

Los 7 Jugos Naturales Más Poderosos Para Desinflamar Tus Articulaciones

ARTRITIS SIN DOLOR

Por
Lic. Yessica
Quiroz Candia



Introducción:

La inflamación articular es una de las principales causas de dolor en personas con artritis. Estos jugos naturales combinan ingredientes antiinflamatorios que te ayudarán a sentir alivio real, mejorar tu movilidad y aportar nutrientes esenciales de forma deliciosa y natural.

JUGO 1: Verde Antiinflamatorio Total

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña
- 1 taza de espinaca
- 1/2 pepino
- 1 rama de apio
- 1/2 limón
- Agua al gusto



Beneficio: Desintoxica, alcaliniza y reduce la retención de líquidos.

JUGO 2: Cúrcuma Dorada

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 naranja
- 1/2 c de jengibre rallado
- Pimienta negra (pizca)



Beneficio: Potente antiinflamatorio natural y antioxidante.

JUGO 3: Remolacha + Limón

Ingredientes:

- 1/2 remolacha
- 1 manzana verde
- Jugo de 1 limón
- 1 vaso de agua



Beneficio: Mejora la circulación y oxigena las articulaciones.

JUGO 4: Papaya Digestiva

Ingredientes:

- 1 taza de papaya
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Agua de coco
- Jugo de 1/2 lima



Beneficio: Reduce inflamación digestiva que impacta en articulaciones.

JUGO 5: Cereza Negra con Piña

Ingredientes:

- 1/2 taza de cerezas negras (puede ser congelada)
- 1 rodaja de piña
- 1 vaso de agua



Beneficio: Alivia el dolor articular y reduce el ácido úrico.

JUGO 6: Aloe con Pepino

Ingredientes:

- 2 cdas de gel de aloe vera natural
- 1/2 pepino
- 1 manzana
- Jugo de 1 limón



Beneficio: Hidrata, calma y regenera tejidos.

JUGO 7: Jengibre Refrescante

Ingredientes:

- 1/2 cucharadita de jengibre rallado
- 1 taza de sandía
- 1/2 limón
- Menta fresca
- Agua al gusto



Beneficio: Antioxidante, depurativo y reduce la inflamación.

Consejos de uso:

- Toma uno cada mañana en ayunas o entre comidas.
- Usa ingredientes frescos siempre que sea posible.
- No agregues azúcar ni edulcorantes.
- Combina con una alimentación saludable y ejercicios suaves.

¿Quieres más?
Este libro es solo una muestra
de lo que puedes lograr de
forma natural.

Descubre nuestro plan
completo de alimentación
antiinflamatoria, con recetas,
rutinas y estrategias día a día.



“Ver el programa completo”