

Hasta donde quieras llegar

zumos

ZUMOS PARA AYUDAR A ALIVIAR LA INFLAMACIÓN Y CALMAR LA RIGIDEZ

Piña

Contiene bromelina, muy ventajosa para **desinflamar**.¹

✓ Piña natural

✓ Se puede mezclar con **agua** para que la textura sea más **suave** y **fría**

Apio y jembibre

El apio es rico en sodio y potasio que puede **disolver** los depósitos de calcio que ocasionan la artritis.²

El jembibre contiene gingeroles, unos fitonutrientes poderosísimos para **reducir la inflamación**.³

✓ Dos tallos de **apio**, una **manzana**, un trocico de **jembibre**, un puñado de **perejil** y medio **limón**.

Cereza

Posee sustancias conocidas como antocianinas que tienen un poderoso efecto **anti-inflamatorio natural**.⁴

✓ 400g de **cerezas** deshuesadas para un vaso de zumo

✓ Se puede añadir **manzana** o mezclar con agua para diluirlo

Sandía

Antiinflamatorio natural, reduce el dolor muscular, es muy rico en licopeno, un antioxidante, y es 92% agua - genial para mantenerse **hidratado**!⁵

✓ $\frac{1}{4}$ de **sandía**,
 $\frac{1}{4}$ de **limón** y
6 hojas de **menta**.

✓ Lavar todos los ingredientes
y licuarlos todos juntos.



Aguacate

El aguacate está repleto de magnesio y **boro**, los cuales ayudan a frenar los síntomas de la artritis.

La manzana es rica en **anti-oxidantes** como la quercetina, que ayudan a combatir el dolor y la inflamación.⁷

y manzana

✓ Pelar y quitar el hueso y el corazón a **2 aguacates** y **4 manzanas**. Triturar y añadir el zumo de **1 limón**.



Fresas

Las fresas son bajas en azúcar, y extremadamente ricas en **vitamina C**.⁴

Las uvas son grandes antioxidantes, y contienen **reservatrol**, un potente antiinflamatorio.⁴

y uvas

✓ **8 fresas**, **15 uvas**,
180ml de yogur,

✓ Se puede añadir 1 cucharadita
de **miel**



1. Rathnavelu V., Alitheen NB., Sohila S. et al. Potential role of bromelain in clinical and therapeutic applications. Biomed Rep. 2016;5(3):283-288 2. Vergara J., Jimenez LA., Tun A. et al. Vasorelaxant activity of extracts obtained from apium graveolens: possible source for vasorelaxant molecules isolation with potential antihypertensive effect. Asian Pac J Trop Biomed. 2013(10):776-779 3. Semwal RB., Semwal DK., Combrink S., et al. Gingerols and shogaols: Important nutraceutical principles from ginger. Phytochemistry. 2015; 117: 554-568 4. Best fruits for arthritis. Pick these fruits for a bowlful of anti-inflammatory benefits [en línea]. En Arthritis Foundation [consulta: 22 marzo 2017]. Disponible en: <<http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/best-foods-for-arthritis/best-fruits-for-arthritis.php>>. 5. Nieto, M. La sandía: 6 de sus mejores propiedades [en línea]. Actualizado 28-04-2016. Madrid: Netdoctor.es, 2017 [consulta: 22 marzo 2017]. Disponible en: <<http://netdoctor.es/panol.com/articulo/la-sandia-6-de-sus-mejores-propiedades>>. 6. Ramos Sanz, A. Cambia tus hábitos alimenticios. Los mejores alimentos para la artritis: de cúrcuma al aguacate [en línea]. Bloc Alma, Corazón, Vida de El Confidencial. 15/07/2015. Actualizado 16/07/2015 [consulta: 22 marzo 2017]. Disponible en: <http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-07-15/los-mejores-alimentos-para-la-artritis-de-la-curcuma-al-aguacate_926121/>. 7. Jensen GS., Attridge VL., Benson KF. et al. Consumption of dried apple peel powder increases joint function and range of motion. J Med Food.2014(11):1204-1213