

“CONSÚLTAME”

• La guía más completa con más de 600 jugos.

• Opciones contra más de 200 enfermedades.

• Contiene tablas de vitanutrientes por fruta y verdura, beneficios de la herbolaria y de los suplementos.

Sea cáncer, diabetes, sida, colitis, convulsiones, lupus, e incluso aburrimiento, tabaquismo, alcoholismo, depresión, estrés, cualquier padecimiento es posible abatirlo con ayuda de los jugos de frutas y verduras, la herbolaria y los suplementos, asegura Javier Cervantes Conde, autor de “**Consúltame**” (Urano).

Años de investigación y experimentación dan como resultado esta obra que compila a lo largo de casi 600 páginas las bondades de las frutas y verduras para contrarrestar más de 200 enfermedades y preservar la salud a base de preparados naturales; conocer cuáles son las vitaminas y minerales, dónde se encuentran y para qué sirven; cantidad de calorías y consumo promedio recomendable.

En orden alfabético encontramos 31 frutas que van desde la **aceituna** (rica en potasio y vitamina C, fuente de fósforo, calcio, hierro, etc.) que ayuda, entre otros beneficios, a regular el nivel de colesterol; el **mango** muy útil, por ejemplo, para combatir el envejecimiento, la gastritis, la acidez, tensión, y hasta el mal humor, así como para limpiar el hígado y mantener el deseo sexual.

El jugo de **piña** proporciona energía y es recomendable para personas decaídas o drogadictas, facilita la digestión y pueden consumirlo diabéticos e hipertensos; la **toronja** es antioxidante, astringente, desintoxica el hígado, estimula la circulación, disminuye la depresión y la migraña, e influye para disuadir el cáncer; la **zarzamora** recomendable en casos de anemia, resfriados, diarreas, inflamaciones bucales, parásitos intestinales.

Este libro detalla las aportaciones de 37 verduras: acelga, ajo, alcachofa, alfalfa, apio, berenjena, berros, betabel, brócoli, calabaza, y así consecutivamente hasta llegar al nopal, papa, pepino, perejil, pimiento, poro, rábano, tomate verde y zanahoria muy buena para el hígado o ante exceso de colesterol, cálculos, problemas en el sistema nervioso; es laxante, anticancerígena,

actúa contra casos de alcoholismo, indigestión, diarrea, disentería, amigdalitis, reumatismo, incluso propicia el incremento de leche materna y la regulación hormonal.

El libro contiene tablas para identificar las propiedades medicinales de las frutas y verduras (si son antioxidantes, depurativas, diuréticas, digestivas, laxantes, antiparasitarias, astringentes, hepáticas, antiácidas, si disminuyen el colesterol, los triglicéridos, mejoran las arterias, aportan fibra o ácido fólico).

Presenta el índice glicémico, el calendario anual y estacional de cosechas; incluye un estudio acerca del sistema endócrino y la función hormonal, específicamente en cuanto a la insulina, clave en el envejecimiento; enlista los perjuicios del azúcar, las grasas; y la aportación de los suplementos alimenticios y otros temas relacionados.

También contiene cuadros con el índice de vitanutrientes para casos específicos en cuanto a salud vascular y corazón, menopausia, osteoporosis, inflamación, colesterol, hipertensión, diabetes, problemas en el aparato reproductor, pérdida de peso, o bien para revitalizar funciones cerebrales.

Contiene un capítulo destinado a las frutas deshidratadas (mismas que conservan sus propiedades y beneficios), y otro a herbolaria. Al final de la guía hay un índice por enfermedad y un glosario de términos técnicos y científicos.

Javier Cervantes Conde es autor de esta minuciosa investigación perfectamente bien clasificada de manera que sea un volumen de consulta recurrente ante algún padecimiento o como cultura culinaria que incluso fomente la revaloración de nuestra riqueza natural nacional e incremente la calidad de vida.

Contacto

Gina Martínez
Ediciones Urano
gmartinez@edicionesurano.com
Tel. 5661 0774

CANCELERIA DE ALUMINIO Y CRISTAL

construcción y acabados en general

Aluminio en:
Ventanas
Canceles / baño
Puertas
Techos



Cristales:
Templados
Esmerilados
Biselados
Lunas

Pregunta por nuestras OFERTAS en aluminio en 2" y 3"

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO
5362-8961 / 5397-1417
044 55- 1850 3198

TRABAJAMOS SÁBADO Y DOMINGO

"ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO
Bancomer a 6 meses sin intereses"

REFRIGERACION



Reparamos su refrigerador el mismo día en su domicilio, importado o del país, todas marcas, garantía por escrito 1 año, piezas originales. Somos especialistas, rep. Solo refrigeradores, si ya lo revisaron le mejor su presupuesto. Estamos frente a mundo E. Presupuestos gratis. **5880-0643 Nextel 3538-9862 las 24 hrs.**

COMPRO

ORO, JOYAS, PLATA
ZONA AZUL

A partir de un gramo en adelante en pedacería u objeto que tenga, seguridad/seriedad absolutas, por pasillo interno enfrente de la entrada de Karate Okinawa. **AVALUOS GRATIS.**
5012-5082/5361-5038 04455-2912-5619
LUN A VIER 10:30 a 6:00 SAB 10:30 a 2:00

Abra su garage la máxima seguridad Comodidad

PUERTAS AUTOMÁTICAS

AUTOMATIC SU PUERTA ACTUAL A CONTROL REMOTO

