JUGOS PARA PREVENIR LA *Osteoporosis*



Marcela Ríos Salud Natural

JUGOS PARA PREVENIR LA *Osteoporosis*



JUGO DE BRÓCOLI

Contienen altos niveles de calcio, vitamina K y magnesio, que son nutrientes esenciales para la salud de los huesos.
Además, el brócoli también tiene propiedades antiinflamatorias gracias a su contenido de antioxidantes, como la vitamina C y los flavonoides.
Contiene compuestos antiinflamatorios que ayudan a aliviar la inflamación y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

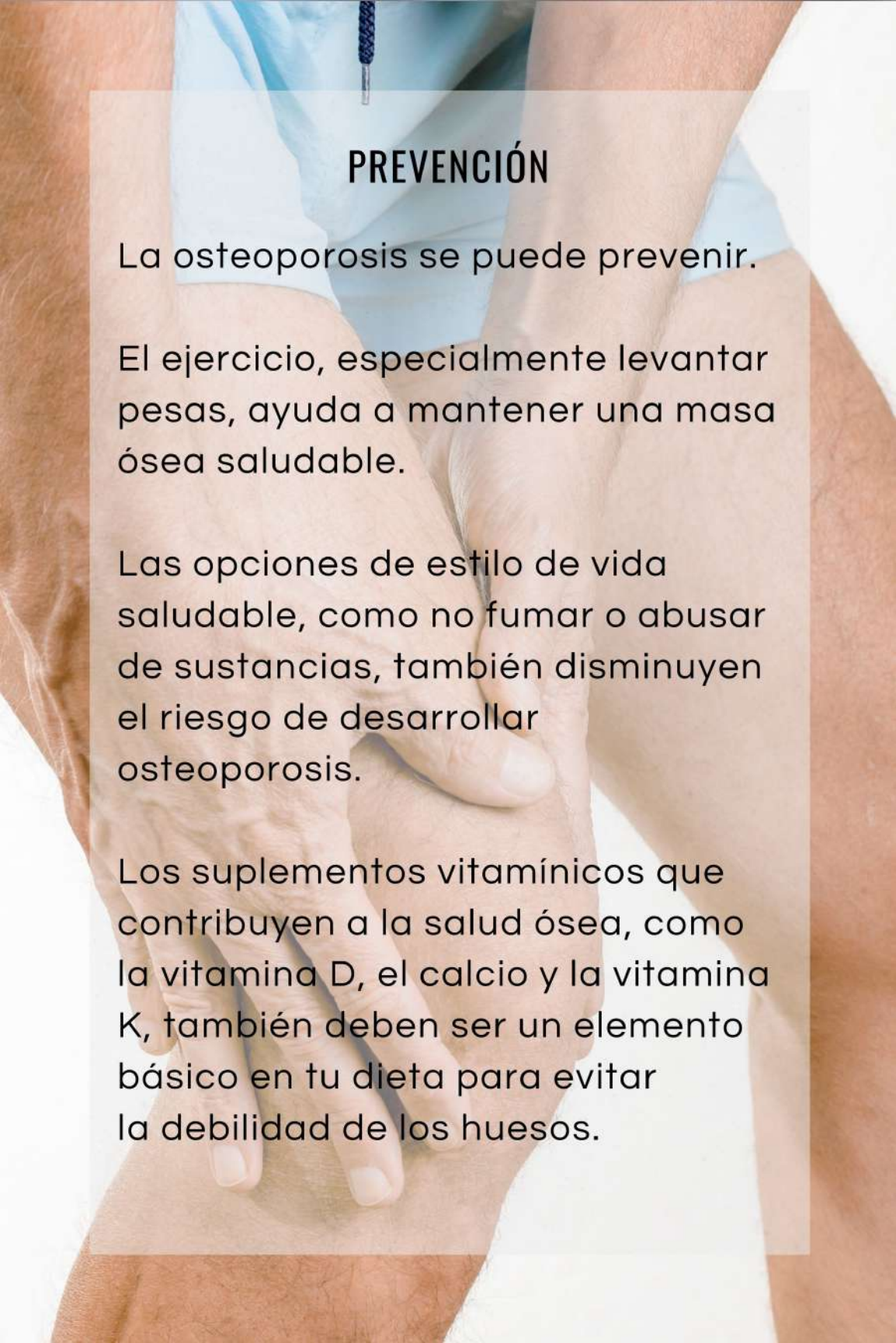
Algunas terapias alternativas se pueden utilizar para prevenir la osteoporosis.

Aunque hay poca evidencia científica o clínica que sugiera que son realmente eficaces, muchas personas afirman haber tenido éxito.

Siempre informa a tu médico antes de comenzar cualquier medicina alternativa o terapia.

Puede haber interacciones entre las hierbas y los medicamentos que estés tomando.

Tu médico puede ayudarte a coordinar un plan de tratamiento general que mejor se adapte a tus necesidades. Aunque se necesita más investigación científica sobre el tema, se cree que algunas hierbas y suplementos reducen o potencialmente detienen la pérdida ósea causada por la osteoporosis.



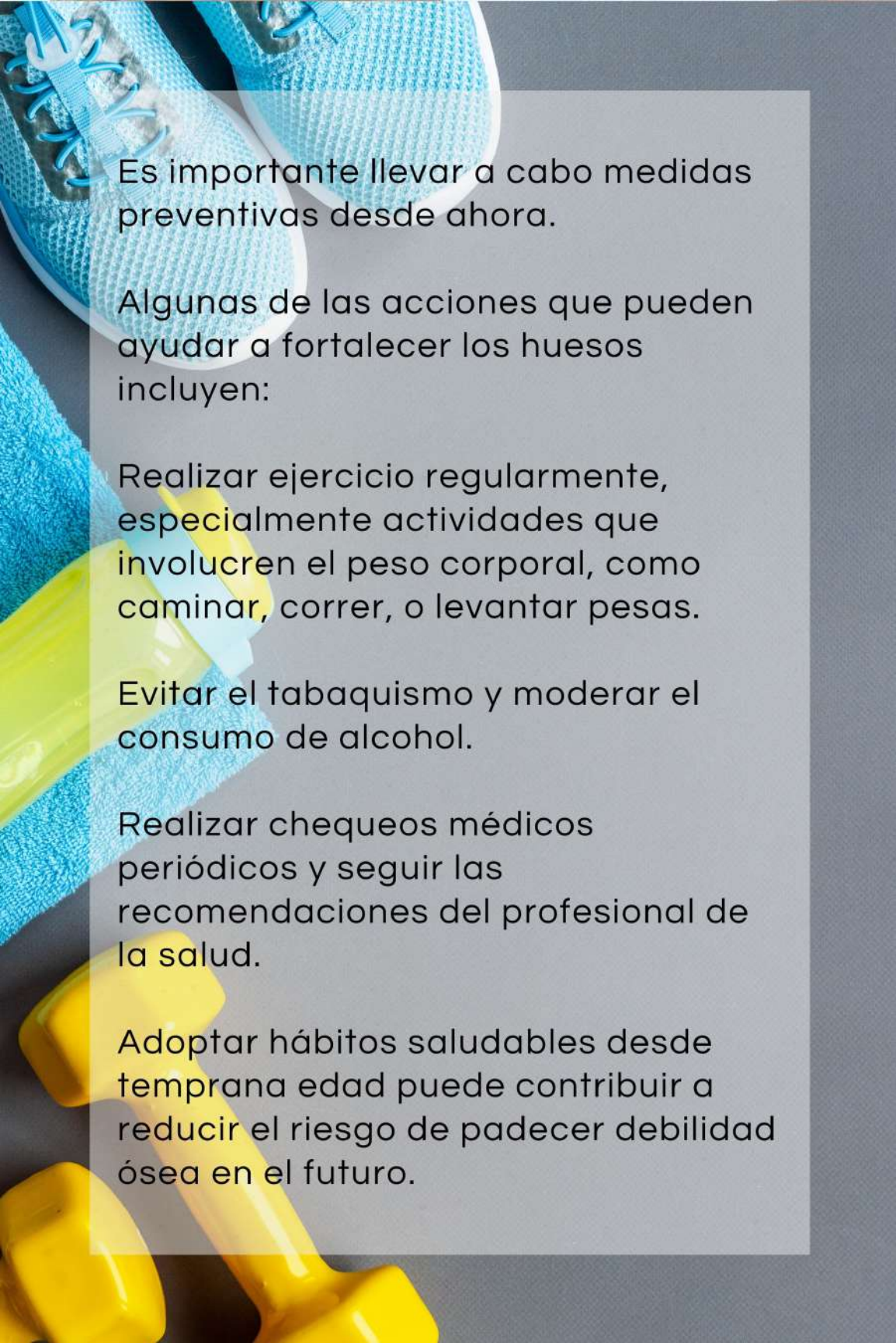
PREVENCIÓN

La osteoporosis se puede prevenir.

El ejercicio, especialmente levantar pesas, ayuda a mantener una masa ósea saludable.

Las opciones de estilo de vida saludable, como no fumar o abusar de sustancias, también disminuyen el riesgo de desarrollar osteoporosis.

Los suplementos vitamínicos que contribuyen a la salud ósea, como la vitamina D, el calcio y la vitamina K, también deben ser un elemento básico en tu dieta para evitar la debilidad de los huesos.



Es importante llevar a cabo medidas preventivas desde ahora.

Algunas de las acciones que pueden ayudar a fortalecer los huesos incluyen:

Realizar ejercicio regularmente, especialmente actividades que involucren el peso corporal, como caminar, correr, o levantar pesas.

Evitar el tabaquismo y moderar el consumo de alcohol.

Realizar chequeos médicos periódicos y seguir las recomendaciones del profesional de la salud.

Adoptar hábitos saludables desde temprana edad puede contribuir a reducir el riesgo de padecer debilidad ósea en el futuro.


JUGO DE
BRÓCOLI,
COLIFLOR Y
ESPINACAS





INGREDIENTES



1/2 vaso de bebida
de almendras (100 ml)
3 nueces
1/2 taza de Brócoli y Coliflor picado.
5 hojas de Espinacas
1 cucharada de miel (25 g)



El brócoli y la coliflor hemos decidido incluirlas porque además de ser ricas en calcio, son antiinflamatorias.



No obstante, en su lugar, puedes añadir otros vegetales o verduras de hojas verdes, como la lechuga y la rúcula.



PREPARACIÓN



Lo primero que haremos será lavar el brócoli y la coliflor, las espinacas y retirar la cáscara de las nueces.



Llevar a la batidora, junto con el vaso de leche de almendras, las nueces y la miel de abejas.

Licuar bien durante unos segundos y obtener una bebida homogénea. Tomar este jugo siempre por las mañanas y, a ser posible, recién hecho.



No dudes en complementar tu dieta con frutas, verduras frescas, frutos secos y gelatina.

Tomar por 3 a 6 meses.
Hasta ver resultados.



El jugo de brócoli es una excelente opción para prevenir la osteoporosis, ya que es rico en calcio, vitamina K y otros nutrientes esenciales para la salud ósea.

Para mejorar aún más sus beneficios, puedes combinar el jugo de brócoli con otros alimentos que también sean buenos para prevenir la osteoporosis.

Algunas opciones incluyen:

Leche o yogur: Estos alimentos son ricos en calcio y vitamina D, que son fundamentales para fortalecer los huesos.

Puedes agregar un poco de leche o yogur al jugo de brócoli para aumentar su contenido de calcio.

Nueces y semillas: Algunas nueces y semillas, como las almendras y las semillas de chía, son buenas fuentes de calcio y otros nutrientes importantes para la salud ósea.

Puedes agregar un puñado de nueces o semillas al jugo de brócoli para enriquecerlo.

Otra opción saludable para preparar jugo de brócoli

Es preparar jugo de brócoli con frutas cítricas: Las frutas cítricas, como las naranjas y las mandarinas, son ricas en vitamina C, que es necesaria para la absorción adecuada de calcio.

Puedes exprimir el jugo de una naranja o agregar algunas rodajas de mandarina al jugo de brócoli.

BEBIDA VEGETAL

En cuanto a la mejor bebida vegetal para combinar con el jugo de brócoli, te ofrezco varias alternativas que son ricas en calcio y pueden complementar los beneficios del brócoli.

Algunas bebidas vegetales incluyen:

Almendras: Es una opción baja en calorías y rica en calcio. También es naturalmente libre de lactosa y colesterol.

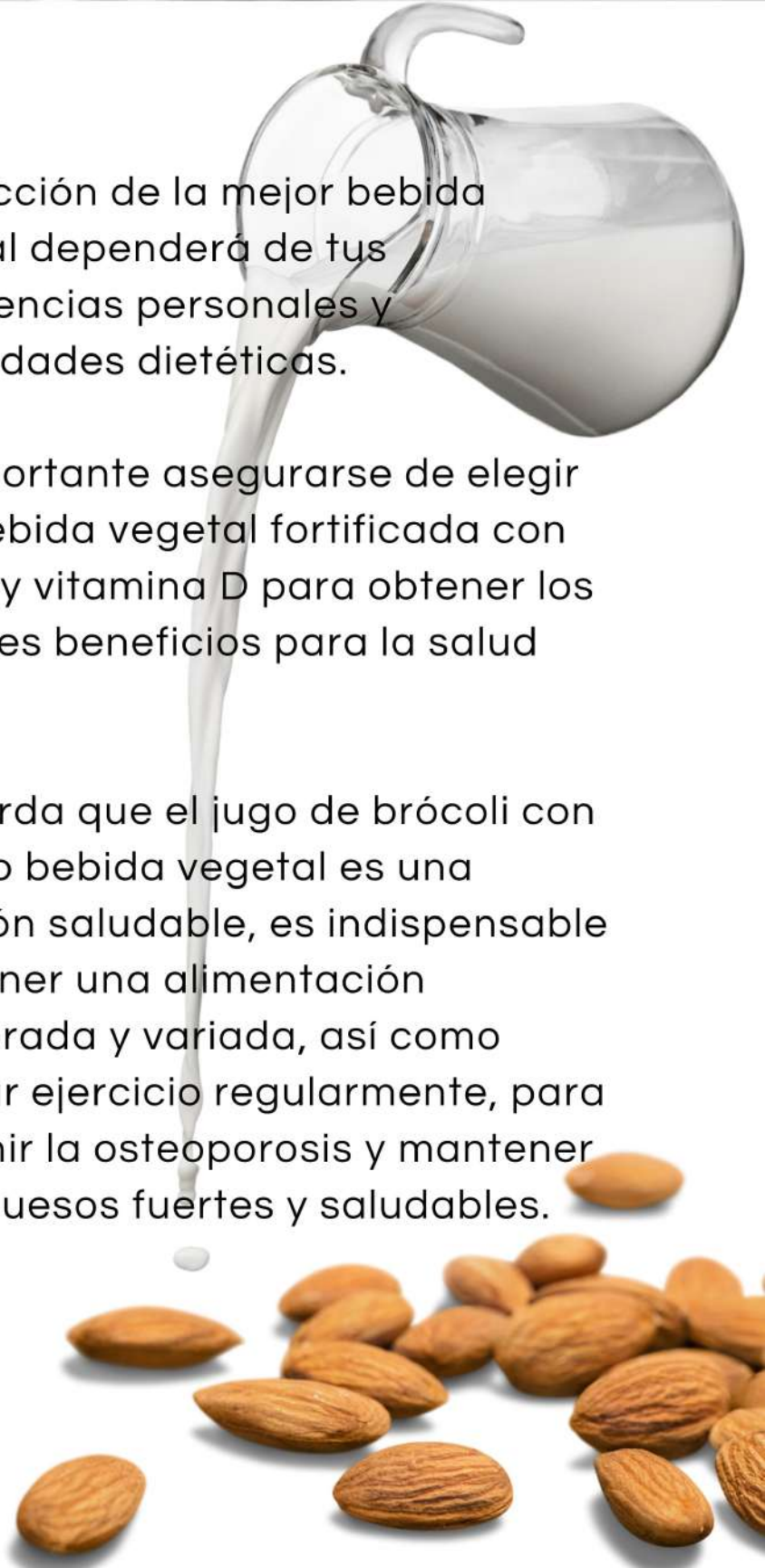
Soja: Es una buena fuente de calcio y vitamina D. Además, contiene isoflavonas, que pueden ayudar a mejorar la salud ósea en las mujeres.

Coco: es rica en vitamina D, que es importante para la absorción y utilización del calcio.

La elección de la mejor bebida vegetal dependerá de tus preferencias personales y necesidades dietéticas.

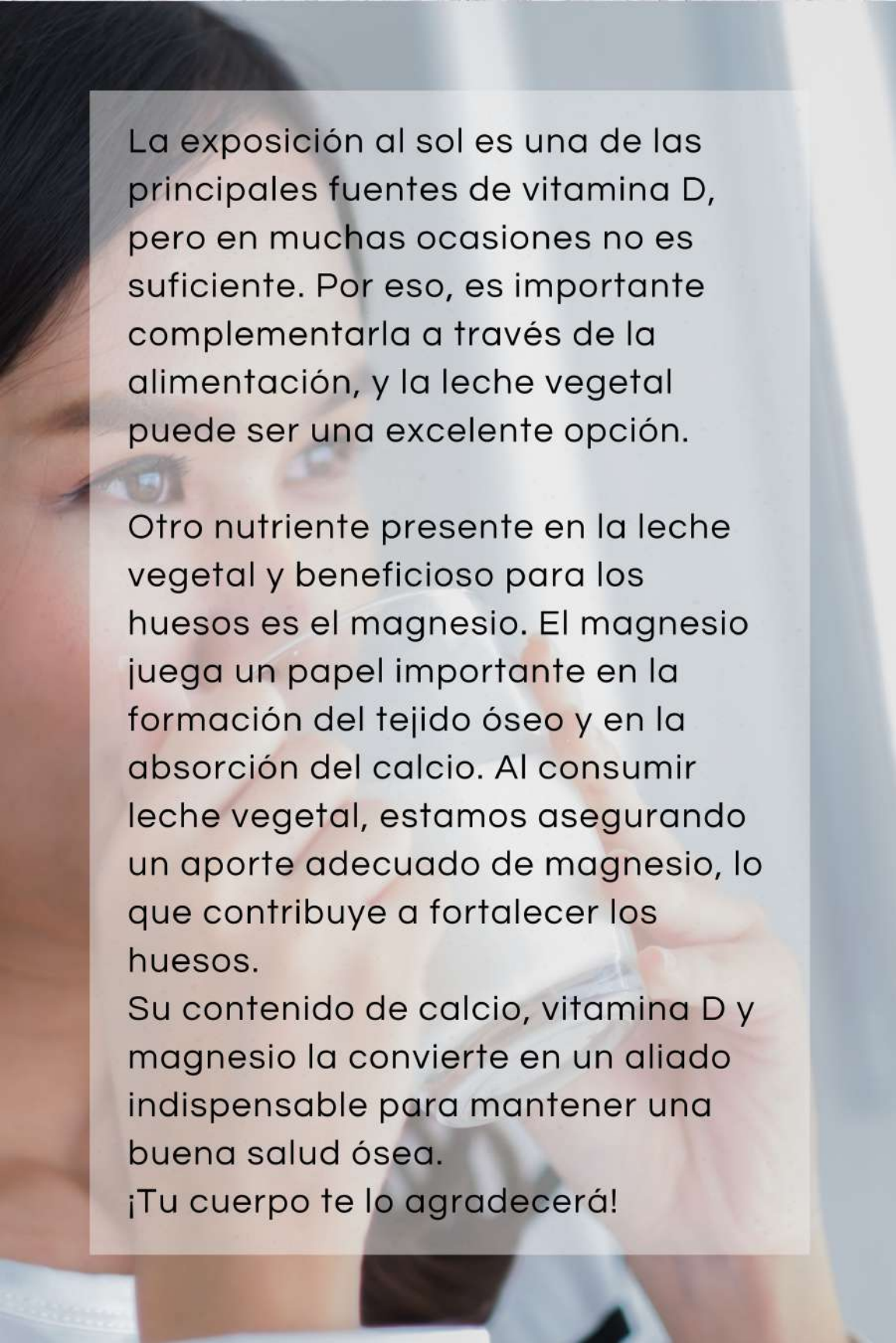
Es importante asegurarse de elegir una bebida vegetal fortificada con calcio y vitamina D para obtener los mayores beneficios para la salud ósea.

Recuerda que el jugo de brócoli con leche o bebida vegetal es una decisión saludable, es indispensable mantener una alimentación equilibrada y variada, así como realizar ejercicio regularmente, para prevenir la osteoporosis y mantener unos huesos fuertes y saludables.



La bebida vegetal es rica en nutrientes esenciales para fortalecer los huesos.
Uno de los nutrientes más importantes para la salud ósea es el calcio.
La leche o bebida vegetal, como la leche de almendras, de soja o de avena, contiene calcio en cantidades similares a las de la leche de vaca.
El calcio es fundamental para la formación y el mantenimiento de los huesos, así como para prevenir enfermedades como la osteoporosis.

Además del calcio, la leche vegetal también es una buena fuente de vitamina D. Esta vitamina es necesaria para que el cuerpo pueda absorber y utilizar el calcio de manera adecuada.



La exposición al sol es una de las principales fuentes de vitamina D, pero en muchas ocasiones no es suficiente. Por eso, es importante complementarla a través de la alimentación, y la leche vegetal puede ser una excelente opción.

Otro nutriente presente en la leche vegetal y beneficioso para los huesos es el magnesio. El magnesio juega un papel importante en la formación del tejido óseo y en la absorción del calcio. Al consumir leche vegetal, estamos asegurando un aporte adecuado de magnesio, lo que contribuye a fortalecer los huesos.

Su contenido de calcio, vitamina D y magnesio la convierte en un aliado indispensable para mantener una buena salud ósea.

¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

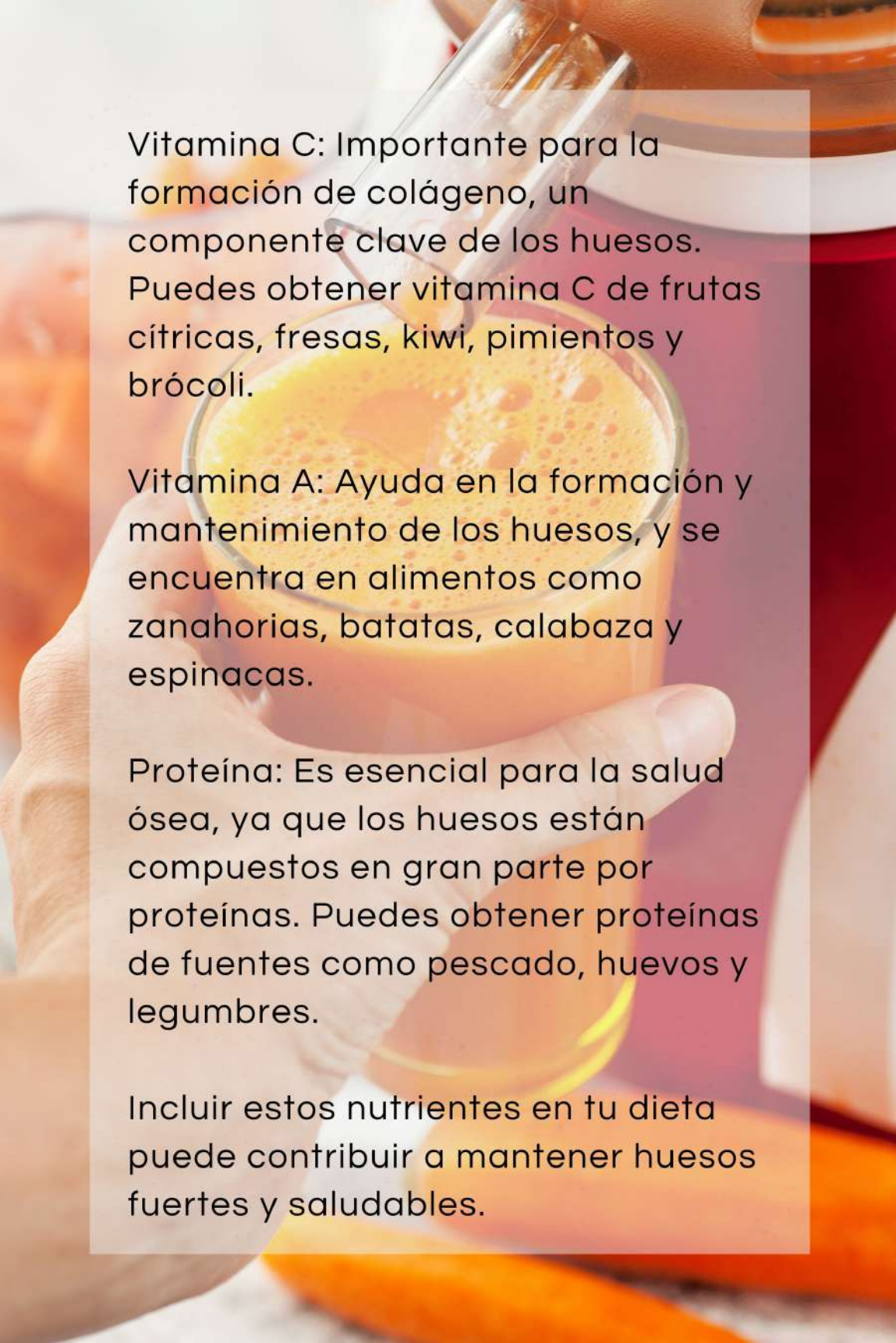


¿Qué otros nutrientes son importantes para mantener huesos saludables?

Para mantener huesos saludables, es importante asegurarse de consumir una variedad de nutrientes clave además de calcio y vitamina D.
Algunos de estos nutrientes incluyen:

Vitamina K: Ayuda en la formación ósea y puede encontrarse en alimentos como espinacas, brócoli, col rizada y aceite de soja.

Magnesio: Contribuye a la salud ósea y se encuentra en alimentos como nueces, semillas, espinacas y frijoles.

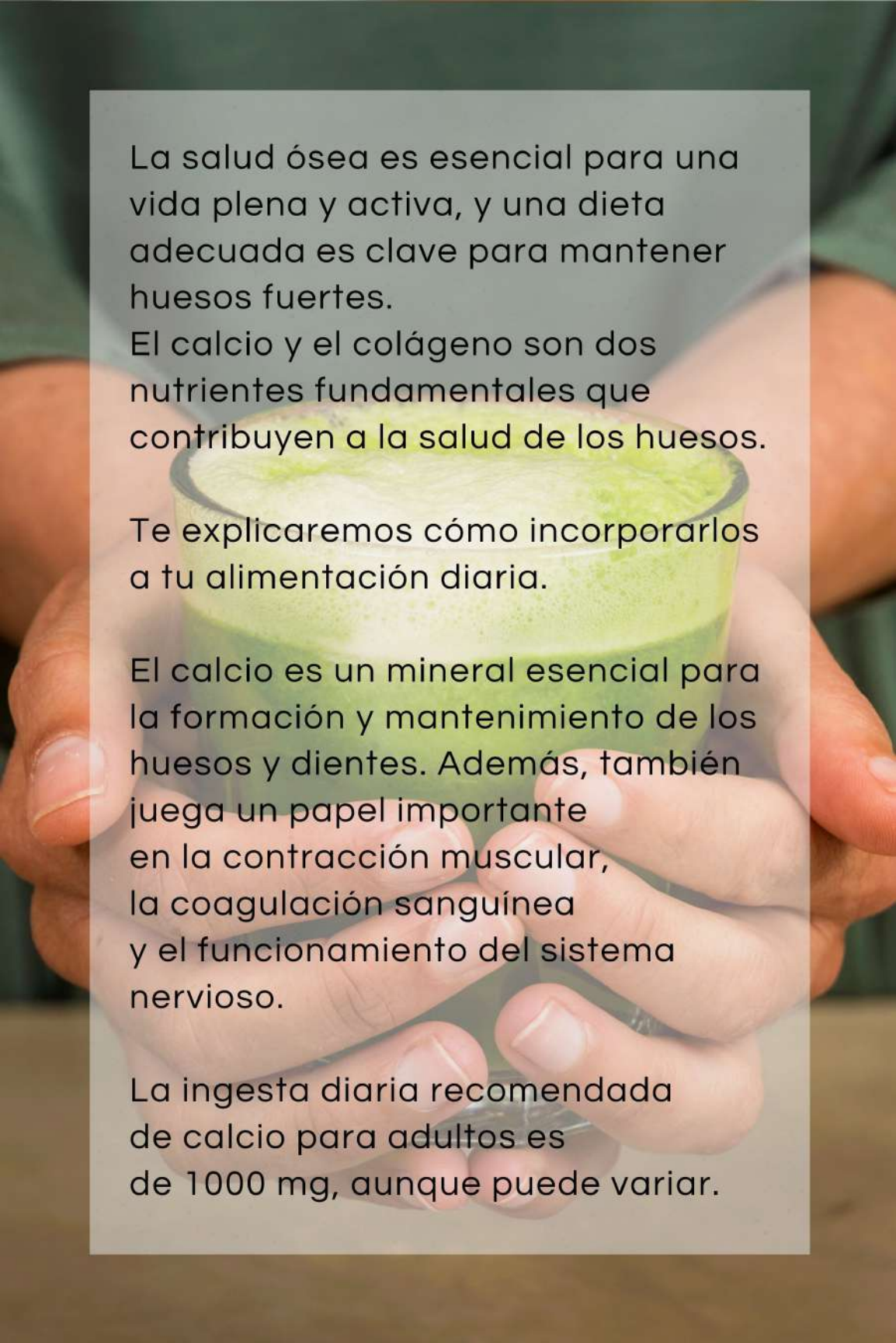


Vitamina C: Importante para la formación de colágeno, un componente clave de los huesos. Puedes obtener vitamina C de frutas cítricas, fresas, kiwi, pimientos y brócoli.

Vitamina A: Ayuda en la formación y mantenimiento de los huesos, y se encuentra en alimentos como zanahorias, batatas, calabaza y espinacas.

Proteína: Es esencial para la salud ósea, ya que los huesos están compuestos en gran parte por proteínas. Puedes obtener proteínas de fuentes como pescado, huevos y legumbres.

Incluir estos nutrientes en tu dieta puede contribuir a mantener huesos fuertes y saludables.



La salud ósea es esencial para una vida plena y activa, y una dieta adecuada es clave para mantener huesos fuertes.
El calcio y el colágeno son dos nutrientes fundamentales que contribuyen a la salud de los huesos.

Te explicaremos cómo incorporarlos a tu alimentación diaria.

El calcio es un mineral esencial para la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Además, también juega un papel importante en la contracción muscular, la coagulación sanguínea y el funcionamiento del sistema nervioso.

La ingesta diaria recomendada de calcio para adultos es de 1000 mg, aunque puede variar.

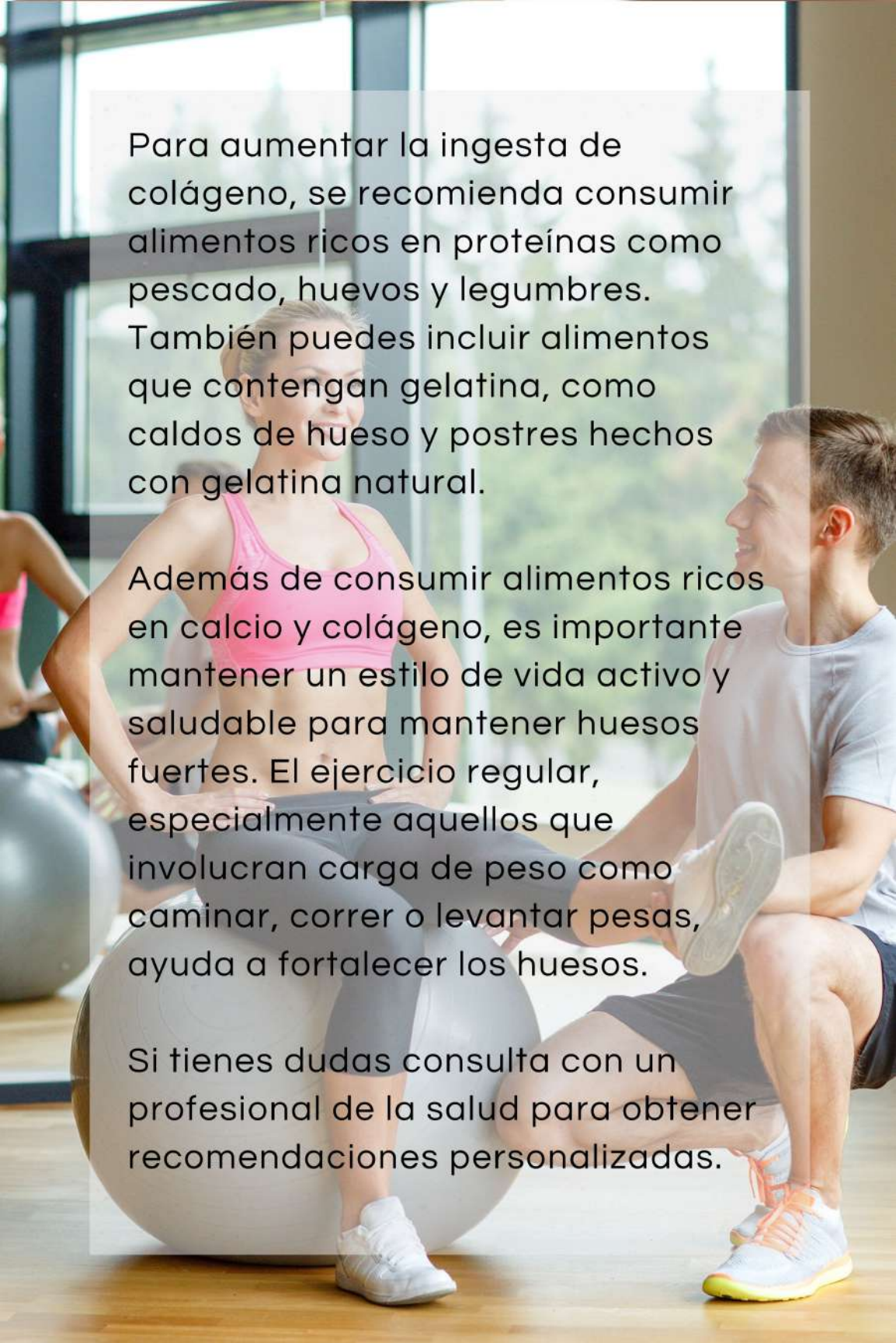
Algunas fuentes de calcio son los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur. Sin embargo, si eres intolerante a la lactosa o sigues una dieta vegana, existen otras opciones.

Los vegetales de hojas verdes como la espinaca, el brócoli y la col rizada son excelentes fuentes de calcio.

También puedes encontrar calcio en alimentos fortificados como los jugos de naranja y la leche de soja.

El colágeno es una proteína que forma parte de los huesos, cartílagos, tendones y ligamentos.

Es esencial para mantener la elasticidad y resistencia de estos tejidos.



Para aumentar la ingesta de colágeno, se recomienda consumir alimentos ricos en proteínas como pescado, huevos y legumbres. También puedes incluir alimentos que contengan gelatina, como caldos de hueso y postres hechos con gelatina natural.

Además de consumir alimentos ricos en calcio y colágeno, es importante mantener un estilo de vida activo y saludable para mantener huesos fuertes. El ejercicio regular, especialmente aquellos que involucran carga de peso como caminar, correr o levantar pesas, ayuda a fortalecer los huesos.

Si tienes dudas consulta con un profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas.

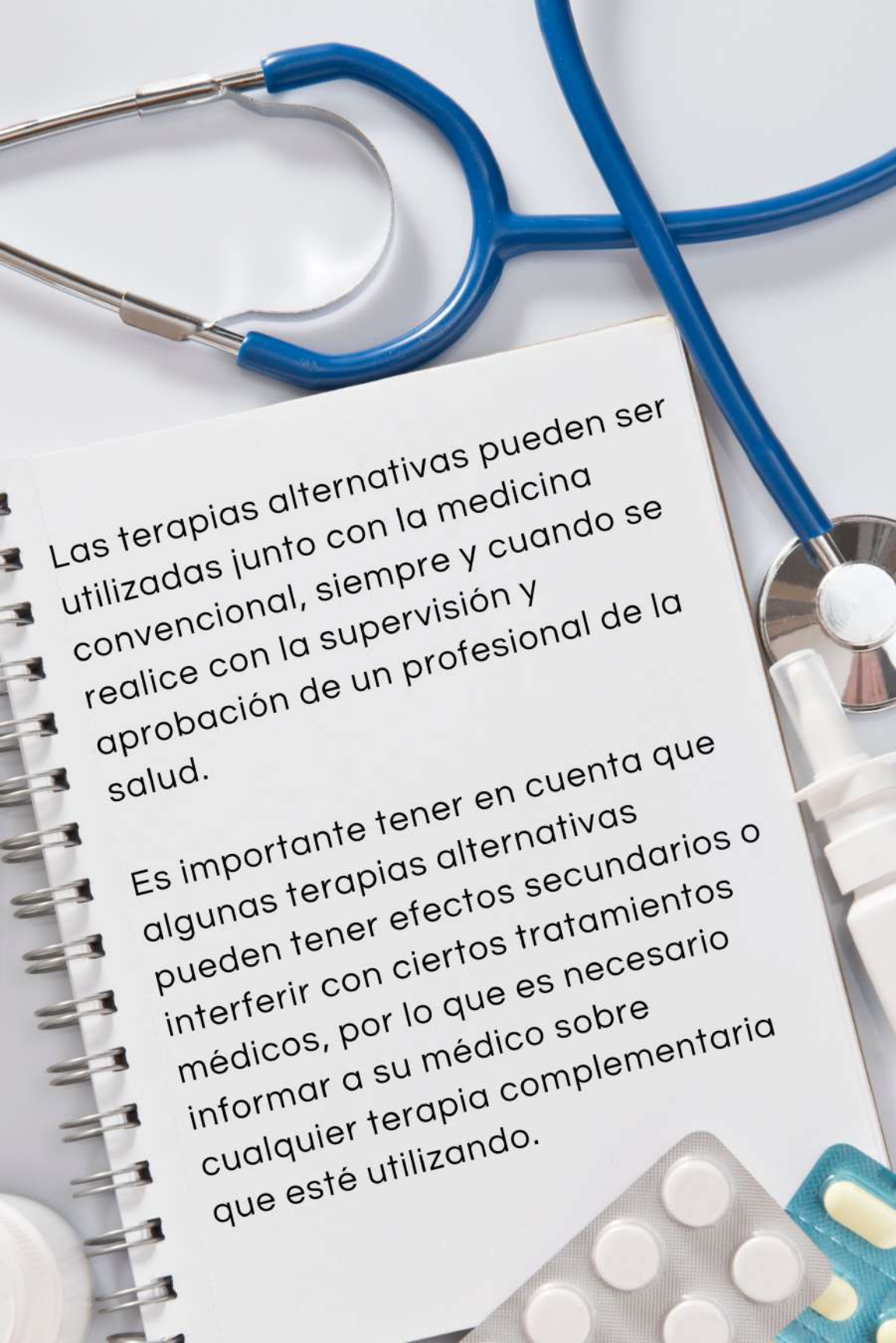
Los frutos secos son una excelente opción para fortalecer los huesos debido a su alto contenido en nutrientes esenciales como calcio, magnesio y fósforo.

Son una buena fuente de proteínas y grasas saludables que ayudan a mantener la salud ósea.

Algunos de los frutos secos más recomendados son las almendras, nueces, avellanas, ajonjolí y pistachos.

Es importante recordar que deben ser consumidos con moderación debido a su alto contenido calórico.

También es recomendable elegir opciones sin sal o azúcares añadidos para obtener los máximos beneficios para la salud ósea.



Las terapias alternativas pueden ser utilizadas junto con la medicina convencional, siempre y cuando se realice con la supervisión y aprobación de un profesional de la salud.

Es importante tener en cuenta que algunas terapias alternativas pueden tener efectos secundarios o interferir con ciertos tratamientos médicos, por lo que es necesario informar a su médico sobre cualquier terapia complementaria que esté utilizando.

NOTA IMPORTANTE

Si eres alérgico a algún componente no consuma los ingredientes. Consultar al médico si tienes alguna reacción alérgica, informar que está usando algún ingrediente o hierba medicinal.

Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Recomendaciones.

Recuerden, ante todo, que esta información ha de considerarse complementaria. Esta información en ningún momento sustituye la consulta o diagnóstico de un profesional médico o farmacéutico. Preguntarle al médico si tiene dudas sobre el programa o tratamiento a seguir.



Sígueme
en mis redes sociales
para ver más contenido.

Gracias.

Este libro lo puedes compartir con todas las personas que quieran tomar la mejor decisión de empezar un estilo de vida más saludable.

CON MUCHO CARIÑO

Marcela Ríos Salud Natural



FUENTE: INTERNET
IMAGENES: FREEPIK
DISEÑO: CANVA

Libros digitales



Aprende a preparar ungüento de Eucalipto con ingredientes naturales.

Aprende a preparar ungüento de Eucalipto con ingredientes naturales.
Gratis eBook o libro digital Ungüento y vaporización de Eucalipto.
Se usa para aliviar los síntomas del reuma o reumatismo y la artritis, es una planta eficaz para calmar los dolores en las articulaciones.
Además, su aceite esencial cuyo principal componente es el eucaliptol, es un potente mucolítico que fluidifica las secreciones pulmonares y favorece la expulsión.

Libros digitales

Aprende a preparar
ungüentos
con ingredientes
naturales



UNGÜENTO Y VAPORIZACIÓN DE EUCALIPTO





Marcela Ríos Salud Natural

Libros digitales

Aloe vera planta milagrosa. Propiedades y beneficios medicinales.



Aprende los beneficios y propiedades medicinales del Aloe Vera.
Aprende a preparar un delicioso y nutritivo jugo de Sábila y Naranja.
El aloe vera demuestra ser un excelente regulador biológico y un excelente inmunoestimulante.
Es apreciado por su facultad de acelerar la regeneración celular postoperatoria.
El uso de aloe vera para la dieta ha obtenido buenos resultados, estos se derivan de que la planta funciona como un efectivo quemagrasas al tiempo que impide la retención de líquidos y ayuda a eliminar las toxinas.

Libros digitales

Su nombre científico es
Aloe Barbadensis
y es conocida también
como Sábila.

ALOE VERA

LA PLANTA MILAGROSA

PROPIEDADES MEDICINALES Y BENEFICIOS

Marcela Ríos Salud Natural

Libros digitales



JUGOS VERDES. DESINTOXICA TU CUERPO NATURALMENTE.

A la hora de buscar opciones para desintoxicar y limpiar
el organismo, no hay nada mejor que los jugos verdes.
Estos también permiten obtener vitaminas y minerales, gracias a las propiedades nutritivas de las frutas y vegetales verdes.
Los jugos verdes son una buena herramienta para mejorar
la salud.
El contenido del ebook:
Beneficios de los jugos verdes.
El efecto desintoxicante de la clorofila.
Perfil nutricional.
Recomendaciones a seguir.



Libros digitales

Libros digitales



RUDA
Mágica y ancestral.
Planta medicinal
para la salud del cuerpo
y del alma.

Esta planta aromática usada desde la antigüedad, originaria del Sur de Europa, Mediterráneo y Asia, es muy empleada en la cocina y en la medicina.
Se usan sus hojas frescas para acelerar la cicatrización de las heridas.
Es una planta apreciada desde la antigüedad por su valor terapéutico y espiritual.
Sus hojas son usadas en infusiones que aportan vitamina C, sin embargo, se recomienda en pequeñas cantidades
debido a su toxicidad.


Libros digitales
Propiedades Emenagoga, antiespasmódicas, relajantes y digestivas
Ruda graveolens
Ruda
Mágica y ancestral
Planta medicinal para la salud del cuerpo y del alma
Marcela Ríos Salud Natural

Libros digitales



Romero.
Poderoso antioxidante y antiinflamatorio natural

Una planta con acción medicinal que posee un elevado contenido en sustancias o principios activos,que permiten su utilización con fines terapéuticos esencias aromáticas y gastronómicas.
Es una planta muy versátil, que favorece la recuperación de las enfermedades respiratorias y digestivas, teniendo propiedades antioxidantes muy beneficiosas además de ser utilizado en la preparación de comidas. Se dice que el aroma de romero puede mejorar la concentración.


Libros digitales
Salvia rosmarinus
Rosmarinus officinalis
ROMERO
ESTA PLANTA POSEE UN ALTÍSIMO POTENCIAL CURATIVO
ES CONSIDERADO UN PODEROSO ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO NATURAL
Marcela Ríos Salud Natural

Libros digitales

JUGOS VERDES.
Estilo de vida saludable



El ingrediente principal de los jugos verdes es la clorofila, contenida en las verduras verdes. Aporta maravillosos beneficios nutricionales y desintoxicantes. La clorofila presente en las hortalizas verdes las dota de vitaminas, minerales y fibra, que tienen efectos positivos en la digestión, el sistema inmunológico, cardiovascular e incluso según estudios recientes han demostrado que previene muchas enfermedades pues limpia el organismo, por su efecto depurativo y concentración nutritiva.

Libros digitales



Jugos Verdes

Un estilo de vida saludable

APORTA BENEFICIOS NUTRICIONALES Y DESINTOXICANTES

Marcela Ríos Salud Natural

Libros digitales

TALLER
HIERBAS MEDICINALES



Las hierbas medicinales (o remedios herbales) son plantas usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar enfermedades leves en casa. Aprende a preparar: Infusión, ungüentos, jugos curativos y medicinales. Preparar ungüentos para aliviar dolor en las articulaciones y dolores musculares. Además jugos curativos y medicinales. Aprovechar del increíble poder curativo de los jugos de frutas y verduras, para así disfrutar al máximo de una buena salud y de un sistema inmunitario sano y fuerte.

TALLER ONLINE

HIERBAS MEDICINALES

GUIA PARA APRENDER A PREPARAR INFUSIONES, UNGÜENTOS, JUGOS CURATIVOS Y MEDICINALES.



Marcela Ríos Salud Natural

Libros digitales

TALLER BOTIQUÍN HERBAL EN CASA



Propiedades y beneficios de las plantas medicinales. Prepara vahos o vapores descongestionantes terapeúticos. Aprenderás a preparar jabones herbales. Con propiedades hidratantes, humectantes. Con plantas medicinales como la caléndula, manzanilla y con diferentes ingredientes naturales. Aprenderás a preparar un shampoo herbal para evitar y prevenir la caída del cabello, te ayudará a fortalecer el crecimiento del cabello. Aprenderás a preparar una infusión medicinal y totalmente natural con frutas para prevenir el insomnio.


TALLER
ONLINE
BOTIQUÍN
HERBAL
EN CASA
APRENDE A PREPARAR
SHAMPOO Y JABONES HERBALES
PLANTAS MEDICINALES Y CURATIVAS
Marcela Ríos Salud Natural

Cursos y Libros digitales



CURSO
EL ARTE DE SANACIÓN CON LAS MANOS

Es una terapia de sanación integral y autoayuda para mantener la energía vital y armonía en el cuerpo, mente y alma. Ayuda a desbloquear y armonizar el flujo de energía vital del cuerpo, se ha descubierto que contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, aporta calma y equilibrio, fomenta una sensación de paz e incluso ayuda a controlar el dolor y la tristeza. Tus manos son fuente de sanación, lograrás conectar con la energía vital universal. Beneficios: Consigue mayor equilibrio emocional, superar miedos y fobias, ganar confianza, dormir mejor, recuperar la calma y la vitalidad.

CURSO ONLINE GRATUITO

EL ARTE DE SANACIÓN CON LAS MANOS

EL ARTE DEL CREADOR A TRAVÉS DE LA PERSONA COMPASIVA



Marcela Ríos Salud Natural

Cursos y Libros digitales



CURSO ONLINE GRATUITO CHI KUNG TÉCNICAS SECRETAS DE SANACIÓN.

Chi Kung es una antigua práctica china. Beneficios de practicar Chi Kung. Fortalece el sistema inmunológico, mejora la concentración y el equilibrio. Recupera la salud y la vitalidad. Esta terapia es una alternativa de gran ayuda para recuperar la vitalidad. Puedes dedicar aproximadamente de 5 a 10 minutos al día. Recuerda consultar con tu médico o especialista. Ninguna terapia sustituye la consulta o tratamiento de un profesional de la salud.

CURSO ONLINE GRATUITO

CHI KUNG





TÉCNICAS SECRETAS DE SANACIÓN



Marcela Ríos Salud Natural

Cursos y Libros digitales



CURSO ELABORACIÓN DE VELAS PARA MASAJES

Si eres un apasionad@ de las velas y quisieras aprender a elaborar velas para realizar masajes terapéuticos.

En este curso de velas, aprenderás las bases para hacer velas con ceras naturales y aceites esenciales paso a paso, de una forma fácil, con diferentes ideas para decorarlas de una manera sencilla, bonita y económica. A tu ritmo desde la comodidad de tu hogar y en tu disponibilidad de tiempo.

Espero te guste y te motives a iniciar en el mundo de la creación de velas para masajes relajantes y la aromaterapia.


CURSO
GRATUITO
ELABORACIÓN
DE VELAS
PARA MASAJES
CON INGREDIENTES
100% NATURALES
¡SUSCRÍBETE AL CURSO
Y APRENDERÁS A ELABORAR
TUS PROPIAS VELAS PARA MASAJE
RELAJANTE Y TERAPÉUTICO
CON CERAS NATURALES
MARCELA RÍOS SALUD NATURAL

Libros digitales

Fortalece tu sistema inmunológico con remedios naturales.



APRENDE A PREPARAR INFUSIONES, UNGÜENTOS Y JARABES CON INGREDIENTES NATURALES.

Cómo fortalecer el sistema inmunológico con remedios naturales.
Te enseñaré a preparar recetas súper sencillas. Para preparar infusiones, ungüentos especialmente para aliviar dolor muscular y articular. Además jarabes 100 % naturales para la tos y aliviar dolor de garganta.
Remedios naturales con plantas medicinales.
Plantas medicinales y curativas: Orégano, Eucalipto, Manzanilla, Caléndula.


FORTALECER
TU SISTEMA
INMUNOLÓGICO
CON REMEDIOS
NATURALES
APRENDE A PREPARAR INFUSIONES,
POMADAS, UNGÜENTOS Y JARABES.
REMEDIOS NATURALES EN CASA
CON PLANTAS MEDICINALES
MARCELA RÍOS SALUD NATURAL
Para ver más contenido
Adquiere el Libro Digital.☝
Escribeme para enviar
el link de Compra.
Aprovecha
esta oportunidad.
Pagos con tarjeta
de Credito, Paypal, Efecty,
Cuenta Hotmart.

Libros digitales

PROTEGE TU CUERPO CON REMEDIOS NATURALES



La mezcla de cebolla, ajo, jengibre, miel y limón es tradición preparar jarabes para la tos con ingredientes naturales que se usaban en la preparación de las comidas, que las abuelas según sus creencias y experiencias poseen propiedades altamente beneficiosas para la salud. En la actualidad se conoce como "superalimentos" por su poder curativo, antioxidante y estimulante del sistema inmunológico. Remedios naturales que contribuyen a la prevención, al alivio de una molestia, y al tratamiento de enfermedades leves tratadas en casa

Adquiere el Libro Digital,
Pasta blanda o libro de bolsillo.
Escribeme para enviar el link
de Compra de Amazon.
Aprovecha esta oportunidad.
Pagos con tarjeta de Credito.



Amazon Kindle

CURSOS Y LIBROS DIGITALES



Sígueme para más contenido.
Te Invito a seguir
Marcela Ríos Salud Natural
Cursos y talleres Facebook.
Libros digitales, videos.



Temas
Vida Saludable.
Plantas medicinales
y curativas. Infusiones,ungüentos, jarabes.
Alimentación Saludable. Recetas.
Cuidado facial.
Mascarillas naturales cuidado del cabello shampoo con ingredientes naturales cremas de nutrición capilar

CURSOS VIRTUALES
Elaboración de jabones, velas artesanales y velas para masajes. Masajes relajantes

CURSOS Y TALLERES ON LINE GRATUITOS
CURSO GRATUITO El arte de sanación con las manos
CHI KUNG Técnicas de sanación
Códigos sagrados de Agesta
Elaboración de velas para masajes

CURSOS Y TALLERES ON LINE CON VALOR
DMT Molécula de Dios
Técnicas de respiración
Joyería mágica ancestral
Taller Hierbas Medicinales
Taller Botiquin Herbal en casa
MASTERCLASS DMT RESPIRACIÓN
ACTIVACIÓN DE LA GLÁNDULA PINEAL
MASTERCLASS JOYERÍA MÁGICA AMULETOS Y TALISMANES.



MARCELA RÍOS SALUD NATURAL

SIGUE MIS REDES SOCIALES

TALLERES Y CURSOS VIRTUALES

amriosp



@amriosp

MARCELA RÍOS SALUD NATURAL

@marcelaríossaludnatural

EN MIS REDES SOCIALES
DALE LIKE
Y COMPARTE



Puedes escribirme
a los siguientes correos:
amriosp@gmail.com
marcelariosnatural@gmail.com

GRACIAS



ESTE LIBRO LO PUEDES COMPARTIR
CON TODAS LAS PERSONAS
QUE QUIERAN TOMAR LA MEJOR
DECISIÓN DE EMPEZAR UN ESTILO
DE VIDA MÁS SALUDABLE

TE INVITAMOS A LEER, A COMPARTIR
ESTE LIBRO CON RESPONSABILIDAD
Y LO MÁS IMPORTANTE CONSULTAR
PRIMERO CON TU MÉDICO.

CON MUCHO CARIÑO

MARCELA RÍOS SALUD NATURAL

CARTAGENA COLOMBIA 2023