

Dieta líquida

por Alizahú

Recomendación:
2 veces al año.
Primavera y otoño



¿Para que hacer un détox de Líquidos?

Para ayudar a limpiar el organismo de toxinas, darle al cuerpo un respiro y

permitir el descanso de los órganos en su labor depurativa.

Los órganos principales que realizan esta función de manera natural y sistemática en el organismo:

Hígado

Este órgano es fundamental para la eliminación de sustancias químicas. Filtra y limpia la sangre, metaboliza las toxinas y se encarga de que estas se eliminen a través de la bilis y los riñones. Cuando no consumimos toxinas y simplemente tomamos jugos y otros líquidos revitalizantes, le damos el descanso y el tiempo para regenerarse.

Riñones

Se encargan de eliminar las toxinas que se disuelven en la orina. Por lo tanto, al igual que el hígado, también se encarga de destruir medicamentos, metales pesados, etcétera. Para facilitar esta labor a los riñones es importante consumir una gran cantidad de agua de calidad diaria. Una dieta líquida facilita el proceso de desintoxicación mas profunda por la calidad de los líquidos que se consumen.

Piel

Es el órgano más grande de nuestro cuerpo y el que ejerce una mayor acción detox. Las sustancias químicas que absorbe las elimina mediante el sudor y la evaporación. Cuando hacemos una dieta líquida, a través de la piel eliminamos gran cantidad de toxinas y notamos su efecto porque nuestro olor cambia y se vuelve más dulce después de la depuración.

Sistema linfático

No solo se ocupa de nuestras defensas, sino también de la eliminación de sustancias de desecho, que recoge y destruye a través de los vasos linfáticos. Una dieta líquida adecuada ayuda al sistema linfático a depurar las aguas del cuerpo.

Sistema digestivo

Es primordial contar con una flora bacteriana en perfecto estado para que nuestro cuerpo pueda eliminar toxinas y absorber los nutrientes necesarios. El dar un descanso al sistema digestivo mientras lo estimulamos con microorganismos regeneradores es uno de los grandes impulsos para aumentar nuestro sistema inmune y mejorar todas las funciones del sistema digestivo y en consecuencia de todo el organismo.

Nuestro cuerpo elimina toxinas y metales pesados a través, principalmente, de los órganos que he mencionado antes; pero sucede que una mínima parte de esas toxinas no termina de eliminarse y se va acumulando en el organismo.

Por lo tanto, su mecanismo natural se ralentiza. Por ello es conveniente ayudarlo una o dos veces al año.

Beneficios

1. Mejora la digestión.
2. Evita el estreñimiento y facilita la eliminación de toxinas.
3. Controla valores como el azúcar, el colesterol o los triglicéridos en sangre.
4. Mejora la presión arterial.
5. Evita la hinchazón.
6. Aumenta los niveles de energía.
7. Mejora nuestro sistema inmunológico.
8. Disminuye la ansiedad.
9. Mejora la concentración y el estado de ánimo.
10. Mejora o elimina los dolores de cabeza.
11. Te encamina en la práctica del refinamiento de tu ser.

Protocolo previo al Detox de líquidos.

Reduce o elimina por una semana los carbohidratos, los azúcares, los lácteos y cualquier alimento procesado y practica el ayuno intermitente ósea de 11am a 8 de la tarde puedes hacer tus comidas, después solo tomas líquidos.

Incluye beber mas agua con sal marina y limón por las mañanas. Incluye un jugo verde o una cucharada sopera de hierba de trigo en agua templada.

Protocolo de la dieta líquida aplicable a cualquiera de las fracciones de tiempo que elijas.

LO PRIMERO QUE DEBE ENTRAR EN TU CUERPO

*Agua templada con limón con una cucharada de Clorella

Esta bebida es para alcalinizar y energizar las células del cuerpo y acelerar el proceso de limpieza. A medida que estés mas limpio el sabor será mas agradable.

*Chupito de kombucha o probiótico liquido

Para fortalecer la microbiota intestinal

*Chupito de Silicio orgánico

Para fortalecer el crecimiento del cabello, uñas y regeneración de la piel.

Bebe muy despacio tomando tu tiempo en cada sorbo.

Dieta de zumos

Es importante que te marques un horario para tomar tus zumos.

Te sugiero:

11am

Zumo Rojo o naranja alternados cada día

13pm

Zumo verde alternando ingredientes

16pm

Aguas de frutas de temporada sin azúcar

19pm

Sopa de miso con algas y verduras (caldo)

Es importante que lo tomes con total tranquilidad y saboreando cada sorbito. Para y toma tu tiempo para que cada vaso que tomes sea una ceremonia de por lo menos 15m.

Este formato es súper importante para que no sientas ansiedad ni hambre. Haz tus propias combinaciones basándote en este principio. Aquí tienes varias recetas para que te inspires.

Zumo Rojo

1 Remolacha

1 Toronja o pomelo rosa

1 Manzana verde

1 Boniato

Una cucharada de jengibre

1/2 limón

Hacer el zumo y añadir unas gotas de aceite de coco.

Zumo Naranja

3 Zanahorias

2 Manzanas verdes

1 Hinojo

1/2 limón

Cúrcuma fresca o 1/2 cucharadita

Una puntita de pimienta negra

Zumos Verdes

Zumo verde

ReKale

Apio y pepino en un 80%

Hojas de Kale

1/2 Limón

1 trozo de jengibre

1 manzana verde

Una pizca de sal marina

Unas gotas de aceite de oliva

Zumo verde

de Hinojo

1 Hinojo fresco grande

1 Pera verde o manzana verde

1 Tallos de perejil

1/2 Limón

Una pizca de sal marina

Unas gotas de aceite de oliva

Zumo Verde

Picante

Apio y pepino en 80%

Media flor de Brócoli fresco

Espinacas frescas

1/2 Toronja o limón

1 Pizca de cayena

1 Pizca de sal marina

Unas gotas de aceite de oliva

Tercera bebida del día

Opcional según las verduras o frutas de tu región y temporada.
Te recomiendo

Agua de Frutos del bosque

Agua de fresas

Agua de Jamaica

Agua de Jengibre y limón

Sopa de miso

2 cucharadas de puerro cortado finito 1 cucharada de aceite de sésamo

1 trocito de jengibre cortado finito

1 trocito de Alga wakame

1 cucharada de daikon seco

250ml de agua

Una cucharada de miso

Gomasio negro

PROCESO:

Sofreír todos los ingredientes y cuando estén cocinados añadir el agua y hervir por 5 minutos. Apagar el fuego y sacar un poco del caldo en un bol para disolver el miso y añadir en la sopa.

Cuando sirvas el caldo sin los tropezones añade una cucharadita de gomasio.

Esta rutina la puedes hacer durante el tiempo que quieras según elijas.

Puede que en el proceso de desintoxicación experimentes diferentes síntomas hasta que te vayas sintiendo cada vez con más energía.

Para salir del Ayuno

Rompe el ayuno con un desayuno de semillas de chía a remojo en té de manzanilla o diente de león añadiendo manzana trocitos de manzana verde cualquier fruta del bosque, añade kéfir o yogur de coco o cabra, canela, algunas nueces, unas pasas y sobre todo MASTICA muy bien cada bocado con total atención.

A media mañana toma el zumo que prefieras

A medio día toma una ensalada con remolacha, zanahoria, lechuga, germinados. Algún fermentado tipo sauerkraut con un aliño sencillo de aceite de oliva, vinagre de manzana o limón y sal.

Por la noche sigue con la sopa de miso pero con las verduras y las algas. Poco a poco ve integrando mas ingredientes y saboreando cada bocado.

Aprovecha esta
dinámica para
hacerlo por lo
menos dos veces
al año.