Dolor durante el coito

Manchas de sangre antes de la menstruación

Dolor abdominal intenso, náusea, vómito y diarrea

Jugoterapias para tratar cólicos menstruales:

Jugo de Espinaca ½	Jugo de Brevia 1
Jugo de Apio ½	Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Pepino ½	Jugo de Guayaba 1
Jugo de Remolacha 1	Jugo de Perejil 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## COLON IRRITABLE

El síndrome del colón irritable es un trastorno de la movilidad del el tubo digestivo, que puede afectar a todos sus niveles, causando grados variables de dolor abdominal, estreñimiento o diarrea y distensión abdominal después de comer. Los síntomas, por lo general, se desencadenan por stress emocional.

### CAUSAS, INCIDENCIA Y FACTORES DE RIESGO

El síndrome del intestino irritable se caracteriza por las alteraciones de la movilidad intestinal; sin embargo, la estructura del intestino es normal. Ocurre más frecuentemente en mujeres, y más entre los 20 y los 30 años de edad. Afecta a 5 de cada 1000 personas. Los factores predisponentes son:

Dieta pobre en residuos.

Stress emocional.

Uso de laxantes.

## SÍNTOMAS

Dolor abdominal después de comer, se alivia al defecar.

Estreñimiento pertinaz, o alternando con diarrea durante al menos 6 meses.

Distensión abdominal después de comer.

Náuseas, vómitos.

Alteraciones emocionales, depresión.

## DIAGNÓSTICO

Es fundamental para su diagnóstico descartar que haya otras enfermedades digestivas que puedan provocar síntomas similares.

El examen físico y los tests practicados (tacto rectal, rectoscopia, colonoscopia, estudios de laboratorio, estudios de las heces) no revelarán ninguna anomalía.

El diagnóstico diferencial incluye una gran variedad de procesos que pueden afectar al intestino. Aunque el médico diagnostique este síndrome, ello no debe impedir que mantenga sus sospechas de posibles enfermedades intercurrentes.

## TRATAMIENTO

El objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas. Los cambios en la dieta pueden ayudar a algunos pacientes, aunque no hay una dieta aplicable a todos. Las medidas más prácticas son una dieta rica en fibra, ejercicio regular y otras medidas para disminuir el stress emocional.

#### PRONÓSTICO Y COMPLICACIONES

El síndrome del intestino irritable puede ser una alteración de muy larga evolución — incluso de por vida—, pero en general se alivia sin problemas con el tratamiento. No tiene complicaciones mayores.

### DESINTOXICACIÓN

1. Cuatro (4) lavados intestinales; que se preparan de la siguiente forma:

- 1 litro de agua hervida
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de tinto fresco

#### PREPARACION:

En un filtro de tela colocar tres cucharadas de café y pasar dos tazas de agua hirviendo, mezclar con el agua hervida y la cucharadita de bicarbonato, ponerla en una bolsa para agua caliente eterna y aplicar el lavado o enema a temperatura corporal (tibia), en posición de plegaria, por el recto o ano y sostener por 5 o 7 minutos. Practicarlos

a las 8:00 p.m., el día anterior al ayuno, cada uno de los días del ayuno y el día de la dieta.

2. Dos días de ayuno con el siguiente zumo:

- Zumo de Remolacha
- Zumo de Zanahoria
- Zumo de Apio
- Zumo de Lechuga.

Moler (o procesar en el extractor de zumo) todo lo anterior y sacar un vaso de zumo (NO ES PASAR POR LA LICUADORA, esto sería jugo)

TOMAR DE LA SIGUIENTE FORMA:

7 Vasos de zumo, 7 vasos de agua caliente (dejar hervir de 10 a 15 minutos para que no sepa mal) intercalar un vaso de zumo y una de agua tibia y tomar esto durante todo el día, por ejemplo a las 9:00 a.m. zumo, a las 10:00 a.m. agua caliente; a las 11:00 a.m. zumo, a las 12:00 a.m. agua caliente y así hasta completar 7 de zumo y 7 de agua caliente.

3. Al tercer día

- Desayunar con frutas
- Almorzar con vegetales
- Comer cereales (puede ser un plato de arroz ó avena etc.)

“No comer carne por una semana”

4. En el caso de las mujeres: hacer duchas vaginales con agua de caléndula.
5. En caso de dolor de cabeza: Preparar un caldo así: (picar una taza de cada uno de los siguientes ingredientes: Zanahoria, apio, perejil, manzana verde nacional, lechuga, cebolla cabezona y el pellejo de dos papas (que al pelar dejará como un centímetro de papa) se puede aderezar con cebolla y cilantro picado, una cucharada de jugo de limón, colocar y tomar al medio día y en la noche, si es necesario, si no duele la cabeza es mejor omitir este caldo.

Jugoterapias para desintoxicación del cuerpo:

[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Ahuyama 1	Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Piña 1	Jugo de Mora 1
Jugo de Rábano ½	Leche de Soya 1
Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Uva sancochada 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## DIABETES

## ¿QUE SIGNIFICA LA DIABETES?

Significa tener una de las variantes de un grupo de trastornos metabólicos, que tienen en común la existencia de un exceso de glucosa en la sangre, como resultado de un defecto, ya sea en secreción de la insulina o en la actividad de dicha hormona.

Se trata de un trastorno extraordinariamente importante, tanto por su gran difusión (más o menos 4% de la población general y el 12% de la población adulta) como la importancia de las complicaciones a las que puede dar lugar. Es por lo tanto una de las enfermedades para las cuales resulta más rentable que el enfermo aprenda a ser su propio médico, o por lo menos colaborar muy estrechamente con éste. De ahí la importancia de la educación diabetológica.

## DIAGNOSTICO POSITIVO DE DIABETES

### PRIMERA PRUEBA:

Glucemia en ayunas de 126 mg % o más

### SEGUNDA PRUEBA:

Glucemia de 200 mg % mas en cualquier momento del día y además sed, mucha cantidad de orina y pérdida de peso.

### TERCERA PRUEBA:

Glucemia de 200 mg % o más, a las 2 horas de la toma de 75 g de glucosa.

Si alguna prueba ha resultado positiva, para confirmar el diagnóstico se requiere un nuevo positivo en cualquiera de las tres pruebas en días sucesivos.



## DIABETES TIPO UNO

Es la que con más frecuencia se presenta en la gente joven (aunque en realidad se puede presentar a cualquier edad). Aparece como consecuencia de la destrucción irreversible de las células productoras de insulina, las llamadas CELULAS BETA. La causa de esta destrucción es un proceso llamado de auto inmunidad. Se trata de un error del organismo que hace que los mecanismos de inmunidad, que normalmente sirven para defender el cuerpo de elementos extraños, provoquen la autodestrucción de algunas células del propio cuerpo (Beta).

## ES FACIL DE DIAGNOSTICAR ESTA FORMA DE DIABETES?

Su diagnóstico suele hacerse sin dificultad a consecuencia de la aparición bastante aguda de: polidipsia (sed frecuente e intensa), poliuria (necesidad de orinar con frecuencia y abundancia), astenia (debilidad muscular, sobre todo en las piernas, adelgazamiento intenso e inexplicable) y a veces polifagia (aumento desmedido del apetito), y en las mujeres no suele faltar el prurito vulvar.

## DIABETES TIPO DOS

La existencia de un déficit de producción de insulina por una disminución orgánica e irreversible del número de células Beta de los islotes del páncreas. Defecto parecido a la tipo uno, pero con dos importantes diferencias:

1. Aquí no se trata de una destrucción masiva de células, sino de una disminución moderada.

2. No intervienen factores relacionados con la auto inmunidad.

## COMO SE MANIFIESTA LA DIABETES TIPO DOS?

Difícil de diagnosticar por la falta de sintomatología, puede estar presente durante años y no da lugar a ninguna manifestación que delate su presencia.

- COMPLICACIONES OFTALMOLOGICAS

Puede afectar una parte de ojo, la retina, dando lugar a diversas lesiones. En ocasiones es leve, afectando poco o nada la capacidad visual.

- COMPLICACIONES EN EL RIÑÓN

Es una de las más importantes complicaciones que pueden surgir en la diabetes.

- COMPLICACIONES EN EL SISTEMA NERVIOSO

Ocasionada por una determinada lesión en determinados nervios, a causa de un control metabólico insuficiente.

- COMPLICACIONES EN LAS ARTERIAS

Incluyendo tres tipos: la vasculopatía periférica, coronaria y cerebral.

- EL CUIDADO ESPECIAL EN LOS PIES

Se convierten en zona de alto riesgo.

- EL COMA DIABETICO

Es una grave complicación clínica que puede sobrevenir a la persona diabética como consecuencia de una insuficiencia grave de insulina.

## TERAPIAS DIETA Y NUTRICION

El programa de nutrición óptimo.

Una parte del perfil del diabético potencial es una tendencia al exceso de peso en el programa general, empezando desde el punto de vista dietético para conseguir el máximo beneficio.

Generalidades:

La Diabetes Mellitus es una afección muy frecuente en el mundo entero. Ocasionalmente produce síntomas desde su inicio y otras veces no presenta ninguno y pasa totalmente inadvertida. El diagnóstico precoz de la diabetes, permite establecer el tratamiento adecuado y evitar posibles complicaciones.

La diabetes es una enfermedad que impide el correcto aprovechamiento de los alimentos que se ingieren, especialmente de los azúcares, debido a una carencia total o parcial de una hormona llamada insulina.

Una persona normal ingiere en su alimentación azúcares, proteínas y grasas. El alimento es digerido en el estómago y absorbido en el intestino delgado. Luego llega al hígado, donde una parte se transforma en glucosa, que entra en el torrente sanguíneo y hace que el páncreas produzca insulina. La insulina permite que la glucosa entre en las células y produzca calor y energía. En cierto modo, la insulina abre la puerta de la célula para que la glucosa pueda entrar. Cuando una persona diabética se alimenta, el páncreas no produce la insulina necesaria para que esta glucosa entre a las células, produciéndose una acumulación o aumento de azúcar en la sangre

(glucemia elevada). Entonces el organismo consume grasas y proteínas para obtener energía.

#### Diabetes gestacional:

Es la diabetes que se desarrolla durante el embarazo y desaparece con el parto. Su diagnóstico y tratamiento son importantes para lograr un embarazo normal. Debe tenerse en cuenta que el 50% de las mujeres que presentan diabetes gestacional tendrán diabetes con el tiempo. Las complicaciones crónicas de la Diabetes Mellitus no son exclusivas de ningún tipo en especial. La afección de órganos como los ojos, riñones, pies, etc., depende del control habitual de la glucemia y no del tipo de diabetes.

El objetivo del tratamiento es alcanzar un buen control metabólico, es decir, la utilización adecuada de la glucosa; de esta forma se evitan en gran medida complicaciones que a largo plazo pueden alterar la calidad de vida, tanto del diabético insulín dependiente como del no insulín dependiente.

#### Jugoterapia para tratar la Diabetes:

Jugo de Guayaba 1	Vaso de agua de Apio 1
Vaso de Agua de Perejil 1/4	Vaso de agua de Avena 1
Vaso de Agua de Ortiga 1/4	Vaso de agua de Nogal 1
Agua de Nogal 1/4	Vaso de jugo de Col 1

	Vaso de Jugo de Zanahoria 1
--	-----------------------------

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## ESTREÑIMIENTO

El no evacuar produce Toxemia Intestinal por lo más de 36 venenos (indol, escatol, fenol, cresol, putrescina, cadaverina, etc.) algunos de los cuales son sumamente activos y capaces de producir efectos profundos aún en cantidades muy pequeñas. Estos dañan constantemente delicadas zonas del cuerpo y ocasionan en ellas cambios que finalmente originan UNA GRAVE ENFERMEDAD.

¿QUE ES?

La expulsión difícil e infrecuente de heces secas y duras se describe como estreñimiento.

CAUSAS:

- Insuficiente cantidad de fibra en las comidas
- En los ancianos la debilidad e inmovilidad de los músculos abdominales.

- Las hemorroides y fisuras anales inhiben los movimientos peristálticos intestinales.
- La enfermedad diverticular.
- Algunos medicamentos como analgésicos, narcóticos y pastillas de hierro pueden traer consigo estreñimiento.
- El hipotiroidismo.
- Los cambios hormonales, los cambios de ambiente como viajes.
- Falta de ejercicio y tomar bastantes líquidos.
- El 50% del estreñimiento es debido a la submasticación o masticación deficiente, que origina una baja ensalibación y el bolo alimenticio no se forma adecuadamente.
- No se debe detener el deseo de evacuar el intestino, ya que después de ½ hora ya los movimientos peristálticos pasan y ya no se puede evacuar.
- En medicina oriental, el estreñimiento se origina normalmente a partir de la hiperactividad del meridiano del intestino, y entre sus posibles consecuencias se puede presentar la lumbalgia (por discopatía L4 – L5), el dolor del hombro (bursitis), obesidad y manchas en el rostro.

## TRATAMIENTO

El ayuno es el procedimiento más rápido para estimular la eliminación y extraer las materias tóxicas del organismo. Seguir el plan de desintoxicación recomendado al pie de la letra.

- Colocar en agua hervida bien caliente 15 ciruelas pasas o preparar por varios días, cuando este fría se puede guardar en la nevera y comérselas de la

siguiente forma: 5 ciruelas ½ hora antes de cada comida ( no tomar el agua; en esta se quedan los nutricéuticos que contienen).

- Si no obra lo anterior, además de las ciruelas, entre comidas consumir: A las 10:00 a.m. y 4:00 p.m. tomar un vaso de jugo de tamarindo (75 g) por vaso con dos cucharadas de semillas de linaza, licuar con un poco de miel de abejas y consumir sin colar.
- Si no evacua, además de lo anterior antes de acostarse tomar ½ vaso de cristal de sábila con ½ vaso de jugo de naranja.
- Si no es suficiente tomar la sábila y jugo de naranja en la noche, hacerlo también al levantarse.
- Si lo anterior no basta, aumentar las ciruelas y semillas de linaza. Practicar lo anterior por un mes.

Poco a poco vamos a necesitar consumir menos, pero si esto no funciona podemos ayudarnos con enemas o lavados intestinales. No debemos acostarnos sin haber evacuado. Si por causa del estreñimiento se desarrollan las hemorroides, además de seguir todo lo anterior debemos hacer lo siguiente:

- Colocar un supositorio de cristal de sábila más o menos de 2 cm. Y dormir con él, o
- Una cápsula de lecitina, picarla con aguja desinfectada y aplicarla como supositorio.

Constipación intestinal. Dificultad para defecar.

Evacuación dolorosa.

El estreñimiento se define cuando existe una evacuación intestinal infrecuente o una dificultad para la expulsión de las heces.

La frecuencia es variable en cada persona y por ello se puede hablar de estreñimiento si se producen menos de tres evacuaciones intestinales por semana.

El estreñimiento produce:

Heces duras

Dolor en la evacuación

Heces escasas

Dolor en la espalda

Fatiga y cansancio

Dolores de cabeza

Sensación de hinchazón abdominal

## TIPOS DE ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento agudo puede aparecer en cualquier persona en un momento concreto por situaciones de cambios en los hábitos normales. Es muy frecuente en los cambios de alimentación, viajes, ciertos medicamentos, a veces por nerviosismo, o sin más por falta de rutina transitoria en la evacuación, y el embarazo.

El estreñimiento crónico es un hábito persistente por meses o años, puede deberse a:



Dieta inadecuada, con poca fibra y pocos líquidos.

Sedentarismo

Medicamentos (antiácidos, medicamentos de dolor, medicamentos psiquiátricos, o el uso crónico de un laxante puede disminuir el movimiento normal del intestino).

Al efecto rebote del abuso de laxantes

Retención frecuente y consciente del reflejo de defecar

Edad avanzada

Secundario a otras enfermedades

Viajar o solo tener posibilidad de usar inodoros extraños.

Jugoterapia para tratar el estreñimiento:

Jugo de Guanábana 1	Jugo de Papaya 1
Jugo de Mango 1	Jugo de Mango 1
Jugo de Papaya 1	Jugo de Granadilla 1
Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas,  $\frac{1}{2}$  vaso de verduras,  $\frac{1}{4}$  de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## GASTRITIS

El objetivo inicial es neutralizar el exceso de ácido gástrico, controlar la producción de ácido por la mucosa gástrica, mejorar el estado general del paciente y reestablecer un correcto balance nutritivo para que desaparezca la raíz del mal.

1. Evite los alimentos fritos, cremas de leche, mayonesa y mantequilla.
2. practicar 5 comidas pequeñas al día.
3. Restringir las bebidas estimulantes, café, té, chocolate, gaseosas y bebidas alcohólicas.
4. Evitar el consumo de condimentos como pimienta, nuez moscada y mostaza.
5. Tomar 8 vasos de agua diarios alejados de las comidas.
6. Dilucidar para cada individuo cuáles son los alimentos que causan las molestias.
7. Mantener una actitud reposada y relajada.
8. No tomar jugos ácidos.
9. No fumar.

Con base en las propiedades farmacológicas de los componentes químicos del banano, la caléndula, el repollo y el toronjil; se ha diseñado un producto constituido por una mezcla de extractos de los cuatro como una alternativa válida para el tratamiento de la gastritis y la úlcera.

TRATAMIENTO:

1. Tomar los siguientes jugos terapéuticos. Cada uno se hace independiente y luego se mezclan.

- \* 1 vaso de jugo de Papaya
- \* 1 vaso de jugo de Zanahoria
- \* ½ vaso de jugo de Repollo
- \* ¼ vaso de agua de Toronjil
- \* 1 vaso de jugo de Banano
- \* ½ vaso de jugo de Repollo
- \* ½ vaso de jugo de Lechuga
- \* ¼ vaso de agua de caléndula

2. Tomar GASTRINEX jarabe una cucharadita 15 minutos antes de cada comida, disuelta en ½ vaso de agua.

3. Tome COLONEX jarabe una cucharadita 15 minutos después de cada comida, disuelta en medio vaso de agua.

4. Tomar dos tazas de infusión de cualquiera de las siguientes plantas medicinales CALENDULA, MANZANILLA, CIDRON o TORONJIL.

Variarlas.

5. Practicarse la terapia NEURAL y la acupuntura, según recomendación médica de acuerdo con la evolución del paciente.

Con el término gastritis se designa a cualquier proceso inflamatorio que se desarrolla en el tejido (mucosa) que reviste el estómago. Inflamación de las capas más internas del estómago, sobre todo de la mucosa. Es uno de los trastornos más frecuentes del estómago. No existe una clasificación aceptada de forma universal. Se produce de forma aguda o crónica. Hay muchos tipos de gastritis: antral, erosiva, hemorrágica,

autoinmune, corrosiva, flemonosa, hipertrófica, granulomatosa, por radiación, química, micótica, etc.

Dependiendo del compromiso existente en la mucosa se las ha clasificado en gastritis erosivas y no erosivas. Dependiendo del tiempo de evolución, también se las clasifica en agudas, solo inflamación de la mucosa, y crónicas donde además hay cierto grado de atrofia y disminución de la digestión de los alimentos.

Numerosos factores predisponentes se han involucrado en el desarrollo de la gastritis, como los medicamentos analgésicos - antiinflamatorios (AINE), el estrés (psíquico o físico), el alcohol, personas gravemente enfermas, etc. En los últimos años, diversos estudios apoyan el papel de una bacteria, el H. Pylori, como agente causal, fundamentalmente de la gastritis crónica.

En los países en vías de desarrollo, con un sistema sanitario deficiente, escaso nivel cultural y bajos ingresos económicos, la prevalencia de la gastritis crónica es muy elevada, sobre todo en los adultos y los ancianos

Las manifestaciones clínicas son inespecíficas, pudiendo no producir ninguna molestia. Generalmente comienzan con pérdida del apetito, náuseas y vómitos ocasionales, mareos y sensación de ardor o quemazón en el abdomen.

En algunos casos, no manifiestan síntomas y se presenta como un cuadro de hemorragia digestiva, con eliminación de sangre por la boca o de heces oscuras. Las pérdidas de sangre pueden ser no evidentes y con el tiempo ocasionan un cuadro de anemia. También puede aparecer distensión del abdomen, eructos, pesadez luego de

las comidas y mal sabor en la boca, constituyendo el cuadro denominado dispepsia funcional.

Jugoterapias para tratar la gastritis:

Jugo de Banano 1
Agua de Lechuga 1/2
Agua de caléndula 1/4
Jugo de Repollo 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## GOTA

La Gota, El problema lo constituyen los cristales del ácido úrico que se localiza en el interior de la articulación y causa inflamación y dolor agudo.

La gota es una enfermedad metabólica persistente, que produce un aumento del ácido úrico circulante, este se deposita en las articulaciones produciendo inflamación

con dolor sobre todo en los pies y las piernas. Este problema se suele asociar también a la diabetes, obesidad y enfermedades renales.

La gota se origina por un exceso ácido de úrico en el cuerpo, bien sea por la falta de su eliminación por el riñón, por causas desconocidas, o por un aumento en su producción, asociado a un exceso de ingesta de alimentos ricos en purinas que son metabolizadas por el organismo a ácido úrico (vísceras de animales, mariscos y legumbres). El alcohol en exceso también aumenta el ácido úrico. En todo caso la alteración del metabolismo es causante de las 2/3 partes del nivel de ácido úrico circulante.

Al aumentar el ácido úrico se produce su depósito, en forma de cristales afilados, en las articulaciones, sobre todo de partes inferiores del cuerpo (pies y piernas). Este depósito produce una inflamación de las articulaciones con un dolor intenso que se llama ataque de gota agudo. Otra parte de los cristales se elimina por la orina en forma de piedras produciendo cólicos renales.

Si los ataques de gota son persistentes se producen lesiones deformantes en las articulaciones, formando los llamados tofos gotosos que producen las lesiones de la artritis gotosa crónica.

Esta alteración del metabolismo afecta a 2/1000 personas.

La relación con otras enfermedades crónicas como son la obesidad, hipertensión, hiperlipemia (aumento de la grasa de la sangre) y la diabetes es muy frecuente, por lo que las complicaciones de éstas también aparecen en esta enfermedad (accidentes vasculares cerebrales y ataques cardíacos).

Jugoterapias para tratar la gota:

Agua de Cola de Caballo 1	Vaso de agua de Linaza 1
Vaso de agua de cebolla 1	Vaso de agua de pelo de choclo 1
Vaso de jugo de manzana 1	Vaso de jugo de fresa 1
Vaso de jugo de Naranja 1	Vaso de jugo de rábano 1
	Vaso de jugo de Uva Sancochada

- Preparación: 1 vaso de frutas,  $\frac{1}{2}$  vaso de verduras,  $\frac{1}{4}$  de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## HIPERTENSIÓN

La hipertensión arterial es el aumento desproporcionado de los valores de la presión en relación, principalmente con la edad. La presión arterial normal en un adulto alcanza un valor máximo no mayor de 140 mmhg (milímetros de mercurio) y mínimo no mayor de 90 mmhg, por encima de estos valores hay hipertensión (alta presión).

La incidencia de presión alta se da en relación con:

**Edad y Sexo:** La presión alta es más común en los hombres que en las mujeres y en la gente mayor que en los jóvenes.

**Herencia:** Quienes tienen antecedentes familiares de alta presión, tienen mayor predisposición a padecer hipertensión.

**Stress.**

**Sobrepeso (obesidad).**

Las causas que provocan que la presión suba son muchas y muy variadas. En la mayoría de los casos, la causa es desconocida o no está bien definida. Entre las causas conocidas la hipertensión puede ser originada por enfermedades del riñón, de las glándulas (endocrinas), del sistema nervioso, también por el abuso de ciertos medicamentos y durante el embarazo.

En la primera etapa la hipertensión arterial (presión alta) no da síntomas, pero a medida que van pasando los años estos empiezan a aparecer. Los más comunes son: dolor de cabeza, falta de aire, mareos, visión borrosa que puede estar acompañada de zumbidos, debilidad, sangrado de la nariz, palpitaciones y hasta pueden ocurrir desmayos.

La importancia de la presión alta no está dada por sus síntomas en sí mismos, si no por sus graves complicaciones que pueden llevar a provocar un infarto agudo de miocardio o un derrame cerebral y hasta producir la muerte en forma instantánea.



Se debe tener en cuenta que la mejor forma de prevenir esta enfermedad es realizarse un control periódico (tomarse la presión), no abusar de las comidas con sal, caminar, trotar, evitar el cigarrillo y el café que aumentan la presión arterial. Es decir, intentar modificar el estilo de vida.

Los tratamientos están enfocados a mantener la presión arterial dentro de los límites normales.

Jugoterapia para tratar la hipertensión arterial:

Jugo de Mandarina 1	Jugo de Tomate 1
Jugo de Piña 1	Jugo de Piña 1
Jugo de Tomate 1	Jugo de Pimentón 1/2
Jugo de Zanahoria 1	Jugo de Zanahoria 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## HIPOGLICEMIA

Trastorno del azúcar que se caracteriza por una disminución abrupta de los valores de glicemia por debajo de 40 mg (valores normales entre 80 y 120).

## SINTOMATOLOGÍA:

Se evidencia con mareos, dolor de cabeza, náuseas y pérdida del conocimiento. Es un episodio de muy difícil diagnóstico, pues muchas veces se presentan los síntomas, pues muchas veces se presentan los síntomas con valores de glicemia normales.

## RECOMENDACIONES PARA UNA GLICEMIA ESTABLE

1. Diabetes: haga, como mínimo, 3 o 5 comidas diarias.  
Hipoglicemia: haga 5 o 6 comidas diarias.
2. Evite por completo azúcares, miel, panela, chocolates, dulces, gelatinas, bizcochos, bocadillos, etc.
3. Suspenda las bebidas alcohólicas y gaseosas.
4. Asegúrese del consumo de la cantidad de frutas indicada para una dieta normal. Prefiera comerlas enteras o según el jugo terapéutico recomendado.
5. Evite el producto de paquete, papas, tostaditas de maíz, tacos, chicharrón, patacón.
6. Beba 8 vasos de agua diarios alejados de las comidas.
7. Evite alimentos fritos, mayonesa, crema de leche y mantequilla con el fin de disminuir el riesgo arteriosclerosis y problemas cardiovasculares. Muchas veces la diabetes cursa con colesterol y triglicéridos aumentados.
8. Practique ejercicio diario. Procure caminar unos 60 minutos.
9. Mantenga un peso adecuado. Si se encuentra aumentado debe reducirlo.

La hipoglicemia se produce cuando la glucosa del cuerpo se gasta con demasiada rapidez, cuando ésta es liberada en el torrente sanguíneo con mayor lentitud que lo requerido por el cuerpo, o cuando se libera demasiada insulina en el torrente sanguíneo. La insulina es una hormona producida por el páncreas en respuesta a mayores niveles de glucosa en sangre, cuya función es reducir estos altos niveles de glucosa.

La hipoglicemia es relativamente común en las personas diabéticas. Se presenta por un exceso de insulina oral o de medicamento oral antidiabético, cuando no se come lo suficiente, o por un incremento repentino del ejercicio sin compensarlo con una mayor ingesta de alimentos.


La hipoglicemia relativa, es decir, cuando la glucosa en la sangre de un recién nacido está baja, es bastante común. Un bebé nacido de una madre diabética o con diabetes gestacional (causada por el embarazo) puede presentar hipoglicemia severa. En estos casos el niño es llamado IMD "bebé de madre diabética".

Si durante el embarazo el nivel de azúcar en la sangre de la madre es persistentemente alto, el páncreas del feto interviene en el control del exceso de azúcar produciendo insulina adicional. Cuando el niño nace, ya no recibe más glucosa de la madre, pero aún produce mayor cantidad de insulina, y este exceso hace que el azúcar en la sangre del bebé descienda a niveles peligrosos. Esto es una emergencia médica que de no tratarse puede provocar convulsiones y daños al sistema nervioso del bebé.

Algunas veces, se desconoce la causa de la hipoglicemia (idiopática). En estos casos, personas que no son diabéticas y que no tienen otras causas conocidas de hipoglicemia pueden presentar síntomas de este trastorno.

La hipoglicemia puede ocurrir a causa de un tumor secretor de insulina del páncreas, por enfermedad hepática o como respuesta al consumo de alcohol. Puede presentarse en adultos, bebés y niños, y afecta a 1 de cada 1.000 personas.

Jugoterapias para tratar el hipoglicemia:


Jugo de Alcachofa 1/2
Agua de Habichuela 1/2
Jugo de Fresa 1
Jugo de Guayaba 1

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## HIPOTIROIDISMO

Es una situación en la que se produce una cantidad insuficiente de hormonas tiroideas circulantes, generalmente debido a una glándula tiroidea que funciona por debajo de lo normal. El hipotiroidismo es la enfermedad más frecuente del tiroides, afectando a 3-5 % de toda la población.

Glándula tiroidea y hormonas tiroideas.

Las hormonas tiroideas se producen en la glándula tiroidea. La glándula tiroidea se localiza en la parte anterior del cuello, bajo la nuez de Adán. Tiene forma de mariposa y abraza a la tráquea. Está formada por 2 lóbulos más o menos iguales que se juntan en el centro.

Las hormonas tiroideas son esenciales para la función de cualquier célula del organismo. Ayudan a regular el crecimiento y desarrollo, la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, la temperatura corporal y la tasa metabólica del cuerpo --o sea, la velocidad con la que la comida se convierte en energía--.

La glándula tiroidea utiliza yodo para fabricar las hormonas tiroideas. Las 2 hormonas tiroideas más importantes son la tiroxina (T4) y la triyodotironina (T3). T4 tiene 4 moléculas de yodo, mientras que T3 sólo lleva 3. El yodo necesario para fabricar hormonas tiroideas se encuentra en pescados y mariscos, en el pan y en la sal yodada de mesa.

Más del 99 % de todas las hormonas tiroideas están unidas a proteínas en la sangre y son inactivas (no pueden interactuar con las células del cuerpo). Sólo una pequeñísima

porción de las hormonas tiroideas están libres, no unidas a proteínas, y esta pequeña fracción es la importante en la regulación del metabolismo celular.

Normalmente, la producción de hormonas tiroideas está controlada por la glándula hipófisis, localizada en la base del cerebro, a través de una hormona llamada "thyroid stimulating hormone" o TSH. Cuando existe exceso de hormonas tiroideas, la hipófisis deja de segregar TSH, y viceversa, lo que mantiene un nivel relativamente constante de hormonas tiroideas circulantes.

El hipotiroidismo suele deberse a un funcionamiento insuficiente de la glándula tiroides, en cuyo caso el nivel de TSH en sangre está muy alto. En otros casos, el hipotiroidismo se debe a una falta de producción de TSH por la glándula hipófisis (y en esos casos el nivel de TSH en sangre es bajo).

#### CAUSAS DE HIPOTIROIDISMO

Falta de yodo. En áreas del mundo donde existe deficiencia de yodo en la dieta, tales como el Congo, India, Ecuador o Chile, o en zonas montañosas remotas como los Andes y los Himalayas, puede ocurrir hipotiroidismo severo en 5-15 % de la población. Por este motivo suele añadirse yodo a la sal de mesa.

Tiroiditis. En los países desarrollados, la causa más frecuente de hipotiroidismo es una inflamación autoinmune de la glándula tiroides, que se llama tiroiditis linfocítica crónica o tiroiditis de Hashimoto (en honor al Dr. Hakaru Hashimoto, que la describió en 1912). Esta enfermedad es 5-10 veces más frecuente en mujeres, y cursa con niveles muy altos de anticuerpos antitiroideos (como también puede ocurrir en la

enfermedad de Graves). Existen otras tiroiditis, que pueden ocurrir después de un embarazo o de una enfermedad vírica, y que pueden llevar a estados transitorios de hipotiroidismo.

**Tiroidectomía.** La cirugía del tiroides o su ablación con yodo radiactivo

**Fármacos.** Además de los fármacos antitiroideos (ver HIPER-TIROIDISMO, TRATAMIENTO), pueden producir hipotiroidismo el Litio (usado en enfermedades mentales), y paradójicamente, ciertos fármacos muy ricos en yodo, como la amiodarona (Trangorex®), usada en arritmias cardíacas.

**Hipotiroidismo congénito (cretinismo).** Los niños nacidos sin glándula tiroides pueden desarrollar retraso mental y del crecimiento, salvo que la situación se detecte y se trate lo antes posible. Por ello se miden las hormonas tiroideas en sangre, de rutina, en todos los recién nacidos.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los pacientes con hipotiroidismo leve pueden no tener ningún síntoma. Los síntomas se hacen más importantes a medida que la enfermedad empeora, y generalmente se relacionan con una disminución del metabolismo corporal.

Síntomas frecuentes son cansancio, debilidad, intolerancia al frío, y estreñimiento. Otros síntomas de hipotiroidismo incluyen somnolencia, aumento de peso, pérdida de pelo, torpor mental, depresión, y aumento de los niveles de colesterol. Las mujeres pueden presentar alteraciones menstruales.

# MENOPAUSIA

## QUE ES LA MENOPAUSIA?

Hace alusión al final de la menstruación. Al momento de su último periodo, la mujer aún produce estrógenos, pero no en cantidad suficiente para preparar el útero par un embarazo.

Las concentraciones de estrógenos descienden en forma brusca, y en algunos casos desaparecen por completo. Hay que considerar tres fases:

**PREMENOPAUSIA:** los periodos aún son regulares, pero pueden aparecer los primeros síntomas, como sofocos y cambios de humor.

**PERIMENOPAUSIA:** La función de los ovarios disminuye, los periodos menstruales pueden hacerse irregulares y los síntomas suelen ser más acusados.

**POSTMENOPAUSIA:** Desde el último periodo en adelante. Naturalmente, solo podemos saber que es el último periodo menstrual después de que éste no se haya vuelto a producir en los últimos doce meses, ya que algunas mujeres pueden no menstruar durante seis meses y hacerlo de nuevo al séptimo mes.



Las HORMONAS afectan a la mujer mental y físicamente. Tienen un impacto en el tejido de los senos, en el vello corporal y en la forma física. También están relacionadas con su bienestar emocional y psicológico. Cuando las hormonas están equilibradas usted se encuentra bien emocional y físicamente, cuando se disfruta de buena salud este cambio se produce de manera adecuada, porque la menopausia no es, de ningún modo, una enfermedad.

La edad en que se produce está ligada a varios factores:

**CAUSAS HEREDITARIAS:** la edad en que se produce la menopausia materna puede ser un indicador de cuando se producirá la suya.

**EN LAS FUMADORAS:** Tiende a adelantarse en unos dos años, fumar actúa sobre la secreción de estrógenos provocando un descenso en las concentraciones de éstas hormonas. También en las fumadoras no fecundadas de edad fértil, ya que sus pautas hormonales empiezan a imitar las de una mujer menopáusica.

**UNA HISTERECTOMIA,** Sin extirpación de ovarios, puede acelerar la llegada de la menopausia en unos cinco años. Las mujeres con FIBROMAS pueden experimentar una menopausia más tardía porque tienen concentraciones más elevadas de estrógenos. Las mujeres que pesan MAS DE 63.5 Kg. pueden tener una menopausia más tardía a causa del estrógeno fabricado por las células adiposas.

**UNA MALA NUTRICION** puede adelantar el proceso de menopausia.

Las MUJERES QUE NO HAN TENIDO HIJOS, tienden a tener una menopausia más temprana.

Pareciera más beneficioso tener una menopausia más tardía por los efectos protectores de las hormonas femeninas sobre los huesos. No obstante una mujer que siga menstruando a los 55 años de edad debería hacerse una revisión médica por si existe una causa física que mantiene el periodo, como sería la aparición de FIBROMAS.

#### SINTOMAS DE LA MENOPAUSIA

**SOFOCOS:** Consisten en sensación de calor en la cara u otra parte del cuerpo. De noche los sofocos se llaman sudoraciones nocturnas y la mujer puede despertar empapada en sudor. Y su pauta de sueño queda perturbada, provocando cansancio depresión e irritabilidad.

**CAMBIOS VAGINALES:** Cuando la concentración de estrógenos desciende, las paredes de la vagina se hacen más delgadas y el riego sanguíneo de esta zona se restringe, causando falta de lubricación. El problema del adelgazamiento de la vagina es que puede facilitar infecciones bacterianas como la cistitis.

**CAMBIOS PSICOLOGICOS:** Las hormonas tienen una gran influencia sobre el estado de ánimo. Los cambios psicológicos suelen ser falta de confianza en sí misma, cambios de humor, irritabilidad, distracción, depresión, ansiedad, sensación de pérdida de control, sensación de incapacidad, pérdida del impulso sexual, ganas de llorar, vulnerabilidad y falta de concentración.

#### MEDIDAS QUE DEBE TOMAR CON LA MENOPAUSIA

1. Conocer sus niveles de colesterol en la sangre.
2. Hacer un examen de glicemia en la sangre para determinar si tiene diabetes.
3. Practicarse una densitometría ósea al primer signo de menopausia, sobre todo si no planea seguir la terapia de reemplazo de estrógeno.
4. Mamografías regularmente y auto examen de los senos cada mes.
5. Mantener un peso saludable.
6. Hacer ejercicio regularmente, unas 5 veces por semana durante 60 minutos.
7. Dejar el cigarrillo si fuma.
8. Hacerse medir la presión arterial por lo menos cada mes.
9. Seguir haciéndose anualmente un examen pélvico y prueba de citología (papanicolau).
10. Limitar el consumo de alcohol.
11. Hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios de una terapia de reemplazo de hormonas.
12. Una mejor nutrición. El secreto de la buena salud durante la menopausia es comer de la forma más natural posible. Una buena nutrición es esencial para que el cuerpo pueda regularse automáticamente por si solo y mantener las hormonas equilibradas, evitando o previniendo una enfermedad.
13. Estabilizar las concentraciones de azúcar en la sangre reduciendo el consumo de alimentos purificados y de bebidas estimulantes; comer cantidades regulares de hidratos de carbono complejos y fruta fresca.
14. Evitar el té, el café, el alcohol (bebidas adictivas) que contribuyen a incrementar la concentración de azúcar en la sangre, y además, privan al cuerpo de nutrientes vitales y oligoelementos.

15. Reducir el consumo de productos lácteos y carne roja, que pueden perjudicar su salud durante la menopausia.
16. Asegurarse de que la dieta contenga suficientes ácidos grasos esenciales y el mínimo de grasa no esencial.
17. Comprobar que se come una cantidad suficiente de fibra de origen natural.

Jugoterapias para tratar la menopausia:

Jugo de Remolacha 1/2
Jugo de Naranja 1/2
Jugo de Perejil 1/2
Jugo de Apio 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## MIOMA "FIBROMA" UTERINO

El mioma uterino es el tumor benigno más frecuente en mujeres: está presente, con o sin síntomas, en una de cada tres mujeres. Se desarrolla dentro o pegado a la pared del útero. Consiste en la proliferación anormal de células musculares del útero

(mioma), a veces acompañada de proliferación de fibras del tejido conectivo del útero (fibroma).

El útero es el órgano hueco, en forma de pera invertida, donde se desarrolla el feto.

El mioma uterino es una masa de tamaño variable, desde 1-2 centímetros de diámetro hasta varios kilos de peso, redondeada y de consistencia firme elástica, que aparece dentro del útero. Puede ser único o múltiple. Crece, en parte, por acción de los estrógenos, u hormonas sexuales femeninas, y puede llegar a alcanzar un tamaño enorme.

Más de un tercio de los miomas no dan síntomas. Los síntomas iniciales pueden ser cualquiera de los siguientes:

Sensación de plenitud o presión en el bajo abdomen.

Hemorragia o flujo no relacionados con la menstruación,

Dificultad o dolor al orinar,

Dolor en el área de la pelvis,

Aumento del perímetro (tamaño) abdominal.

#### PRUEBAS DIAGNOSTICAS

1. Examen pélvico. Durante el examen, el médico hará un palpamiento para detectar masas o cambios en la forma del útero.

2. Ecografía pélvica o transvaginal. Exploración indolora de la pelvis con ultrasonidos. El mioma se ve como una imagen sugestiva de tumor sólido.

A veces pueden ser necesarias otras exploraciones, como una prueba de dilatación y curetaje (D&C), en la que se expande la abertura del cuello uterino con un instrumento en forma de cuchara y se raspan suavemente las paredes del útero para extraer un trozo de tejido. En último caso, puede llegar a explorarse el abdomen directamente mediante laparoscopia (observación directa del abdomen mediante un tubo de fibra óptica introducido a través de la pared del abdomen).

## NEURALGIA

La neuralgia es el dolor que se irradia por el trayecto de nervios específicos. Las causas de las neuralgias son variadas. La irritación por químicos, la inflamación, un trauma (incluso la cirugía), una compresión por estructuras adyacentes (por ejemplo tumores) e infecciones pueden todas conducir a neuralgias. Sin embargo, en muchos casos la causa se desconoce o no es identificable.

Las neuralgias son más comunes en los ancianos, pero pueden presentarse a cualquier edad.

Hay neuralgias sin causa conocida pero otras se deben a:

- Irritación química del nervio.
- La inflamación traumática por golpes o tras cirugía.
- Compresión por otras estructuras como tumores y tejidos inflamados

(infecciones).

La neuralgia más frecuente es la neuralgia del trigémino, afecta al principal nervio sensitivo de la cara, el nervio trigémino, por ello se producen dolores que se irradian por la cara en el trayecto sensitivo del nervio.

Se producen dolores en ataques súbitos y cortos en un lado de la cara, a lo largo de una de las áreas inervadas por el trigémino. El dolor suele ser muy intenso y causar muecas faciales, "tic doloroso".

En general la neuralgia del trigémino es de causa desconocida pero a veces es secundario a pequeños aneurismas o tumores que presionan el nervio, otras veces como un síntoma de la esclerosis múltiple, a artritis o diabetes.

El dolor puede estar gatillado por ciertos estímulos como pueden ser el masticar, hablar, tragar o tocar un área de la cara concreta.

Otras neuralgias se presentan después de infecciones del virus del herpes Zoster. En este caso se llama neuralgia postherpética, y suele producir un dolor intenso después de que la fase aguda cutánea de la enfermedad haya desaparecido. En este caso el dolor empeora con los movimientos o el contacto del área afectada.

Hay otras neuralgias tras enfermedades infecciosas como las secundarias a la sífilis y la enfermedad de Lyme. La diabetes puede causar neuralgias por la alteración de las arterias que irrigan los nervios. Al comienzo puede producir dolor para luego lesionar el nervio y producir lo contrario (anestesia o pérdida de sensibilidad). Es posible encontrar neuralgias secundarias a la diabetes en el nervio trigémino en el síndrome del túnel carpiano - que produce dolor y contracturas en la mano y en la neuralgia del muslo, debido a la afectación del nervio cutáneo femoral lateral. El control de la

diabetes y el nivel de azúcar en la sangre suele mejorar los síntomas de las neuralgias secundarias.

La neuralgia produce un dolor muy localizado en cualquier parte del cuerpo a nivel superficial. Su repetición es siempre en la misma zona afectada al comienzo ya que es dependiente del recorrido del nervio afectado.

Además del dolor puede notarse un adormecimiento o pérdida de sensibilidad de la zona.

Al tocar o presionar la zona afectada en vez de notar sensibilidad lo que aparece es dolor. Puede aparecer una debilidad de los músculos inervados por el mismo nervio. La neuralgia del trigémino se presenta como un dolor en la segunda y tercera rama del nervio (parte inferior de la cara y mandíbula) y rara vez afecta a la primera rama del nervio (frente). Además se pueden encontrar la pérdida de los reflejos tendinosos profundos, y la pérdida de la masa muscular de la zona. En ocasiones se encuentra una ausencia local de la sudoración y un aumento de la sensibilidad en la piel. Suele poder detectarse los puntos de gatillamiento en los que un leve contacto desencadena el dolor.

El diagnóstico se puede confirmar mediante un electro miografía, que es un estudio que examina la actividad eléctrica de los nervios. En este estudio se mide la conducción nerviosa de estímulos sensitivos, de estímulos motores de los músculos. Dependiendo de los resultados se puede diagnosticar la lesión, el grado de la lesión y el nivel del nervio donde está el problema.

Otros estudios que se realizan son para descartar la presencia de una diabetes, artritis, sífilis, deficiencias vitamínicas, etc. Inclusive ante la sospecha de la existencia de una



esclerosis múltiple se puede llegar a realizar una Resonancia Magnética Nuclear del cerebro y un estudio del líquido cefalorraquídeo obtenido mediante una punción lumbar.

Jugoterapias para tratar neuralgias:

Agua de Ortiga ½	Jugo de Tomate de Árbol 1
Agua de Arroz ½	Jugo de Banano 1
Jugo de Banano 1	Jugo de Manzana 1
Jugo de Manzana 1	Agua de Arroz 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas. Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## OBESIDAD

### TRATAMIENTO PARA ADELGAZAR

Antes de iniciar cualquier dieta se desquita y come abundantemente ¿porque piensa que va a empezar a aguantar hambre?. Mejor que comer mas es iniciar éste tratamiento y, lo que es mejor, vamos a aprender a comer y a combatir los malos

hábitos alimentarios, la ansiedad o adicción a las harinas y azúcares y a controlar su tendencia familiar al sobrepeso.

La palabra DIETA significa HAMBRE Y SACRIFICIO. Usted no los necesita, lo único que se requiere es organización y conciencia de los límites. La DIETA IDEAL no existe, si la hubiera todos la haríamos, seríamos flacos y no estaríamos buscando ayuda. No hay manera de tener un peso estable si no hay un adecuado control de la comida; a largo plazo, adquiriremos hábitos alimenticios sanos.

Aprender a comer es importante, no solamente desde el punto de vista de estético y de autoestima, sino que involucra múltiples aspectos de medicina preventiva.

Para iniciar, el primer paso es LA DESINTOXICACION y evitar sufrir de estreñimiento.

RE – EDUCACION ALIMENTARIA.

Hay tres cosas que engordan:

- 1 Comer demasiadas harinas y azúcares
- 2 Tomar bebidas alcohólicas y gaseosas
- 3 No tener horarios de alimentación adecuados

Durante esta etapa usted deberá comer muy bien 5 comidas diarias, en cantidades normales (no repetir) y con horarios amplios pero que deben ser respetados. El hambre no esta permitida, no debe comer menos.

PROHIBIDO CONSUMIR

Comer los alimentos que se describen puede provocar hipoglucemia por producción exagerada de insulina con síntomas de dolor de cabeza, mareos, sudor frío e inclusive desmayos. Por favor no intente comprobarlo.

- Azúcares rápidos: No azúcar, no miel, no panela.
- Azúcares medianos: No arroz, no papa ni yuca, no PAN – tostadas – galletas – ponqués – pizza – pasta – arepas o empanadas - ñame – tubérculos en general.
- Azúcares lentos: Debe evitarse granos o cereales. No frijol – no garbanzos – no avena – no maíz – no cereal Kellogs – no trigo – no maíz.
- No alcohol: Es un destilado de los azúcares y debe evitarse en lo posible, pero si su vida social lo amerita puede tomar un trago ocasional, hágalo rendir y disfrútelo pero no se exceda.
- No cerveza, no aguardiente, por ningún motivo debe consumirlos.
- NO TOME GATORADE O SIMILARES.

#### SI PUEDE CONSUMIR

Los azucares permitidos son los de las frutas (fructosa) y de la leche (lactosa) y el único almidón permitido es EL PLATANO (puede comer plátano una (1) vez al día únicamente, en cualquier forma pero sin excederse, un (1) banano o (2) patacones fritos, o (2) tajados de plátano maduro o ½ plátano asado o cocido. En el almuerzo o en la comida.

Las carnes permitidas son la salchicha de soya, chorizo de soya, atún, todos con las salsas que quiera e inclusive fritos. Los huevos son permitidos en cualquier forma, sin excederse. Todas las frutas y verduras están permitidas, cómalas solas o combinadas

con ensaladas, crudas o cocidas, con queso, carne, salsas (mayonesa, salsa rosada, vinagreta, aceite de oliva, queso parmesano u otras).

Los lácteos están permitidos sin azúcar (leche entera o descremada, yogurt o kumis dietético, quesos grasos).

- VARIE NO SE ABURRA SIEMPRE CON LO MISMO
- PUEDE UTILIZAR NUTRASWEET, SABRO, DULCET, ESTEVIA, ETC. -

Las posibilidades son amplias y se puede tener imaginación, no coma nada diferente a lo indicado.

DEBE COMER CINCO VECES AL DIA CON HORARIO, EN CANTIDAD SUFICIENTE SIN EXAGERAR, CON: LACTEOS Y PLATANO UNA (1) SOLA VEZ AL DIA; NO OLVIDE TOMAR DOS VASOS DE AGUA ANTES DE CADA COMIDA.

El objetivo médico es mantener los niveles sanguíneos de azúcares y evitar el exceso de producción de insulina (hormona que quema los azúcares pero genera producción de grasa) y al mismo tiempo rompe el círculo de la ansiedad producida por estímulo de la insulina en algunas zonas del cerebro. LAS HARINAS SON ADICTIVAS.

LOS ALIMENTOS ESCOGIDOS SERAN BALANCEADOS, NUTRITIVOS, AGRADABLES Y SUFICIENTES.

Nota: Organice sus hábitos alimentarios, tenga horarios adecuados y realice comidas intermedias saludables, cuando tenga ANTOJOS busque actividades que le distraigan

o mantenga en su cartera, escritorio o automóvil, FRUTAS, QUESOS O CHICLE TRIDENT u otros bajos en azúcar.

## TRATAMIENTO

1. TOMAR DOS BASOS DE AGUA ANTES DE CADA COMIDA
2. Tomar 10 minutos antes de cada comida una cucharadita dulcera de FUCUNEX disueltas en un poquito de agua, colocar debajo de la lengua y después de unos segundos tragarlas.
3. Tomar REDUGRAS (Quiebrabarrigo o nacedero), una cápsula a las 11:00 a.m. y otra a las 5:00 p.m.
4. Disminuir gradualmente el volumen de las comidas.
5. Caminar diariamente un promedio de 60 minutos a buen paso (paso ligero)

## DESAYUNO

(6:00 – 9:00 a.m.) Cada día variar y escoger tres (3) de las cuatro opciones dadas, no debe excederse ni comer menos de las (3). Además tomar el jugo terapéutico todos los días.

1. Café o té con leche
2. Una porción de cualquier queso
3. Una porción de cualquier fruta
4. uno (1) o dos (2) huevos en cualquier forma
5. Jugo terapéutico para adelgazar (abajo descrito)

## MEDIAS NUEVES

(10:00 – 11:00 a.m.) Variar y escoger una (1) de las tres opciones

1. Porción de queso
2. Yogurt dietético
3. Porción de fruta

## ALMUERZO

(12:00 – 2:00 p.m.)

1. Un consomé de pollo si le queda fácil
2. Pollo en cualquier forma (2,3 o 4 presas), ternera, pescado etc. Preparados de cualquier forma asado, cocido o frito.
3. Una ensalada de frutas o verduras (con las salsas que le gusten)
4. Plátano en cualquier forma (patacones, frito, asado, tajadas, No exceder de medio)
5. Jugo terapéutico (escoja el que más le guste)

## ONCES

(4:00 – 5:00 p.m.) Variar y escoger una (1) de las tres opciones:

1. Un café con leche o Instacream Sin azúcar
2. Porción de queso
3. Porción de fruta

## COMIDA

(7:00 – 10:00 p.m.)

Si no acostumbra comer en la noche, hágalo en porciones pequeñas o tome un café con frutas, queso o carnes, pero siempre debe comer en la noche.

NO OLVIDAR TOMAR LOS MEDICAMENTOS INDICADOS

Jugoterapia para tratar la obesidad:

Jugo de Apio ½	Agua de Berenjena 1/2
Jugo de Berenjena ½	Jugo de Banano 1
Jugo de Piña 1	Jugo de Piña 1
Jugo de Rábano ½	

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

Actualmente, la obesidad constituye el trastorno metabólico más frecuente de los países industrializados. Por ello y porque es un factor de riesgo para la aparición de diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, la obesidad representa un importante problema de salud pública.

La obesidad constituye un exceso de tejido adiposo que va acompañado de un aumento del peso corporal representado un riesgo para la salud. La cantidad de tejido adiposo, normalmente representa del 10% al 20% del peso corporal. En una primera

etapa, las células del tejido adiposo (los adipositos) se cargan de grasa aumentando de tamaño. En una segunda etapa, la célula ya no puede crecer más formándose nuevos adipositos, pudiendo hacerlo en forma ilimitada.

Existe un desequilibrio energético en el que participan 3 factores fundamentales: la herencia, la ingesta calórica y el gasto energético.

Factores genéticos: en una tercera parte de los obesos, existe obesidad en un progenitor. Cuando ambos progenitores son obesos, la prevalencia de que sus hijos puedan serlo, puede alcanzar el 50%.

Ingesta calórica: cuando el organismo ingiere más calorías de las que consume, el exceso se almacena como grasa conduciendo paulatinamente a la obesidad. Es posible que el control del apetito opere defectuosamente, ya que no experimentan una sensación precisa de hambre o la confunden con sentimientos de ansiedad o depresión.

Gasto energético: el metabolismo de estas personas es normal o elevado, no pudiendo culparse a la disminución del mismo como responsable del ahorro calórico.

Consecuencias:

Aparato cardiovascular: hipertensión, arteriosclerosis, várices de los miembros inferiores.



Aparato respiratorio: se produce un aumento del trabajo respiratorio para mover la caja torácica y el abdomen con dificultad para respirar.

Manifestaciones metabólicas: el 80% de los diabéticos Tipo II, en el momento del diagnóstico, son obesos. Existe también un aumento del colesterol.

Aparato digestivo: intolerancia a ciertas comidas, flatulencia, aumento del tamaño del hígado por depósito de grasa.

Tratamiento:

El tratamiento de la obesidad no está orientado únicamente a tratar el exceso de peso, sino a mejorar el estado general de salud de las personas con exceso de peso. Las pautas a seguir son las siguientes:

Reducción del aporte calórico: con dietas hipocalóricas equilibradas en cuanto a proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Aumento del gasto energético: un programa de ejercicio físico adaptado a las condiciones del enfermo.

Agentes medicamentosos: el empleo de agentes depresores del apetito sólo se utilizan como complemento del tratamiento en un grupo limitado de personas obesas.

Psicoterapia: es importante estimular la motivación de estos enfermos ayudándoles a seguir la dieta y a modificar su actitud respecto a las comidas.

## OSTEOPOROSIS

El problema es el desgaste del cartílago por el uso durante la vida o por el exceso de peso de la persona que lleva a un desgaste mayor al normal.. EL EJERCICIO TOMA

UN PAPEL MUY IMPORTANTE PARA EL TRATAMIENTO, como el uso adecuado de las articulaciones. Afecta principalmente a las articulaciones cercanas a las uñas.

Es una Atrofia ósea mixta, muy frecuente, caracterizada por una reducción de la masa o del volumen del tejido óseo con relación al volumen o masa del hueso anatómico. La composición química del hueso porótico es normal, al contrario de lo que ocurre en la osteomalacia. La esponjosa ofrece el aspecto de malla ancha y escasa de trabéculas y la cortical es delgada. Puede ser primaria, constituyendo un hecho común en el proceso fisiológico de envejecimiento, o secundaria a diferentes enfermedades endocrino metabólicas (hipogonodismo, síndrome de Cushing, escorbuto, etc.), reumáticas, neoplásicas hemáticas y genéticas. Clínicamente se manifiestan por dolores óseos, a veces intensos, fracturas por traumatismos mínimos en las vértebras, en el cuello del fémur, en la extremidad inferior del radio (Colles). Frecuentemente se presenta cifosis vertebral.

Una de las mayores causas de osteoporosis (con fracturas y aplastamientos óseos) es la menopausia.

Hay dos tipos de osteoporosis con patogenia (mecanismos de producción) diferente.

Tipo I relacionada con la deficiencia de estrógenos. Ocurre entre los 50 y los 70 años de edad y puede llevar a fracturas y aplastamientos de la columna.

Tipo II Ocurre a partir de los 70 años de edad y se asocia a fracturas de cadera y columna.

En el tipo II se encuentra baja en sangre la Vitamina D y disminuye la absorción de Calcio por los huesos, siendo este factor más importante que en el tipo I (déficit de estrógenos). También aparece una leve disminución de hormona paratiroidea.

En los jóvenes la formación de hueso es mayor que la destrucción y el contenido de mineral aumenta. En el adulto ambos procesos se equilibran, y después de los 50 años la reabsorción es mayor que la formación por lo que la densidad ósea disminuye.

En las mujeres la pérdida de estrógenos, por la menopausia, se sigue de 10 años de aceleración de la destrucción ósea y de la densidad del hueso. Aunque el aumento de las fracturas no siempre se correlaciona bien con la disminución de la densidad ósea. La conexión de estos hechos es difícil. Varios factores influyen en la osteoporosis a esta edad, además del déficit de estrógenos: el fumar, la delgadez, la vida sedentaria, el bajo aporte de calcio y otros factores genéticos y constitucionales (la osteoporosis es menor en la raza negra).

Jugoterapias para tratar la osteoporosis:

Jugo de Guanábana 1
Jugo de Anón 1
Jugo de Chirimoya 1
Jugo de Ahuyama 1

- Preparación: 1 vaso de frutas,  $\frac{1}{2}$  vaso de verduras,  $\frac{1}{4}$  de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## PARASITOSIS

Los parásitos "son huéspedes no invitados", que necesitan de otro ser viviente para sobrevivir. La variedad es muy amplia como así también el lugar donde pueden habitar. Están los que viven en el pelo preferentemente de los niños, también están los que habitan en la piel.

Pero hay otros, de los que nos vamos a ocupar, que encuentran un lugar apropiado en el intestino para desarrollarse y hacer de las suyas. Hay que evitar las plagas que suelen ser muy incómodas pero por suerte se las pueden erradicar.

## OXIUROS

La infección es producida por el "Enterobius vermicularis", nombre técnico con que se conoce al oxiuro. Este parásito se encuentra en todo el mundo y compromete principalmente a los niños de 5 a 10 años. La infección no es grave y se pueden erradicar con facilidad. A diferencia de otros parásitos, éstos infectan solo a los humanos.

## ASCARIS

Este parásito, Áscaris Lumbricoides, puede infectar a más del 50 % de la población infantil de áreas húmedas donde las medidas higiénico sanitarias básicas no son respetadas. Es tan infectante, que la Organización Mundial de la Salud estima que hay cerca de 1.000 a 2.000 millones de infectados en el mundo. Se calcula cerca de 20.000 casos fatales anualmente.

## GIARDIASIS

La giardiasis es una enfermedad diarreica ocasionada por la Giardia intestinalis (conocido también como Giardia lamblia), un parásito microscópico unicelular que vive en el intestino de las personas y los animales y se transmite en las heces de una persona o animal infectado.

Jugoterapia para tratar Parásitos:

Jugo de Calabaza ½
Agua de Coco ½
Jugo de Zanahoria 1
Semillas de Limón ½

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## PRÓSTATA

La próstata es una glándula del sistema reproductor masculino, localizada delante del recto y debajo de la vejiga. Es del tamaño de una nuez y rodea la uretra. Esta última es un tubo que lleva la orina desde la vejiga al exterior.

La principal función de la próstata es producir líquido para el semen, el cual transporta los espermatozoides. Durante el orgasmo se presentan contracciones musculares que exprimen el líquido de la próstata dentro de la uretra y luego al exterior.

La glándula prostática está compuesta por músculo liso y tejido glandular. Se ubica por debajo de la vejiga y rodea la parte superior de la uretra. Su diámetro normal es

de 3.5 á 4 centímetros, pudiendo variar por diversas patologías, como la hipertrofia benigna. La próstata es la encargada de secretar un fluido alcalino hacia la uretra durante la excitación sexual, con el objetivo de preceder y acompañar al espermatozoide que será eyaculado en la vagina, cuyo medio ácido podría destruir los espermatozoides.

La prostatitis puede definirse como la inflamación de la próstata, la cual puede ser de origen bacteriano, no bacteriano, o tratarse de una prostatodinia. Las prostatitis de origen bacteriano son producidas, generalmente, por la Escherichia Coli. En las personas internadas, pueden encontrarse otras bacterias como las Pseudomonas o Enterococcus. En las prostatitis no bacterianas puede involucrarse a las Chlamydias y los Mycoplasmas.

En la prostatodinia se produce una inflamación de la próstata pero sin infección. Se cree que el estrés, la ansiedad y la depresión, juegan un papel importante como causa de las manifestaciones clínicas que presentan estas personas.

La inflamación de la próstata se presenta con dificultad para orinar, aumento en la frecuencia de las micciones y sensación de urgencia para orinar, pudiendo aparecer dolor o molestias en la región genital, pudiendo irradiarse hacia la región lumbar baja, el recto, la zona inmediatamente por encima del pubis o los genitales externos. Estos síntomas también suelen acompañarse de fiebre alta, generalmente con escalofríos y alteración del estado general.

La prostatitis crónica consiste en la infección recidivante de la glándula. Sus síntomas son similares a los de la prostatitis aguda, pero puede no presentarse aumento de la temperatura. En el caso de la prostatitis crónica, el tratamiento puede apoyarse con

algunas medidas para aliviar los síntomas, como los masajes y los baños. Los problemas de la próstata son frecuentes sobre todo en hombres mayores, calculándose que el 20% de la población masculina desarrollará algún problema respecto de esta glándula a lo largo de su vida.

Uno de los más comunes es la hipertrofia benigna de próstata, que consiste en el crecimiento de la glándula por sobre las dimensiones normales, antes mencionadas. Esta alteración presenta algunos síntomas molestos, como urgencia para orinar y dificultad para hacerlo. En algunos casos se deberá recurrir a la cirugía.

Jugoterapias para tratar trastornos de la próstata:

[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
Jugo de Calabaza ½	Jugo de Ahuyama ½
Jugo de Brócoli ½	Jugo de Banano
Jugo de Banano 1	Jugo de Brócoli ½
Jugo de Coliflor ½	Jugo de Coliflor ½

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.

Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## REUMATISMO



Son enfermedades que se caracterizan por la inflamación y degeneración o alteración metabólica del tejido conectivo del cuerpo, especialmente en las articulaciones y las estructuras relacionadas (músculos, bolsas articulares, tendones y tejido fibroso).

Reumatismo, es un término de uso popular, obsoleto en medicina, que se aplica a diversos trastornos caracterizados por rigidez, dolor e hipersensibilidad de las articulaciones y de los músculos. Entre las enfermedades, que aunque de forma habitual pero imprecisa, se llaman reumatismo, se encuentran la gota, la fiebre reumática, la osteoartritis, la miositis, la bursitis, y la artritis reumatoide.

¿Qué es el "reuma"?

Ante todo conviene aclarar que el concepto de "reuma" no existe en los libros de medicina, o dicho de otro modo, no hay ninguna enfermedad o dolencia del aparato locomotor que reciba el nombre de "reuma".

Lamentablemente la sociedad, no sin la ayuda de los médicos, ha agrupado bajo la denominación de "reuma" a todo el conjunto de dolencias o molestias relacionadas con el aparato locomotor, quizás como consecuencia del desconocimiento de su distinta naturaleza y la creencia en una causa común para todas ellas.

¿Qué tiene nuestro conocido, familiar o amigo que se queja de dolor en el cuello, espalda o rodilla?

Posiblemente algún tipo de dolencia o enfermedad del aparato locomotor cuyo diagnóstico convendrá establecer. Existen más de un centenar de enfermedades diferentes del aparato locomotor, también llamadas enfermedades reumáticas, cada una con su respectivo nombre y apellidos.

## El Aparato Locomotor

El aparato locomotor sostiene y da forma al cuerpo, protege órganos delicados como el cerebro, el corazón, los pulmones y la médula espinal y nos posibilita los movimientos y desplazamientos. Su integridad es fundamental para poder realizar con autonomía una vida diaria normal y una adecuada relación social.

El aparato locomotor está formado por el esqueleto, es decir los huesos y las articulaciones, y la musculatura, es decir, los músculos y tendones. Las articulaciones sirven para unir los huesos entre sí.

Hay articulaciones fijas y móviles. Las articulaciones fijas no permiten realizar ningún movimiento, ya que los huesos que las forman están prácticamente soldados entre sí, como ocurre entre los huesos del cráneo.


Las articulaciones móviles son estructuras mucho más complejas que permiten realizar diversos movimientos, como es el caso de la rodilla, la cadera, el hombro o las manos. En cada articulación los extremos de los huesos están cubiertos por una gruesa capa de un tejido muy liso y deslizante: el cartílago articular, que proporciona una perfecta congruencia entre las superficies articulares permitiendo realizar movimientos suaves perfectamente controlados.

Pero el cartílago también actúa como un colchón que sirve para amortiguar los impactos producidos por los movimientos, saltos, golpes y torsiones que experimentan las articulaciones.

Las articulaciones están envueltas por una membrana (membrana sinovial) que produce el líquido sinovial, auténtico lubricante de la articulación. Finalmente otras estructuras como la cápsula, los ligamentos, los tendones y los músculos envuelven, sujetan, dan estabilidad y permiten los movimientos de las articulaciones. Cualquier articulación se puede afectar por alguna enfermedad del aparato locomotor.

Debemos tener en cuenta que el aparato locomotor está formado por más de un centenar de articulaciones, sin olvidar que algunas estructuras como la columna vertebral, los pies o las muñecas están formadas por múltiples articulaciones perfectamente enlazadas entre sí que pueden alterarse por la enfermedad.

Jugoterapia para tratar el Reumatismo:


Agua de Ajo ½
Agua de Apio ½
Agua de Canela ½
Agua de Perejil ½

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.
- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

## RINITIS ALÉRGICA

Es una enfermedad que afecta a la mucosa nasal y produce estornudos, picor , obstrucción, secreciones nasales y en ocasiones falta de olfato. Suele ser muy persistente y dar síntomas diarios, aunque dependiendo de la causa de la inflamación puede dar síntomas solo en temporada concretas.

### CAUSAS

No siempre que hablamos de rinitis lo hacemos de una patología inflamatoria ya que la mucosa nasal tiene una gran cantidad de vasos sanguíneos y por ello cuando estos se dilatan puede producir cuadros de obstrucción nasal, semejantes a una rinitis pero sin otros síntomas (estornudos, picor, etc.).

Dependiendo de esta diferencia y de las características en las causas pueden diferenciarse varios tipos de rinitis.

Las rinitis inflamatorias, presentan síntomas de picor, estornudos, secreciones, obstrucción. Entre ellas están:

Rinitis alérgica

Perenne: puede estar causada por ácaros, hongos, epitelios de animales.

Periódica: puede estar causada por hongos, epitelios de animales, profesional.

Estacional: puede estar causada por polen de gramíneas, polen de pino polen de parietaria, polen de Artemisa.

Eosinófila

Neutrófila

Hipertrófica, suele asociarse a una sinusitis polipoidea.

Mastocitaria

Infeciosa, viral ó bacteriana.

Atrófica-ocena.

Las rinitis no inflamatorias, causadas por alteraciones del contenido de los vasos sanguíneos y que solo cursan con obstrucción como síntoma característico.

Vasomotora, en general es de causa desconocida o por el uso habitual de medicamentos vasoconstrictores tópicos nasales.

Hormonal, secundaria a hipertiroidismo, embarazo.

Medicamentosa, secundaria a la toma de antihipertensivos, progesterona, alcohol, vitamina A

Física, aparece por aumento del frío ó humedad ambiental.

Mecánica causada por cuerpos extraños, tabique desviado, tumores, o las vegetaciones.

## DIAGNÓSTICO

El diagnóstico va encaminado a definir los síntomas y su época de aparición, su duración, su frecuencia y sus posibles desencadenantes.

Se utiliza la rinoscopia anterior, que mediante un aparato (rinoscopia), se ve la mucosa nasal y se aprecian diferencias de coloración y de aumento del tamaño de los cornetes o la presencia de pólipos. Las pruebas cutáneas con alérgenos (ácaros del polvo doméstico, pólenes epitelios, etc.) nos ofrecen información de las posibles causas.

La intensidad de la rinitis se puede medir mediante la obtención de las presiones de paso del aire a través de la nariz mediante la medición del pico inspiratorio nasal o la rinomanometría.

Como exploraciones complementarias, que nos dan información sobre complicaciones de sinusitis podemos utilizar la Rx senos ó el TAC de senos paranasales.

La medición de células eosinófilas en el exudado nasal se usa cada vez menos por ser poco específico de cada rinitis y no ayuda al diagnóstico.

## COMPLICACIONES

En el adulto la complicación principal es la asociación de sinusitis polipoidea (en ocasiones con intolerancia a antiinflamatorios no esteroideos AINEs) o la apnea del sueño.

En los niños la mala respiración puede producir alteraciones del sueño y deformidades en la dentición con la consiguiente necesidad de corrección por el odontólogo.

## STRESS

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

"El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

### ¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS?

Según Jean Benjamin Stora "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

### ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTRÉS?

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas



así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

El corazón late más fuerte y rápido

Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).

La mente aumenta el estado de alerta

Los sentidos se agudizan

## UTILIDAD DEL ESTRÉS

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

## EL PROBLEMA DEL ESTRÉS

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)

Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino

Disminución de la función renal

Problemas del sueño

Agotamiento

Alteraciones del apetito

## DESCRIPCIÓN

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una

úlceras. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

Los episodios breves de estrés trastornan el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio cede. Esto ocurre con mayor facilidad si la persona posee tácticas efectivas para enfrentar el estrés y si expresa sus sentimientos normalmente.

## CAUSAS

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son:

Depresión o ansiedad

Dolores de cabeza

Insomnio

Indigestión

Sarpullidos

Disfunción sexual

Palpitaciones rápidas

Nerviosismo

Jugoterapia para tratar el stress:

Jugo de Banano 1	Jugo de Pera 1
Jugo de Berenjena ½	Jugo de Berenjena 1/2
Jugo de Berros ½	Jugo de Manzana 1
Jugo de Pera 1	Agua de Berros 1/2

- Preparación: 1 vaso de frutas, ½ vaso de verduras, ¼ de vaso de plantas.  
Mezclar y endulzar al gusto.

- Nota: Los jugos se hacen por separado y luego se mezclan.

TRATAMIENTOS PARA EL CABELLO

Las cáscaras de algunas frutas como manzana, papaya, limón y uvas contienen ceras naturales que protegen el cabello contra agresiones del ambiente. Para reactivar el folículo piloso, lograr abundancia de cabello y darle brillo, se toma la cáscara del zapote previamente lavada, se licua en agua, se cuele, se le agrega una cucharada sopera de miel de abejas y se coloca sobre el cabello, entrapándolo muy bien sin masajearlo. Se coloca un gorro de baño durante 10 a 20 minutos, al cabo de los cuales se retira con una ducha. Se recomienda no usar secador.

Cabello seco: Se prepara un aceite así: se coloca la pulpa del aguacate bien madura en un recipiente pando, ladeándolo para que escurra el aceite, se masajea con éste el cabello (no el cuero cabelludo), se cubre luego con un gorro de baño durante 10 minutos y se enjuaga con champú biológico o jabón de tierra.

Caída del cabello: Aplicar agua obtenida de la decocción por 5 minutos en recipiente bien tapado de flores de manzanilla (cabello rubio) o de hojas de romero (cabello oscuro) sobre el cuero cabelludo una hora antes del baño o inmediatamente después del mismo (sin removerlo en este caso).

Calvicie o alopecia: Se licua pulpa de papaya fresca (10 g) con pulpa de mango (10 g), una guayaba madura, una Feijoo pequeña y medio vaso de agua. Se cuele el sistema y se agrega polen de abejas puro (una cucharada) y miel de abejas pura (2 cucharadas). Para cabello normal se debe aplicar una vez por semana. Sobre el cuero cabelludo, sin masajear y cubriéndolo con un gorro de baño durante 10 minutos. ES importante no usar champú porque con esta masa el cabello queda completamente limpio.

Caspa: Se uno de los siguientes aceites esenciales: ciprés, eneldo, lavanda, mandarina, manzanilla (cabello rubio) romero (cabellos castaño y negro). Se agregan tres gotas de uno de esos aceites a 10 mL de aceite de Joroba. Se aplica en todo el cuero cabelludo con fuertes masajes circulares.

Fortalecimiento del cabello: Aplicar mascarilla de guayaba mezclada con pepino, zanahoria, sábila y miel de abejas. Es conveniente el consumo de uvas negras por el pigmento llamado enocianina que poseen. Las uvas blancas contienen el pigmento enoflavina. Las enzimas de las uvas frescas son excelentes para el tratamiento de las enfermedades de la piel, eczema, acné, forúnculos, etc. Debe consumirse la uva con moderación antes de las comidas.