

La Dama de los Jugos

EL GRAN LIBRO de JUGOS Y BATIDOS VERDES

Cherie Calbom, MC
Nutricionista Clínica

Más de

400

recetas simples y deliciosas



La mayoría de los productos de Casa Creación están disponibles a un precio con descuento en cantidades de mayoreo para promociones de ventas, ofertas especiales, levantar fondos y atender necesidades educativas. Para más información, escriba a Casa Creación, 600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida, 32746; o llame al teléfono (407) 333-7117 en Estados Unidos.

El gran libro de jugos y batidos verdes por Cherie Calbom

Publicado por Casa Creación

Una compañía de Charisma Media

600 Rinehart Road

Lake Mary, Florida 32746

www.casacreacion.com

No se autoriza la reproducción de este libro ni de partes del mismo en forma alguna, ni tampoco que sea archivado en un sistema o transmitido de manera alguna ni por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro sin permiso previo escrito de la casa editora, con excepción de lo previsto por las leyes de derechos de autor en los Estados Unidos de América.

Traducido por: www.pica6.com (con la colaboración de Salvador Eguiarte D.G.).

Director de arte: Bill Johnson

Originally published in the U.S.A. under the title:

The Juice Lady's Big Book of Juices & Green Smoothies

Published by Siloam, a Charisma Media Company, Lake Mary, FL 32746 USA

Copyright © 2013 Cherie Calbom

Copyright © 2014 por Casa Creación

Todos los derechos reservados

Visite la página web de la autora: www.chericalbom.com.

Library of Congress Control Number: 2013952674

ISBN: 978-1-62136-833-5

E-book: 978-1-62136-841-0

Los nombres y detalles de algunos individuos mencionados en este libro han sido cambiados, y cualquier semejanza entre los nombres e historias de las personas descritas en este libro con personas conocidas por los lectores es pura coincidencia.

Este libro contiene las opiniones e ideas de su autora. Es solamente para utilizarse con propósitos informativos y educativos y no se debe considerar como un sustituto del tratamiento médico profesional. La naturaleza de la condición de salud de su cuerpo es compleja y única. Por lo tanto, usted debe consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicio, nutrición o suplementos alimenticios, o en caso de tener preguntas acerca de su salud. Ni la autora, ni la editorial, podrán ser señalados como responsables por cualquier pérdida o daño presuntamente provocados por cualquier información o sugerencia de este libro.

Las declaraciones de este libro sobre productos consumibles o alimentos no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos de América (U.S. Food and Drug Administration, FDA). Las recetas de este libro deben seguirse exactamente como están escritas. La editorial no es responsable por sus necesidades específicas de salud o alérgicas que quizá requieran supervisión médica. La editorial no es responsable por cualesquiera reacciones adversas al consumo de alimentos o productos que hayan sido sugeridos en este libro. Aunque la autora ha hecho todos los esfuerzos posibles para brindar los números telefónicos y las direcciones de la internet correctos en el momento de la publicación de este libro, ni la editorial ni la autora asumen responsabilidad alguna por los errores o cambios que sucedan después de la publicación.

CONTENIDO

[Introducción](#)

[1 Todo acerca de los jugos](#)

[2 Recetas de jugos simples](#)

[3 Licuados de jugo gourmet y exóticos](#)

[4 Recetas de jugo verde](#)

[5 Deliciosos licuados de jugo de fruta](#)

[6 Los favoritos de siempre](#)

[7 Remedios y rejuvenecedores en jugo](#)

[8 Batidos verdes](#)

[Apéndice A](#)

[La guía de compras de *El gran libro de jugos y batidos verdes*](#)

[Apéndice B](#)

[La guía de recursos de *El gran libro de jugos y batidos verdes*](#)

[Apéndice C](#)

[Glosario](#)

[Notas](#)

INTRODUCCIÓN

MÁS Y MÁS celebridades, deportistas y gente de todas las edades y profesiones está recurriendo a los jugos y los batidos verdes para adelgazar y mejorar su salud en general. ¿Por qué? Porque han encontrado que los jugos están cambiando sus vidas: viven con más energía, duermen mejor, tienen un sistema inmunológico más fuerte, piel más brillante y un aspecto más joven. Incluso está ayudando a su cuerpo a sanar de una variedad de padecimientos. A continuación les presento un testimonio que recibí recientemente de alguien que ha leído mis libros y que ha acudido a mí para aconsejarme.

Ha pasado un mes desde la última vez que habló conmigo. Quizá no me recuerde porque usted habla con mucha gente. Pero yo nunca la olvidaré. Le hablé acerca de las más de cincuenta libras (22,68 kg) de líquidos que había retenido. Usando recetas tanto naturales como médicas, no había sido capaz de deshacerme de esos líquidos. Tampoco había estado absorbiendo mi comida. Me dijo que no me preocupara por mi dieta porque ya estaba siguiendo una dieta sana, sino que añadiera una bebida de jugo verde en cada comida. Unas tres semanas antes de hablar con usted empecé a beber jugo de arándano rojo puro todos los días, y eso me estaba ayudando con los líquidos. A lo largo de tres semanas adelgacé quince libras (6,8 kg), pero recuperaba peso y lo volvía a perder. Cuando añadí las bebidas de jugo verde, mi cuerpo se aceleró. He adelgazado treinta libras (13,61 kg). El peso adicional por los líquidos literalmente está desapareciendo.

No se imagina lo mejor que me estoy sintiendo. Tengo energía y puedo trabajar físicamente. No había tenido energía ni me había sentido bien desde que nació mi último bebé hace veinticinco años. No había podido arrastrar mi cuerpo a trabajar durante los últimos cinco años. Ahora estoy partiendo leña y apilándola. Paleé grava para nuestro sistema de drenaje en nuestro patio. Puedo limpiar mi casa otra vez. Ayer limpié la casa y apilé dos atados de leña. Si usted no ha apilado leña, déjeme decirle que eso es una gran cantidad de madera, y puedo caminar de nuevo. Durante los últimos dos años había estado luchando con simplemente subir y bajar la pequeña rampa de la entrada de mi casa, sintiéndome totalmente agotada y dolorida después de hacerlo. Ahora estoy fácilmente caminando una milla (1,6 km) y tengo energía que quemar. Me siento excelentemente bien y no siento dolor cuando termino, y el dolor de la fibromialgia casi ha desaparecido.

Durante los últimos cinco años he estado luchando para mantenerme viva. Ahora, por primera vez en años, me siento viva. Ya no estoy tomando Lasix y he reducido la mayor parte de mis suplementos nutricionales. Estaba tomando más de \$500 dólares en suplementos al mes, y nos estaba llevando a la quiebra. El año pasado mi doctor me dijo que tramitara una ayuda por discapacidad porque mi cuerpo se estaba muriendo. Yo ya no podía funcionar. El médico naturista para el que solía trabajar me dijo que mi esposo y yo debíamos aceptar el hecho de que mi cuerpo se estaba muriendo. Nos dijo que adquiriéramos un mejor seguro de salud y nos preparáramos para lo peor. Desearía que me pudiera ver ahora.

En resumen, Cherie, estoy muy agradecida con usted por haberse tomado el tiempo de hablar conmigo. Sé que probablemente escucha historias como la mía todo el tiempo, pero para mí es nuevo y me salvó la vida. Le agradezco que me haya dirigido al camino de vida. Usted ha sido una de las bendiciones de Dios y una salvavidas en el sentido más literal de la palabra.

Espero que su historia lo anime a hacer y tomar jugos todos los días. Con más de cuatrocientas recetas deliciosas, *El gran libro de jugos y bati-*

dos verdes puede ayudar a cambiar su vida, así como hacer y tomar jugos ha cambiado la vida de miles de personas que han adoptado este plan para sí mismas: gente como yo. Mi vida cambió hace años cuando descubrí el poder curativo y generador de vitalidad de los jugos recién hechos y de los alimentos crudos e integrales.

Enferma, cansada y totalmente intoxicada

Me senté junto a la ventana de la casa de mi padre en Colorado mirando las cimas de las montañas cubiertas de nieve en la distancia, imaginando que allí había personas disfrutando de las rutas de senderismo; tal vez alguien estaba escalando una montaña ese día. Era principios de junio y hacía un típico hermoso día soleado de Colorado. Yo deseaba tener la fuerza para caminar alrededor de la manzana. Pero yo estaba demasiado enferma y cansada: apenas podía caminar alrededor de la casa. Yo había estado enferma desde hacía un par de años y seguía empeorando. “¿Alguna vez volveré a estar bien?”, me preguntaba.

Tuve que renunciar a mi trabajo cuando cumplí treinta. Tenía síndrome de fatiga crónica y fibromialgia que me hacían sentir tan enferma que no podía trabajar. Me sentía como si tuviera una gripe que simplemente no cedía. Estaba letárgica y constantemente febril con los ganglios inflamados. También estaba sufriendo dolor sin parar. El cuerpo me dolía como si hubiera estado dando vueltas en una lavadora automática.

Había regresado a casa de mi padre en Colorado para tratar de recuperarme, pero ningún médico podía decirme lo que debía hacer para mejorar mi salud. Así que visité algunas tiendas de alimentos saludables, conversé con los empleados y leí algunos libros. Decidí que todo lo que había estado haciendo estaba destruyendo mi salud en lugar de sanar mi cuerpo. Cuando leí acerca de tomar jugos y los alimentos integrales, me hizo sentido. Así que compré un extractor y diseñé un programa que pudiera seguir.

Comencé mi programa de salud con un ayuno de cinco días a base de jugos de verduras. El quinto día mi cuerpo expulsó un tumor del tamaño de una pelota de golf. Estaba totalmente sorprendida de que en cinco días hubiera sucedido este increíble resultado. No llevé a analizar el tumor porque estaba sumamente asombrada y abrumada por lo sucedido. Simplemente lo eché al inodoro.

Luego continué tomando jugos todos los días y comiendo una dieta casi perfecta de alimentos no procesados e integrales durante tres meses. Hubo altibajos a lo largo de todo el trayecto. Algunos días me sentía alentada de haber estado progresando, pero otros días me sentía peor. Esos días me hacían preguntarme si la buena salud era un sueño elusivo. No sabía que estaba experimentando reacciones de desintoxicación; nadie me

había hablado de ellas. Estaba muy intoxicada, y mi cuerpo se estaba limpiando de todo lo que me había estado enfermando.

Pero una mañana me desperté alrededor de las 8:00 a. m., que era temprano para mí, sin que sonara la alarma. Sentía como si alguien me hubiera dado un cuerpo nuevo en la noche. Tenía tanta energía que de hecho quería hacer ejercicio. ¿Qué había sucedido? Esta nueva sensación de buena salud y vitalidad había simplemente aparecido con el sol de la mañana, de hecho, mi cuerpo había estado siendo curado durante ese tiempo; solo que no se había manifestado completamente hasta ese día. ¡Sentí una sensación sumamente maravillosa de estar viva! Me veía y me sentía completamente renovada.

Con mi extractor de jugos empacado y habiendo abrazado totalmente un nuevo estilo de vida, volví al sur de California y a mis amigos un par de semanas más tarde para terminar de escribir mi primer libro. Durante casi un año me sentí como si estuviera “diez pasos adelante” con una excelente salud y más energía y vigor de las que yo recordara haber tenido alguna vez. Entonces de repente di un paso gigante hacia atrás.

La noche que jamás voy a olvidar

El cuatro de julio fue un hermoso día como tantos otros en el sur de California. Celebré la fiesta con amigos comiendo carne asada en el jardín. Esa noche nos pusimos chaquetas para aislarnos del aire fresco de la noche y vimos los fuegos artificiales iluminar el cielo nocturno. Regresé justo antes de la medianoche a la casa que estaba cuidando para unos amigos que habían salido de vacaciones, quienes vivían en un barrio encantador no muy lejos de algunos parientes míos. Después de un día tan lleno de actividades, me metí a la cama poco después de haber llegado a la casa.

Me desperté tiritando un poco más tarde preguntándome por qué hacía tanto frío. Me volteé para ver el reloj. Eran las 3:00 a.m. Entonces fue cuando me di cuenta de que la puerta al patio estaba abierta. ¿Cómo sucedió eso?, pensé cuando estaba por levantarme para cerrarla y ponerle llave. Fue entonces que lo vi. Agachado en las sombras de la esquina de la habitación estaba un joven sin camisa en pantalones cortos. Parpadeé dos veces, tratando de negar lo que estaba viendo.

En lugar de huir por la puerta abierta, saltó y corrió hacia mí. Sacó un tubo de sus pantalones y comenzó a golpearme repetidamente en la cabeza gritando: “¡Te vas a morir!”. Forcejamos, o debería decir: traté de defenderme y agarrar el tubo. Finalmente se zafó de sus manos. Fue entonces que me estranguló hasta que perdí la conciencia. Sentí que toda mi vida dejaba mi cuerpo. En esos últimos segundos sabía que estaba muriendo. Se acabó, es el final de mi vida, pensé. Me sentí triste por la gente que me amaba. Luego sentí que mi espíritu partió. Sentí como si me hubiera salido de mi cuerpo y estuviera flotando hacia arriba. De repente todo estaba

tranquilo y en silencio. Sentí que estaba viajando por el espacio negro a lo que parecía ser la velocidad de la luz. Vi lo que parecían ser luces que parpadaban a la distancia.

Pero de pronto estaba de vuelta en mi cuerpo, fuera de la casa, aferrándome a una valla al final del campo para pasear perros. No sé cómo llegué allí. Grité pidiendo ayuda con toda la energía que tenía. Fue mi tercer grito el que se llevó todas mis fuerzas. Sentí que sería mi último aliento. Cada vez que grité, me desmayé y caí en el cemento. Entonces tenía que volver a levantarme. Pero esta vez una vecina me escuchó y envió a su marido a que me ayudara. Poco tiempo después iba de camino al hospital.

Acostada en una fría camilla a las 4:30 a. m., congelada hasta los huesos, perdiendo y recuperando la conciencia, traté de evaluar mis heridas, lo cual era virtualmente imposible. Cuando miré mi mano derecha, casi me desmayo otra vez. Mi dedo anular estaba colgando de un pequeño pedazo de piel. Mi mano estaba abierta por la mitad, y podía ver dentro de ella. Lo siguiente que supe fue que estaba siendo llevada a cirugía. Más tarde me enteré de que había sufrido graves heridas en mi cabeza, cuello, espalda y mano derecha, con múltiples heridas en la cabeza y que parte de mi cuero cabelludo fue arrancado de mi cabeza. También se me partieron varios dientes, lo cual condujo a varias endodoncias y colocación de coronas meses más tarde.

Mi mano derecha fue la que sufrió las lesiones más graves. Dos de mis nudillos fueron aplastados hasta quedar como meros fragmentos de hueso y me los tuvieron que unir con tres sujetadores metálicos. Varios meses después del ataque todavía no podía usar mi mano. El yeso que me pusieron tenía unas bandas que sujetaban el dedo anular que casi se había desprendido de mi mano y varias piezas moldeadas con formas extrañas que le daban el aspecto de haber sido sacado de una película de ciencia ficción. Me sentía y me veía peor que una nulidad. La parte superior de mi cabeza estaba afeitada, y mis ojos estaban totalmente rojos e hinchados. Tenía una cortada en mi cara, una mano derecha de aspecto extraño, temor aterrizante y apenas suficiente energía para vestirme por la mañana.

Era una ruina emocional. No podía dormir por la noche, ni un minuto. Fue tortuoso. Me estaba quedando con un primo y su familia, así que no había ninguna necesidad de preocuparme acerca de la seguridad desde un punto de vista práctico, pero saberlo no me ayudaba emocionalmente. Me acostaba en la cama toda la noche con la mirada fija en el techo o en la puerta de la habitación. Tenía cinco lámparas que mantenía encendidas toda la noche. Trataba de leer, pero me ardían los ojos. Solamente podía dormir un rato durante el día.

Pero la peor parte era el dolor en mi alma que casi me quitó el aliento. Todo el dolor emocional del ataque se unió con el dolor y el trauma de mi pasado para crear un tsunami emocional. Mi pasado había estado marcado por la pérdida, el trauma y la ansiedad. Mi hermano murió cuando yo

tenía dos años. Mi madre murió de cáncer cuando yo tenía seis años. No podía recordar mucho de su muerte; los recuerdos parecían estar bloqueados. Pero mi primo me dijo que me desmayé en el funeral. Eso me dijo mucho.

Viví los siguientes tres años con mis abuelos maternos y mi padre. Pero el abuelo John, el amor de mi vida, murió cuando yo tenía nueve años. Esa pérdida fue muy dura. Cuatro años después mi padre estuvo involucrado en una situación trágica que tomaría demasiado tiempo discutir aquí, pero para resumirlo: fue horrible. Ya no estaba presente en mi vida diaria. Me sentía aterrorizada por mi futuro. Mi abuela tenía ochenta y seis años. Yo no tenía idea de cuánto tiempo viviría. Al año siguiente me mudé a Oregón para vivir con una tía y un tío hasta que me gradué de la escuela media-superior.

Como probablemente se puede imaginar, envuelta en mi alma había una enorme cantidad de angustia y dolor; se sentían como agujeros enormes en mi corazón. Me tomó hasta la última gota de mi voluntad, fe y confianza en Dios; un trabajo espiritual profundo; ayuda médica alternativa; vitaminas y minerales adicionales; jugos de verduras; liberación emocional; oración sanadora; y numerosos programas de desintoxicación para sanar física, mental y emocionalmente. Conocí a un médico con una tendencia nutricional que había curado sus propios huesos rotos de lenta recuperación con muchas vitaminas y minerales por administración intravenosa. Me dio intravenosas similares. Tomar jugos, la desintoxicación, los suplementos nutricionales, una dieta casi perfecta, la oración y la fisioterapia ayudaron a que mis huesos y otras lesiones sanaran.

Después de seguir este régimen durante unos seis meses, lo que el cirujano de mi mano dijo que sería imposible se volvió realidad. Mi mano fue restaurada en su totalidad y ahora funciona completamente bien. Me dijo que nunca podría usar la mano derecha otra vez, y que no era posible implantarme nudillos plásticos debido a su mal estado. Pero mis nudillos en efecto volvieron a tomar su forma principalmente a través de oración, y el funcionamiento de la mano volvió. Llegó un día en que el cirujano me dijo que estaba completamente curada, y aunque admitió que no creía en milagros, dijo: "Eres lo más parecido que he visto a uno".

¡Fue un milagro! Otra vez tenía una mano derecha útil, y mi carrera como escritora no había terminado como pensé que lo haría. Al final parecía que mis heridas internas fueron las más severas y las más difíciles de curar. Sin embargo, también fueron sanadas. Experimenté la sanidad de los recuerdos dolorosos y el trauma del ataque, así como de las heridas del pasado mediante la oración, la imposición de manos y un profundo trabajo de sanidad emocional.

Yo las llamo *los ángeles de la cocina*: las señoras que oraron por mí alrededor de sus mesas de cocina semana tras semana hasta que mi alma fue restaurada. Al parecer lloré interminables baldes de lágrimas que se ha-

bían acumulado en mi alma. Todo eso necesitaba ser soltado. El perdón y dejar ir esas cosas vino en etapas y fue parte integral de mi sanidad total. Tuve que ser honesta acerca de lo que realmente sentía y estar dispuesta a enfrentar el dolor y las emociones tóxicas confinadas dentro mío, y luego dejarlos ir. Finalmente, un día después de un largo, largo viaje me sentí libre. Llegó el momento en el que pude celebrar el 4 de julio sin temor.

Un nuevo comienzo

Cuando miro hacia atrás a ese primer día en el hospital después de muchas horas de cirugía, es increíble para mí haberlo logrado. Mi mano descansaba en un cabestrillo que colgaba sobre mi cabeza. Estaba envuelta con tantas cosas que parecía un guante de boxeo de George Foreman. Mi rostro tenía una gran cortada que corría por el lado izquierdo, y tenía los ojos rojos, con casi nada de blanco en ellos. Un técnico de mantenimiento entró en mi habitación para hacer una reparación y tuvo que voltear verme dos veces. ¡Me preguntó si había sido atropellada por un camión! Estaba hablando en serio. Yo así me sentía. Mientras estaba ahí sola con lágrimas corriendo por mi cara, le pregunté a Dios si él podría sacar algo bueno de este horror. Necesitaba algo de qué aferrarme.

Mi oración fue contestada, con el tiempo supe que mi propósito era amar a las personas hasta que volvieran a la vida a través de mis escritos, los jugos y la información nutricional con el fin de ayudarlas a encontrar su camino a la salud y la sanidad. Si yo podía recuperarme de todo lo que me había pasado, ellos también podrían hacerlo. Sin importar lo que alguien enfrentara, había esperanza.

Recetas de jugos para la salud y la sanidad

En las páginas que siguen, usted descubrirá una gran variedad de jugos para cada posible necesidad y ocasión. Tengo recetas básicas de jugos para aquellos que están empezando y quieren algo simple. Hay deliciosas recetas de jugo de fruta para los que tienen paladares exigentes que quieren el sabor dulce de la fruta. Los jugos verdes son mis favoritos y ofrecen la mayor nutrición; usted encontrará una gran selección de recetas de jugos verdes de las cuales elegir.

Revise el capítulo sobre remedios de jugo y rejuvenecedores para combos de jugo dirigidos a lo que le afecta, y creo que realmente le gustará el capítulo de jugos gourmet que tiene muchas combinaciones únicas y bebidas deliciosas. También está el capítulo de batidos verdes con cien recetas de batidos y combinaciones excelentes. También incluí mis clásicos favoritos de *The Juice Lady's Turbo Diet* [La dieta turbo de La Dama de los Jugos] y de *The Juice Lady's Living Foods Revolution* [La revolución de alimentos vivos de La Dama de los Jugos]. Diviértase probando algunas

combinaciones nuevas e inusuales. Hay mucho de donde elegir con más de cuatrocientas recetas.

Y si usted está luchando con su salud, hay esperanza para usted, sin importar qué desafíos de salud enfrente. Nunca se dé por vencido. Hay un propósito para su vida, al igual que hubo para la mía. Necesita estar sano y fuerte para cumplir su propósito. Con ese fin, *El gran libro de jugos y batidos verdes* puede ayudarlo a vivir su vida al máximo. Mi esperanza es que este libro de deliciosas recetas verdaderamente lo inspire a hacer y tomar jugos todos los días y a que experimente de primera mano el poder sanador y rejuvenecedor del jugo fresco y los batidos verdes.

Capítulo 1

TODO ACERCA DE LOS JUGOS

SIN IMPORTAR SI usted acaba de empezar a hacer y tomar jugos o ha estado tomando jugos durante ya mucho tiempo, probablemente tiene algunas preguntas acerca de este tema. En este capítulo respondo la mayoría de las preguntas que me hacen con frecuencia sobre hacer y tomar jugos, y sobre la nutrición de los jugos. También comparto las pautas para elegir un buen extractor de jugos, y respondo algunas preguntas frecuentes acerca de hacer jugos, como qué frutas y verduras deben pelarse antes y de cuáles semillas se puede extraer jugo. También doy muchos consejos para hacer que tomar jugos sea fácil y divertido.

¿Cuántas veces ha comido y no mucho después se siente cansado, letárgico o distraído? Obviamente, con base en la reacción de su cuerpo, esa no fue una buena elección de alimentos. Sin embargo, ¿con cuánta frecuencia seguimos comiendo las mismas cosas una y otra vez, aunque no nos ayudan a sentirnos mejor, con más energía o más alertas? Si quiere buena salud, coma alimentos que lo amen de vuelta. Los jugos frescos, especialmente los jugos de verduras frescas, lo amarán de vuelta todo el tiempo al darle energía, vitalidad y mejor desempeño mental.

Espero inspirarlo a que convierta hacer y tomar jugos en un hábito diario. Puede cambiar su vida, al igual que cambió la de Marie. Esta es su historia:

El año pasado di un gran salto de fe y abrí mi propio negocio, una tienda de artículos deportivos para correr. He corrido durante treinta años, y durante los últimos once de esos años he sido entrenadora de carrera y gerente de una tienda de artículos deportivos para correr. Experimenté muchas madrugadas acostada completamente despierta en la cama preguntándome qué estaba haciendo. Era veinte libras (9 kg) más pesada que cuando empecé mi carrera como corredora y tenía problemas de espalda; lo cual no es una buena combinación cuando una es entrenadora de corredores de maratón. Mi condición física no me estaba ayudando con el nivel de estrés que estaba experimentando al tratar de poner en marcha un nuevo negocio. Yo estaba en un punto de quiebre y ni siquiera lo sabía.

Le mencioné a algunos amigos que no me estaba sintiendo bien. Eso fue todo lo que tuve que hacer. Llegaron mis ángeles; aunque al principio no las veía como tal. Dos amigas a quienes respeto me pidieron que hiciera con ellas una limpieza de diez días con jugo. Mmm, mi respuesta sería un no. En primer lugar, realmente me gusta mucho mi copa de vino por la noche, y cocinar es mi manera de relajarme. Me gusta mi café con leche en la mañana, y así sucesivamente. Mi lista de excusas era bastante larga, había muchas "razones" por las que no estaba interesada. Acabé diciéndoles que este tipo de cosas nunca funcionan. Siendo las ángeles calladas que son, no me presionaron ni trataron de convencerme. Pero a la mañana siguiente llegué al trabajo y encontré el libro *The Juice Lady's Turbo Diet* [La dieta turbo de La Dama de los Jugos] de Cherie Calbom esperándome en mi escritorio. Lo hice a un lado. Tenía mucho que hacer. Pero por alguna razón, esa noche lo puse en mi bolso. ¿Había un ángel invisible trabajando?

Cuando me desperté a las 2:00 a. m. Sin poder volver a conciliar el sueño, quería algo que leer y ahí estaba: *The Juice Lady's Turbo Diet* [La dieta turbo de La Dama de los Jugos]. Leí ese libro hasta que salió el sol. Me identifiqué con todo lo que decía Cherie. Créanme cuando digo que lo había intentado todo. He hecho de todo desde nada de carbohidratos (no es un buen plan para los atletas de resistencia) al plan de alimentación en el que estaba en ese tiempo, que consistía en vivir de barras de energía durante el día y regresar a casa por la noche y echar por la ventana todos los consejos de buena nutrición que les había dado a mis corredores mientras me comía todo a la vista porque estaba muriéndome de hambre.

Empecé a entender todo lo que explicaba Cherie, como que cuando tu cuerpo no procesa correctamente los alimentos es incapaz de utilizar los nutrientes adecuadamente. En lugar de que la comida sirva como combustible, lo que uno come se convierte en grasa y el cuerpo necesita ser limpiado periódicamente o las toxinas evitan que uno adelgace. ¡La bombilla se me encendió! Me di cuenta de que mis órganos no estaban procesando muy bien los alimentos que estaba comiendo.

Ahora estaba intrigada. Quería eliminar los alimentos que Cherie sugería en la dieta turbo y seguir su plan de dieta de jugos y alimentación limpia. Estaba decidida a eliminar los lácteos, el gluten y la proteína animal para ver si sentía alguna diferencia. ¡Hice una limpieza de tres días y estaba en *fuego!* Estaba adelgazando, y mi nivel de energía estaba aumentando.

Entonces vi *Fat, Sick and Nearly Dead* [Gordo, enfermo y casi muerto] donde una persona dice: "Jamás haría una limpieza de diez días con jugo". Estaba tan emocionada de hacer una limpieza de diez días que salí corriendo a comprar el libro de Cherie, *Juicing, Fasting and Detoxing for Life* [Tomar jugo, ayunar y desintoxicarse de por vida]. Compré un mejor extractor de jugos y toneladas de frutas y verduras y empezó el juego.

Estaba muy emocionada de ver cómo se sentiría mi cuerpo y aún más intrigada por la desintoxicación emocional que el libro de Cherie decía que podría tener lugar. Todo lo que ella describió en el libro de jugos, ayuno y desintoxicación era cierto. Se fueron todos mis antojos. No tenía hambre. Después de tres días en el programa dejé de pensar en la comida por completo. Al final de un mes, con una limpieza de tres días, comiendo limpio y un festín de jugos de diez días (me gusta más llamarlo así que un ayuno), pesaba doce libras (5,44 kg) menos. (A la fecha, he adelgazado veinte libras [9 kg] y lo mejor de todo fue que volví a ser la persona feliz y energética que soy).

La gente que viene a la tienda ha notado los cambios: mi piel es más brillante y, por supuesto, estoy más delgada, y la gente dice que me veo más joven. Mi revolución de jugos había empezado. Si yo podía hacer esto, cualquiera podía. Yo estaba en una misión con toda mi energía recién descubierta.

¿Por qué el jugo es tan eficaz para cambiar vidas?

Cada vez que usted se sirva un vaso de jugo, imagínese un gran cóctel de vitaminas y minerales con una riqueza de nutrientes que promueven la vitalidad. Las verduras son convertidas en una forma fácilmente absorbible que su cuerpo puede utilizar enseguida. Esta comida no tiene que pasar por un gran procesamiento para digerirse. Así que entra a trabajar en su cuerpo para darle energía y renovarlo justo hasta sus células. También le ahorra a sus órganos todo el trabajo necesario para digerir los alimentos y eso equivale a más energía. Asimismo desintoxica su cuerpo porque es rico en antioxidantes, de modo que aligera su carga, y el cuerpo no tiene que trabajar tan duro para lidiar con todo el material tóxico.

Los componentes nutricionales del jugo fresco

Además del agua y las proteínas y los carbohidratos de fácil absorción, el jugo también proporciona ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, enzimas, biofotones y fitonutrientes. y los investigadores continúan explorando la manera en que los nutrientes que se encuentran en el jugo ayudan al cuerpo a sanar y deshacerse del peso no deseado. La próxima vez que se haga un vaso de jugo fresco, esto es lo que estará bebiendo:

Proteína

Cuando piensa en las fuentes de proteína, ¿alguna vez le viene a la mente el jugo? Probablemente no, pero sorprendentemente los jugos le ofrecen más de lo que podría imaginar. Utilizamos la proteína para formar músculos, ligamentos, tendones, cabello, uñas y piel. La proteína es necesaria para elaborar enzimas, las cuales dirigen las reacciones químicas y las hormonas que guían las funciones corporales. Las frutas y las verduras contienen menores cantidades de proteína que los alimentos de origen animal como la carne de los músculos y los productos lácteos. Por lo tanto, se los considera como fuentes pobres de proteína. Pero los jugos son formas concentradas de verduras y frutas, por lo cual proporcionan aminoácidos de fácil absorción; los aminoácidos son los componentes de la proteína. Por ejemplo, 16 onzas (473 ml) de jugo de zanahoria (2 a 3 libras [900 g a 1,36 kg] de zanahoria) proporcionan aproximadamente 5 gramos de proteína (el equivalente a una alita de pollo o 2 onzas [56,7 g] de tofu). La proteína vegetal no es una proteína completa, así que no proporciona todos los aminoácidos que su cuerpo necesita. Además de muchas verduras de hoja verde oscuro, usted querrá comer otras fuentes de proteína, tales como germinados, legumbres (frijoles, lentejas y arvejas partidas), nueces, semillas y granos enteros. Si usted no es vegetariano, puede agregar huevos y carnes de músculo de corral y alimentadas con pasto o forraje como pollo, pavo, cordero y res junto con pescado silvestre.

Carbohidratos

Los jugos de frutas y verduras contienen carbohidratos. Los carbohidratos proporcionan combustible para el cuerpo, que utiliza para movimiento, producción de calor y reacciones químicas. Los enlaces químicos de los carbohidratos atrapan la energía que la planta recibe del sol, y esta energía es liberada cuando el cuerpo quema alimentos vegetales como combustible. Hay tres categorías de carbohidratos: simples (azúcares), complejos (almidones y fibra) y fibra. Elija más carbohidratos complejos que carbohidratos simples en su dieta. Hay más azúcares simples en el jugo de fruta que en el de verdura, que es la razón por la que usted debe tomar más jugos de verdura y en algunos casos no beber más de 4 onzas (118,3 ml) de jugo de fruta al día. En las verduras y en las frutas enteras se encuentran fibras tanto solubles como insolubles, y ambos tipos son necesarios para una buena salud. ¿Quién dijo que el jugo no tiene fibra? El jugo tiene la forma soluble: la pectina y las gomas, que son excelentes para el

tracto digestivo. La fibra soluble también ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre, a estabilizar el azúcar en la sangre y a mejorar las bacterias buenas del intestino.

Ácidos grasos esenciales

Hay muy poca grasa en los jugos de frutas y verduras, pero las grasas que sí contienen los jugos son esenciales para su salud. Los ácidos grasos esenciales (EFA)—los ácidos linoleico y alfa-linolénico en particular—que encuentran en el jugo fresco funcionan como componentes de las células nerviosas, las membranas celulares y unas sustancias semejantes a las hormonas llamadas prostaglandinas. También son necesarios para la producción de energía.

Vitaminas

El jugo fresco está cargado de vitaminas. Las vitaminas participan, junto con los minerales y las enzimas, en reacciones químicas. Por ejemplo, la vitamina C participa en la producción de colágeno, uno de los principales tipos de proteína que se encuentra en el cuerpo. Los jugos frescos son excelentes fuentes de vitaminas hidrosolubles como la vitamina C; muchas de las vitaminas B y algunas vitaminas liposolubles como la vitamina E; los carotenos, conocidos como provitamina A (se convierten en vitamina A según el cuerpo lo necesite); y la vitamina K. También vienen envueltas en cofactores, como la vitamina C con bioflavonoides. Las vitaminas y los cofactores se ayudan mutuamente para ser más eficaces.

Minerales

El jugo fresco está cargado de minerales. Hay alrededor de dos docenas de minerales que su cuerpo necesita para funcionar bien. Los minerales, junto con las vitaminas, son componentes de las enzimas. Componen parte de los huesos, dientes y tejidos sanguíneos y ayudan a mantener la función celular normal. Los minerales principales incluyen calcio, cloruro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y azufre. Los minerales traza son necesarios en cantidades muy pequeñas, entre los cuales están boro, cromo, cobalto, cobre, fluoruro, manganeso, níquel, selenio, vanadio y cinc. Los minerales ocurren en formas inorgánicas en el suelo y las plantas los incorporan a sus tejidos. Como parte de este proceso, los minerales se combinan con las moléculas orgánicas en formas fácilmente absorbibles, que hacen de los alimentos vegetales una excelente fuente dietética de minerales. Se cree que los jugos proporcionan mejor absorción de minerales que las verduras enteras porque el proceso de la extracción del jugo libera los minerales en una forma altamente absorbible y fácilmente digerible.

Enzimas

Los jugos frescos están repletos de enzimas: aquellas moléculas “vivas” que trabajan con las vitaminas y los minerales para acelerar las reacciones necesarias para las funciones vitales del cuerpo. Sin las enzimas no ten-