

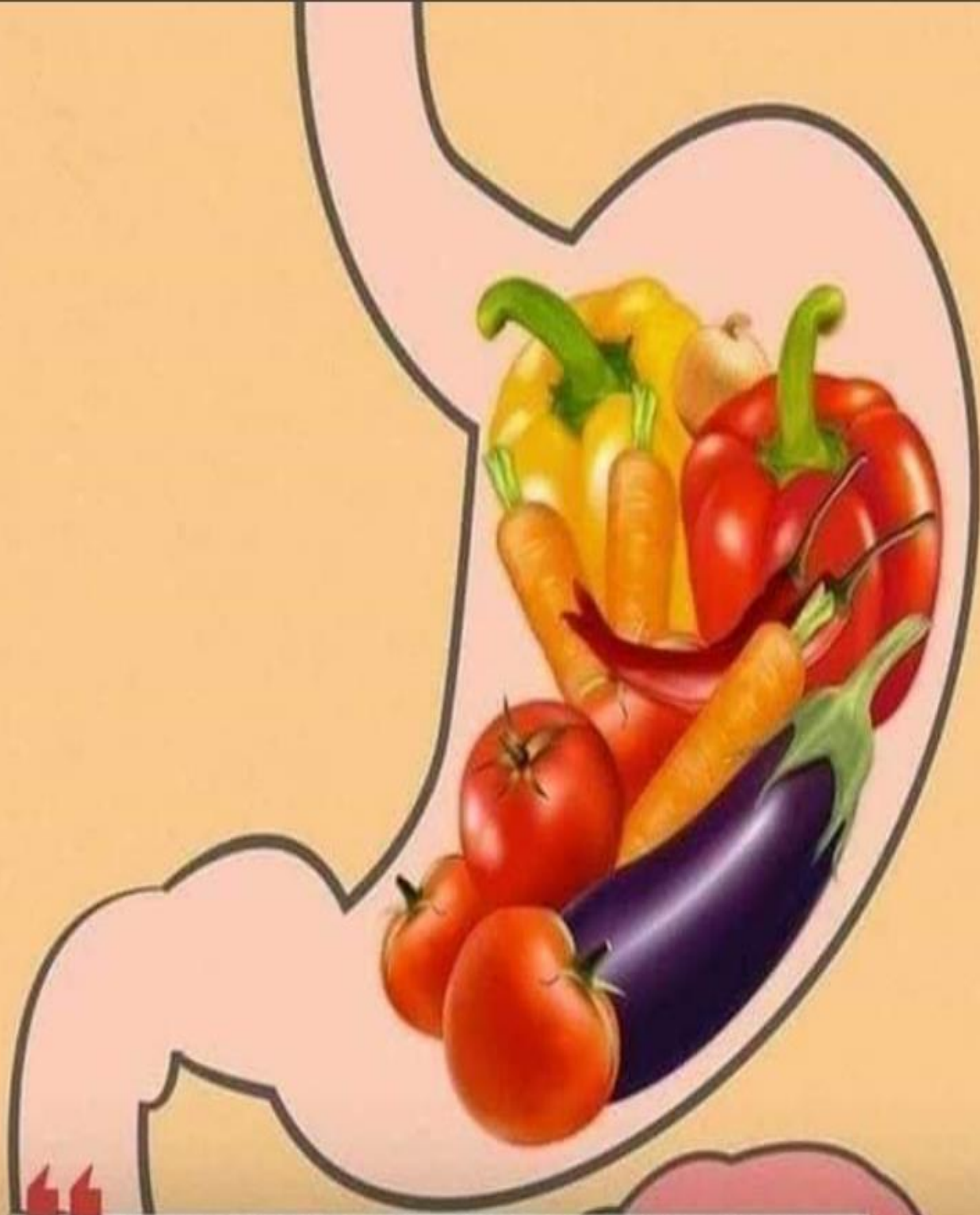
# LA DIGESTIÓN



**Papas** les toma **1.5 a 2**  
horas



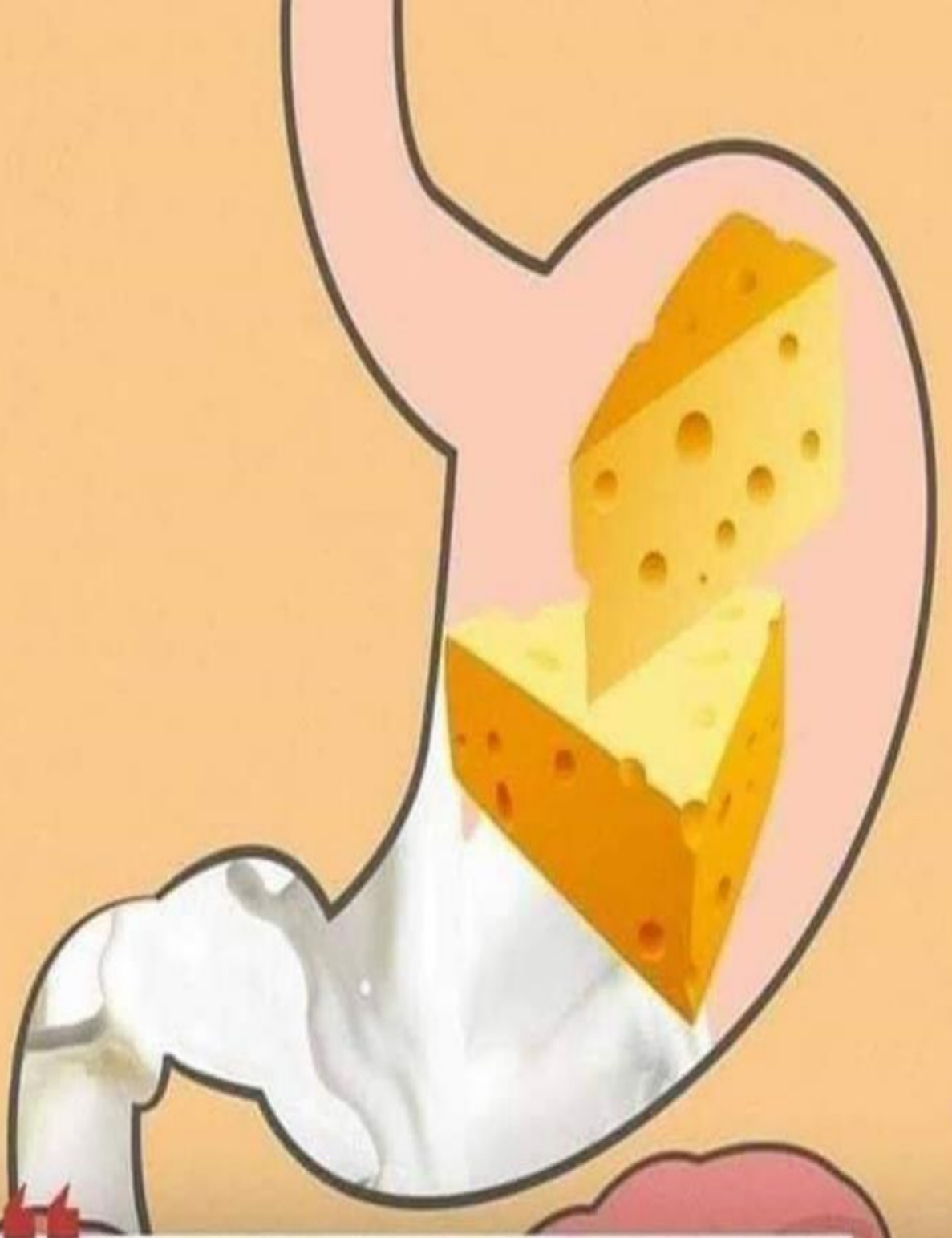
**Nueces** les toma **3**  
horas



**Vegetales** les toma **30 – 40**  
mins



**Agua** le toma **0** mins



**Productos lácteos**  
les toma **2** horas



**Frutas y Vegetales**  
les toma **15 a 20 mins**



**Carne de res le toma 3**  
**horas**

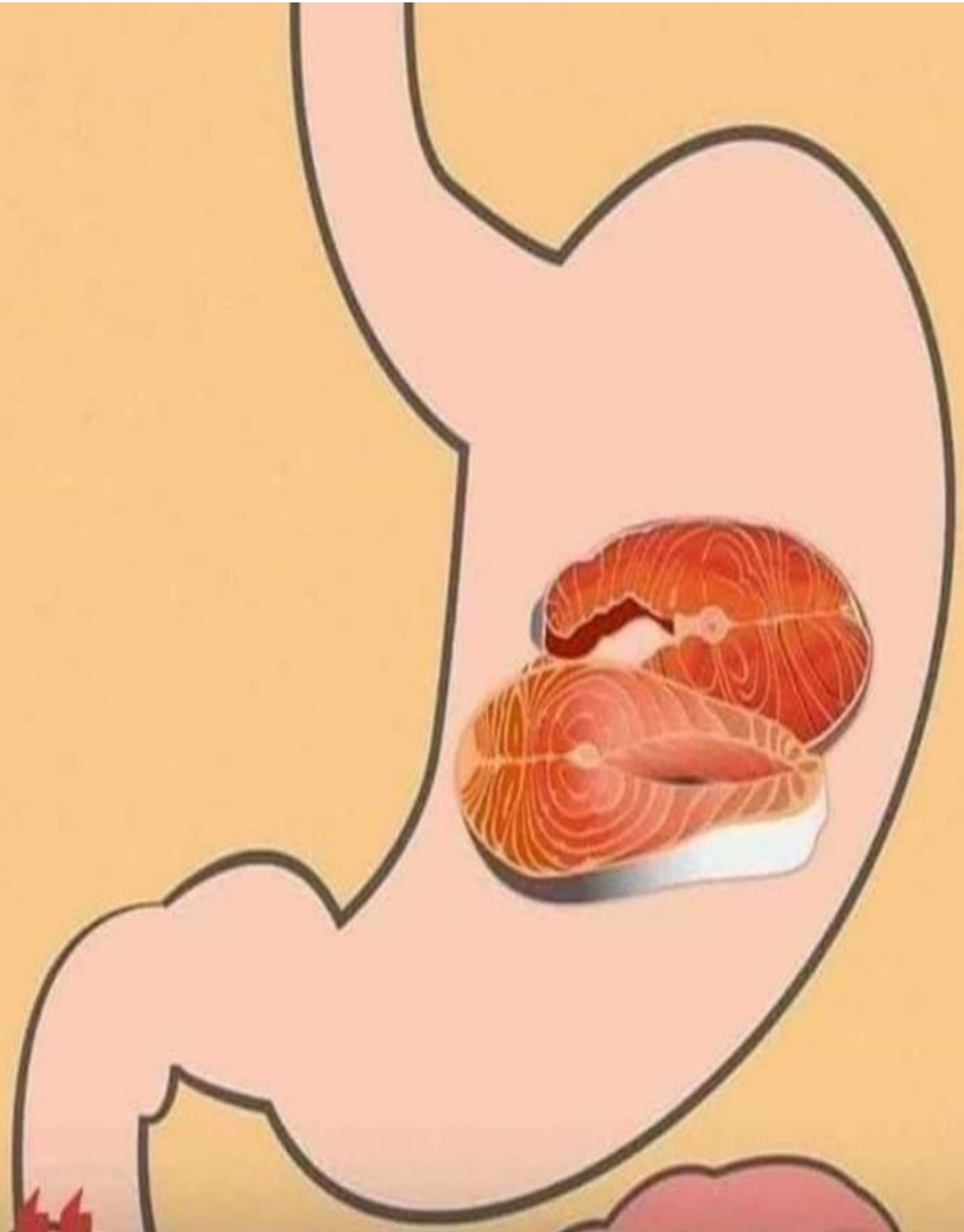


**Pollo** le toma **1.5 a 2**  
horas





**Vegetales cocidos** les toma  
**40** mins



**Pescado** le toma **45 a 60**  
**mins**



# Alimentos que limpian el

# HIGADO



**Toronja**



**Remolachas**



**Zanahorias**



**Té Verde**



**Manzana**



**Brócoli**



**Limones**



**Rúcula**



**Nueces**



**Repollo**



**Coliflor**



**Aguacate**



**Espinacas**



**Ajo**



**Cúrcuma**

# Los 11 antibióticos

más poderosos de la naturaleza

Cúrcuma



jengibre



Aceite de  
orégano



Habanero



Cebolla



Raíz de rábano  
picante



Equinácea  
(hierba)



Vinagre de sidra  
de manzana



Miel virgen



Ajo



Plata  
coloidal



# Elige el **TE ADECUADO** Para cada condición



**Dolor de cabeza**



**Canela**

**Tos**



**Tomillo**

**Dolor de garganta**



**Limón**

**Dolor de estómago**



**Manzanilla**

**Fatiga**



**Menta**

**Insomnia**



**pasionaria**



El momento adecuado para

# BEBER AGUA

*CureJoy*

Después de despertar



1 vaso para  
limpiar tus órganos

Antes de una comida



1 vaso para diluir tus  
jugos digestivos

Antes de bañarse



1 vaso para bajar la  
Presión arterial

Antes de ir a dormirse



1 vaso para mantenerse  
hidratado

# Mejores

## Analgésicos naturales

**Dolor de oídos**

**Ajo**



**Dolor de muelas**

**Clavos de olor**

**Acidéz**

**Vinagre de sidra  
de manzana**



**Dolor crónico**

**Cúrcuma**

**Dolor de  
articulaciones**

**Cerezas**



**Hinchazón**

**Piña**

**Músculos  
adoloridos**

**Menta**



**Dolor de sinusitis**

**Rábano picante**

**Dolor por  
lesiones**

**Agua**



**Infecciones de  
orina**

**Arándanos**

# Alimentos que pueden calmar el

# Dolor de Artritis

## Cúrcuma

El contenido de la curcumina tiene potentes propiedades curativas



## Jengibre

Los compuestos anti-inflamatorios del jengibre pueden aliviar eficazmente el dolor de la artritis



## Cerezas

Las cerezas contienen polifenoles llamados antocianósidos que pueden ayudar a tratar y reducir el dolor



## Piñas

El contenido de bromelina en las piñas tiene poderosas propiedades anti-inflamatorias



## Alimentos ricos en Omega 3

El aceite de pescado, las semillas de lino y chia pueden ayudar a aliviar el dolor



## Vinagre de sidra de manzana cruda

El alto contenido en ACV puede anular los efectos de la inflamación





# 20 BENEFICIOS DE CAMINAR 30 MINS AL DIA

01 

REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES DEL CORAZON

02 

AYUDA A MANTENER EL PESO IDEAL

03 

REDUCE LOS NIVELES DE ESTRES

04 

AUMENTA TUS NIVELES DE ENERGIA

05 


MEJORA TU ESTADO DE ANIMO

06 


HACE QUE LA SANGRE BOMBEE

07 

PREVIENE LA OBESIDAD

08 

REDUCE LA ANSIEDAD

09 

AUMENTA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS PULMONES

10 


AUMENTA EL ACCESO DE LA VITAMINA "D" AL CUERPO

11 


REDUCE EL RIESGO DE CANCER

12 


MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

13 


TE DA TIEMPO PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO

14 

MEJORA LA COORDINACION Y EL EQUILIBRIO

15 

MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

16 


REDUCE LA POSIBILIDAD DE DIABETES

17 

CAMINAR PUEDE DESPERTAR LA CREATIVIDAD

18 

FORTALECE HUESOS Y MUSCULOS

19 

MEJORA LA PRESION ARTERIAL

20 

AYUDA A ESTIMULAR TU SISTEMA INMUNOLOGICO



# ¿Por qué deberías empezar el día con **Agua de Limón?**

1. **Aliento fresco**
2. **Digestión mejorada**
3. **Mejor hidratación**
4. **Niveles de energía aumentados**
5. **Sistema inmunológico más fuerte**
6. **Prevención de tos y resfríos**
7. **Piel mas clara**
8. **Alivio de la inflamación**
9. **Niveles de PH regulados**
10. **Pérdida de peso**
11. **Función cerebral mas aguda**
12. **Reduce el riesgo de cáncer**



# Ayuda beber agua de una **TAZA DE COBRE**



- Mata bacterias
- Estimula el cerebro
- Regula el funcionamiento de la glándula tiroides
- Calma el dolor de la artritis
- Aumenta la salud de la piel
- Hace lento el envejecimiento
- Mejora la digestión
- Desecha la anemia
- Reduce el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón

# **10 beneficios de tomar AGUA DE LIMON con el estómago vacío**

- 1. Aumenta el metabolismo**
- 2. Alivia el estreñimiento**
- 3. Acelera la recuperación atlética**
- 4. Actúa como diurético natural**
- 5. Previene la gripa y resfríos**
- 6. Reduce la presión sanguínea**
- 7. Alivia la inflamación**
- 8. Mejora la salud de la piel**
- 9. Rehidrata todo el cuerpo**
- 10. Promueve la pérdida de peso**

## MIEL para el RESFRIADO



- 1 cuch miel
- 1 cuch jugo de limón

## MIEL para DESINTOXICACION



- 1 taza de té herbal
- 1 – 2 cucharaditas de miel

## MIEL para la SINUSITIS



- 2 cuch vinagre de sidra de manzana
- 1 cuch miel

## MIEL para PERDER PESO



- 1 cucharadita miel
- ½ cucharadita canela

## MIEL para la TOS



- Miel 8 cucharaditas
- Limón 4 cucharaditas

## MIEL para DOLOR DE MUELAS



- 1 cucharadita canela
- 1 cuch miel

# *Beneficios del* **Jugo de Piña**

 **Aumenta la inmunidad**

 **Ayuda a la digestión**

 **Alivia la tos y  
la sinusitis**

 **Reduce el dolor  
de artritis**

 **Fortalece los  
huesos**

 **Reduce calambres  
menstruales**

 **Reduce el  
riesgo de  
cancer**



# Quieres una **PIEL RADIANTE?** Come tu agua!!



**Manzanas**  
84% agua



**Fresas**  
90% agua



**Sandia**  
92% agua



**Lechuga**  
96% agua



**Naranjas**  
87% agua



**Espinacas**  
96% agua



**Apio - 95% agua**



**Toronja - 91% agua**



**Tomate - 93% agua**



**Pepinos - 96% agua**

# Por qué deberías comer **FRUTAS** todos los días?



## FRESAS

Lucha contra el envejecimiento



## PLATANOS

Aumenta tu energía



## CEREZAS

Calma tus nervios



## UVAS

Relaja tus vasos sanguíneos



## PIÑAS

Alivia el dolor de artritis



## ARANDANOS

Fortalece tu corazón



## SANDIA

Promueve la pérdida de peso



## NARANJAS

Protege tu piel y tu vista

## MANZANAS



Ayuda a resistir una infección



# 3

# Increíbles

## *Recetas de jugos*

## Para una mejor salud



Para mejorar la salud del corazón

1. Zanahorias
2. Naranjas
3. Manzanas
4. Raíz de remolacha
5. Col rizada

Para una desintoxicación completa

1. Manzana
2. Pepino
3. Col rizada
4. Limón
5. Jengibre
6. Apio



Para incrementar los niveles de energía

1. Manzana
2. Pepino
3. Col rizada
4. Espinacas
5. limón

