

EFFECTIVAS

RECETAS NATURALES CURATIVAS

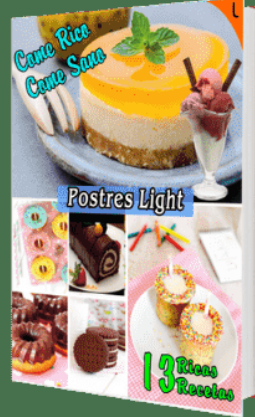
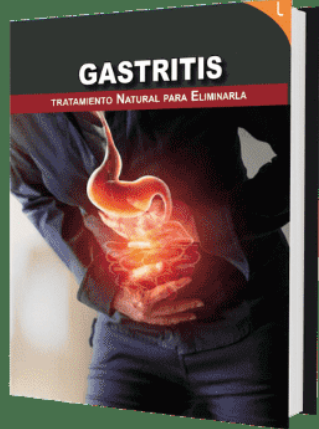
PARA LAS ENFERMEDADES

**LA COMBINACIÓN PERFECTA DE FRUTAS,
PLANTAS Y VEGETALES**

7ma. Edición - Junio



JUGOTERAPIA Y PLANTAS MEDICINALES CURATIVAS



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO

INDICE

CÓMO ACTUALIZAR ESTE PDF.....	4
-------------------------------	---

GENERALIDADES


QUÉ ES LA JUGOTERAPIA Y SUS BENEFICIOS	15
Jugos de vegetales.....	17
Qué hacer jugo	17
Sugerencias para la elaboración de jugo de frutas y verduras.....	17
Nuevo CANNABIS, CÁÑAMO O CBD.....	18
Qué es	18
Efectos Medicinales.....	19
Enfermedades que pueden mejorar con el Uso Medicinal del Cannabis	19
COMO COMER LAS FRUTAS Y TOMAR LOS JUGOS	21
Horas para comer las frutas y tomar los jugos	22
Los Oligoelementos	23
Cómo endulzar los jugos y las comidas sin azúcar	24
Razones para no consumir azúcar	28
Consejos Varios.....	29
Consejos al momento de hacer tus jugos.....	29
BEBIDAS REHIDRATANTES O ISOTÓNICAS	30
Qué son las bebidas rehidratantes o isotónicas	30
Diferencia entre bebidas rehidrantes y bebidas energizantes.....	31
Cuándo tomar las bebidas isotónicas.....	31
Precauciones que se deben tener con las bebidas isotónicas	32
Consejos de uso de las bebidas para deportistas	33
Consejos a la hora de comprar una bebida isotónica.....	33
¿Deberías modificar mi bebida isotónica según la duración de mi entrenamiento?	34
¿Todas las azúcares son iguales?.....	34
6 Recetas para hacer tu propias bebidas isotónicas.....	36
BEBIDAS ENERGÉTICAS O HIPERTÓNICAS	38
Qué son las bebidas energéticas o hipertónicas	38
Precauciones que se deben tener con las bebidas hipertónicas.....	39
Efectos secundarios de las bebidas energéticas.....	41
La verdad sobre las bebidas energizantes o hipertónicas.....	42
13 Recetas para hacer tu propias bebidas energéticas	44
FRUTOS SECOS	48
Que son los frutos secos	48
Alergia a los frutos secos.....	51
Un fruto seco para cada enfermedad	54
LECHE DE ALMENDRAS	56
Beneficios y propiedades.....	56

Dietas de adelgazamiento	56
Efectos secundarios	57
Cómo hacer leche de almendras casera	57
PROBIÓTICOS	59
Qué son	59
Para que sirven.....	59
Alimentos probióticos.....	60
Cómo tomarlos	60
Cómo maximizar la eficacia de las curas de probióticos	61
Actualizado SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.....	62
Qué son los suplementos alimenticios	62
Cómo funcionan.....	63
Supervisión Médica	64
VITAMINAS	65
Actualizado Qué son las vitaminas.....	66
Descripción de cada vitamina.....	67

ENFERMEDADES Y SUS CURAS NATURALES

- A -

ACIDEZ ESTOMACAL Y REFLUJO GÁSTRICO	75
¿Qué es?.....	75
Tipos	75
Síntomas.....	75
Causas.....	76
Diagnóstico	76
Prevención.....	76
Cuándo contactar con un médico	77
Tratamientos	78
Alimentación	79
Remedio Natural.....	80
Jugoterapia	84
Consejos y Recomendaciones para evitar la acidez	87
Remedios para el dolor de estómago.....	91
ACNÉ	92
Qué es el Acné	92
Qué causa el Acné.....	93
Prevención.....	93
Tipos de Acné	93
Secuelas	94
Remedios Naturales	95
Tratamiento con frutas	107
Jugoterapia	108

ANEMIA.....	111
Qué es la anemia.....	111
Tipos de anemia	111
Síntomas.....	112
Causas.....	113
Diagnóstico	114
Prevención.....	114
Cuándo contactar con un médico	115
Consecuencias	115
Tratamiento.....	116
Vivir con anemia	116
Remedios Naturales	117
Suplementos.....	120
Frutas ricas en hierro.....	122
Alimentación	123
Requerimiento diario de hierro	126
Alimentos que debes evitar	127
Recetas para preparar.....	128
Jugoterapia	131
ANSIEDAD	139
Qué es la ansiedad.....	139
Factores activadores	139
Causas.....	140
Síntomas.....	140
Factores ligados de la propia ansiedad	140
Tipos de Ansiedades.....	141
Prevención.....	141
Porqué aparecen los ataques de ansiedad	142
¿El estrés puede engordar?	143
La Agorafobia.....	144
Remedios Naturales	146
Cómo meditar	156
Meditación. Método de Relajación.....	156
Alimentos que te ayudarán	157
Jugoterapia	166
 Consejos para evitar la ansiedad.....	170
ARTRITIS	171
¿Qué es la artritis?	171
Tipos de artritis	171
Síntomas.....	172
Causas.....	173
Diagnóstico	174
Prevención.....	175
Cuándo contactar con un médico	176
Consecuencias	176
Tratamientos	177
Alimentación	179
Medicamentos	185
Remedios Naturales	186
Suplementos alimenticios	190

Jugoterapia	193
-------------------	-----

- C -

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.....	196
Qué significa mala circulación	196
Tipos	196
Síntomas y señales de una circulación deficiente	197
Causas.....	197
Diagnóstico	204
Prevención.....	205
Cuándo contactar con un médico	205
Tratamientos	206
Consecuencias	206
Alimentación	207
Vitaminas - Suplementos.....	210
Remedios Naturales	212
5 Recetas que te ayudarán a la buena circulación.....	223
Jugoterapia	225
COLON - COLITIS.....	230
Qué es el Colon	230
Enfermedades de colon.....	231
Qué es la colitis nerviosa.....	237
Consejos para prevenir los brotes de colitis.....	237
Diagnóstico	238
Cuándo contactar con un médico	238
Consecuencias	239
Tratamientos	239
Alimentación	240
Vitaminas - Suplementos.....	244
Remedios Naturales	245
Jugoterapia	247
Consejos y Recomendaciones	251

- E -

ESTREÑIMIENTO	253
¿Qué es?	253
Tipos de estreñimiento.....	254
Síntomas.....	254
Causas.....	254
Causas fisiológicas	256
Diagnóstico	256
Prevención.....	257
Factores de riesgo	257
Cuándo contactar con un médico	257
Síntomas de alarma que requieren atención médica	258
Consecuencias	258
Tratamientos	258
Cómo estimular las ganas de defecar más rápido	260

Alimentación	261
Remedios Naturales	263
Infusiones	266
Jugoterapia	271
Consejo, Recomendaciones y Observaciones	276
ESTRÉS	277
Qué es el estrés.....	277
Tipos de estrés	278
Síntomas.....	281
Causas.....	282
Diagnósticos	283
Prevención.....	284
Consecuencias	285
Otras Consecuencias	286
Cuándo contactar con un especialista.....	287
Tratamientos	287
Técnicas fáciles de relajación para combatir el estrés	288
Técnica de Mindfulness	292
Cómo meditar	295
Meditación. Método de Relajación.....	295
Cómo manejar el estrés a través de actividades artística	296
Alimentación	298
Qué comer para vencer el estrés y ansiedad.....	300
Remedios Naturales	302
Jugoterapia	307
Jugos para el estrés negativo.....	310
Consejo y Observaciones.....	311
EYACULACIÓN PRECOZ.....	312
Qué es la eyaculación precoz.....	312
Tratamientos que sirven para tratarla.....	313
Causas, síntomas y cómo detectar la eyaculación precoz.....	314
Consecuencias de eyacular antes de tiempo	316
Diagnóstico	317
Pastillas Para La Eyaculación Precoz: ¿Funcionan?	318
Remedios Naturales	320
Suplementos.....	322
Supuestos Suplementos Naturales	324
Alimentación	325
Ejercicios Kegel	327
Jugoterapia	329
Observaciones y Consejos	332
- F -	
Nuevo FIBROMIALGIA.....	334
¿Qué es?.....	334
Síntomas.....	334
Causas.....	335
Prevención.....	336
Calidad de vida	336

Diagnóstico	336
Cuándo contactar con un médico	337
Consecuencias	337
Tratamientos	337
¿Hay cura para esta enfermedad?	337
Fármacos contra la fibromialgia.....	338
Analgésicos para el dolor	338
Cómo aliviar el dolor de la fibromialgia.....	339
Alimentación	345
Remedios Naturales para el dolor	355
Vitaminas - Suplementos.....	359
Jugoterapia	359
Consejo, Recomendaciones y Observaciones.....	360

- I -

INSOMNIO	362
Qué es el Insomnio.....	362
Causas del Insomnio	362
El Insomnio Crónico.....	363
Síntomas.....	363
Prevención.....	364
Tipos	364
Tratamientos	365
Alimentos que nos impiden dormir	367
Qué alimentos comer para dormir mejor	367
Consejos para combatir el insomnio.....	369
Mejores alimentos para combatir el Insomnio	371
Actualizado Remedios Naturales.....	374
Jugoterapia	380

- M -

MAREOS.....	384
¿Qué es?	384
Mareo y Vértigo	385
Tipos de mareo.....	385
Síntomas.....	386
Causas.....	386
Factores de riesgos y Consecuencias.....	388
Qué hacer en caso de mareo - Tratamiento	388
Cuándo contactar con un médico	390
Cómo actuar ante un desmayo.....	390
Vitaminas - Suplementos.....	390
Alimentación que ayudarán	391
Alimentos que puedes consumir si te mareas en los viajes	392
Alimentos que debes evitar y otros consejos	394
Remedios Naturales contra los mareos.....	395
Jugoterapia	396
Consejos y Recomendaciones	397

MUSCULOS	398
Qué son	398
Enfermedades musculares	399
Cuándo contactar con un médico	400
Cómo saber si es dolor muscular	400
Remedios Naturales	402
Jugoterapia	404
Bebidas para aumentar y tonificar masa muscular	406
Alimentos para aumentar masa muscular	409

- P -

PRÓSTATA	415
Qué es la próstata y cuál es su función	415
¿Qué pasa cuándo se enferma?	415
Tres enfermedades que afectan con mayor frecuencia la próstata	415
Síntomas de problemas de próstata	416
Cuándo contactar un médico	416
Protatitis	417
Síntomas y medicamentos de la Hiperplasia Próstata	419
Remedios Naturales	420
Alimentos que te ayudarán	424
Alimentos que debes evitar	425
Jugoterapia	426
Consejos y Recomendaciones	428

- S -

SISTEMA INMUNOLÓGICO	430
Consejos para aumentar el sistema inmune rápidamente	431
Vitaminas - Alimentos para subir las defensas	433
Remedios Naturales	434
Jugos para fortalecer el sistema inmunológico	436

RECETAS PARA MANTENERTE FUERTE Y SANO JUGOTERAPIA

INTRODUCCIÓN	439
Recomendaciones Básicas	439
Los 7 Pasos de la Jugoterapia	439
Nutrición de Alto Octanaje	439
Propiedades de los jugos	440
JUGOS LLENOS DE VITAMINAS	441
1. Pura Vitamina	441
2. Super Combustible	441
JUGOS PARA COMBATIR LA ANEMIA	442
1. Jugo de Guineo, Guayaba y Amaranto	442
2. Jugo de Piña - Naranja y Veteraba	442

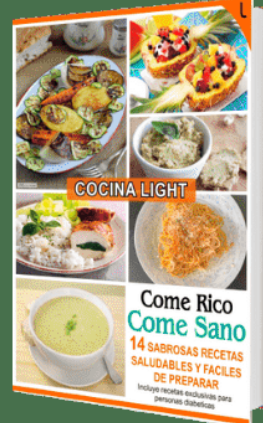
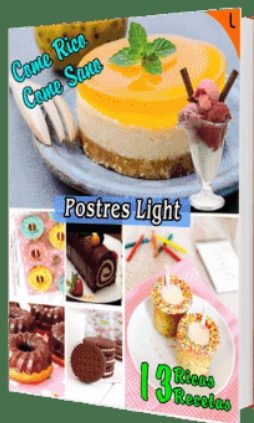
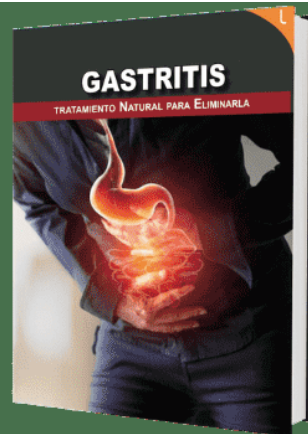
JUGO PARA EL CANSANCIO MENTAL	443
1. Avena, plátano y miel.....	443
2. Almendra, melón y uvas	444
3. Cuando llega el cansancio a ser crónico,	444
PARA LA OSTEOPOROSIS, Circulación y Defensas	445
Jugo de manzana y peras	445
Jugo de almendras, higos y avena	445
Haga que su jugo sepa delicioso.....	446
Jugos para la osteoporosis.....	446
Antigripal.....	447
Diurético y rico en fibras	447
Jugo para la digestión	448
Jugo para combatir la gastritis.....	449
Jugo para reducir y eliminar cálculos	449
Jugos relajante	450
Jugos para personas que sufren de diabetes	451
Jugo relajante de pies	451
Jugo para desinflamar las hemorroides	452
Menstruación excesiva	452
Contrarestrar vomitos	452
Jugo para el insomnio y la depresión.....	453
Jugo energizante para deportistas	453
Jugo para corredores	454
Jugos para calambres musculares	455
Jugos para quemar grasa y adelgazar.....	456
Dieta de papaya, tamarindo y piña.....	457
Jugo para liberar la grasa abdominal	458
Jugos para el estreñimiento	459
Jugo para controlar el Hipotiroidismo	461
Jugos para tratar la celulitis.....	461
Bebidas para eliminar toxinas	464
Bebida para evitar daño hepático.....	465

OTROS

Cómo mantenerse siempre Saludable	466
---	-----

SIGNIFICADOS

ACV	472
ATM.....	472
Caprina (heces)	472
Colagogo	472
Decocción	472
Diurético.....	472
Nuevo Enfermedad.....	472
Fermentado	472
Flavonoides	472
Flatulencia	472
HDL.....	473
Hiperglucemia.....	473
Hortaliza.....	473
Infusión	473
Kéfir	473
Legumbres.....	473
LDL	473
Macerado.....	473
MCT	473
Motilidad	473
Mucílago	473
Nódulos.....	474
Pedúnculo.....	474
Pólipos	474
Reflujo.....	474
Rizoma.....	474
Tenesmo	474
Tintura.....	474
Tiovivo.....	474
Nuevo Trastorno	474



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO