# JUICING / JUGOTERAPIA

Bebe por lo menos 2 vasos de jugo fresco obtenido por extractor para beneficiarte de aquellas vitaminas, minerales, magnesio, selenio, zinc, aminoácidos y otros múltiples nutrientes.

Recuerda usar lo más posible frutas y vegetales orgánicos.

1. **Piña, zanahoria y remolacha**, beberlo en la mañana, en ayunas preparara tu sistema digestivo para el desayuno que vendrá, estimulando la secreción de jugo gástrico y enzimas digestivas.
2. Combina **zanahoria, manzana, celery y remolacha** para asistir en la limpieza de tu hígado.
3. Los jugos verdes de **vegetales de hojas verdes (espinacas, lechuga, perejil, eneldo, zanahoria y las hojas de las remolachas) con un poco de tomate y limón** son una gran fuente de magnesio y hierro y buenos quelantes de metales pesados depositados en el cuerpo.
4. **Repollo, manzana y celery**, estimula la producción de enzimas digestivas y es un gran limpiador de los riñones.

Para preparar jugos de sabor agradable, en especial para los niños, trata de mantener proporciones de 50%:

50% ingredientes altamente terapéuticos pero menos apetecibles como zanahoria, celery, repollo, lechuga, hojas verdes (espinacas, perejil, eneldo, albahaca, hojas frescas de ortiga –nettle-, hojas de remolacha, repollo rojo, verde y blanco.

50% ingredientes de sabor más apetecible que disfrazan el sabor de los anteriores: piña, manzana, china/naranja, toronja, uvas, mango, etc.

No más de 5% del jugo debe ser remolacha, pues tiene altas concentraciones de azúcar que pueden provocar alteraciones en los diabéticos o personas con desbalances de la glicemia.

Buen provecho!