

Jugo de Col vs. Helicobacter Pylori



Ingredientes:

- 1 litro de agua (si se licua/omitir si se usa extractor)
- 1/2 col - repollo blanco/morado crudo
- 1 cm de raíz de jengibre
- 1 cm raíz de cúrcuma
- 1 ajo crudo
- 1 cdita. semilla [Nigella Sativa/comino negro](#)
- Para mejorar el sabor agrega:
1 manzana/ 1 zanahoria/ 1 betabel - remolacha cruda/ 1 limón - lima/
1 naranja/ 1 mandarina o ½ taza de piña.

Instrucciones:

En licuadora: Licuar todos los ingredientes con el agua hasta integrar muy bien. Colar y beber.

En extractor: Agrega el jengibre, la cúrcuma, el ajo, la col y al final la fruta o verdura. Extrae el jugo y bebe.

🥬 Bebe 1 litro al día (4 vasos) dividido en 4 porciones durante el día por 30 días.

🥬 En varios estudios se mostró la rapidez con la que el jugo de repollo repara las úlceras de estómago y la gastritis, los pacientes bebieron jugo de col a diario y la mayoría tuvo una curación completa en 10 días en comparación con los 42-64 días típicos con antibióticos e inhibidores de la bomba de protones que causan efectos secundarios.

Síntomas de sobrecrecimiento de la bacteria Helicobacter Pylori

🔥 Gastritis, dolor estomacal, reflujo, flatulencias, diarreas, indigestión, náuseas, ansiedad, sabor metálico en la boca.

*Si necesitas ayuda para reparar tu digestión con el poder de la Medicina Natural da clic [aquí](#)



Yessica Rodríguez
Terapeuta Nutricional Naturópata
Nutrición & Medicina Natural
DipNT, mANP, rGNC