



RECETARIO DE FITOTERAPIA Y JUGOS FUNCIONALES

"RESET 21"

UN DIA A LA VEZ *By VERIGOOD*



1. Agua de Piña Digestiva ✨

Ingredientes

- 2 rodajas de piña natural
- ½ limón ideal con la cáscara
- 1 cda o 3 cm de jengibre fresco

Preparación

Licuá todo con 1 vaso de agua y tomalo en ayunas o entre comidas.

Beneficios

Ideal para activar la digestión y refrescar el cuerpo.



2. Jugo Desparasitante

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1/2 manzana verde o roja grande o 1 cúbica
- 1 cdita de cúrcuma en polvo o 3cm de raíz fresca
- 1 pizca de pimienta negra

Un combo depurativo y antiinflamatorio. 👉 Licuá con agua y tomalo por la mañana.

🍓 3. Jugo Antioxidante para Pelo y Uñas ✨

Ingredientes

- 1 taza de piña o 1 rodaja 🍍
- ½ taza de frutos rojos (pueden ser congelados)
- 1 cda de semillas de lino ideal molidas o 2 cubos de hielo de gel de linaza
- ½ limón ideal con su cáscara

Beneficios

Ayuda a fortalecer desde adentro



Este jugo está lleno de antioxidantes que nutren el cabello y fortalecen las uñas, aportando vitaminas esenciales y ácidos grasos omega-3.

👉 Licuá bien y disfrútalo frío.



❤️ 4. Jugo Depurativo y energizante ✨

Ingredientes

- 1 remolacha chica cruda
- ½ taza de frutos rojos
- 1 cda de semillas de chía activadas - molidas ideal
- 1/2 pomelo con cáscara

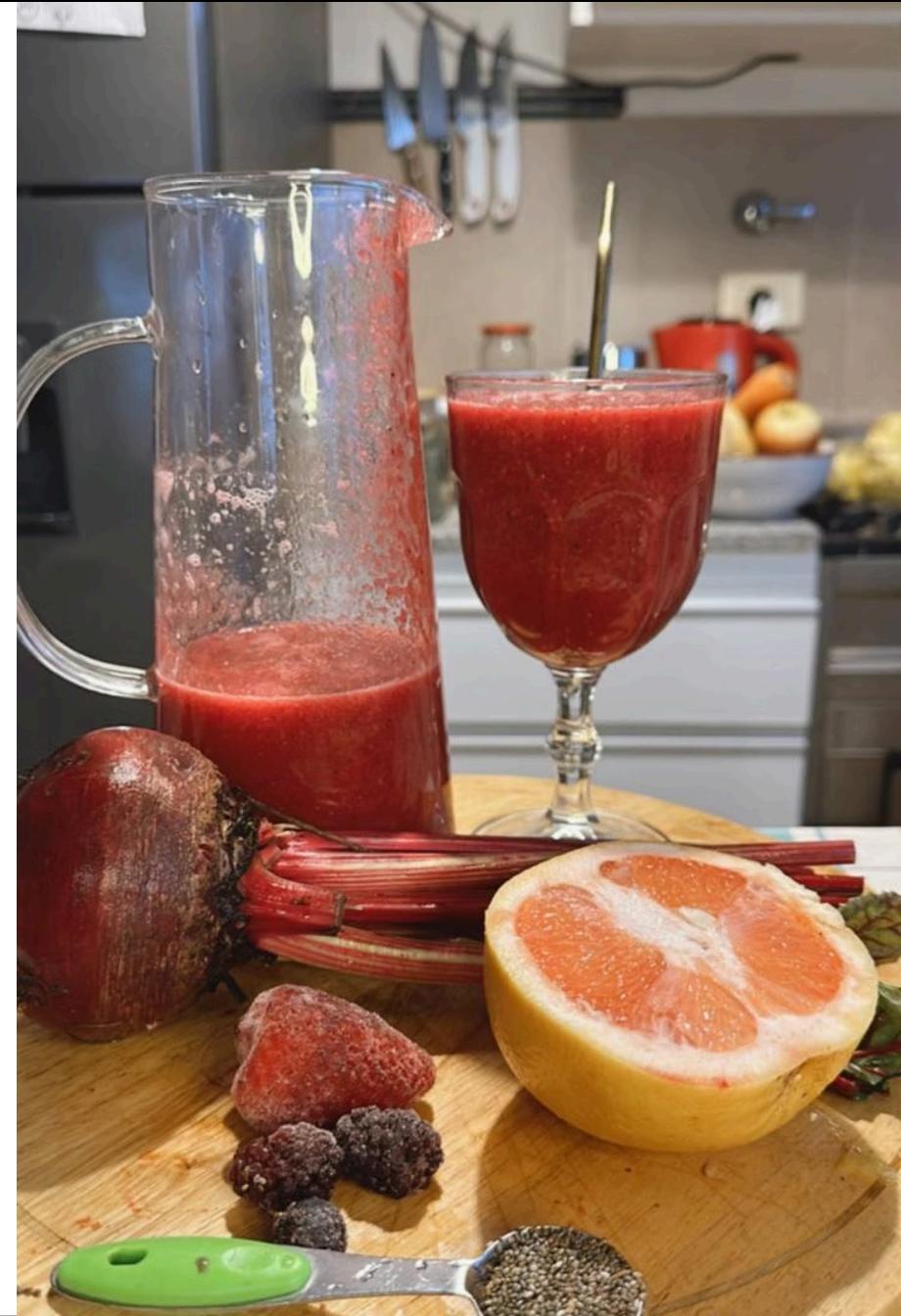
Preparación

👉 Licuá todos los ingredientes con agua fresca.

Beneficios

Ideal para limpiar el organismo y renovar la energía.

UN DIA A LA VEZ *By* VERIGOOD



🥬 5. Jugo Verde para el Colesterol ✨

Beneficios

- Favorece el control del colesterol y la salud cardiovascular

Ingredientes

- 1 puñado de perejil o espinaca fresca
- 1/2 pepino
- 1 manzana verde chiquita
- 1/2 limón con cáscara o su jugo
- 1 cda de aloe Vera o sábila - o 1/2 cristal del gel o 2 🧊 cubos de aloe Vera con menta

Preparación

- 👉 Licuá todo con agua bien fría y tomalo preferentemente en ayunas.





🍊 ❤️ Bebidas naturales para reemplazar el amargo "serrano" procesado

- **Cítricos:** Base de limón y cáscaras cítricas para aportar frescura y vitamina C
- **Hierbas:** Combinaciones de hierbas medicinales para potenciar los beneficios
- **Hidratación:** Alternativas saludables y refrescantes sin aditivos artificiales



Versión 1 – Hierbas digestivas y depurativas

Ingredientes

- 1 litro de agua
- Jugo de 1 limón
- Cáscaras cítricas (naranja, pomelo, limón)
- 1 puñadito de boldo
- 1 puñadito de menta
- 1 puñadito de ortiga
- Stevia al gusto - 1 cdita hierba seca ideal

Preparación

- 👉 Dejás reposar en frío unas horas.

Consumo

- Ideal para tomar entre comidas o en la merienda.

Versión 2 – Estilo detox y antioxidante

- **Base líquida** 1 litro de agua con jugo de 1 limón
 - **Cítricos** Cáscaras cítricas para potenciar el sabor
 - **Hierbas medicinales** Diente de león, cedrón y té verde
 - **Endulzante natural** Stevia al gusto - 1 cdita de la hierba ideal
- 👉 Refrescante, diurética y perfecta para eliminar líquidos retenidos.



COACHING 1 A 1

Personalización 100%!!

1 HORA DE CHARLA, PARA CONOCERTE Y LUEGO AJUSTAMOS EL PROGRAMA A TUS NECESIDADES, OBJETIVOS, Y POSIBILIDADES!!!

INCLUYE: PLANIFICACION EN MENOS DE 24HS PASO POR PASO!

[Haz clic aquí](#)

VALOR \$78.000 O \$78 DOLARES



COACHING 1 A 1

By Veri

RESERVA TU ESPACIO

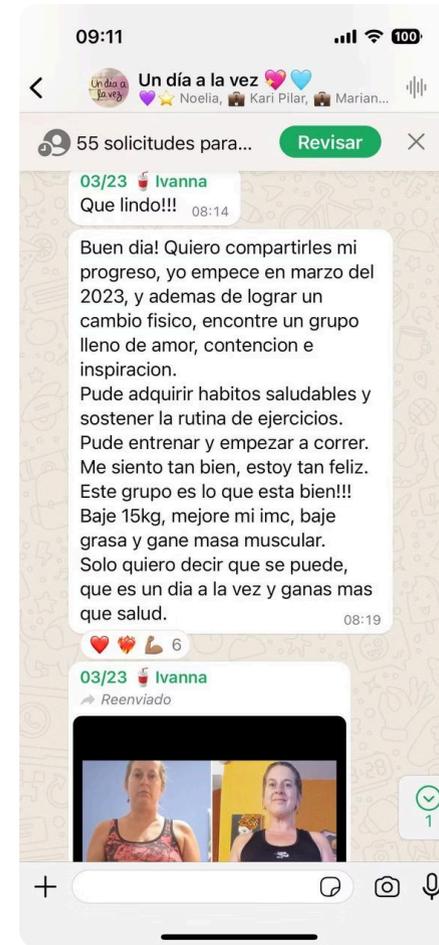
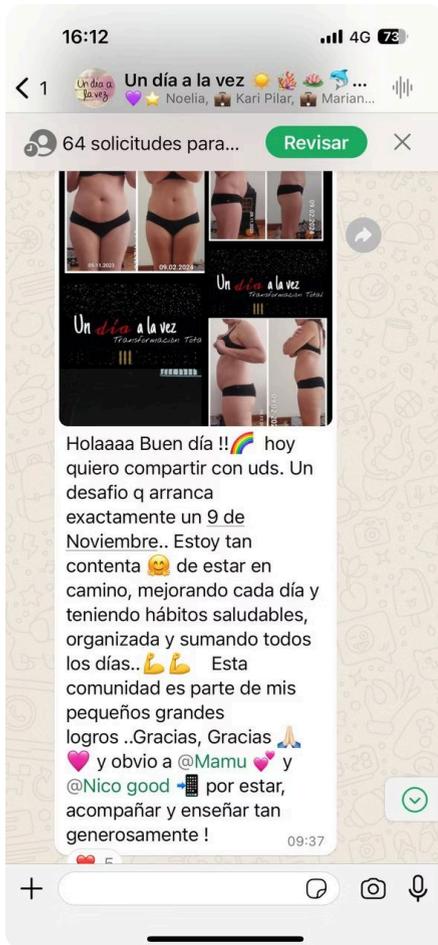
ANTES DE CONTINUAR CON MAS CONTENIDO
TE QUIERO MOSTRAR ALGUNOS RESULTADOS
DE MI COMUNIDAD!!



Mi resultado Post parto multiple X4!!



Ella es Yuli mi Hermana! Tambien forma parte de la comunidad









20:55



< 4 Un Día A la Vez 🥗 + 🍷 +... Clo (hna De Meli 🍷) está escribie...

igshid=YjNmNGQ3MDY=

Ahí te sigo! Tengo bocha de clientas de essen ! 20:39



Bueno a pedido de vero y con un poco de pudor comparto mis fotos De 75 kg a 62 kg 20:44

Melina Mama Betania Veri 🍷



Melina Mama Betania Veri 🍷



14:54



< 7 Un Día A la Vez 🥗 + 🍷 +... Kari Pilar, Marian Loiacono, ...

tomado esta decision de mejorar hábitos! Trabajar en uno mismo nunca es tiempo perdido 14:03



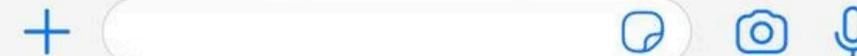
~Jésica Mar... +54 9 3875 37-4346



Hola grupo Bello! con mucha alegría queria compartirles mis avances en estos 40 dias. Estoy segura que se van a alegrar conmigo. Avanzando pasito a pasito. 14:04



~Jésica Mar... +54 9 3875 37-4346



COACHING 1 A 1

Personalización 100%!!

1 HORA DE CHARLA, PARA CONOCERTE Y LUEGO AJUSTAMOS EL PROGRAMA A TUS NECESIDADES, OBJETIVOS, Y POSIBILIDADES!!!

INCLUYE: PLANIFICACION EN MENOS DE 24HS PASO POR PASO!

[Haz clic aquí](#)

VALOR \$78.000 O \$78 DOLARES



COACHING 1 A 1

By Veri

RESERVA TU ESPACIO

NUEVO ACCESO A MEMBRESIA FULL

Permanencia ilimitada en la
comunidad, mas TODOS
LOS PROGRAMAS
INCLUIDOS!!!!

[Haz clic aquí](#)

VALOR \$53.000 O \$53 DOLARES

PLAN INTEGRAL
PDFs DESCARGABLES 

RESET NATURAL

ANTIINFLAMATORIO

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO
(INCLUYE GIMNASIA HIPOPRESIVA)

- REDUCI LA INFLAMACIÓN CRÓNICA
- MEJORA TU DIGESTIÓN
- OPTIMIZA TU ENERGÍA
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL CON ESTRATEGIA

Un Dia a la Vez!
Comunidad Saludable



🍍 ✨ Fermento fácil con cáscaras (tipo tepache natural)

Una bebida casera, sin desperdicio y llena de probióticos:

- **Aprovechamiento:** Una opción casera, sin desperdicio y llena de probióticos ✨
- **Ingredientes:** Cáscaras de frutas y azúcar natural
- **Fermentación:** Proceso natural que crea probióticos beneficiosos
- **Consumo:** Bebida digestiva refrescante y saludable

Ingredientes:

- ♦ 2 litros de agua
- ♦ Cáscara de 1 piña
- ♦ Cáscara de 1 o 2 manzanas
- ♦ $\frac{3}{4}$ taza de azúcar orgánica, mascabo o de coco



Preparación del fermento tipo tepache

1. **Día 1:** Colocá todo en un frasco grande de vidrio. Tapalo con una tela o filtro de café.
2. **Días 2-4:** Dejá fermentar entre 3 y 4 días a temperatura ambiente (vas a notar burbujitas y olor fermentado).
3. **Día 5:** Luego colalo, embotellalo y podés dejarlo 1 o 2 días más fuera de la heladera para potenciar la efervescencia.
4. **Conservación:** Después sí, conservalo en frío.

👉 Ideal para tomar un vasito antes del almuerzo o la cena como digestivo natural.

🌟 Etapa 3 – Mezclas instantáneas para tener siempre listas

UN DIA A LA VEZ *By* VERIGOOD





☀ Leche dorada instantánea (versión frasco)

Ingredientes (por proporciones):

- **1/2 Leche en polvo:** Puede ser de coco o común
- **1/4 Cúrcuma:** Aporta color y propiedades antiinflamatorias
- **1/4 Especias:** Jengibre, canela y pimienta negra

Preparación:

- En un frasco seco y limpio mezcla estas proporciones
- Agregás 1 o 2 cucharaditas por taza de agua caliente
- Revolvés bien ¡y listo!
- Oro líquido en segundos ✨

☕ Capuchino saludable instantáneo

Ingredientes:

- **Café instantáneo tostado:** Base de la mezcla
- **Cacao amargo en polvo:** Aporta sabor y antioxidantes
- **Canela en polvo:** Da aroma y regula el azúcar
- **Leche en polvo (opcional):** Para mayor cremosidad

En partes iguales mezcla todos los ingredientes. Preparación: 1 cucharadita por taza, agua caliente, revolvés y tenés tu capuchino natural y sin ultraprocesados 🥰



Infusión Diurética Natural

Ingredientes:

- 1 ramita de perejil fresco
- 1 rodajita de jengibre fresco (o ½ cdita rallado)
- Jugo de ½ limón
- 1 cdita de cola de caballo seca (ayuda a eliminar líquidos retenidos y a desinflamar)

Preparación:

1. Hacer decocción de cola de caballo (ver receta)
2. Apagar el fuego 🔥 cuando haya hervido
3. Añadir el resto de los ingredientes
4. Tapar y dejar infusionar 10 a 15 minutos

Cómo tomar:

- 1 a 2 tazas por día
- Lejos de las comidas
- Por la mañana o media tarde





Infusión Digestiva y Antiinflamatoria

Ingredientes y beneficios:

- **Menta seca o fresca (1 cdita):** Calma el sistema digestivo
- **Hinojo (semillas o planta seca) (1 cdita):** Reduce la hinchazón
- **Flor de Hibiscus (1 cdita):** Aporta antioxidantes

Preparación:

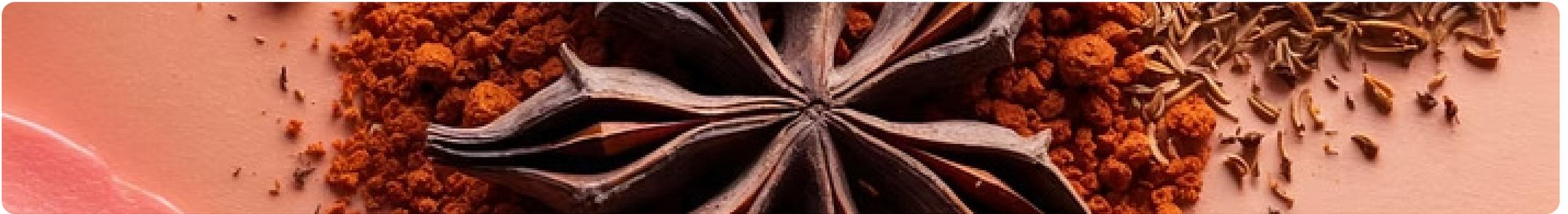
1. Colocá las hierbas en una taza
2. Agregá agua recién hervida
3. Tapá y dejá reposar 10 minutos

Cómo tomar:

- Ideal para después de las comidas o en momentos de hinchazón
- Después del almuerzo o la cena
- Servir tibia o caliente

UN DIA A LA VEZ *By VERIGOOD*

🌸 Infusión Femenina (equilibrio hormonal y relajación)



Especial para mujeres en etapas de cambios hormonales o días de tensión

Ingredientes por taza:

- 1 cdita de salvia seca
- 1 cdita de melisa
- 1 cdita de boldo
- 1 estrella de anís

Preparación:

- Infusioná las hierbas con agua caliente durante 10 a 15 minutos.

Cómo tomar:

- 1 taza diaria, idealmente por la tarde o noche.

♥ Infusión Desparasitante y Metabólica

Ingredientes por taza:

- 2 clavitos de olor
- ½ cdita de cúrcuma en polvo
- Pizca de pimienta negra
- (opcional) ½ cdita de aceite de coco o de oliva

Por qué el aceite: La cúrcuma se activa con un medio graso o con pimienta

Preparación:

- Agregá las especias al agua hirviendo
- Dejá infusionar 10 minutos
- Luego añadí el aceite (de coco o de oliva)

Cómo tomar:

- 1 taza en ayunas o antes de dormir
- Por máximo 5 a 7 días seguidos
- Luego descansar

Infusión tipo "sopita funcional"

Ideal como fondo de plato, suave, antiinflamatoria y saciante.

Ingredientes por taza:

- ♦ 1 cdita de lino molido o semillas de chía molidas
- ♦ ½ cdita de cúrcuma
- ♦ Pizca de pimienta negra
- ♦ ½ cdita de aceite de oliva opcional

Preparación:

1. En una taza o vaso térmico, colocá todos los ingredientes
2. Agregá agua caliente
3. Revolvé bien y dejá reposar 5 minutos

Cómo tomar:

- En lugar de sopa o caldito
- Justo antes o junto a la comida

👉 Sentís saciedad, mejorás digestión y ayudás al cuerpo a absorber mejor los nutrientes. Mantenes tu fuego 🔥 (agni) digestivo al tope y prevenís hinchazón abdominal



🔥 ¿Qué es una decocción y cuándo se usa?

Definición

La decocción es una técnica herbal que se utiliza principalmente con raíces, tallos duros, semillas o partes leñosas de las plantas 🌱.

Diferencia con infusión

A diferencia de una infusión (donde solo se vierte agua caliente sobre las hierbas), en la decocción se hierva el ingrediente durante varios minutos para extraer sus principios activos.

Cuándo usarla

Se recomienda para ingredientes duros como raíces, cortezas, semillas y tallos leñosos que necesitan más tiempo y calor para liberar sus compuestos activos.





🌟 Cómo hacer una decocción de jengibre (y por qué así)

Ingredientes

- 10 cm de rodajas gruesa jengibre fresco
- 2 litros de agua

Preparación

1. Colocá el jengibre en una ollita con el agua fría
2. Llevá a hervor lento
3. Bajá el fuego y dejá hervir 10-15 minutos
4. Apagá, colá y dejá reposar

💡 ¿Por qué se hierve? El jengibre es una raíz fibrosa y densa. Si solo lo infusionás, no se liberan bien sus compuestos activos como el gingerol (antiinflamatorio y digestivo). La decocción rompe esas fibras y potencia sus efectos.

Podes sumar Stevia - jugo de limón lo que te guste más

🌿 ¿Y la cola de caballo? También necesita decocción. ¿Por qué?

La cola de caballo es rica en sílice (65% de su composición), un mineral con propiedades regenerativas y depurativas. Este sílice está atrapado en fibras duras, por eso necesita calor sostenido para extraerse adecuadamente.



La planta de Cola de Caballo

Rica en sílice (65%) y fibras duras (20%), necesita un método de extracción más intenso que una simple infusión.



Proceso de Decocción

- 1 cucharada de cola de caballo seca (un puñado 🖐️)
- 1 litro de agua ❄️ fría
- Hervir a fuego lento por 15 minutos
- Reposar tapada otros 10 minutos



Beneficios del Sílice

💡 Si no la hervís, el cuerpo no puede absorber el sílice de forma eficiente. ¡Y es justo eso lo que ayuda a los riñones, las uñas, el pelo y el sistema óseo! 🔥



Limonada de Flor de Jamaica (Hibiscus) ✨

Beneficios:

- **Rica en antioxidantes** (flavonoides, ácido hibiscus)
- **Salud cardiovascular:** Ayuda a bajar la presión arterial
- **Sistema renal:** Favorece la eliminación de líquidos
- **Digestión:** Mejora la digestión y es ligeramente laxante natural

Cómo se hace:

1. Herví 1 taza de flores secas de Jamaica en 1 litro de agua por 10 minutos.
2. Dejá enfriar, colá y agregó el jugo de 2 limones.
3. Endulzá con stevia o un toque de miel natural.
4. Serví bien fría con hielo.

🌟 Se puede guardar en la heladera hasta 3 días.



♥ Limonada de Lavanda ✨

Beneficios:

- **Sistema nervioso:** Calma la ansiedad, el estrés y mejora el sueño
- **Sistema digestivo:** Relaja el sistema digestivo (útil en colon irritable o digestión nerviosa)
- **Propiedades antimicrobianas:** Antiséptica y antifúngica suave

🥤 Cómo se hace:

- Hacés una infusión con 1 cdita de flores secas de lavanda por cada taza de agua caliente.
 - Dejá reposar 10 minutos, colá.
 - Mezclá esa infusión con jugo de 1 o 2 limones por litro.
 - Endulzá si querés y serví con hielo y unas hojitas de menta.
- ⚠ Usar solo lavanda comestible o de origen controlado (no decorativa).

🌸 Limonada de Flores de Bugambilia o Santa Rita ✨

Preparación de las flores

- Si usas frescas sanitízalas previamente con agua sin cloro y una cucharita de vinagre y 1 cdita de bicarbonato
- Luego las enjuagas

Elaboración

1. En un recipiente añadís las flores y el agua caliente a 70 grados aproximadamente
2. Colá la infusión
3. Agregá el jugo de 2 limones
4. Añadí una cucharada de miel o Stevia si deseás
5. Serví fría o tibia. ¡Tiene un color rosa vibrante preciosos! 💖

Beneficios

- Calma la tos seca y alivia la garganta
- Suavemente antiinflamatoria
- Mejora la voz y puede usarse como bebida medicinal en procesos gripales

⚠️ Usar flores 100% libres de químicos y pesticidas.

