



PLANT BASED PRIMAVERA DETOX



Eat Clean Be Free

WITH

ALI WALÚ

Gracias por unirse al grupo detox de Aliwalu

Gracias por tu compromiso con tu salud y la vida.
Estoy feliz de que te hayas apuntado.

Vamos a entrar en profundidad en una experiencia de desintoxicación basada en plantas de dos semanas que nos va a movilizar interna y externamente.

Habrà personas de varios países y niveles de experiencia de desintoxicación y juntos vamos a intercambiar nuestras experiencias.

Para reactivar la vida, nos desintoxicaremos juntos durante 2-3 semanas. Hacerlo en grupo es muy poderoso y te empodera.

Es muy importante que tomes el tiempo para poner tu intención.





Este es el plan:

* Además de desintoxicar el cuerpo nos vamos a entrenar en el arte del ayuno intermitente.

Semana 1: Dejar los carbohidratos, azúcares y lácteos. Comer al mediodía, masticando con conciencia. (Recetas incluidas)

Semana 2: Solo bebemos líquidos. Es una secuencia en la que no pasarás hambre en absoluto.

Semana 3: Vuelve a masticar. Similar a la semana 1 (Recetas de video incluidas)

El ritmo

La idea de desintoxicarse puede resultar abrumadora, especialmente si nunca lo has echo antes. Con intención y un poco de orientación, confío que vas a pilotar esta desintoxicación con facilidad y apreciando el proceso.

Al participar en este viaje de desintoxicación, vas a implementar una serie de hábitos saludables simples para mejorar tu vida, reducir el estrés, elevar tu energía y recuperar salud.

El diseño de este DETOX se basa en mis años de experiencia investigando y facilitando este formato en retiros presenciales con mucho éxito y disfrutando mucho de este acompañar estos procesos.

Te aseguro que es muy fácil! ¡Paso a paso vas a ir entrando y antes de que te des cuenta, vas a estar disfrutando y sintiendo el progreso.

¡Prepárate para una desintoxicación revitalizante avanzada!

Unos días antes de comenzar:

Reduce o Elimina

Alimentos procesados.

Azúcares / incluyendo miel o jarabes.

Carbohidratos / incluyendo harinas, pastas, arroz

Lácteos / yogures incluidos.

Deja de beber café o té negro durante el tiempo completo de la desintoxicación.



Incluye

Verduras verdes, crudas, salteadas, escafcadas, asadas u horneadas. Más alimentos crudos: ensaladas y batidos.

Bebe más agua con un toque de limón.

Sopas o cremas de verduras calientes cocidas o crudas.



ESTABLECIENDO NUESTRAS INTENCIONES

La desintoxicación es física, emocional y mental.

Suelta para ser más libre.

Por eso es muy importante tomarse el tiempo y aclarar bien tus objetivos. ¿Cómo te quieres sentir? ¿Cómo quieres navegar la desintoxicación frente a tu vida?

Una intención puede ser que esta experiencia sea fácil y fluida para ti y esto se puede combinar con la fuerza que tienen las intenciones cuando las miramos desde arriba.

¿Algo así ?

Mi vida es fácil y tranquila. El detox me resulta fácil y estoy tranquila.

Busca la que te resuene.

Las emociones durante la fase de limpieza inicial de 3-5 días pueden ser bastante intensas, especialmente cuando se pasa de sólido a líquido.

Usa tu mente para moverse rápidamente hacia un estado emocional más elevado y pacífico. La gratitud es una de las cosas mas poderosas en las que concentrarse para lograrlo.

El amor es un misterio mas allá del entendimiento.



Metas

Cuando tengas claro tu objetivo con esta desintoxicación, intenta que sea algo que puedas lograr, porque tienes el espacio y el tiempo para seguir las pautas que acompañan al objetivo de tu momento.

DETOX de la MENTE

Por la mañana escribe 3 páginas seguidas sin levantar el bolígrafo del papel. No importa lo que escribas, no tiene la mayor relevancia, solo queremos que saques de tu mente las palabras y los conceptos que necesitan salir para crear espacio en tu interior. A esto se le llama páginas matutinas, quizás ya lo hayas practicado y sepas lo poderoso que es hacerlo y lo que desintoxica la mente.

DIARIO

Mantén un diario solo para este proceso

Lleva un registro del proceso día a día:

Calidad de sueño:

Nivel de energía del día:

Síntomas de desintoxicación:

Estado anímico

Perspectivas:

Agradecida por:

Obtendrás ideas, dudas, información que quieres recordar y pequeños detalles que pueden ser relevantes en algún momento, etc.

Leer

Elige un par de libros que te acompañen en el proceso para comprender y activar el trabajo interno real.

Sugerencia: Cultivando un nuevo cuerpo por Alberto Villoldo Sugerencia:

Mensaje de Merlín, despertar y recordar

por Marelin la maga (este esta solo en ingles)

O cualquier libro que tu elijas que te resulte apropiado.



Equipo que te recomiendo:

Una **BATIDORA POTENTE** potente para batidos, sopas y bebidas medicinales.

UN **EXPRIMIDOR LENTO** para hacer los zumos en la segunda

semana. **TARROS DE VIDRIO** que te gusten con tapa para

guardar tus bebidas. **PELADOR**, mejor si es de cerámica

CUCHILLO, mejor si es de cerámica



PROTOCOLO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

¿Qué es lo que vamos hacer?

SEMANA 1

COMIDA VITAL

Vamos a consumir desayuno y una comida al día. Beberemos más líquidos.

Te recomiendo que almuerces alrededor de las 3 o 4 p.m. Es el momento del día en el que nos

vamos a centrar más en masticar de lo habitual. Tenemos que reducir los alimentos sólidos durante esta semana y por eso masticar y licuar los alimentos es muy básico para entrar en el proceso de la dieta líquida en la segunda semana.

Cuanto más mastiquemos, más placer encontraremos al masticar.

Recomiendo comer en silencio y apreciar cada bocado tanto como puedas. También vamos a incluir el ayuno intermitente. Comeremos de 12h a 18h, por lo que tenemos un marco de 6 horas para comer, y un ayuno de 18h para activar el plan detox celular.

Puedes tomar té por la tarde y por la noche una sopa o crema de verduras, pero trata de tomar la última sopa alrededor de las 18 a las 19 horas para que tengas 18 horas de descanso hasta que hagas su primera comida sólida al día siguiente.

Comenzamos a beber solo líquidos y le damos un descanso a nuestro sistema. Es importante beber muy despacio, con presencia, y te recomiendo que busques un lugar tranquilo para tomar tus bebidas, sorbo a sorbo, disfrutando del sabor, la temperatura, la textura...

Los protocolos de todas las semanas los tienes en este Ebook.

SEMANA 1

Desayuno

1-A primera hora de la mañana

Vaso de agua tibia con limón y jengibre.

Una hora después

Pudín de chía o batido verde (vea la receta a continuación)

12 a 13h Media mañana

Té de tulse, té de diente de león o té de setas medicinales.

15.30 Almuerzo

COMPONER EL PLATO EN ESTAS PROPORCIONES:

40% verduras cocidas

20% Raíces

20% de proteína

5% fermentado

15% Grasa (salsa) y Gomasio

17h Media tarde

Té de tulse, té de diente de león o té de setas medicinales.

18 a 19h Cena

Crema o sopa de verduras con miso, aceite de sésamo, hierbas frescas y Gomasio. (Receta de video disponible)



DETOX LÍQUIDO

PROTOCOLO

DE BEBIDAS

¿Qué es lo que vamos hacer?

SEMANA 2

Vamos a seguir el protocolo que se describe a continuación en este ebook. Entrar en dieta de solo líquidos puede llevarte a vivir momentos algo extraños, o tener fatiga, o mal humor, es normal porque ha comenzado el proceso de desintoxicación y, dependiendo del nivel de toxicidad y la bio individualidad de cada uno, toma una forma u otra.

Incluso puede tener mucha energía durante los primeros días y de repente se siente uno cansado y lento u otros síntomas. Pero si esto también pasará, sigue adelante. Básicamente estamos bebiendo jugos todo el día, bebidas medicinales y caldos alcalinos cuando queremos.

No te preocupes, somos muy nutritivos y mineralizantes.

Por la noche una sopa te nutrirá para que pases una noche tranquila.

SEMANA 2

Considere beber cada 2 horas

Desayuno

Un vaso de agua tibia, una cucharadita de carbón activado, medio limón exprimido, 1/5 del vaso de agua de mar o una pizca de sal marina.

1 hora después

1 jugo verde

Media mañana

Jugo rojo

Almuerzo

Caldo alcalino o jugo verde

Media tarde

Tinturas y té de setas

Cena

Crema o sopa de verduras y miso.



PROTOCOLO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

¿Qué es lo que vamos hacer?

SEMANA 3

Comenzar a comer de nuevo

Vamos a consumir desayuno y una comida al día. Beberemos más líquidos.

Introducir nuevamente alimentos sólidos es en sí mismo un proceso de conciencia y requiere algo de tiempo para volver a la comida. Necesita 3 días comiendo y masticando suavemente los alimentos para que tu sistema vuelva a la digestión. Se amable contigo mismo

Esta es una parte muy importante del DETOX porque generará resultados duraderos y nuevos hábitos que puedes mantener e integrar en tu vida diaria.

Los protocolos de todas las semanas los tienes en este Ebook.

SEMANA 3

Los primeros 3 días trate de comer en pequeñas cantidades y mastique muy bien la comida.

Una clave importante:

Vuelva a comer. Se necesita la mitad del tiempo invertido en la desintoxicación para volver a la rutina de los sólidos.

Desayuno

Agua tibia, medio limón exprimido, agua de mar o una pizca de sal marina.

Media mañana

Sueño de chía o batido verde

Almuerzo

Una sopa es muy buena durante los primeros 3 días y una pequeña porción para masticar.

Media tarde

Té de tulse, diente de león o setas medicinales.

Cena

Crema o sopa de verduras con miso, aceite de sésamo, hierbas frescas y Gomasio.

INGREDIENTES

Agua sagrada

Beba siempre agua viva y de calidad

Revitaliza tu agua manteniéndola siempre en cristal. Pon una intención en el agua. Usarás esta agua para hacer los batidos, tés y sopas que bebas durante todo el proceso. Evita beber agua del grifo o directamente de botellas de plástico.

Pon una pizca de sal marina en tu agua. Nunca sal de mesa.

Verduras

Compra vegetales orgánicos libres de pesticidas y fertilizantes.

Lavar las verduras en un balde de agua con vinagre: 5 litros de agua 1/3 de vaso de vinagre por 10m. Enjuaga del vinagre.

Ecurrir sobre un paño de algodón y está listo para almacenar o comer.

Guárdalos en el refrigerador con un paño de algodón para mantenerlos frescos por más tiempo.

PREPARAR TU DESPENSA

Lista de sugerencias de verduras y frutas para hacer zumos, batidos y también cocinar.

VERDURAS

Col rizada, espinacas, berza, lechuga, repollo, pepinos, pimientos rojos, hojas verde oscuro, apio, hinojo, limones, limas, jengibre, brócoli, bok choy, rábanos, remolacha, zanahorias ...

FRUTAS

Pomelo, arándanos, kiwi, fresa, moras, manzanas verdes, granada ...

Hierbas y especias extra

Sugerencias para agregar sabor a sus alimentos, zumos, batidos, té, sopas.

Pimienta de Cayena, Hierba de Limón, Perejil, Cilantro Fresco, Cúrcuma, Sal, Pimienta, Hierbas locales, Menta, Romero, Tomillo, María Luisa, etc.

Buenas grasas para mejorar la absorción.

Aceite de oliva, aceite de coco, aceite de sésamo, aceite de sésamo tostado, semillas de girasol, almendras, piñones, nueces de Brasil, avellanas, semillas de lino, semillas de chía, semillas de sésamo negro o normal.

GRANOS BÁSICOS SIN GLUTEN

Arroz rojo, arroz integral, arroz negro, trigo sarraceno, mijo, quinoa, pasta de arroz, amaranto, teff o trigo sarraceno.

Durante la primera semana puedes comer un poco de grano. Le recomiendo que deje de fumar a medida que se acerca la segunda semana. Elija un par de estos granos para usar al comienzo de la semana si lo necesita.

COMIDA FERMENTADA

Chucrut, kimchee, encurtidos, aceitunas.

Tenga siempre algo de comida fermentada en su plato. Hágalo usted mismo o cómprelo en una tienda de alimentos saludables.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA SOPA

Miso, gomasio casero, alga kombu, alga wakame, aceite de sésamo tostado, alga nori en copos, daikon seco y buena agua.

Prepara la sopa salteando un poco de puerro finamente picado. Agrega agua y hierve el wakame, el alga kombu y el daikon seco por 7m y después agrega alguna verdura y la dejas 1 minuto.

Apaga el fuego y agrega una cucharada de miso, unas gotas de aceite de sésamo tostado y un poquito de gomasio. Cuando lo sirvas añade alguna hierba fresca tipo cilantro.

SAL Y AGUA DE MAR

Para este proceso es fundamental contar con una buena sal y agua de mar ya que nos ayudará a mantener equilibrados los electrolitos durante el día.

LIMPIEZA PROFUNDA

Masaje

Date al menos un masaje en este proceso. Permita que tu cuerpo reciba y se relaje. Perfecto para dejarse llevar. Sugiero masaje linfático o fascia.

Baños con sal marina o Magnesio

Aprovecha el detox para darte si puedes un baño diario para eliminar toxinas a través de la piel. Ponte a remojo por 20 en agua caliente con 2kg de sal marina.

Hidroterapia de colon

Recomendación:

Al menos 1 o 2 en este proceso es fantástico. Busca en tu ciudad donde puedas conseguir uno.

Enemas (limpiar intestinos y colon en casa)

Es muy recomendable hacer enemas durante la limpieza.

Un sistema digestivo limpio es fundamental durante la desintoxicación.

Realiza al menos 3 enemas a la semana durante dos semanas.

Recomiendo enemas de café verde o infusiones suaves como Melissa o manzanilla.

Día sí otro no o cada día depende de la persona y patología. Es una practica muy importante para esta experiencia detox

Protocolo de enemas esta a continuación en este documento..

HIGIENE DIARIA

Lista de la compra para la higiene diaria:



Limpiador de lengua

Después del cepillo de dientes, elimine las bacterias de la lengua.



Cepillo de dientes nuevo

Tómate 3 minutos para cepillarte los dientes, mejor hazlo con uno eléctrico.



Aceite de sésamo biológico (oil pulling)

Hágalo alrededor de 3 a 7 minutos todos los días. Mientras te duchas o a tu elección



Cepillo natural para cepillar la piel seca

Cepille su piel antes de ducharse

RUTINA DE LA MAÑANA

Cuando te despiertes, estírate en la cama y siente su cuerpo. Date un abrazo amoroso y agradece por estar en este proceso de sanación.

Cuando te levantes te cepillas los dientes y te limpias la lengua. Cepilla tu cuerpo con un cepillo o guante natural antes de la ducha.

Mientras te duchas, haz 5 minutos de enjuague bucal con aceite de sésamo o de coco.

Camina y estirate. Es un buen momento para salir a caminar o hacer una clase de yoga o cualquier deporte que hagas.

Protocolo para hacerse un enema.

Lo más importante es prepararse bien. Te recomiendo que te lo pongas cómodo.

En el baño ponga una toalla en el suelo y un cojín para la cabeza porque lo necesitará. Temperatura ambiente para que esté bien durante el enema o algo para cubrir su cuerpo.

1- Compra una bolsa de enema y asegúrate de que tenga un grifo para controlar la entrada de agua al cuerpo.

2- Prepara el café preferiblemente verde o si no lo encuentras, tostado está bien.

Hervir 1/2 litro de buena agua natural o destilada (nunca del grifo) y agregar una cucharada de café verde en grano o en polvo o café tostado. Déjelo reposar durante 10 m con el fuego apagado.

3- Agrega medio litro mas de agua al café para que se mantenga a temperatura corporal cuando vayas a ponértelo.

4- Cuelga la bolsa de enema en la ducha o en un lugar que permita una cierta altura para que caiga el líquido. Si necesita lubricante, use aceite de coco para introducir la cánula en el ano.

5- Una vez que entre en el ano, abre el grifo con cuidado y deja que el líquido te penetre. Regule la presión a medida que la sienta.

6- Cuando el líquido esté dentro del cuerpo, saque la cánula y acuéstese en el suelo levantando las piernas y el cuerpo. Puedes apoyarte contra la pared o levantar las caderas sujetándote con las manos.

Pon el reloj

Quédese allí 1 minuto.

7-Luego acuéstate sobre el lado derecho durante 10 m.

8-Luego te acuestas boca arriba 1 m

9-Entonces obtienes 1 minuto en el lado izquierdo y vas a evacuar.

Nota:

A veces, en este proceso, sientes la necesidad de ir al baño mucho antes de los 12 minutos. Puede ser porque hay burbujas de aire y se siente como calambres que si lo dejas pasar, pasa o si decides ir al baño, evacuarás, aunque quizás podrías haber aguantado un poco más para ir más profundo. Esto depende de ti, y te sugiero que si puedes aguantar, espera a que pase el sentimiento y si no puedes aguantar, no pasa nada.

Colarlo muy bien con un filtro para que no queden restos.

HAZ ENEMAS DEL CAFÉ POR LA MAÑANA PORQUE PUEDEN ACTIVARTE Y QUITAR TU SUEÑO.



Agua ResKlu

Recomiendo beber un poco de agua salada durante el proceso de desintoxicación.

Si tu energía esta realmente baja, entonces puedes mezclar un poco de limón y miel en tu botella de agua, o mejor te recomiendo tomar una cucharada de tahini o de aceite de coco. Si tiene que trabajar y estás en movimiento estos días, necesitas quizá un poco mas de energia. Es muy difícil cuando tienes que trabajar si no tienes energía. Esto puede suceder durante el proceso detox alguno de los días, depende de la bio individualidad.



Antojos

Cuando tiene antojos, es por varias razones:

1. Tiene antojos de las cosas que está eliminando del cuerpo.
2. Es una estrategia de boicot de la mente.
3. Los patógenos que se alimentan de los desechos se estresan porque empiezan a escasear y te manipulan. Mantente enfocado.



Si estas trabajando

Haciendo el detox y de repente te baja la energía y sientes bajón de azúcar en sangre, lo que te recomiendo que hagas es un vaso de agua con sal marina, con un poco de limón y una pizca de miel o mejor aún puedes tomar una cucharada de aceite de coco o una cucharada de Tahine.

Esto ayudará a ganar energia.



PROTOCOLO DE SUPLEMENTOS

3 SEMANAS



Tomar por la Mañana:

Agua templada

Limon

Chorrito de agua de mar Cucharadita de carbon activo

Después de media hora.

Una Vitamina C de 1000.

Un chupito de Probioticos líquidos después de ir al baño

Un te Tulse o el que sientas.

DESAYUNO

A medio día. Antes de comer 14h

Una cucharada de Tahine o aceite de coco

Un vaso de agua de coco o un te Tulse

1 capsula de Omega 3

Por la Tarde 16h

Un te de Hongos:

Una puntita de hongos medicinales

Una puntita de melena de leon

Un chorrito de leche vegetal o de coco

Tomar:

Una cápsula de Niacina

Por la Noche 21h

Una cápsula de Niacina

Toma Capsulas de Oxipowder las que te toque

Dia 1-1 capsula

Dia2 -2 capsulas

Dia 3-3 capsulas

Dia 4-4 capsulas

Dia 5- 3 capsulas

Dia 6-2 capsulas

Dia -7-2 capsulas

Dia 8-2 capsulas

Dia 9-2 capsulas

Dia 10 -2 capsulas

Dia 11- 2 capsulas

Dia 12- 2 capsulas

Dia 13 -2 capsulas

Dia 14- 2 capsulas

Prepárate/COMPRAS

BÁSICOS PARA EL DETOX

❁ **Carbon activado, clorella, mezcla de hongos, melena de león**

❁ **Probioticos líquidos** puedes comprarlos aquí si estas en España. <https://comunidademlife.org/team-maker/Aliwalu> GoProbiotic o elije alguno de la gama que sientas te puede ir mejor según tu patología o intuición.
Te recomiendo tambien que compres el MULTICLEAN para limpieza del hogar.

❁ **Tintura de Diente de leon y Te tulse**

❁ **OXIPOWDER** te recomiendo para evacuar diario.
Lo puedes encontrar en:
<https://herbomercado.es/oxy-powder-espana>

❁ **Niacina de Solgar**
<https://www.solgar-oficial.es/all-products/niacina-no-ruborizante-500-mg-50-capsulas-vegetales/>

❁ **Omega 3 DHA/EPA**
Te recomiendo lo compres en
<https://nuabiological.com>

O puedes elegir comprar este otro:
<https://www.ringana.com/produkt/beyond-omega/?lang=es>

DESCRIPCIÓN DE LOS SUPLEMENTOS:

Carbon Activo

Su efecto détox es inmediato gracias a su interacción con las toxinas, provocando su eliminación. Atrae las toxinas y las elimina en las heces. Durante el Detox es un gran aliado.

Niacina

La niacina es una vitamina B3 que es esencial para el funcionamiento apropiado de la célula. Está implicada en metabolismo energético como parte de las coenzimas de la reducción/de la oxidación, metabolismo de aminoácidos, así como en las reacciones de la desintoxicación.

Hongos medicinales

Son adaptógenos que ayudan al organismo a adaptarse en situaciones de estrés. Poseen poderosos nutrientes que fortalecen el sistema inmune y son capaces de producir una infinidad de sustancias interesantes para nosotros: antibióticos, vitaminas o polisacáridos, entre otros, que nutren y cuidan nuestra salud. Una de las principales propiedades de los Hongos Medicinales es su alta capacidad para eliminar bacterias, virus y hongos patógenos, causantes de numerosas enfermedades infecciosas.

Chlorella

La chlorella es un alga con una gran fuente de proteínas que contiene una gran cantidad de minerales y aminoácidos esenciales. Debido a su alto contenido antioxidante y su alto contenido en clorofila ayuda a oxigenar la sangre. Chlorella ayuda a eliminar metales pesados.

Probióticos

Nuestra salud intestinal es vital. Es donde se genera la serotonina, neurotransmisores, sistema inmune... Los probióticos son bacterias beneficiosas que viven en el intestino y mejoran la salud general del organismo, facilitan la digestión y la absorción de nutrientes, y fortalecen el sistema inmunológico. Al ser líquidos son más bio-disponibles y potentes.

Omega 3

Los ácidos grasos más importantes para el sistema humano. Regula sistema nervioso, disminuye el estrés y mejora la vista entre algunas de sus bondades. Da muchísima energía. Te lo super recomiendo.

Vitamina C

Se trata de una vitamina liposoluble que es utilizada por tu cuerpo para reparar y mantener los tejidos celulares. Antioxidante e imprescindible para la absorción del hierro.

Tintura de Diente de león

La acción desintoxicante de la tintura desencadena múltiples beneficios para el organismo: cuida el hígado, mejora el funcionamiento del sistema linfático, cuida el sistema urinario, desinflama el tracto gastrointestinal, desinflama los ovarios, fortalece el sistema inmunológico.

Oxipowder

Una fórmula de Magnesio y oxígeno diseñada para mover los intestinos.

Algo que no nos debe faltar nunca. Una joya.

Su Acción limpiadora es necesaria para descomponer la acumulación en el intestino delgado, grueso y el colon. Sirve de ayuda para mantener sano el colon. Estimula una digestión muy saludable. Estimula el funcionamiento inmunológico y aumenta los niveles de energía. En combinación con tomar probióticos nos ayuda a mantener una salud intestinal super vital.

El magnesio es fundamental en un detox. Te recomiendo también darte baños de sal de Epsom pues el magnesio se absorbe muy bien por la piel. Durante el detox es una delicia darte estos baños con algún aceite esencial de romero, lavanda...

PREPARA TU DESPENSA

Lista de verduras que debe considerar MEZCLAR o EXTRAER durante la desintoxicación.

Recuerda la diferencia entre un jugo y un batido.

El jugo te aporta mucha energía inmediata y minerales, el batido aporta además la fibra que es excelente para absorber alimentos, es un elemento clave para la digestión y la eliminación. La fibra alimenta los microorganismos regeneradores, ayuda a aumentar el volumen de las heces y otras acumulaciones en los intestinos.

Lista de sugerencia de verduras y frutas

Col rizada, espinaca, berza, lechuga, repollo, pepinos, pimientos rojos, verdes, manzanas verdes, apio, hinojo, limones, limas, jengibre, brócoli, pomelos, arándanos, kiwi, fresa, moras

Sí estás licuando: usa agua de coco como base o agua mineral revitalizada.

PREPARA TU DESPENSA

Ingredientes extra hierbas y especias

Sugerencias para añadir sabor en los zumos, batidos, tes y sopas.

Para batidos y zumos

Pimienta de Cayena, Hierba de Limón, Perejil, Cilantro fresco, Cúrcuma, Sal y Pimienta, hierbas tipo, menta, romero, tomillo, maria Luisa etc.

Para potenciar la absorción introduce grasas buenas

Aceite de oliva, aceite de coco, almendras, piñones, avellanas, semillas de lino, semillas de chia, semillas de sésamo negro o normales.

Ingredientes básicos

Para la primera semana puedes comer un poco de grano. Te recomiendo ir dejandolo a medida que te acercas a la segunda semana.

Arroz rojo, arroz integral, trigo sarraceno, mijo, quinoa, pasta de arroz o sarraceno.

Chucrut, kimchee (si tienes echo genial, en mi libro puedes encontrar estas recetas o también comprarlo echo).

Para la sopa

Miso, Gomasio casero, alga kombu y alga wakame, aceite de sesamo tostado, alga nori en copos, daikon seco.

Prepara la sopa rehogando un poco de puerro cortado finito. Añade agua y pon a hervir el wakame, kombu y daikon con algun vegetal por 10m.

Apaga el fuego y añade una cucharada de miso, unas gotas de aceite de sesamo tostado y un poco de gomasio

Sal

Es crucial para este proceso tener una buena sal pues nos va a ayudar a mantener los electrolitos equilibrados durante el día.

ANTOJOS

Cuando te dan antojos es por varios motivos:

- 1.** Porque justamente te van a dar antojos de las cosas que estas eliminando del cuerpo.
- 2.** Es una estrategia de boicot de la mente
- 3.** Los patógenos que se alimentan de los desechos se empiezan a poner nerviosos porque empiezan a tener escasez y te manipulan.

Mantén el foco.

SI ESTAS TRABAJANDO

Y haciendo el detox y de repente te cae la energía y te sientes sin azúcar en sangre, lo que te recomiendo hacer es un vaso de agua con sal marina (no de mesa que recuerda es tóxica) con un poco de limón y miel. Esto te levantará de nuevo.

También puedes tomar una cucharada de aceite de coco o una cucharada de Tahine.

MAGNESIO, ENEMAS, HIDROTERAPIA DE COLON Y MASAJES

Esta es una parte super importante de un detox.

La limpieza profunda del sistema digestivo.

Magnesio

Oxipowder por la noche va a ayudar a que se muevan los intestinos.

Hidroterapia de colon

Por lo menos 1 o 2 en este proceso es aconsejable.

Busca en tu ciudad dónde puedes hacerte uno.

Masaje

Te recomiendo que en este proceso te des por lo menos un masaje.

Permite que tu cuerpo reciba y se relaje. Perfecto para dejar ir.

Enemas de cafe

Son importantísimas también para una limpieza mas profunda y recomiendo en las dos semanas hacer por lo menos 6. Dia si otro no. o cada día depende de la persona y patología.

Protocolo para hacerte un enema.

Lo mas importante es prepararse bien.

Te recomiendo que te lo pongas cómodo.

En el baño pon una toalla en el suelo y un cojín para la cabeza pues lo vas a necesitar. La temperatura ambiente para que estes bien durante el enema o algo para tapar tu cuerpo.

1- Compra una bolsa para hacer enemas y asegúrate que tiene un grifito para controlar la entrada de agua al cuerpo.

2- Prepara el café de preferencia verde o si no encuentras, tostado esta bien. Hierve 1/2 litro de agua natural buena o destilada (nunca del grifo) y añade una cucharada sopera de café verde en grano o polvo o café tostado. Déjalo reposar por 10m con el fuego apagado. Cuelalo muy bien con un filtro para que no haya restos.

3- Añade al café medio litro mas de agua del tiempo para que quede a la temperatura del cuerpo cuando vayas a ponértelo.

4- Cuelga la bolsa del enema en la ducha o un lugar que permita cierta altura para que él liquido pueda caer. Si necesitas lubricante usa aceite de coco para introducir la canula en el ano.

5- Una vez se introduzca en el ano, abre el grifito con cuidado y deja que el liquido te penetre. Regula la presión según lo sientas.

6- Cuando el liquido este dentro del cuerpo, saca la canula y tumbate en el suelo levantando las piernas a modo de yoga. Puedes apoyarte en la pared o levantar las caderas sujetándote con las manos.

Quédate ahi 1 minuto.

7-Después tumbate en el lado derecho por 10m.

8-Luego te pones boca arriba 1 m

9-Después te pones 1 minuto del lado izquierdo y vas a evacuar.

Nota:

A veces en este proceso se siente las ganas de ir al baño mucho antes de los 12 minutos. Puede ser porque haya burbujas de aire y se siente como retortijones que si lo dejas pasar se pasa o si decides ir al baño, evacuarás aunque quizá podrías haber aguantado un poco mas para ir mas profundo. Esto lo decides tu, y te sugiero que si puedes aguantar esperes a que pase la sensación y si no puedes aguantar no pasa nada.

HACER LOS ENEMAS DE CAFE POR LA MAÑANA
PORQUE TE PUEDEN ACTIVAR Y QUITAR EL SUEÑO.

Higiene diaria

Lista de la compra para higiene diaria

Limpia Lengua

Cepillo de dientes nuevo

Aceite de sésamo Bio (oil puling)

Cepillo natural para cepillar la piel en seco

Agua ResKlu

Recomendaría beber un poco de agua salada durante el proceso de desintoxicación.

Si tu energía realmente se baja, entonces es posible que te vaya bien mezclar un poco de limón y miel en una botella de agua para ir bebiendo. Si tienes que trabajar y te estás moviendo estos días, quizá necesitas un poco de azúcar en sangre. Ya he pasado por eso antes. Es muy difícil cuando tienes que trabajar si no tienes energía. Esto pasa durante el proceso algún día, depende de la bio-individualidad.

MI RUTINA DIARIA SERIA

- ❀ Al despertar estirarse en la cama y sentir el cuerpo. Darte un abrazo con cariño sintiendo y agradeciéndote por estar en este proceso.
- ❀ Cuando te levantas te cepillas los dientes y te limpias la lengua.
- ❀ Toma un vaso con agua templada, sal, carbon activado, y limón.
- ❀ Cepilla tu cuerpo con un cepillo natural o guante.
- ❀ Mientras te duchas haz 5 minutos de oil pulling en la boca.
- ❀ Toma agua con limón y carbon activo
Despues de un rato toma los suplementos
- ❀ Tienes que esperar por lo menos 15 minutos antes de tomar nada mas.
- ❀ Después toma un batido sencillo con agua de coco, arándanos, menta y junto con esto tomas los suplementos. Este batido o parecido lo puedes tomar varias veces al dia.
- ❀ Si donde vives hace frio puedes tomar un caldo alcalino o sopa de miso. También puedes tomar un te de hongos medicinales con jengibre o de tulse o lo que te apetezca liquido en ese momento, dentro de la idea Detox.
- ❀ Durante la mañana se tiene mas energia y foco. Es buen momento para ir a dar un paseo o hacer una clase de yoga o el deporte que practiques. A media mañana un zumo verde. A medio dia zumo verde
- ❀ Por la tarde uno o varios tes de hongos, diente de leon, hierbas etc.. lo que te apetezca. Por la noche sopa de miso con caldo alcalino y los suplementos de la noche.
- ❀ Si puedes toma un baño de sal de Magnesio diario o de sal marina.



REZTAS inspiracion



Semana 1 y 3

Estas semanas requieren de sencillez y creatividad.

Elimina las harinas, el azúcar y los lácteos

No comas carne ni pescado

Bajalé al café o elimínalo pues la semana del Detox no vas a tomar.

No tomes alcohol

Si fumas aprovecha para dejarlo o bajarle mucho estas semanas.

Potencia tu creatividad

DESAYUNO

Chia Dream

En este desayuno te voy a dar una lista de ingredientes y una forma de prepararlo para que tu lo hagas a tu manera y lo vayas variando según te apetezca.

Haz tu lista de ingredientes BASICOS según mis sugerencias.

INGREDIENTES QUE PUEDES TENER:

Semillas de chia

Aceite de coco

Coco en escamas

Pasas

Goji berries

Cacao nibs

Cacao en polvo Canela

Vainilla

Yogurt de coco

Leche de coco

Kefir de cabra si no eres vegano también

FRUTAS

Arándanos

Papaya

Manzana

Pera

Kiwi



PROCESO

Remoja las semillas en una infusión de manzanilla, diente de león o simplemente agua. Cuando le añadas el agua remueve bien para que no se hagan grumos.

Si lo haces con el agua caliente en 10m la tienes lista.

Aprovecha que está el agua caliente para poner una cucharadita de aceite de coco. Pasas y/o goji berries.

Añade 4 cucharadas del yogurt, kefir o leche de coco, muévelo bien.

Sírvelo en un bol y añade como toping lo que quieras. Fruta (solo de un tipo) canela, cacao nibs, coco rayado o en escamas.

Puedes desde esta base hacer muchas variaciones y crear tus propias recetas.

Con la idea de ingredientes y ejemplo de plato crea tus propias recetas. Tienes también mi libro en EBOOK para comprar con un 5% dto.

<https://www.natursanix.com/el-poder-del-alimento-cocina-vital-ebook.html>



BATIDOS VERDES

Hacer un batido verde es también algo que puede ser muy variado.

La base siempre son hojas verdes, agua o leche vegetal, alguna fruta no dulce, algún fruto seco, sal marina, unas gotitas de aceite y lo que tu quieras que no sea dulce.

LISTA DE INGREDIENTES PARA COMBINAR:

Verduras de hoja y otras.

Rucula, Lechugas, espinacas, endivias, acelgas, escarola, rucula, espárragos, hojas de remolacha y zanahoria, coles, brócoli, hinojo, etc

Hierbas comestibles

Albahaca, eneldo, cilantro, perejil, hinojo, menta, hierbabuena, aloe vera, etc

Brotes

Alfalfa, brócoli, rábano, trébol, fenogreco, girasol, etc

Frutas

Manzana verde, kiwi, peras verdes, arándanos, frambuesas, piña.

Es importante en esta fase elegir frutas no dulces.

Desde aquí tú puedes hacer tus propias combinaciones.

Utiliza agua buena o leches vegetales sin azúcar.



El almuerzo durante la primera semana y los primeros días de la tercera semana es muy importante pues es la única comida sólida que vas a tomar. Te recomiendo hacerla deliciosa y bonita. Comer con consciencia ósea tomando tu tiempo para masticar más de 40 veces, tranquilamente y empezar a liquificar la comida.

ALMUERZO

¡Se creativ@ con sus ensaladas también! Agrega variedad de ingredientes frescos y hierbas como el perejil y el cilantro, que son excelentes para desintoxicar.

El diente de león y las verduras amargas como la rúcula y la col rizada, las verduras de hoja verde son lo mejor para desintoxicar. ¡Espolvorea algunos superalimentos como chlorella, cúrcuma, gomasio y una pizca de sal marina!

Añade alimentos fermentados

COMBINACIONES:

Puedes cocinar tu verdura de varias maneras para tener variedad: Verdura escaldada, al horno, cruda, al vapor o a la plancha.

VERDURAS

Brocoli, coliflor, espárragos, alcachofas, coles de Bruselas, col morada, hinojo, remolacha, puerro, espinacas, kale, acelgas, lechugas para ensaladas, calabaza, boniato, cebolla..

Añade siempre un 5% de algún fermentado tipo chucrut o kimche.

ALGAS

Introducir algas en tu menú va a mejorar tu nivel de energía y electricidad en el cuerpo.

Wakame, Kombu, Hijiki, Nori, Espagueti de mar, Daikon

Puedes introducir algún **GRANO** como:

Arroz integral, arroz rojo, quinoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno en pequeñas cantidades.

Puedes hacer tus **SALSAS** con:

***Aceite de oliva, aceite de coco, aceite de sésamo**

***Vinagre de manzana, vinagre de umebosi, vinagre de arroz, limón.**

***Sal marina, algas, fermentados, mostaza.**

***Especias**

***Tahine, crema de almendras.**

***Yogurt de coco**

***Ajo**

***Jengibre**





CENAS

Sopas de verduras

Sopa de miso

Crema de verduras

Caldo alcalino

Haz un caldo alcalino con:

Alga Kombu, Col, puerro, Daikon, jengibre, calabacín y hojas verde al final.

Es un caldo muy básico que cuando lo tengas lo cueles y tomas el caldo con una cucharada sopera de miso, unas gotitas de aceite y unas gotitas de limón.

Le puedes añadir un poco de gomasio.

Es muy simple, tonifica y re-mineraliza.

Puedes bajarte mi libro El poder del Alimento cocina vital en Kindle y tienes mas de 100 recetas que puedes usar en estas dos semanas y quizá inspirarte para seguir alimentándote mas en esta direccion.

<https://www.natursanix.com/el-poder-del-alimento-cocina-vital.html>

Semana 2

Esta semana vamos a intentar mantenernos super nutridos sin nada de solidos.

En estos días vas a notar quizá en algún momento debilidad pero son Olas de las descargas. Quizá lo sientas al principio o a mitad de semana. Cada cual es diferente. No te preocupes si es tu primera vez porque esto también pasara. Y cuando haya terminado este proceso te vas a sentir de maravilla.

Sigue los protocolos que tienes en este Ebook

En estos días ponte un horario para tomar todas las cosas.

Prepara una botellas de cristal con AGUA, LIMON, SAL para ir bebiendo durante todo el día.

Te sugiero que pongas en tu frigorífico un calendario con tus horarios y que te corresponde tomar

Tomar por la Mañana

Una cucharada de Carbón activo en agua con gua templada y limón, una pizca de sal marina o agua de mar.

Despues de evacuar:

tomar probioticosUn chupito de probióticos

Una Vitamina C de 1000

Un te Tulsi o el que quieras sin teina

A media mañana

Un zumo verde o rojo

A medio dia

Un zumo verde

Por la Tarde ^{16h}

Toma un te con una cucharadita de Hongos medicinales en una infusión de diente de leon y alguna hierba que te guste y calme como manzanilla.

Una cápsula de Niacina

Para cenar toma una sopa de miso con el caldo alcalino

Por la Noche ^{21h}

Una cápsula de Niacina

NOTA:

Bebe despacio saboreando pues así los nutrientes hacen su trabajo y no vas a pasar hambre. Si sientes que necesitas mas zumos toma lo que necesites. No pases hambre. Pero si lo tomas despacio vas a notar la diferencia de como te sacias.

Durante la primera semana aun puedes tomar algo de endulzantes como miel, pero en la segunda semana te recomiendo encarecidamente que no tomes nada de dulce pues lo que pretendemos es darle un giro al sistema. Parte de la limpieza y la curación es dejar que el azúcar en sangre.

Ahí es cuando realmente se activa la curación, cuando baja el azúcar en la sangre y el cuerpo cambia su metabolismo y entra en ketosis. Ahí es donde tiene lugar la verdadera curación.

Es un proceso progresivo y necesita de este tiempo de transición es por esto que la primera semana es muy importante y que durante la segunda no entre nada de azúcar en el cuerpo. Este proceso empieza a ocurrir entre el día 11 y 12. Y es cuando vas a empezar a experimentar mas energía.

Es un momento muy único para que te hagas cargo de tu ansiedad, y aproveches esta oportunidad para observar tu mente y de donde vienen tus antojos o deseo de azucares u otras cosas. Si es hambre o es otra cosa.

Ponte a ello y usa tu diario para dejar que tus sentimiento se expresen y dejes vía libre a las respuestas que están dentro de ti.

Esta semana te recomiendo que des largos paseos y si puedes quédate descalz@ y camina en la tierra o tan solo pon los pies para que se descarguen. Hacer yoga, o el deporte que practiques sin temor. Quizá te sientas un poco mas débil en algún momento pero no pasa nada, hasta donde llegues. Pero mover el cuerpo es muy importante.

Toma un poco de tiempo para estar contigo, leer estos libros que hemos hablado o lo que desees, quizá limita tu tiempo en redes sociales, e incluso dosificado claramente a una hora al día, y observa.

Es momento de echar el freno a lo que no nos aporta tanto en la vida y quizá tomando consciencia podemos comenzar a tomar decisiones y re-enfocar nuestro tiempo.

Aprovecha para ir a la cama mas temprano y dormir.

Toma tu tiempo a la noche y a la mañana para sentirte, sentir los cambios, y darte un abrazo de amor observando lo que ocurre en este acto. Son dos momentos maravillosos para agradecer. Toma unos minutos para agradecer por todo lo que eres, vives, tienes, sientes...

Quando terminemos con la semana 2, tendremos otra sesión en vivo para darte las pautas de cómo continuar que es muy parecido a la semana 1 pero con algunos detalles importantes.

IMPORTANTE: PREPARATE!!!!

Y no te preocupes si no tienes los suplementos y te llegan días después o por otros motivos no los tienes. Solo sigue las indicaciones de la comida y con esto ya es bastante para una primera vez. Lo que si no puede faltar es el carbon activo, y los enemas de café verde.

Haz tus compras, despeja la cocina de tentaciones, déjala limpia para que nada te disturbe y si vives con gente, crea un rincón para ti con tus cosas como si fuera tu refugio vital.

Estoy feliz que estamos juntos en esta experiencia.

**Gracias por concederme
el honor de guiarte.**

Un abrazo y nos vemos pronto

ALI WALÚ



Eat Clean Be Free

WITH

ALI WALÚ

aliwalu.es