

JUGOTERAPIA

1. Desintoxicante

INGREDIENTES

Agua	1 taza
Piña	1/2 taza
Nopal fresco	1/2 hoja
Sábila fresca	2.5 cm
Perejil	3 ramas
Cilantro	3 ramas
Hierbabuena	3 ramas
Grenetina	2 cdas.
Magnesio	1/2 cda.
Endulzante (miel de abeja, agave o melaza)	1 cda.



2. Antioxidante

INGREDIENTES

Leche de almendras	1/2 taza
Frutos morados	1/2 taza
Grenetina	2 cdas.
Aceite de coco	1/2 cda.
Endulzante (miel de abeja, agave o melaza)	1 - 2 cdas.



3. Antialérgica

INGREDIENTES

Jugo de mandarina	1 litro
Pollen Burst® de Youngevity®	1 sobre



4. Leche del Tigre

INGREDIENTES

Agua	1 taza
Semillas de calabaza	1/2 taza
Dátiles	8 piezas
Ciruelas	5 piezas
Vainilla	1 cda.
Sal	1 pizca
Endulzante (miel de abeja, agave o melaza)	Al gusto



5. Siempre Joven

INGREDIENTES

Leche de almendras	1 taza
Camote cocido	1/2 taza
Grenetina	8 cdita.
Vainilla	1 cda.
Endulzante (miel de abeja, agave o melaza)	Al gusto

6. Del Huerto

INGREDIENTES

Zanahorias	5 piezas
Apio	1 rama
Betabel	1/2 pieza
Espinacas	3 hojas
Nopal	1 hoja
Papa	1/2 pieza
Manzanas	2 piezas
Raíz de Jengibre	1/2 cdita.



7. Digestivo

INGREDIENTES

A.

Té de cardamomo 2 tazas

Papaya picada 1 taza

Semillas de papaya 1 cdita.

Endulzante

(miel de abeja,
agave o melaza) 1 cda.

B.

Té de hierbabuena 2 tazas

Piña picada 1 taza

Endulzante

(miel de abeja,
agave o melaza) 1 cda.



8. Tónico Diario

INGREDIENTES

Jugo de naranja 2 tazas

Huevo crudo 2 piezas

Bicarbonato de sodio 1/4 cdita.

9. Ecológico

INGREDIENTES

Piña picada 1 taza

Chucrut morado 2 cdas.

Agua 2 tazas

Endulzante Al gusto



10. Gourmet

Para hacerse en extractor y/o licuadora.

INGREDIENTES

A

Jugo de Zanahoria	2 tazas
Melón fresco	1 taza
Endulzante	Al gusto

B

Agua	2 tazas
Guayaba picada	1/2 taza
Fresa picada	1/2 taza
Endulzante	Al gusto



11. Laxante

INGREDIENTES

Agua	2 tazas
Ciruelas pasas	12 piezas
Manzanas	10 piezas
Peras	3 piezas
Tamarindo	10 piezas
Clavos de olor	3 piezas
Endulzante con melaza o miel de caña	Al gusto

INSTRUCCIONES

Cocer y licuar los ingredientes.

12. Visión

Para hacerse en extractor y/o licuadora.

INGREDIENTES

Zanahoria	7 piezas
Fresa	4 piezas
Guayaba	3 piezas



13. Antiestrés

Para hacerse en extractor.

INGREDIENTES

Apio	4 ramas
Manzana	1 piezas



14. Inmunológico

Para hacerse en extractor.

INGREDIENTES

Betabel	1/2 pieza
Semilla de Chía	1 cda.
Jugo de limón	7 piezas
Agua	1 litro
Berros o Alfalfa	1 rama



15. Espectorante

Para hacerse en extractor y/o licuadora.

INGREDIENTES

Jengibre picado	1 cdita.
Rábano	3 cabezas
Ajo	1 diente
Cebolla	1 cabeza
Miel	1/2 taza
Jugo de limón	1 taza

INSTRUCCIONES

Tomar 1 cucharada cada 3 ó 4 horas durante 3 a 6 días.

16. Tintura Quelante

INGREDIENTES

Vino de membrillo	1 litro
Ajo picado	7 dientes
Chile Cascabel (<i>Cayene</i>) polvo	1/4 cdita.
Raíz de jengibre picada	1/2 cdita.

INSTRUCCIONES

1. Macerar de 30 - 60 días en frasco de vidrio color Ambar.
2. Agitarlo 1 vez por semana.
3. Cumplido el lapso de tiempo colarlo y ponerlo en frasco gotero.
4. Tomar de 7 - 10 gotas en agua después de las comidas.



17. Solución Quelante

INGREDIENTES

Agua	1/2 vaso
Vinagre orgánico de manzana	2 cditas.
Bicarbonato de sodio polvo	1/8 cdta.

INSTRUCCIONES

1. Mézclese en el momento de su uso y tomar después de cada comida.

