



# **Juice Ko, Juice Nating Lahat!**

## **A Practical Guide to Fruit and Vegetable Juicing for All Ages**

**Clifford A. Paragua**

**“simple, abot-kaya at safe juices”**

# **Juice Ko, Juice Nating Lahat**

**Clifford A. Paragua  
All Rights Reserved  
2026**

**No part of this booklet  
may be reproduced in any form  
without permission from the author.**

## Table of Contents

Foreword	4
Introduction:	5
Bakit Mahalaga ang Fresh Juice	
Ano ang Fresh Fruit and Vegetable Juices	
Juice Kumpara sa Smoothie	
Mahalagang Sustansiya sa Fresh Juices	
Pangkalahatang Benepisyo ng Fresh Juices	6
Bakit Lalong Mahalaga ang Juices Para sa Elderly	6
Mga Prutas na Mainam I-juice	7
Mga Gulay na Mainam I-juice	7
Mga Juice Blend Para sa Iba't Ibang Purpose	7
Gabay Para sa Mga Tagapag-alaga ng Matatanda	8
Some Frequently Asked Questions (FAQs) Para sa Seniors	10
Do's and Don'ts ng Fresh Juicing Para sa Seniors	11
Sample Weekly Juice Plan Para sa Seniors	12
Natural Juices to Support Vitality and Intimacy After 60	13
Healthy Intimacy After 60 (Isang Konserbatibong Paalala)	14
Maliit na Hakbang, Malaking Benepisyo	15
Closing Message	15



## Foreword

Sa maraming pamilyang Pilipino, matagal nang bahagi ng araw-araw na buhay ang pag-inom ng sariwang katas ng prutas at gulay. Isang baso ng calamansi juice sa umaga, pinakuluang ampalaya para sa blood sugar, o pineapple juice kapag may sipon—these are practices passed down through generations.

This booklet was written with Filipino families in mind. Hindi ito tungkol sa “miracle cures” o extreme detox. Instead, layunin nitong ipakita kung paano makakatulong ang **simple, abot-kaya at ligtas na fresh juices** sa pang-araw-araw na kalusugan—lalo na para sa mga senior citizens at kanilang mga tagapag-alaga.

## **Introduction:**

### **Bakit Mahalaga ang Fresh Juice**

Sa modernong pamumuhay, madalas kulang ang prutas at gulay sa ating kinakain. Busy schedules, processed food, at minsan ay kawalan ng gana—lalo na sa matatanda—ang nagiging dahilan.

Fresh fruit and vegetable juices offer a practical solution. Madaling inumin, madaling tunawin, at puno ng sustansya. Para sa elderly na may problema sa pagnguya, panunaw, o walang ganang kumain, juices can help bridge nutritional gaps without stress.

Ang layunin ng booklet na ito ay magbahagi lang ng **gabay**, hindi kapalit ng doktor. Practical, realistic, at culturally familiar ang bawat payo.

### **Ano ang Fresh Fruit at Vegetable Juices**

Ang fresh juice ay katas na galing sa hilaw at sariwang prutas o gulay, na iniinom agad upang mapanatili at mapakinabangan ang mga nutrients.

#### **Juice kumpara sa Smoothie**

**Juice** – walang hibla (fiber), mas magaan sa tiyan, ideal para sa seniors

**Smoothie** – may fiber, mas nakakabusog, mas makapal

Parehong may benepisyo, pero para sa matatanda o may sensitive digestion, mas madalas na inirerekomenda ang fresh juice.

### **Mahalalagang Sustansya sa Fresh Juices**

Ang sariwang juice ay natural na pinagkukunan ng:

**Vitamin C** – panlaban sa sakit, mas mabilis na paggaling

**Vitamin A / beta-carotene** – para sa mata at balat

**Potassium** – mahalaga sa puso at kalamnan

**Magnesium** – suporta sa nerves at buto

**Antioxidants** – proteksyon laban sa aging at inflammation

Sa regular na pag-inom, mas nagiging consistent ang nutrient intake, lalo na sa mga taong hirap kumain ng buong prutas at gulay.

## **Pangkalahatang Benepisyo ng Fresh Juices**

Kapag isinama sa balanced diet, ang fresh juices ay maaaring:

- Mag-improve ng hydration
- Tumulong sa maayos na digestion
- Magpalakas ng immune system
- Magbigay ng natural energy
- Magdagdag ng prutas at gulay sa araw-araw

Hindi kailangang araw-araw marami. Kahit isang maliit na baso ay may ambag na sa kalusugan natin.

## **Bakit Lalong Mahalaga ang Juices para sa Elderly**

Habang tumatanda, nagbabago ang pangangailangan ng katawan.

### **Mas Madaling Absorption**

Hindi na kailangang ngayain nang husto, kaya mas madaling makuha ng katawan ang nutrients.

### **Suporta sa Puso**

Beetroot, celery, at mansanas ay kilala sa pagtulong sa healthy blood circulation.

### **Para sa Buto at Kasu-kasuan**

Malunggay, spinach, at leafy greens ay may calcium, vitamin K, at magnesium.

### **Para sa Mata at Isipan**

Carrot, kalabasa, at dalandan ay suportado ang eye health at brain function.

### **Pampagana**

Mildly sweet juices help seniors who experience loss of appetite.

## **Mga Prutas na Mainam I-juice**

**Mansanas** – digestion at heart health

**Orange / Dalandan** – immunity at healthy skin

**Pineapple** – anti-inflammatory, panunaw

**Papaya** – gut health, enzymes

**Mango (hinog)** – energy at vitamin A

**Calamansi** – immunity, alkalizing effect

## **Mga Gulay na Mainam I-juice**

**Carrot** – mata at immune system

**Cucumber** – hydration

**Celery** – blood pressure support

**Spinach** – iron at bone health

**Malunggay** – nutrient-dense, pang-senior

**Ampalaya** – blood sugar support (in moderation)

## **Mga Juice Blend para sa Iba't Ibang Purpose**

### **Para sa Lakas at Immunity**

Calamansi + carrot + luya

### **Para sa Panunaw**

Pineapple + papaya + cucumber

### **Para sa Puso**

Beetroot + mansanas + celery

### **Daily Juice para sa Seniors**

Mansanas + cucumber + malunggay



## **Mga Paalala at Kaligtasan**

- Hugasang mabuti ang prutas at gulay
- Gumamit ng sariwa, hindi overripe o lanta
- Iwasan ang sobrang fruit-only juice sa may diabetes
- Kumunsulta sa doktor kung may maintenance meds
- Magsimula sa maliit na serving

## **Gaano Kadalas at Gaano Karami**

- 150–200 ml kada araw ay sapat na
- Pinakamainam inumin sa umaga o pagitan ng meals
- Hindi pamalit sa buong pagkain

## **Juicing bilang Bahagi ng Malusog na Pamumuhay**

Mas epektibo ang juicing kung sinasabayan ng:

- Balanced meals
- Konting exercise
- Sapat na tulog
- Regular check-up

## **Gabay Para sa mga Tagapag-alaga ng Matatanda**

Ang pag-aalaga sa elderly ay hindi lamang tungkol sa pagbibigay ng gamot o pagkain. Kasama rito ang pag-unawa sa kanilang pisikal, emosyonal, at nutritional needs.

### **1. Unawain ang Kakayahan ng Inyong Inaalagaan**

Hindi lahat ng seniors ay pare-pareho. May ilan na mahina ang ngipin, may problema sa paglunok, o mabilis mabusog. Sa ganitong sitwasyon, fresh juices can be a gentle way to provide nutrients.

### **2. Magsimula sa Maliit**

Para sa first time, sapat na ang kalahating baso. Obserbahan kung may discomfort, hilo, o reaksyon. Unti-unting dagdagan kung okay ang pakiramdam.

### **3. Iwasan ang Sobrang Asukal**

Kahit natural ang asukal sa prutas, maaari pa rin itong makaapekto sa blood sugar. Mas mainam ang kombinasyon ng prutas at gulay kaysa purong prutas lamang.

### **4. Isaalang-alang ang Maintenance Medications**

May ilang gulay at prutas na maaaring makaapekto sa bisa ng gamot. Halimbawa, ang sobrang leafy greens ay maaaring makaapekto sa blood thinners. Kung may alinlangan, kumunsulta sa doktor.

### **5. Gawing Parang Ritual ang Juicing**

Mas nagiging consistent ang healthy habits kapag may routine. Halimbawa, fresh juice tuwing umaga o meryenda sa hapon.

### **6. Huwag Pilitin**

Kung ayaw uminom ang senior sa isang araw, huwag pilitin. Mas mahalaga ang comfort at tiwala kaysa sapilitan.



## **Some Frequently Asked Questions (FAQs) Para sa Seniors**

### **1. Ligtas ba ang fresh juice para sa matatanda?**

Sa pangkalahatan, oo—kung ito ay ginawa mula sa sariwa at malinis na sangkap at iniinom sa tamang dami. Para sa seniors na may sakit tulad ng diabetes, hypertension, o kidney problems, mahalagang kumunsulta muna sa doktor.

### **2. Gaano karaming fresh juice ang dapat inumin ng senior kada araw?**

Karaniwan, sapat na ang **150–200 ml (isang maliit na baso)** kada araw. Hindi kailangang sobra dahil ang fresh juice ay supplement lamang, hindi kapalit ng regular na pagkain.

### **3. Mas mabuti ba ang fruit juice kaysa vegetable juice?**

Mas mainam ang **kombinasyon ng prutas at gulay**. Mataas sa natural sugar ang purong fruit juice, samantalang ang gulay ay nagbibigay ng nutrients na may mas mababang epekto sa blood sugar.

### **4. Pwede bang araw-araw ang fresh juice?**

Oo, basta't tama ang dami at balanse ang sangkap. Maaari ring magpahinga ng isang araw o dalawa kada linggo kung kinakailangan.

### **5. Anong oras pinakamainam uminom ng fresh juice?**

Pinakamainam inumin sa umaga o sa pagitan ng meals. Iwasan itong inumin kasabay ng mabigat na pagkain upang mas madaling ma-absorb ang nutrients.

### **6. Pwede bang ilagay ang fresh juice sa ref kahit matagal?**

Pinakamabuti pa rin itong inumin agad. Kung kailangang itabi, ilagay sa malinis at saradong lalagyan at ubusin sa loob ng **24 oras**.

### **7. Pwede bang uminom ng fresh juice ang may diabetes?**

Puwede, pero dapat may pag-iingat. Mas piliin ang **vegetable-based juices** at iwasan ang sobrang matatamis na prutas. Always monitor blood sugar levels.

## 8. Ano ang senyales na hindi hiyang ang juice?

Kung may hilo, pananakit ng tiyan, pagsusuka, o pagtatae, itigil muna ang pag-inom at kumunsulta sa healthcare professional.

## 9. Pwede bang ipalit ang juice sa isang meal?

Hindi inirerekomenda para sa seniors. Ang juice ay dagdag nutrisyon lamang at hindi sapat bilang kumpletong pagkain.

## 10. Kailangan ba ng mamahaling juicer?

Hindi. Kahit simpleng blender at salaan ay sapat na para makagawa ng sariwang juice sa bahay.

## Do's and Don'ts ng Fresh Juicing Para sa Seniors

### Do's (Mga Dapat Gawin)

- Gumamit ng sariwa at malinis na sangkap araw-araw.
- Ihalo ang prutas at gulay para balanse ang nutrients at hindi mataas sa asukal.
- Magsimula sa maliit na serving lalo na kung first time pa lang.
- Uminom ng sapat na tubig bukod sa juice.
- Makinig sa katawan ng senior—kung okay ang pakiramdam, puwedeng ipagpatuloy.
- Gawing simple ang recipe (2–3 ingredients lamang).
- Kumunsulta sa doktor kung may chronic illness o maintenance medication.

### Don'ts (Mga Dapat Iwasan)

- Huwag gawing kapalit ng pagkain ang juice.
- Huwag uminom ng sobrang dami sa isang araw.
- Huwag gumamit ng panis o overripe na sangkap.
- Huwag lagyan ng asukal, syrup, o artificial sweeteners.
- Iwasan ang fruit-only juices araw-araw, lalo na sa may diabetes.
- Huwag pilitin ang senior kung ayaw uminom.

## **Sample Weekly Juice Plan Para sa Seniors**

Ang weekly juice plan na ito ay guide lamang. Maaaring i-adjust depende sa availability ng sangkap at kondisyon ng kalusugan.

### **Lunes – Pang-araw-araw na Lakas**

Mansanas + Cucumber + Malunggay

### **Martes – Para sa Panunaw**

Pineapple + Papaya + Cucumber

### **Miyerkules – Para sa Puso**

Beetroot + Mansanas + Celery

### **Huwebes – Para sa Immunity**

Calamansi + Carrot + Luya

### **Biyernes – Para sa Mata at Isipan**

Carrot + Mango (konti lang) + Spinach

### **Sabado – Light & Gentle Juice**

Watermelon + Cucumber

### **Linggo – Rest Day o Optional Juice**

Warm water with calamansi **or** pahinga muna sa juice

**Suggested serving:** 150–200 ml kada araw

## **Tips Para sa Seniors at Kanilang Tagpag-alaga**

- **Moderation is key:** 150–200 ml lamang kada araw.
- **Iwasan ang sobrang matatamis** na kombinasyon.
- **Consistency over quantity:** mas mahalaga ang regular na healthy habits.
- **Check medications:** blood pressure, heart, at diabetes meds may interact indirectly via diet changes.
- **Open communication:** intimacy improves with comfort and trust.

## Natural Juices to Support Vitality and Intimacy After 60

Ang healthy sex life ay bahagi pa rin ng overall well-being—even after 60. Hindi ito tungkol sa performance o pressure, kundi **energy, circulation, mood, at connection**. May ilang prutas at gulay na kilala sa pagsuporta sa blood flow, stamina, at hormonal balance. Ang mga juices na ito ay **natural support lamang**, hindi gamot.

### Mahahalagang Paalala Bago Magsimula

Ang mga juices na ito ay **supportive**, hindi instant solutions. Kung may **heart condition, low blood pressure**, o umiinom ng **maintenance meds** (lalo na nitrates o blood thinners), kumunsulta muna sa doktor. Panatilihin ang tamang dami: **150–200 ml** lamang.

#### 1. Para sa Blood Flow at Stamina

##### **Beetroot + Mansanas + Cucumber**

Ang beetroot ay kilala sa nitric oxide support na tumutulong sa blood circulation.

Mas maayos na daloy ng dugo = mas magandang physical response.

#### 2. Para sa Energy at Mood

##### **Banana (konti) + Mango (konti) + Spinach**

Bananas ay may potassium at B-vitamins para sa energy.

Spinach ay may magnesium para sa muscle relaxation at mood.

#### 3. Para sa Hormone Support

##### **Avocado (kaunti) + Apple + Malunggay (blanched)**

Avocado ay may healthy fats na mahalaga sa hormone production.

Malunggay ay nutrient-dense at traditionally associated with vitality.

#### 4. Para sa Stress Reduction at Relaxation

##### **Pineapple + Papaya + Luya (kaunti)**

Ang stress ay isa sa pinakamalaking kalaban ng libido.

Ginger supports circulation at digestion, habang ang prutas ay light at refreshing.

#### 5. Gentle Daily Juice for Couples

##### **Apple + Carrot + Cucumber**

Simple, hindi masyadong matamis, at safe para sa regular intake.

Ideal inumin bilang shared routine ng mag-partner.

## Tips para sa Mas Magandang Resulta

Mas epektibo ang juices kapag sinasabayan ng **light exercise**, sapat na tulog, at emotional connection.

Iwasan ang pag-inom ng alak at paninigarilyo na nakakaapekto sa circulation.

Tandaan: ang intimacy ay hindi lang pisikal—kasama ang emotional closeness at comfort.

### Sidebar:

#### Healthy Intimacy After 60 (Isang Konserbatibong Paalala)

Ang intimacy sa edad na 60 pataas ay hindi na dapat sukatin sa lakas o performance, kundi sa **kaginhawaan, koneksyon, at kabuuang kalusugan**. Para sa maraming mag-partner, mas mahalaga ang lambing, tiwala, at emotional closeness kaysa pisikal na aspeto lamang.

#### Mahahalagang Paalala:

Ang magandang intimacy ay nagsisimula sa **maayos na kalusugan**—tamang nutrisyon, sapat na pahinga, at regular na check-up.

**Komunikasyon** sa pagitan ng mag-partner ay mahalaga. Pag-usapan ang comfort level at pangangailangan.

Iwasan ang pressure o paghahambing sa mas batang edad. Normal ang pagbabago ng katawan habang tumatanda.

Ang pag-inom ng fresh juice ay maaaring **sumuporta sa energy at circulation**, ngunit hindi ito kapalit ng medical advice o gamutan. Kung may iniindang sakit o umiinom ng maintenance medication, mainam na ikonsulta sa doktor ang anumang pagbabago sa lifestyle.

Ang layunin ng healthy intimacy ay **mas mapalalim ang samahan at well-being**, hindi lamang ang pisikal na aktibidad.

## **Conclusion:**

### **Maliit na Hakbang, Malaking Benepisyo**

Ang fresh juices ay hindi instant na solusyon, pero malaking tulong sa pangmatagalang kalusugan. Para sa matatanda, ito ay isang simple, ligtas, at maalagang paraan ng pagbibigay-nutrisyon araw-araw.

## **Author's Note and Disclaimer**

Ang booklet na ito ay isinulat upang magbigay ng **pangkalahatang impormasyon at gabay** tungkol sa health benefits ng fresh fruit at vegetable juices. Hindi ito nilalayong pumalit sa payo, diagnosis, o gamutan ng lisensyadong doktor o healthcare professional.

Ang mga benepisyong binanggit ay base sa pangkalahatang nutrisyon at traditional na kaalaman, at maaaring magkaiba ang epekto sa bawat individual. Lalo na sa mga matatanda, may chronic illness, o umiinom ng maintenance medications, **mahalagang kumunsulta muna sa doktor** bago gumawa ng malaking pagbabago sa diet.

Ang author at publisher ay hindi mananagot sa anumang adverse effects na maaaring idulot ng maling paggamit ng impormasyong nasa booklet na ito. Ang responsableng pag-aalaga sa kalusugan ay laging nagsisimula sa tamang kaalaman, pag-iingat, at propesyonal na payo.

## **Closing Message**

Hindi kailangang maging komplikado ang pag-aalaga sa kalusugan. **Minsan, nagsisimula lang ito sa isang baso ng sariwang juice—ginawa nang may malasakit at ininom nang may pasasalamat.**



**HEALTHY JUICING!**