

Buenos hábitos

## Jugo – terapia

L.N. Judith Jiménez López

La jugoterapia, o como yo la llamaría el arte de “mezclar para sanar”, es una herramienta terapéutica, cuya función es proveer al cuerpo de sustancias nutritivas necesarias para su buen funcionamiento y es un complemento en una buena alimentación.

El amplio abanico de propiedades saludables de esta terapia se origina en la observación de que una acidez metabólica subyacente es un denominador común entre muchas enfermedades degenerativas y autoinmunes. Nuestro cuerpo, tiene un equilibrio denominado homeostasis que entre otras cosas está regulado por el pH. El pH normal varía significativamente entre los diferentes órganos y sistemas y los fluidos corporales. Por ejemplo, la sangre tiene un pH ligeramente alcalino de entre 7,34 y 7,43. El pH normal de la saliva va de 5,5 a 7,5. El pH de la orina varía aún más ampliamente, desde tan bajo como 5.0 a tan alto como 8.0.

El equilibrio ácido-alcalino es un factor importante para la salud. El aumento de acidez puede derivar en enfermedades. Dicho aumento es una fermentación de las células originado por la presencia de radicales libres. Es importante señalar que el organismo tiene un sistema de protección frente a estos cambios denominado, sistema tampón, que tiende a equilibrar el pH orgánico. Los órganos que llevan a cabo esta función *equilibrante* son riñón, hígado y pulmón; los riñones son la defensa más importante contra la acumulación de exceso de ácidos alimentarios.

Lo que la jugoterapia pretende, es que en un vaso con jugo de fruta o vegetales (o bien en un licuado de diversas mezclas de estos dos grupos o más de alimentos) se logren consumir antioxidantes poderosos y elementos depuradores y que fortalecen a los órganos antes mencionados. Es decir, que en tan sólo con un poco de “líquido” obtengas vitaminas, minerales y enzimas, principalmente, y claro, fibra y agua.

¿Por qué se desequilibra el pH?

- Malos hábitos alimentarios. Dieta rica en harinas blancas, azúcares, grasas saturadas, vinagres, alimentos de origen animal (carne y lácteos) que determinan una dieta con exceso de ácidos.
- Inadecuada transformación y neutralización de los ácidos debido a carencias en el organismo de sustancias neutralizantes, sales, y oligoelementos necesarios para las adecuadas reacciones enzimáticas del organismo.
- El estrés. La fatiga, el exceso de actividad física y tensión muscular.- La sub-oxigenación de los tejidos: el sedentarismo, aire contaminado, mala respiración por motivos funcionales o por enfermedad.
- Problemas digestivos y dificultades en el funcionamiento de los riñones, hígado, pulmón y páncreas.
- Procesos infecciosos.
- Factores hereditarios y genéticos.

Para un sano metabolismo celular, es preciso que aunado al oxígeno, la sangre tenga un constante flujo de sustancias de naturaleza alcalina, con el fin de neutralizar los ácidos. En caso de necesidad -sea por exceso de ácidos o por carencias nutricionales de alcalinos-, debe recurrir a la reserva alcalina de huesos, dientes y tejidos con el objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico.

Aquí es precisamente donde la jugoterapia cobra importancia. Los jugos no curan, reponen sustancias de las cuales el cuerpo carece; al hacerlo, el organismo tiene el material necesario para por su propia naturaleza restaurar el orden perdido. Existen jugos o licuados específicos para diversos padecimientos, y profesionales dedicados a su estudio y manejo.

En este artículo sólo daré como ejemplos jugos depurativos. La depuración es una de las seis columnas de la salud. Tome en cuenta los siguientes puntos al realizar una terapia con jugos:

- Deben ser de procedencia natural, nunca de conservas o enlatados.
- Se beben inmediatamente después de elaborarlos y deben ser ingeridos en ayunas, espere 40 minutos para desayunar.
- Y aunque la duración del tratamiento depende de un profesional, la regla básica es que se debe tomar por un periodo de 3 meses.

### **JUGO DEPURATIVO**

Usos: Depurar todo el organismo, limpiar intestinos, sangre, hígado y piel. Ayuda a sanar un sin número de enfermedades si se bebe en ayunas diariamente.

Ingredientes: El jugo de 2 limones, una cucharada de aloe (sábila), 2 cucharaditas de clorofila. Disolver en un vaso de agua tibia y beber. No tomar nada hasta que pase media hora.

### **JUGO DEPURATIVO.**

Usos: Sirve para todo lo relacionado con los intestinos: problemas del colón, estreñimiento, divertículos, mala asimilación de alimentos, etcétera.

Ingredientes: Una manzana pelada, 2 cucharadas de miel, un pedazo de papaya y dos cucharadas de avena.

Y como dice una amiga mía: ¡Que tengas un JUGOSO día!