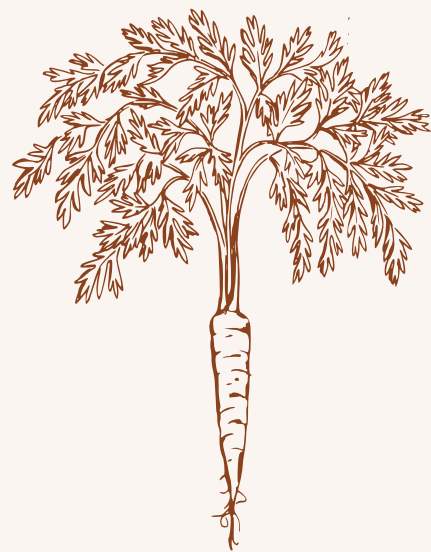


Satya Esenciales

30 DÍAS DE LIMPIAR Y RESTAURAR





¡Bienvenida!

¿LISTA PARA EMPEZAR?

Estamos muy ilusionadas de darte la bienvenida a este momento de transformación y crecimiento.

Nuestro rezo para ti es que puedas encontrar las herramientas que necesitas para tomar el siguiente paso en tu viaje de bienestar. Que este tiempo y espacio sea el catalizador de un cambio mayor que dé rienda suelta a la reserva de energía sanadora presente dentro de ti.

¿QUÉ INCLUYE ESTA GUÍA?

- Lista de la compra
- Información de los productos
- Tu guía de suplementos
- Recetas y sugerencias de menús
- Una rutina matutina y una rutina nocturna



El objetivo de este programa de detox es darte a conocer algunos potentes suplementos naturales y aceites esenciales a la vez que reseteas tu organismo con alimentos naturales, saludables y regeneradores que crearán la base para un estado sostenible de salud y bienestar.

Abastécete de verduras y frutas ecológicas con grasa saludable como los aguacates, el ghee (mantequilla clarificada) o el aceite de oliva de extracción en frío. Recomendamos reducir la ingesta de carne (algunas personas la eliminan completamente de la dieta), pero si quieres continuar comiendo productos de origen animal entonces asegúrate de que son ecológicos, procedentes de animales alimentados con pasto y sin enjaular.

Queremos que incluyas una gran variedad de frutas y verduras en tu dieta, asegurándote de que constituyen al menos el 80% de tu ingesta de alimentos. Te animamos a tomar algo crudo con cada comida, ya sean unas hojas verdes, un tomate o una ramita de perejil.

Se deben evitar los alimentos procesados y sintéticos que contienen sustancias químicas artificiales, aditivos alimenticios y potenciadores de sabor. También se deben evitar el azúcar y los productos azucarados, todos los productos lácteos y el gluten (incluyendo el trigo, el centeno, la cebada y la espelta).

También recomendamos evitar los estimulantes como el alcohol y el café, para así de esta manera dar una oportunidad a tu organismo de volver al equilibrio energético sin necesidad de estimulantes externos.

LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS

Si es posible, que todas las frutas sean ecológicas y de temporada,

Preferentemente que sea fruta local, aunque si no hay alternativa, es aceptable fruta congelada.

Se puede consumir fruta seca como tentempié.

GRASAS Y ACEITES

Aguacates

Ghee (mantequilla clarificada)

Aceite de oliva extra virgen

Aceite de coco, aceite de sésamo, aceite de aguacate

CARNE, POLLO. HUEVOS, PESCADO

Ecológica, procedente de animales alimentados de pasto, sin enjaular o salvajes

BEBIDAS

Infusiones, Kombucha, agua de coco, Matcha

VERDURAS

- Verdura de hoja verde, incluyendo col rizada, espinacas, rúcula, acelgas, lechuga, berros, canónigos y endivias
- Verduras crucíferas, incluyendo brócoli, repollo, coliflor, coles de Bruselas y col rizada
- Todos los tubérculos, incluyendo zanahoria, remolacha, nabo, rabanitos y chirivía. Preferible batatas que patatas
- Legumbres secas y frescas
- Germinados de alfalfa, brécol...
- Pimiento, berenjena, calabacín, calabaza, pepino y apio
- Todo tipo de champiñones y setas
- Algas
- Todo tipo de hierbas aromáticas y especias, incluyendo jengibre fresco

ENDULZANTES

Miel, jarabe de arce sin procesar, jarabe de dátiles



LISTA DE LA COMPRA

TENEMPIÉS / GOLOSINAS

Fruta seca, frutos secos y semillas
Nibs de cacao
Manteca de almendra o anacardo
Yogur vegetal sin azúcar

CEREALES

Arroz integral
Arroz salvaje (negro) o rojo
Quinoa
Avena

PASTA /FIDEOS (NOODLES)

Fideos o pasta de arroz, quinoa o de origen vegetal sin gluten

ALIMENTOS FERMENTADOS

Tempeh, kimchi, chucrut y kombucha

ALIMENTOS A EVITAR

- Azúcar y productos azucarados
- Alimentos procesados y envasados
- Alcohol
- Café
- Gluten
- Tomate ketchup y condimentos procesados como mayonesa, mostaza y salsa de chile
- Productos no ecológicos
- Productos con OGM
- Aceites refinados
- Alimentos fritos
- Carne procesada tipo embutidos, salchichas...
- Lácteos (si los consumes, mejor leche/queso de cabra u oveja)
- Bebidas gaseosas y azucaradas



LOS SUPLEMENTOS

A lo largo de la limpieza depurativa vamos a tomar varios suplementos botánicos diseñados para apoyar el organismo y estimular una purificación profunda.

En las siguientes páginas hemos incluido información detallada y te rogamos leerlo con atención para informarte bien sobre sus ingredientes y beneficios, cuándo tomar cada uno y para qué sirven.

¡Nos van a acompañar durante 30 días o más!





ZENDOCRINE : DÍAS 1 A 30



ZENDOCRINE ACEITE ESENCIAL Y GRAGEAS BLANDAS

Esta potente mezcla de aceites esenciales apoya la eliminación de toxinas y es imprescindible cuando realizamos un limpieza interna del organismo. Disponible en aceite o en grageas blandas.

INGREDIENTES Y BENEFICIOS

- Contiene los siguientes aceites esenciales: mandarina, romero, cilantro, baya de enebro y geranio.
- Los aceites esenciales de mandarina, baya de enebro y cilantro contienen antioxidantes que ayudan a eliminar los radicales libres.
- El aceite esencial de cilantro ayuda a eliminar los metales pesados como el plomo y el mercurio.
- Los aceites esenciales de mandarina, baya de enebro y geranio son depurativos y diuréticos, además este último promueve la regeneración celular.
- Esta mezcla apoya no solo una función saludable del hígado, pero también la de muchos otros órganos como los riñones, los pulmones, la piel y el colón.



ACEITE DE LIMÓN : DÍAS 1 A 30

Todos los aceites esenciales cítricos tienen propiedades limpiadores y purificadores debido a su alto contenido en monoterpenos. La mayoría de los monoterpenos inhiben la acumulación de toxinas en el cuerpo y ayudan a eliminarlas del hígado y los riñones.

El aceite esencial de limón ha sido usado a lo largo de la historia para combatir intoxicación alimentaria, el escorbuto, las epidemias de malaria y tifus, y ayudar con problemas del hígado.

BENEFICIOS PRINCIPALES

Limpiar el aire, disolver la celulitis, problemas digestivos, cálculos biliares, baja energía, función deficiente del hígado, problemas respiratorios, dolor de garganta, agotamiento, gripe, resfriados, resacas, infecciones, purificar el agua, desinfectante y para quitar las manchas de la ropa y los muebles.



TERRAZYME : DÍAS 1 A 30

Las enzimas son proteínas especializadas que funcionan como catalizadores en casi todas las funciones celulares y reacciones químicas del cuerpo. Éstas juegan un papel crítico en el crecimiento, la sanación y la reproducción de las células. Son necesarias para digerir y absorber los nutrientes de los alimentos y convertirlos en energía celular.

Beneficios:

- Son esenciales para procesar los alimentos.
- Ayudan a tratar el intestino permeable y otros trastornos digestivos a base de reducir el estrés del tracto gastrointestinal.
- Apoyan al organismo para romper proteínas y azúcares difíciles de digerir como el gluten y la lactosa, respectivamente.
- Mejoran los síntomas del reflujo y el síndrome del colon irritable.
- Promueven la absorción de nutrientes y previenen deficiencias nutricionales.





ZENGEST/DIGESTZEN : DÍAS 1 A 30

Zengest se conoce como el “domador estomacal” de dōTERRA gracias a su capacidad de ayudar en la digestión, aliviar el malestar estomacal ocasional y mantener la salud digestiva en general. Esta mezcla única de aceites esenciales contiene jengibre, hinojo y coriandro para ayudar a aliviar las molestias estomacales ocasionales, incluyendo las náuseas provocadas al viajar en un vehículo y la indigestión, mientras que la menta, el estragón, el anís y la alcaravea mejoran la digestión y ayudan a mantener un tracto gastrointestinal saludable.

Ingredientes:

- jengibre
- menta
- alcaravea
- coriandro
- anís
- estragón
- hinojo



GX ASSIST: DÍAS 11 A 20

GX Assist es una combinación de aceites esenciales puros de grado terapéutico y ácido caprílico que ayudan a apoyar un tracto digestivo saludable a base de crear un ambiente hostil para posibles amenazas que pueden perturbar la inmunidad digestiva y causar malestar estomacal. GX Assist está formulado para ser usado durante 10 días como un paso de limpieza preparatoria antes de usar la fórmula probiótica de defensa.

El ácido caprílico es un ácido graso derivado naturalmente del aceite de coco. El ácido caprílico ha sido usado durante más de 40 años para apoyar la salud digestiva y el equilibrio microbiano del tracto digestivo.

BENEFICIOS PRIMARIOS

- Fomenta un ambiente digestivo saludable.
- Proporciona una limpieza natural para un sistema digestivo saludable.



PB ASSIST: DÍAS 21 A 30



PB Assist+ es una fórmula patentada de fibra prebiótica y seis cepas de microorganismos probióticos que fomentan el crecimiento de bacterias beneficiosas en una singular cápsula vegetal de doble capa.

BENEFICIOS PRIMARIOS

- Promueve un equilibrio positivo y la proliferación de bacterias beneficiosas.
- Mantiene un equilibrio saludable de microflora intestinal.
- Apoya el funcionamiento saludable de los sistemas digestivo e inmunitario.
- Apoya la salud del tracto gastrointestinal, particularmente de los intestinos y el colon.
- Ayuda a alcanzar el punto óptimo del metabolismo y la absorción de nutrientes.



LIFELONG VITALITY KIT: DÍAS 30+

El kit Lifelong Vitality de dōTERRA está lleno de nutrientes esenciales con beneficios para el metabolismo y de poderosos antioxidantes, diseñados para ayudar a fomentar la energía, la salud y la vitalidad de por vida. Nuestra salud y vitalidad a lo largo de la vida dependen de muchos factores, que incluyen la dieta, la actividad física, el control del peso, el descanso, el control del estrés, la exposición a toxinas y la predisposición genética heredada ante las enfermedades o el bienestar. Aunque algunas de estas variables están más allá de nuestro completo control, la investigación científica de vanguardia está revelando muchas formas en las que podemos influir –e incluso controlar– factores significativos para el envejecimiento y el bienestar. Una larga vida llena de vitalidad y un envejecimiento saludable comienzan por aportar a tus células los nutrientes y factores metabólicos esenciales para ayudarlas a que den un rendimiento óptimo.

- Protección antioxidante y para el ADN
- Metabolismo de la energía
- Salud ósea
- Función inmunitaria
- Gestión del estrés
- Salud cardiovascular
- Cabello, piel y uñas saludables
- Sistema nervioso, ojos, cerebro
- Funciones del hígado y salud digestiva
- Salud respiratoria
- Suave para el estómago
- Sin OGM, sin gluten, sin lácteos





DDR PRIME: DÍAS 30+

El complejo celular de aceites esenciales (DDR Prime Cellular Complex) es una mezcla patentada que apoya la integridad de la salud celular. Debido a sus propiedades protectoras contra el estrés oxidativo, el clavo, el tomillo, la litsea y la naranja silvestre son componentes principales del DDR Prime y aportan poderosos antioxidantes.

La mezcla del complejo celular también incluye aceites esenciales de incienso, limoncillo, ajedrea de jardín y niaulí, los cuales ayudan a apoyar una respuesta inmunológica saludable. Además, el DDR Prime calma el sistema nervioso, apoya la salud del cerebro y el sistema nervioso, y puede usarse diariamente como apoyo al bienestar general.

BENEFICIOS PRIMARIOS

- Apoya una integridad celular saludable
- Protege el cuerpo y las células contra el estrés oxidativo
- Promueve la salud celular general
- Apoya la salud del cerebro y el sistema nervioso
- Ayuda a dar una respuesta inmunológica saludable





PROGRAMA DE SUPLEMENTOS

DÍAS 1 A 10

1 gota de AE de limón en un vaso de agua, 3 veces al día

1 gragea de Zendocrine por la mañana y otra por la noche

Si tienes el aceite, puedes tomar 2 gotas en un vaso de agua por la mañana y por la noche.

1 cápsula de Terrazyme 5 minutos antes de cada comida

1 gragea de Zengest después de cada comida



PROGRAMA DE SUPLEMENTOS

DÍAS 11 A 20

1 gota de AE de limón en un vaso de agua, 3 veces al día

1 gragea de Zendocrine por la mañana y otra por la noche

Si tienes el aceite, puedes tomar 2 gotas en un vaso de agua por la mañana y por la noche.

1 cápsula de Terrazyme 5 minutos antes de cada comida.

1 gragea de Zengest después de cada comida.

1 gragea de GX Assist con cada comida*

**empieza con 1 por día y, después de 3 días, puedes aumentar a 2. Si no experimentas malestar digestivo, puedes aumentar a 3 grageas diarias (1 con cada comida).*



PROGRAMA DE SUPLEMENTOS

DÍAS 21 A 30

1 gota de AE de limón en un vaso de agua, 3 veces al día

1 gragea de Zendocrine por la mañana y otra por la noche
Si tienes el aceite, puedes tomar 2 gotas en un vaso de agua por la mañana y por la noche.

1 cápsula de Terrazyme 5 minutos antes de cada comida.

1 gragea de Zengest después de cada comida.

1 cápsula de PB Assist con cada comida

PROGRAMA DE SUPLEMENTOS: DÍA 30+

En esta fase seguimos con el trabajo ya hecho, manteniendo y equilibrando los pasos que hemos tomado con **el kit de Life Long Vitality y el DDR Prime**.

Recomendamos que tomes los suplementos según las indicaciones en los envases.

Mucha gente decide integrar estos suplementos en su vida de bienestar a largo plazo. Si los compras mensualmente con el programa de recompensa por lealtad (PRL), hay descuentos significativos.

Si no sabes qué es el PRL, no dudes en preguntarnos.



RECETAS Y SUGERENCIAS DE MENÚS





AYUNO INTERMITENTE

Consideramos muy recomendable que pruebes a hacer ayuno intermitente durante los 10 primeros días de la limpieza. Esta práctica dará a tu sistema digestivo una pausa bien necesitada y aportará mucha vitalidad y bienestar a tus células.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

Primero, el ayuno intermitente resulta en niveles más bajos de estrés oxidativo por todo el organismo. Segundo, practicar ayuno mejora la habilidad de nuestro cuerpo de gestionar el estrés a nivel celular.

El ayuno intermitente activa las vías de respuesta al estrés celular como si fueran factores estresantes muy leves, que actúan como ligeros estimulantes de la respuesta al estrés del organismo. A medida que esto ocurre de forma consistente, el cuerpo se refuerza lentamente contra el estrés celular y es entonces menos susceptible al envejecimiento celular y al desarrollo de enfermedades.

Durante la limpieza te animamos a realizar periodos de ayuno intermitente que ayudarán a mejorar el proceso de detox. Puedes elegir la modalidad 12/12, 10/14 ó 8/16 que básicamente significa ayuno durante 12, 14 ó 16 horas a lo largo de 24 horas.

Para dar un ejemplo más claro, esto sería como tener tus comidas principales entre las 8 de la mañana y las 8 de la tarde, entre las 10 de la mañana y las 8 de la tarde o entre las 12 de la mañana y las 8 de la tarde respectivamente y después "ayunar" el resto del día/noche. Por favor sé consciente de que estas sugerencias son opcionales y puedes elegir si quieres incluirlas o no en tu plan de detox.

Hay algunas contraindicaciones al ayuno que debes conocer.

ZUMOS Y AYUNO INTERMITENTE

Si decides hacer la práctica del ayuno intermitente, te recomendamos que rompas el ayuno con un zumo de fruta y verdura fresca. Esto permitirá a tu organismo recibir el alto nivel de nutrientes concentrados en el zumo y maximizar los beneficios.

A continuación, hemos incluido algunas de nuestras recetas favoritas...

ZUMO VERDE CON JENGIBRE

3 - 4 hojas grandes de lechuga
3 ramas de apio
1 manzana verde
½ pepino grande
1/2 lima (incluida la piel)
1 trocito de jengibre pelado
1 cucharadita de semillas de chia o lino que se añada antes de servir

Exprimir toda la fruta y verdura. Añadir las semillas al vaso de zumo y mezclar.

ZUMO VERDE CON MENTA

3 - 4 hojas y tallos de col rizada (kale)
½ pepino grande
1/4 piña
1/2 lima (incluida la piel)
2 ramitas de menta fresca

Exprimir toda la fruta y verdura.





MÁS RECETAS DE ZUMOS

IMPULSO DE ENERGÍA

2 remolachas
1 zanahoria
2 ramas de apio
1/2 limón (pelado)
1 naranja (pelada)
1 puñado de hojas de albahaca

Exprimir todos los ingredientes.

ALEGRÍA CÍTRICA

1 naranja
2 zanahorias
1/2 limón (pelado)
1/2 pomelo
1 trocito de jengibre pelado
2 tallos de apio

Exprimir todos los ingredientes.

LIMONADA VERDE

6 -8 hojas de col rizada (kale)
3 puñados de espinacas
1/2 pepino
2 ramas de apio
1 manzana verde
1/2 limón

Exprimir todos los ingredientes,.

MOJITO MATUTINO

1/2 pepino
1 lima
2 manzanas verdes
3 puñados de espinacas
3 ramitas de menta fresca

Exprimir todos los ingredientes,



BATIDOS

Los batidos son estupendos como desayuno saludable o como merienda de media tarde. A nuestra comunidad le encantan estas sencillas recetas que son súper ricas y repletas de energía de origen vegetal. Solo tienes que batir todos los ingredientes en la batidora o usar una batidora de mano y un vaso medidor.

BATIDO VERDE

3 puñados de espinacas
1 plátano
1/2 aguacate maduro

1 cucharada de manteca de almendra o anacardos
1-2 tazas de bebida vegetal de almendra, avellana,
anacardos...

(ajustar las cantidades en base a la consistencia
que se desee)

ELIXIR DE FRUTOS DEL BOSQUE

1 puñado de frambuesas
1 puñado de arándanos
4 fresas

1/2 aguacate maduro
1 cucharada de manteca de almendra o anacardos
1 cucharadita de semillas de chia
1-2 tazas de bebida vegetal de almendra, avellana,
anacardos...

CORAZÓN DE CACAO

1 plátano
1 dátil
1/2 aguacate maduro

1 cucharadita de cacao crudo
1 cucharadita de nibs de cacao
1 cucharada de manteca de almendra o anacardos
1-2 tazas de bebida vegetal de almendra, avellana,
anacardos...



SOPAS SANAS Y RECONFORTANTES

Intenta preparar suficiente cantidad de sopa para que te dure al menos 2-3 días. Puedes conservarla en la nevera y calentarla por la noche para tomar una cena ligera.

SÚPER SOPA DE VERDURA VERDE Y LENTEJAS

1 cabeza de brócoli

1 calabacín grande

1 manojo de espinacas

1 cebolla blanca

2 ramas de apio

2 zanahorias

3 dientes de ajo

1 taza de lentejas rojas (poner a remojo durante la noche)

aceite de oliva de extracción en frío

caldo de verdura

sal y pimienta al gusto

- Cortar las verduras en trozos pequeños.
- Empezar salteando unos minutos las cebollas, el apio y el ajo en 2 cucharadas de aceite.
- Añadir el resto de las verduras, excepto las espinacas y saltear 10 minutos a fuego lento,
- Echar la taza de lentejas y mezclarlas con la verdura.
- Añadir el caldo y dejar que los ingredientes se cuezan a fuego lento hasta que se hagan del todo.
- Una vez que se hayan acabado de hacer, retirar del fuego, añadir el manojo de espinacas y remover.
- Pasar la sopa por un pasapurés o por un procesador hasta que adquiera la textura de un puré.
- Agregar sal y pimienta al gusto y perejil fresco para decorar.



SOPAS SANAS Y RECONFORTANTES (CONT.)

CREMA DE COLIFLOR Y COCO

1 coliflor

1 batata

1 cebolla blanca

1 cucharadita de cúrcuma

½ cucharadita de canela

3 dientes de ajo

½ lata de leche de coco

aceite de coco

caldo de pollo o de verduras

sal y pimienta al gusto

- Cortar las verduras en trozos pequeños.
- Empezar salteando la cebolla y el ajo en una cucharada de aceite de coco con las especias.
- Después de unos minutos, añadir la batata y la coliflor. Continuar salteándolas a fuego lento durante unos minutos. Añadir sal y pimienta.
- Añadir el caldo suficiente para cubrir las verduras y dejar a fuego lento hasta que las verduras estén cocidas.
- Retirar del fuego y echar la mitad de la leche de coco.
- Triturar con una batidora de mano o un procesador de alimentos. Añadir la leche de coco restante o hasta que la crema adquiera la consistencia deseada.
- Resulta deliciosa si a la hora de servirla, le añades cilantro fresco.
- Ajustar sal y pimienta al gusto.



SOPAS SANAS Y RECONFORTANTES (CONT.)

SOPA DE TOMATE Y ALBAHACA

15 – 20 tomates medianos o grandes (cuanto más maduros, mejor)

1 cebolla blanca onion

2 dientes de ajo

un ramillete de albahaca fresca

200 ml de caldo vegetal

crema de almendras (arroz, coco, anacardo...)

sal y pimienta al gusto

aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de vinagre de vino tinto

- Saltear la cebolla, el ajo y los tomates cortados en trozos en el aceite de oliva y el vinagre a fuego lento hasta que los tomates empiecen a deshacerse y la piel se desprenda.
- Añadir sal, pimienta y un poco de caldo. Dejar cocer la mezcla a fuego lento.
- Continuar añadiendo caldo poco a poco hasta que la mezcla adquiera una consistencia de puré.
- Retirar del fuego y añadir la crema de almendras.
- Añadir la albahaca y batir en la batidora hasta que adquiera una consistencia suave.
- Servir con un chorrito de aceite de oliva. Ajustar sal y pimienta al gusto.



SOPAS SANAS Y RECONFORTANTES (CONT.)

CALDO DE HUESOS - LEE SOBRE LOS BENEFICIOS

[AQUÍ](#)

huesos de animales alimentados de pasto (pueden ser de ternera, pollo, cerdo, espaldas de pescado o una combinación)

1 cucharada de vinagre de manzana

2 dientes de ajo picados

1 cebolla en trozos

2 zanahorias en trozos

2 ramas de apio en trozos

2 hojas de laurel

1 cucharadita de sal marina

agua filtrada

- Añadir los huesos a una olla de cocción lenta y echar el vinagre de manzana por encima.
- Añadir ajo, cebolla, zanahorias, apio, hojas de laurel y sal marina.
- Cubrir completamente huesos y verdura con agua.
- Tapar y hervir durante 12 a 24 horas. Para hacer caldo de pollo, necesitas una cocción a fuego lento de unas 12 horas, mientras que para los huesos de ternera se recomienda una cocción a fuego lento durante 24 horas. (Si andas justa de tiempo, puedes también hacer el caldo de huesos en la olla durante aproximadamente 1 hora.)
- Deja que el caldo se enfríe un poco y cuélalo usando una gasa de algodón o tela fina.
- Tirar los huesos y los trozos de verdura. Vertir el caldo en tarros de cristal de cierre hermético.
- Guardar en la nevera hasta 3 días o en el congelador hasta 6 meses.



ENSALADAS ARCO IRIS

Una de las mejores maneras de aumentar la ingesta de fibra es comer una amplia variedad de frutas y verduras. Tus intestinos se sentirán infinitamente agradecidos por estas multicolores ensaladas arco iris.

Estas ensaladas combinan alimentos crudos y cocinados con objeto de dar a tu cuerpo la energía que necesita. Te sugerimos que planifiques qué ensalada vas a comer cada día y empieces a aprovisionar la nevera y despensa. Pon las semillas/frutos secos/legumbres en remojo durante toda la noche para que se activen y estén listas para usarse la mañana siguiente. A diferencia de las sopas y estofados, cada día prepararás estas ensaladas en el momento para que obtengas su mayor valor nutricional.

ENSALADA RADIANTE

- Hojas verdes: empieza con una base de hojas verdes: rúcula, col rizana (kale), lechuga romana, berros o canónigos
- Textura: añadir algo más para dar textura – almendras, semillas de calabaza, pipas de girasol, nueces, anacardos o semillas de cáñamo
- Color: añadir color con cebolla roja, apio, zanahorias, pepino, remolacha, bayas de goji, algas o hierbas aromáticas
- Proteína/grasa: completar con aguacate en rodajas, alubias/garbanzos o quinoa/mijo/arroz salvaje cocidos o tempeh

ADEREZO:

- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre de manzana
- zumo de ½ limón
- 1 cucharada de mostaza
- ½ cucharadita de sirope de arce



ENSALADAS ARCO IRIS (CONT.)

ENSALADA DETOX DE CRUCÍFERAS

- 2 cabezas de brócoli con tallos cortadas en trocitos
- 1 coliflor con tallos cortados en trocitos
- 2 ½ tazas de zanahorias
- ½ cebolla roja o cebolleta picada
- ½ taza de semillas de girasol
- ½ taza de pasas/arándanos secos
- ½ taza de perejil fresco finamente picado

ADEREZO:

- 4-6 cucharadas de vinagre de manzana o zumo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- sal marina y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de sirope de arce

1. Triturar el brócoli (sin tallos) en un procesador de alimentos (o picar a mano) hasta que quede finamente picado. Añadir a una ensaladera grande.

2. A continuar triturar la coliflor (sin tallos) en un procesador de alimentos hasta que quede finamente picado y añadirla a la ensaladera. Hacer lo mismo con las zanahorias.

3. Añadir las semillas de calabaza, las pasas/los arándanos y el perejil.

4. Por último, añadir el aderezo y mezclar bien.



MÁS IDEAS DE ENSALADAS

[Ensalada de hojas de rúcula con frutas de invierno](#)

[Ensalada de lentejas con especias y hierbas aromáticas](#)

[Ensalada de fideos de arroz con salsa exótica](#)

[Buddha Bowl de lentejas especiadas](#)

[Ensalada detox de quinoa](#)

[Ensalada depurativa con espárragos y lino](#)

[Ensalada de verduritas crujientes y wakame](#)

[Ensalada con salsa de arándanos](#)



MÁS OPCIONES SALUDABLES

[Lala Kitchen](#) (¡Los desayunos son deliciosos!)

[Elena Carrió](#)

[Carla Zaplana](#)

[Venusanz](#)

[Crudiveganía](#)

Queremos dejar claro que este detox no significa que tienes que pasar hambre. Más bien se trata de cambiar tus hábitos alimenticios e introducir nuevas opciones más saludables. Cada una somos diferentes y tenemos diferentes necesidades nutricionales. Queremos apoyarte para que hagas elecciones más conscientes de los alimentos que comes, aprendiendo nuevas recetas deliciosas y ¡disfrutando de este momento de descubrimiento y transformación!



BEBIDAS NUTRITIVAS

Si eres tan amante del café como nosotras, vas a necesitar una ayudita durante el detox. El té verde, té Chai y la achicoria son opciones estupendas para dejar la cafeína. También nos encantan estas bebidas calientes y estimulantes como una opción por la mañana o la tarde.

Chocolate caliente con canela y cardamomo

- 1 taza de leche vegetal de almendra, avellana...
- 1 pellizco de canela y cardamomo
- 1 cucharadita de cacao puro en polvo

Leche dorada

Matcha Latte



EJEMPLO DÍA #1

¡¡La clave es la preparación!! ¡¡Cuánto más organizada seas, más probabilidades tienes de mantener tus nuevos hábitos saludables y crear cambios duraderos!! Si fallas un día, no te preocupes, esto es un plan a largo plazo, así que simplemente reconecta con tu corazón, vuelve a empezar y establece una nueva estrategia si la antigua no está funcionando. Recuerda, ¡te mereces sentirte saludable, feliz y alegre!

Mañana

- Despertar
- 5 minutos de respiración consciente
 - Limpiar lengua y "oil pull"
 - Agua con AE de limón
 - Cepillar la piel y ducha
- Hidratar rostro y cuerpo con aceites esenciales y crema/aceite facial/corporal de tu elección
- Tomar suplementos con un zumo recién exprimido

Comida

- Tomar Terrazyme antes de comer
 - Ensalada radiante
 - Agua con AE de limón
- Humus de zanahoria y remolacha
- Tomar Zengest después de comer

Merienda

- Batido verde

Cena (hacia las 20 horas)

- Tomar Terrazyme antes de cenar
- Crema de coliflor y coco (preparar suficiente para también el siguiente día)
 - Agua con AE de limón
- Tomar Zengest después de cenar

Antes de acostarse

- Tomar Zendocrine



EJEMPLO DÍA #2

Mañana

Despertar

- 5 minutos de respiración consciente

- Limpiar lengua y "oil pull"

- Agua con AE de limón

- Cepillar la piel y ducha

- Hidratar rostro y cuerpo con aceites esenciales y crema/aceite facial/corporal de tu elección

- 30 minutos de yoga

- 5 minutos de meditación

- Tomar suplementos con un zumo recién exprimido

- Tortitas de trigo sarraceno con grano entero

Comida

- Tomar Terrazyme antes de comer

- Ensalada Buddha Bowl

- Agua con AE de limón

- Tomar Zengest después de comer

- Preparar caldo de huesos para los próximos días

Merienda

Leche dorada

Cena (hacia las 20 horas)

- Tomar Terrazyme antes de cenar

- Sopa de tomate y albahaca

- Salteado de col con algas

Agua con AE de limón

- Tomar Zengest después de cenar

Antes de acostarse

Tomar Zendocrine

Escribir en el diario durante 5 minutos



EJEMPLO DÍA #3

Mañana

- Despertar
- 5 minutos de respiración consciente
 - Agua con AE de limón
 - Cepillar la piel y ducha
- Hidratar rostro y cuerpo con aceites esenciales y crema/aceite facial/corporal de tu elección
- Paseo de 30 minutos (incluyendo 5 minutos descalza, con los pies en contacto con la tierra)
 - Tomar Terrazyme y Zendocrine
 - Batido Corazón de cacao

Comida

- Tomar Terrazyme antes de comer
 - Taza de caldo de huesos
- Ensalada detox de crucíferas (preparar suficiente para el siguiente día)
 - Agua con AE de limón
 - Tomar Zengest después de comer

Merienda

- Manzana en rodajas con mantequilla de almendras

Cena (hacia las 20 horas)

- Tomar Terrazyme antes de cenar
 - Crema de lentejas rojas
 - Agua con AE de limón
- Tomar Zengest después de cenar

Antes de acostarse

- Tomar Zendocrine
- Escribir en el diario durante 5 minutos
- 5 minutos de respiración consciente



mañana ... y noche

2 RUTINAS PARA EMPEZAR Y TERMINAR EL DÍA ESTANDO PRESENTE

MAÑANA

- Antes de saltar de la cama, intenta darte 5 minutos para asimilar la noche y tus sueños. Haz unos minutos de respiración consciente.
- ¡Límpiate la lengua!
- Bebe 250 ml de agua con 1 gota de AE de limón
- Cepilla tu piel en seco antes de ducharte.
- Haz "oil pulling" mientras te duchas (10 minutos)
- Haz 30 minutos de movimiento/paseo consciente o ejercicio
- Haz un zumo o batido y escribe en tu diario estableciendo las intenciones para el día durante 5 minutos.
- Si estás ayunando, prepárate una infusión o bebe mucha agua hasta que rompas el ayuno.

NOCHE

- Apaga todas las pantallas a las 20 horas y dedica el resto de la tarde a leer, escribir en el diario, meditar u otra práctica de autocuidado.
- Añade aceites esenciales calmantes al difusor 1 hora antes de acostarte. Nuestros favoritos son lavanda, cedro, Serenity y vetiver.
- Toma los últimos suplementos del día.
- Limpia e hidrata rostro y cuello con aceites esenciales y haz 5 minutos de Gua Sha.
- Una vez en la cama, aplícate los aceites esenciales calmantes en las plantas de los pies y añade unas gotas a la almohada.



¡Feliz limpieza!