

# ¡LA LIMPIEZA!

El Reto De  
Desintoxicación  
En 3 Semanas



JOVANKA CIARES

# ¡LA LIMPIEZA!



El Reto De  
Desintoxicación  
En 3 Semanas

**JOVANKA CIARES**

¡La Limpieza!

ISBN 978-0-9885475-1-3

© 2012 por Jovanka Ciales

Diseño y modelo por Julee Song

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier otro medio o almacenada en cualquier sistema de base de datos o de recuperación, ahora conocido o por conocer, sin la previa autorización por escrito del editor. Para obtener el permiso, por favor póngase en contacto con Jovanka Ciales y EVerlasting Press, 1 River Court, #301, Jersey City, NJ 07310.

EVerlasting Press es una marca registrada de Dynamic Force Productions, LLC.

¡La limpieza! El Reto de Desintoxicación Definitivo en 3 semanas no pretende ser un programa médico ni está diseñado para el tratamiento de alguna condición de salud. Está diseñado para ayudar a los lectores a tomar decisiones informadas sobre su salud y estilo de vida, los cuales son fundamentales para el bienestar general.

La información contenida en este libro no debe ser utilizada como un sustituto del tratamiento por o el consejo de un médico. Siempre busque ayuda médica competente para cualquier condición de salud.

ISBN 978-0-9885475-1-3

[www.JovankaCiales.com](http://www.JovankaCiales.com)

Primera edición – ebook

10 9 8 7 6 5 4 3 2

**Aviso Legal y Condiciones:** Aunque el autor y su equipo hicieron todo lo posible para verificar la información proporcionada en este documento, el autor no se hace responsable por errores, omisiones o contradicciones sujetas a la interpretación.

El autor ha querido presentar el contenido más completo y preciso. Sin embargo, ella no puede ofrecer ningún tipo de garantía debido a la rápida evolución del mundo en que vivimos.

# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN 6

---

### CAPÍTULO 1 7

---

¿Una Dieta O Una Limpieza?	7
Mi Historia	9
¿Por Qué Desintoxicarse?	11
Estamos Implosionando	12
¿Quién Debe Desintoxicarse?	14

### CAPÍTULO 2 15

---

Clave Del Éxito: Prepararse	15
Limpiar La Cocina	15
Limpiar El Armario	16
Prepararse Físicamente	17
¿Te Sientes Abrumado Por El Proceso?	18
Concéntrate En El Resultado Y Disfrutar Del Proceso Al Mismo Tiempo	19

### CAPÍTULO 3 21

---

Vámonos De Compras	21
Frutas	22
Vegetales	23
Legumbres	24
Granos Enteros	25
Frutos Secos Y Semillas	26
Productos Básicos	27
Condimentos	28
Aperitivos	28
Suplementos	29
Aparatos De Cocina	31

---

**CAPÍTULO 4** **33**

■ Zumos Para Desintoxicarse

---

**CAPÍTULO 5** **35**

■ El Reto De 3 Semanas 35  
■ Que Se Puede Esperar 37  
    Lo Bueno 37  
    Lo No Tan Bueno 38  
■ Muestra Del Plan Semanal De Comida 40

---

**CAPÍTULO 6** **45**

■ ¡Vamos Allá!

---

**CAPÍTULO 7** **86**

■ Dando El Salto

---

**CAPÍTULO 8** **88**

■ Recetas

---

**LECTURAS RECOMENDADAS** **106**

---

**ACERCA DEL AUTOR** **109**

## INTRODUCCIÓN

¡FELICIDADES! ¡Estás leyendo estas páginas porque te has comprometido a estar más sano, parecer más joven y vivir más tiempo!

Vivimos en una era nueva y emocionante, en la que la gente se está dando cuenta de que tener dolores y estar enfermo no es lo natural. ¡Muchas personas como tú están tomando medidas para tomar el control de su destino, y ahora están decididas a luchar, para prevenir la enfermedad y cambiar sus vidas para siempre!

¡La limpieza! El Reto de Desintoxicación Definitivo en 3 Semanas te llevará a través de un viaje en el que encontrarás energía y vitalidad, te volverás más fuerte, tendrás una piel bonita, disfrutarás de un cuerpo más delgado, dormirás mejor y tendrás mejor sexo ¡hurra!).

Este viaje se hace paso a paso, ¡y estaré encantada de estar ahí contigo en cada paso del camino!

Que estés bien,



# CAPÍTULO 1

## ¿Una Dieta O Una Limpieza?

Si pones ingredientes frescos en una olla de cocina sucia y oxidada, la comida se volverá mala y será incomedible. La misma teoría se aplica a tu cuerpo. Con el fin de tener un cuerpo sano, primero debes deshacerte del exceso de toxinas acumuladas y prepararte para absorber los nutrientes de una forma más eficiente.

Comer más frutas y verduras y hacer ejercicio regularmente son cosas muy importantes a hacer, pero no son suficientes. Debes eliminar los residuos que están provocando el estancamiento, la inflamación y la enfermedad, y al mismo tiempo, aprender qué alimentos funcionan, cómo comer y por qué.

Lograr un bienestar óptimo no consiste sólo en tener un cuerpo sano. El bienestar implica todo tu ser: cuerpo, mente y espíritu. También incluye el desarrollo de la paz interior y un fuerte sentido de la responsabilidad de las decisiones que tomamos.

Comprender y enfocar tus esfuerzos en la forma de comer, así como en tus pensamientos y sentimientos, creará

un cambio positivo y duradero. ¡Inevitablemente te vas a convertir en una persona fabulosa por dentro y por fuera!

¡La limpieza! El Reto de Desintoxicación Definitivo en 3 semanas no es del todo una dieta. Es más bien una guía de puesta en marcha de un estilo de vida, que promueve un régimen de nutrición a base de frutas orgánicas, verduras orgánicas y cereales integrales orgánicos, con el fin de limpiar, desintoxicar, reducir la inflamación, mejorar el sistema inmunológico y prevenir la enfermedad.

Se trata de una dieta y un estilo de vida que yo, y muchos otros, seguimos con excelentes resultados. Es el método más exitoso para ayudarte a perder peso y mantenerlo bajo. Y es el mejor camino que conozco hacia la riqueza espiritual, la paz y la felicidad.

La información contenida en este e-libro sin duda te ayudará a mantenerte sano y joven por más tiempo. Te verás obligado a transmitir esta inestimable sabiduría a tus amigos y familiares, convirtiéndote en un poderoso ejemplo para muchos otros. ¡El mundo será un lugar mejor!



## Mi Historia

Mi viaje hacia el bienestar comenzó hace más de 10 años, a mediados de mi veintena. Me acababa de mudar a Nueva York llena de ilusión, sueños y expectativas. Era joven y estaba lista para comerme el mundo. Era una estudiante, lo que significaba que no tenía mucho dinero y sobrevivía con una dieta a base de Frosted Flakes de Kellogg's, Whoppers de Burger King y barritas Snickers. Me gustaban las frutas y las verduras, pero no tenía tiempo, dinero ni interés para comprarlas y cocinar. Además, yo era muy fuerte y estaba sana, así que podía prescindir de ellas. Hasta que un día ya no pude. Un par de años después de llegar a Nueva York, yo era un desastre: dolores constantes, fatiga, síndrome premenstrual, úlceras, etc. Fui a una media docena de médicos, me hicieron una docena de pruebas y me dieron unas cuantas pastillas para aliviar los síntomas.

Los medicamentos me ayudaron por un tiempo, pero ¿cómo puede ser que una chica de veintitantos años tenga que tomar cuatro pastillas diferentes al día solo para sentirse bien? Yo estaba muy enfadada, frustrada y confundida. Las respuestas que los médicos me daban eran inaceptables: que estaba envejeciendo, o bien, que estaba muy estresada, que

trabajaba demasiado y quería lograr demasiado! Mi favorita era: “Sí, tienes algunos problemas hormonales, algunos problemas gastrointestinales y sufres de fatiga y dolor muscular, pero como todos, ¿no?”

Estas respuestas no eran suficientemente para mí. Así que decidí encontrar algunas respuestas por mi propia cuenta. ¿Podría ser algo que estaba poniendo en mi cuerpo o sobre él? Y de ser así, ¿podría cambiando lo que como cambiar cómo me siento? Tenía mucho que aprender, así que me puse a ello.

Poco después, cambié mi dieta, empecé a hacer ejercicio, a practicar yoga y meditación. En pocas semanas la mayoría de mis síntomas comenzaron a mejorar y al final desaparecieron. Tenía un montón de energía, dormía mejor, parecía más joven, y mi piel estaba más suave. Empecé a sentirme normal de nuevo. Este estilo de vida se convirtió en mi pasión y la pasión se convirtió en activismo. Me convertí en el “entrenador de salud” de mis amigos y colegas. Se lo contaba a cualquiera que quisiera escuchar los beneficios de este nuevo estilo de vida. Y lo mejor de todo, me lo pasé de maravilla ayudando a la gente.

Quería pasar el favor a más gente, así que me dejé una lucrativa carrera en la América corporativa y regresé a la escuela para convertirme en una especialista en nutrición holística y ayudar a gente como tú a recuperar su energía y vitalidad, para verse y sentirse lo mejor posible.



## ¿Por Qué Desintoxicarse?

Los seres humanos han estado haciendo limpiezas y rituales de desintoxicación durante miles de años. Desde los antiguos egipcios y griegos a los pueblos indígenas de las Américas, la gente ha realizado rituales para purificar sus cuerpos, aclarar sus mentes y ayudarles a alcanzar diferentes niveles de espiritualidad.

En el siglo 21 ha surgido un interés renovado por los programas de desintoxicación, ya que vivimos en un ambiente altamente tóxico. De hecho, hoy en día estamos expuestos a decenas de miles de sustancias contaminantes, concretamente a unas 60,000 toxinas más de lo que nuestros abuelos lo estuvieron nunca.

Estamos expuestos a las toxinas en todas partes...

- El aire que respiras está altamente contaminado
- Los alimentos que comes son cultivados con pesticidas y otros productos químicos
- Nuestras fuentes de agua (potable, higiene personal, limpieza) están contaminadas
- Los productos como lociones, perfumes, desodorantes y cosméticos incluyen sustancias tóxicas
- Los productos de limpieza que utilizas están hechos de sustancias químicas nocivas



## Estamos Implosionando

Y por si la exposición a contaminantes y productos químicos cada día no fuera suficiente, los que vivimos en el mundo industrializado estamos cayendo enfermos y muriendo de enfermedades prevenibles a un ritmo más rápido que nunca.

Las estadísticas son desalentadoras:

- 1 de cada 3 personas sufre de cáncer
- 8 de cada 10 personas tiene un sobrepeso de más de 10 Kilos
- La 1ª causa de muerte: enfermedades del corazón prevenibles (17 millones de personas al año)
- Nuestros hijos no vivirán más que nosotros
- El coste de toda esta insalubridad en los EE.UU. es de cientos de miles de millones de dólares

Este no es un problema solamente de aquellos que están enfermos, ¡este problema nos afecta a ti y a mí también!

La dieta americana estándar es altamente procesada, demasiado rica en proteínas animales y baja en nutrientes. Somos, de hecho, lo que comemos. Si comes donuts, magdalenas, café, refrescos, carnes, hamburguesas y batidos durante todo el día, ¡lo que puedes esperar es verte y sentirte como alguien que está listo para estirar la pata!

Esta dieta provoca inflamación, mala digestión y estreñimiento, por lo que no sólo estás comiendo mierda sin ningún valor nutritivo, sino que tu cuerpo no puede eliminar todos los residuos generados por esta dieta. Todas estas toxinas asentadas en tu cuerpo son la causa de que tu sistema inmunológico se debilite, te hacen envejecer prematuramente, enfermar y morir antes de tiempo.

Un programa de desintoxicación que incluya alimentos que ayuden a equilibrar el pH del cuerpo, reducir la inflamación y promover la eliminación es el camino a seguir. Muchas frutas, verduras, cereales integrales, nueces y semillas, combinados con zumos de verduras y batidos son tus mejores armas contra las enfermedades, y jugarán un papel clave en tu salud general y tu bienestar.



## ¿Quién Debe Desintoxicars?

La mayoría de nosotros puede y se beneficiaría de un programa de desintoxicación. Si sufres alergias, fatiga, dolor muscular, síndrome premenstrual, resfriados frecuentes, acné, infertilidad, falta de concentración, ansiedad, cambios de humor, indigestión, insomnio, estrés, dolores de cabeza, irritabilidad, problemas digestivos o dificultades para perder o ganar peso, es posible que tengas un cuerpo intoxicado, y seguramente te beneficiarás de una limpieza y un programa de desintoxicación.

Incluso si no tienes síntomas y te sientes bien, tu cuerpo puede estar intoxicado, ya que hay demasiadas toxinas y contaminantes presentes como para asumir que tu sistema pueda metabolizarlos y eliminarlos a todos sin ayuda, y no hay forma de que puedas evitarlos completamente.

¡La limpieza! El Reto de Desintoxicación Definitivo en 3 Semanas es seguro y fácil, ya que hace hincapié en los alimentos naturales que han demostrado ser los mejores tipos de alimentos para tu cuerpo. Está diseñado para que funcione bien para la mayoría de la gente. Por favor, consulta a tu médico antes de comenzar cualquier tipo de desintoxicación o limpieza, especialmente si tomas medicamentos recetados, sufres de una enfermedad crónica o estás bajo cualquier tipo de cuidado especial.

## CAPÍTULO 2

### La Clave Del Éxito: ¡Prepararse!

He hecho decenas de limpiezas yo misma y en mi práctica como entrenadora de salud y bienestar, y he descubierto que la clave del éxito es la preparación. La preparación incluirá la planificación anticipada y la organización de tu calendario de modo que no termines saboteándote a ti mismo con las fiestas, viajes de negocios, vacaciones y actividades sin fin que harán el proceso más difícil de lo que realmente es. También debes hacer un poco de limpieza y organización en tu casa, así como a prepararte emocionalmente para el viaje maravilloso que estás a punto de comenzar. Idealmente, debes empezar a prepararte una semana antes del día 1 de tu limpieza.

#### Limpiar La Cocina

¿Cuántas veces has entrado en tu cocina después de un día particularmente difícil, has abierto la nevera, has cogido un poco de helado o la pizza congelada y te has dado un atracón tonto? ¿Y qué crees que hubiese pasado si en lugar de helado,

lo único disponible en la nevera hubiesen sido frutas, y tal vez algunos frutos secos o galletas de arroz en la despensa?

La mayoría de la gente está de acuerdo en que es mucho más fácil seguir siendo disciplinados y adherirse a mejorar sus hábitos alimenticios si los alimentos disponibles en el hogar son los sanos. Deja de socavar tus propios esfuerzos y limpia tu nevera, tus bancos y tus cajones de:

- Latas o cajas con ingredientes que no existen en la naturaleza
- Todos los alimentos congelados (incluidos los helados)
- Cualquier cosa con un alto contenido en sodio (incluso si están etiquetados como “naturales”)

Haz una visita al mercado local de agricultores y llena tu despensa y tu nevera con las opciones de alimentos más saludables (ver la sección de la lista de la compra de este libro para más detalles).

## Limpiar El Armario

¿Sabes que la mayoría de los contaminantes y los ingredientes químicos que entran en contacto contigo proceden de las cosas que voluntariamente traes a tu propia casa? Desde la pintura en sus paredes y los detergentes que se usan para lavar la ropa, hasta los productos que usas todos los días (desodorantes, champú, pasta de dientes). Tu familia y tú están viviendo entre decenas de miles de sustancias químicas y contaminantes que pueden poneros realmente enfermos. La mayoría de ellos ni siquiera han sido probados para ver si cumplen con las normas de seguridad, por lo que lo mejor

que se puede hacer es reducir la exposición a estas toxinas. Estos son algunos consejos que te pueden ayudar:

- Lee siempre las etiquetas y desecha los productos con sustancias químicas tóxicas o fuertes. Reemplázalos por otros libres de sustancias químicas tóxicas (tu tienda local de alimentos saludables tendrá algunas alternativas).
- Elige productos elaborados a partir de materiales de origen vegetal, productos etiquetados como biodegradables o elaborados a partir de fuentes renovables.
- Utiliza cremas y jabones sin sulfatos ni parabenos o cualquier agente carcinógeno o neurotoxina conocido.
- Usa vinagre y agua para las superficies y los bancos de la cocina. El agua con limón es un gran desinfectante, antibacteriano y desodorante.
- No calientes la comida en el microondas en envases plásticos. De hecho, evita el uso del microondas tanto como sea posible.

## Prepararse Físicamente

Unos días antes de comenzar la purificación debes empezar a prepararte mentalmente para este nuevo viaje. Empezar un nuevo cuaderno o diario, establecer tus intenciones; hacer tu investigación para programar citas, como hidrocolonoterapia (o colonicos), masajes y sauna; reservar tiempo para la contemplación silenciosa y la meditación. Además, asegúrate de que tu cuerpo está listo para despedirse lentamente de ciertos alimentos:

- Reduce el consumo de café, bebidas gaseosas y alcohol. Idealmente, deberías dejarlos por lo menos 2 días antes del inicio de la limpieza.
- Evita las 5 blancas: azúcar, grasa, harina, leche y sal. Usa sirope de agave o arce como endulzante y límitate a los cereales integrales. La harina blanca, las grasas saturadas, la sal y la leche deben evitarse por completo.
- Reduce el consumo de productos de origen animal a aproximadamente una vez por día. Idealmente, no debes comer productos de origen animal (huevos, leche, carne de res, pollo, pescado, etc.) por lo menos 2 días antes del inicio de la limpieza.
- Evita los alimentos procesados, con aditivos y conservantes. Lee las etiquetas, si el producto incluye más de 7-9 ingredientes, y si la mayoría de ellos no se encuentran en la naturaleza, mantente alejado de él.
- Bebe hasta la mitad de tu peso corporal en onzas de agua. Por ejemplo, si pesas 130 libras (60 Kg). Necesitas consumir 65 onzas (2 L) de agua al día, o alrededor de 8 vasos de 8 onzas (250 ml) cada uno.
- Aumenta el consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Deberás duplicar el consumo de estos alimentos unos días antes del inicio de la limpieza.

### ¿Te Sientes Abrumado Por El Proceso?

En este punto, algunos de ustedes estarán pensando: “Esto es demasiado, no puedo hacerlo, ¡es muy difícil!” Algunas personas dudan, miran asustadas, están un poco confundidas

o simplemente escépticas sobre su capacidad de conseguir cualquier tipo de cambio en sus vidas.

Si eres uno de esos, por favor, ¡para! Piensa por un segundo: ¿Quieres perder peso y sentirte fuerte, flexible y atractivo? ¿Quieres tener energía y vitalidad? ¿Quieres conocer el secreto para prevenir enfermedades y sentirte bien de nuevo? ¿Estás cansado de sentirte enfermo, débil o deprimido todo el tiempo?

Si quieres continuar por el camino de la incomodidad, el dolor y las enfermedades prevenibles, debes eliminar por todos los medios las hamburguesas, los refrescos y las comidas precocinadas. Si quieres de verdad cambiar tu vida a mejor, pon tus miedos a un lado y sigue leyendo. Las siguientes páginas te ayudarán a comprender por qué esto es tan importante para todos nosotros.

## Concentrate En El Resultado Y Disfrutar Del Proceso Al Mismo Tiempo

Habrán momentos en los que sentirás que es demasiado, pensarás que no hay nada malo en ti y ni siquiera entenderás por qué estás tomando este reto. La mejor manera de mantener el rumbo y tener éxito es centrarse en el maravilloso, positivo y duradero resultado. Un estilo de vida saludable no sólo consiste en cambiar tu dieta, sino en sentirse fuerte, lleno de energía y vitalidad, y saber que estás haciendo una diferencia en este mundo para ti y tus seres queridos.

Hacer del proceso uno divertido dependerá en gran medida de tus actitudes e ideales. Al igual que puedes cambiar

de opinión acerca de casi todo mediante el conocimiento y la fuerza de voluntad, puedes optar por ver este proceso como algo divertido e interesante. Y si mirando la imagen global resulta intimidante y abrumador, sepáralo en partes. Piensa en la sinergia entre todos los aspectos del bienestar, cómo cada cosa es parte de un todo.

## CAPÍTULO 3

### ¡Vámonos De Compras!

Esta es una lista de muestra de los alimentos que deben constituir del 80% al 90% de tu dieta durante estas próximas 3 semanas. Nadie puede negar que la dieta más saludable del mundo es aquella en la que los cereales integrales, las frutas y las verduras son los ingredientes principales. Y si estos ingredientes son bajos en grasa, antiinflamatorios y equilibran el pH, puedes apostar a que estás haciendo algo muy beneficioso para tu cuerpo. Hay, literalmente, docenas de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales y semillas para elegir y combinar en deliciosas recetas.

Debes tratar de incluir siempre por lo menos una porción de frutas y verduras en cada comida. En su forma primaria orgánica, las frutas y verduras tienen 10 veces la cantidad de vitaminas, minerales, fitonutrientes y enzimas que poseen los no orgánicos homólogos cocinados.

Esta lista no es exhaustiva, sino que se entiende sólo como un peldaño en el camino. En un escenario ideal, vas a comprar productos de estación, orgánicos y procedentes de las granjas locales.

## FRUTAS

- Naranjas
- Pomelos
- Mandarinas
- Tangelos
- Limones
- Peras
- Papayas
- Piñas
- Mangos
- Cerezas
- Albaricoques
- Sandía
- Fresas
- Frutas secas
- Tomates
- Melón
- Cerezas
- Arándanos
- Melocotones
- Kiwis
- Frambuesas
- Ciruelas
- Aguacates
- Uvas
- Granadas
- Arándanos
- Manzanas
- Bananas

## VEGETALES

- Coles
- Puerros
- Brocoli
- Coliflor
- Lechuga
- Pimientos rojos
- Pimientos amarillos
- Calabacines
- Ruibarbo
- Espárragos
- Calalú
- Guisantes
- Maíz
- Pepinos
- Tomates
- Calabazas amarillas
- Judías verdes
- Berenjena
- Calabaza
- Espinacas
- Calabaza de invierno
- Boniatos
- Lechuga espinaca
- Champiñones
- Lechuga
- Apio

## LEGUMBRES

- Frijoles azuki
- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Habas
- Poroto pallar
- Frijoles moteados
- Garrofón
- Garbanzos
- Edamame
- Frijoles Great Northern
- Yuca
- Frijoles italianos
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Frijoles de lima
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Soja
- Arvejas
- Judías blancas
- Alfalfa
- Batata

## GRANOS INTEGRALES

- Amaranto
- Cebada
- Arroz integral
- Trigo sarraceno
- Chia
- Cuscús
- Lino
- Kamut
- Mijo
- Avena
- Harina de avena
- Quinoa
- Centeno
- Sorgo
- Espelta
- Tef
- Arroz salvaje
- Pasta integral
- Harina de avena
- Pasta sin Gluten

## SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

- Almendras
- Avellanas americanas
- Avellanas
- Cacahuetes
- Castañas
- Pistachos
- Nueces
- Anacardos
- Nueces de Pecán
- Nueces de Macadamia
- Piñones
- Pipas de Calabaza
- Pipas de Girasol
- Semillas de cáñamo

## PRODUCTOS BÁSICOS

- Caldo de Verduras
- Aceites de alta calidad (aceite de oliva virgen extra, aceite de lino, aceite de semilla de uva)
- Leche de nuez, arroz o semillas de cáñamo
- Yogur de leche de coco
- Salsa Tamari (para sazonar y cocinar)
- Sal marina cruda
- Herbamare (condimentos)
- Néctar de agave (edulcorante)
- Mantequillas de frutos secos (en bruto)
- Pan de trigo entero
- Galletas de arroz o de lino
- Pan de pita
- Levadura alimenticia (para espesar, hornear y salsas)
- Salsa para pasta orgánica
- Vinagre de manzana Bragg (sustituto de salsa de soja, condimentos)

## CONDIMENTOS

- Ajo
- Cebolla
- Jengibre
- Hierbas (Perejil, Orégano, Albahaca, Cebollino, Romero, Tomillo, etc.)
- Vinagre crudo de sidra de manzana
- Wasabi
- Mostaza

## APERITIVOS

Solo en ocasiones especiales o cuando se viaja. Habitualmente, picar frutas secas, nueces y semillas, o tallos de apio con mantequilla de nuez.

- Barritas Larabar
- Helado Vegano crudo
- Chips de Kale o Teriyaki
- Chocolate Dagoba Dark (70% cacao o más)
- Muesli Crudo
- Galletas y crackers sin gluten

## SUPLEMENTOS

Mientras haces una limpieza, de forma simultánea estas sacando los escombros y nutriendo tus órganos a nivel celular. Los suplementos se añaden a la limpieza para ayudar a la desintoxicación de los órganos: el hígado, el páncreas, los intestinos y la piel. También pueden ayudar a reducir la inflamación y ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia que normalmente aparecen en los primeros días después de dejar aditivos como el café y los azúcares refinados.

Como siempre digo, los suplementos dietéticos no están destinados a sustituir a lo real. Las frutas y verduras son la mejor manera de conseguir la mayoría, si no todos los nutrientes, que tu cuerpo necesita.

### Los Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos (bacterias) que viven en nuestros cuerpos, pero que son beneficiosos para nosotros. Viven principalmente en el intestino delgado y son los encargados de matar o inhibir a las toxinas y las bacterias causantes de enfermedades. Ellos ayudan a la digestión, a aliviar la inflamación en los intestinos y a prevenir algunos tipos de cáncer.

Un suplemento probiótico, tomado con el estómago vacío aproximadamente 30 minutos antes de las comidas, te ayudará a conseguir devolver tus niveles a la normalidad. Toma una cápsula recubierta con al menos 5 mil millones de recuento.

## Vitaminas y Minerales

Las vitaminas son sustancias que nos ayudan a mantener el cuerpo fuerte y saludable para todas las funciones de la vida. Los minerales son sustancias químicas que ayudan a crear las enzimas en el cuerpo, que a su vez regulan la actividad celular, el metabolismo y la estructura. Sin los minerales, tu cuerpo no puede usar adecuadamente las vitaminas, por lo que a menudo van de la mano. Ambos, vitaminas y minerales, son esenciales para la vida y el buen funcionamiento de tu cuerpo, y tu cuerpo no puede producirlos por sí mismo, sino que deben ser consumidos en los alimentos.

Un multivitamínico con antioxidantes también te ayudará a complementar tu dieta y combatir los radicales libres, ¡que dañan las células y están relacionados con las enfermedades de corazón, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer!

## Clorofila

Es un poderoso constructor de sangre y anti-inflamatorio. La clorofila ayuda a las plantas a obtener la energía del sol y vuelve a las plantas y a las algas verdes. La clorofila también ayuda a transportar el oxígeno de la sangre, tan necesario, de manera más eficiente. Limpia el organismo de los contaminantes que respiramos todos los días y te ayuda a absorber el calcio y otros minerales.

## El Magnesio Y Otras Ayudas Para La Eliminación

La eliminación es crítica durante la limpieza. Si no tienes movimientos intestinales regulares y completos durante el período de limpieza tu tiempo y tus esfuerzos serán en vano.

El propósito de una limpieza de desintoxicación es eliminar las toxinas de tu sistema. Verter los tóxicos de nuevo en el torrente sanguíneo te hará sentir muy mal si no los eliminas. Beber un montón de agua es la clave, así como ayudas para la eliminación como un enema de colon o una hidroterapia de colon. Esto se explicará más en detalle más adelante. Para uso diario, yo utilizo un suplemento de magnesio en forma de pastilla. Toma una pastilla de 500 mg cada noche con la última comida del día.

## APARATOS DE COCINA

El siguiente equipo será esencial en la cocina durante la limpieza y en el futuro:

- **Exprimidor**

Los zumos serán una parte importante de la limpieza de 3 semanas y espero que para el resto de tu vida. Hay muchos exprimidores para elegir. Yo he estado usando uno de Breville Juicer ([www.breville.com](http://www.breville.com)) durante muchos años con excelentes resultados.

- **Licuada**

La licuadora de Vita-Mix es la mejor, ya que es potente y duradera. Su precio es alto, por lo que si no puedes permitirte, prueba cualquiera de las licuadoras Cuisinart que se venden en grandes almacenes o en Amazon.com.

- **Vaporera**  
Intenta conseguir una vaporera fabricada en acero inoxidable, no de plástico.
- **Cuchillos**  
Los cuchillos son importantes en cualquier cocina. Los de marcas japonesas tienden a ser más fuertes y duraderos.
- **Hervidor de agua**  
para hervir agua y té. Te ayudará a evitar el microondas tanto como sea posible.
- **Utensilios de cocina**  
Estos incluyen ensaladera, cucharas, espátulas, tarros y tablas de cortar. Evita el plástico, sobre todo para la tabla de cortar y los recipientes de almacenamiento.

## CAPÍTULO 4

### Zumos Para Desintoxicarse

¡La limpieza! El Reto de Desintoxicación Definitivo en 3 Semanas incluye un periodo de ayuno de 3 días sólo a base de zumos en el punto medio del programa. Se ha diseñado de esta manera para darte tiempo a adaptarte a los nuevos alimentos y darte instrucciones claras de lo que puedes esperar antes, durante y después del ayuno. Los zumos son, en mi opinión, lo mejor que se puede hacer cada día para la desintoxicación y la belleza en general. Estoy convencida de que, cuando encontré los jugos hace unos 8 años, ¡encontré la fuente de la juventud! Los jugos de frutas y verduras te ayudarán a llevar grandes cantidades de nutrientes directamente al torrente sanguíneo, ayudando a reducir la inflamación, el balance de tu pH y limpiar tus órganos, lo que ayuda a perder peso y mantenerse saludable por más tiempo ¡Seguro que sales ganando!

El ayuno con zumos tiene muchos beneficios y pocos o ningún inconvenientes. Se ofrece un descanso a los órganos digestivos, permitiendo que la energía extra trabaje en la restauración y la curación; da un impulso al sistema

inmunológico, mejorando otros síntomas como la presión arterial alta, alergias y afecciones de la piel. ¡Te ayuda a reactivar tus objetivos de pérdida de peso, aumentar tus niveles de energía, el humor y la libido!

Nuestros cuerpos están diseñados para ayunar cuando nos sentimos enfermos. Estoy seguro que has notado cómo pierdes el apetito cuando estás cogiendo un resfriado o no te sientes bien. Eso es tu cuerpo pidiéndote ir más despacio, desintoxicarse y permitirle que sane.

Cuanto más largo sea el ayuno, más profundas serán la desintoxicación y la limpieza. En el Reto de Desintoxicación Definitivo en 3 Semanas nos centraremos en una limpieza de 3 días (algunos ayunos con jugos se pueden hacer durante más tiempo), que se deshará del exceso de desechos y limpiará el hígado y los ganglios (glándulas) linfáticos.

# CAPÍTULO 5

## El Reto De 3 Semanas

Estas 3 semanas van a consistir en comenzar a hacer espacio en tu vida para los nuevos hábitos más saludables y dejar atrás los viejos hábitos que no te sirven. Saber por qué estás haciendo esto no es tan importante como saber cómo debes sentirte al final del proceso. Tú eres una estrella brillante y ya estás listo para dejar brillar a esa luz a través del conocimiento, el trabajo duro y el poder del pensamiento positivo.

Cada día de cada semana, durante 3 semanas, tendrás una rutina diaria que incluirá un enfoque específico en Cuerpo, Mente y Espíritu. Un ejemplo de esto será aprender a cepillarte (Cuerpo), ser cortés (Mente) y agradecido (Espíritu) gracias a las bendiciones de las que disfrutas.

Todos los días seguirás más o menos la misma rutina sencilla de embellecimiento y desintoxicación, que puede ser algo así:

Despertar y encontrar el camino a tu rincón favorito para realizar 15-20 minutos de meditación o la práctica contemplativa de tu elección. Sigue con un vaso de agua filtrada con limón. Continúa con tu rutina de ejercicios

regular (mis favoritos son el yoga y la danza) o súbete a tu rebotador (trampolín) para poner tu sangre en movimiento.

Sigue tu rutina con un jugo de color verde alcalinizante u otra combinación de jugo de vegetales de tu elección.

A media mañana, es hora de tomar una pieza de fruta. Yo siempre como frutas del tiempo, asegurándome de que la fruta está madura.

El almuerzo y la cena seguirán en esencia el mismo principio: no menos de la mitad de tu plato debe incluir verduras crudas y ligeramente cocidas. Asegúrate de que siempre hay por lo menos un vegetal en su estado crudo (una cortada de aguacate, rodajas de pepino y tomate, etc.) La otra mitad incluirá granos integrales (arroz integral, quinoa, etc.) y/o proteínas vegetales como los frijoles.

Después de un largo día, yo siempre cepillo mi cuerpo entero y luego me ducho para eliminar la locura (y la suciedad) de todo el día.



## ¿Qué Se Puede Esperar?

El proceso de desintoxicación invitará a nuevas experiencias y aprendizajes en tu vida. A medida que tu cuerpo comienza a liberar y eliminar las toxinas, aprenderás a qué alimentos eres más sensibles y cuáles hacen que te sientas de maravilla. Y el proceso será similar para tu mente y tu alma. Estarán sucediendo muchas cosas, en su mayoría geniales, y algunas un poco extrañas.

Tu experiencia puede variar dependiendo de tu estado de ánimo, tu disposición y tus perspectivas, así como el nivel de toxicidad en tu cuerpo. Pero, en general, aquí están algunas de las cosas buenas y no tan buenas que cabe esperar de la limpieza de 3 semanas.

## LO BUENO

- Dormir mejor
- Aumentan los niveles de energía
- Mejora de la concentración mental
- Menos cambios de humor

- Visión más positiva
- Aumenta la sensación de paz y bienestar
- Reducción de los “dolores y molestias”, incluyendo dolor muscular y articular
- Reducción de la hinchazón y el gas
- Movimiento intestinal regular
- Un vientre más plano y un cuerpo más ligero
- Pérdida de peso
- Reducción de los antojos de alimentos procesados o insalubres
- Piel más brillante, más clara y más suave
- Aumento de la flexibilidad
- Reducción de los sentimientos constantes de hambre

## LO NO TAN BUENO

- Malestar general
- Dolores de cabeza, irritabilidad
- Síndrome de abstinencia (café, refrescos, azúcar)
- Retortijones de hambre
- Síntomas seudogripales
- Cambios en la temperatura del cuerpo
- Estreñimiento y/o diarrea

- Mal aliento
- Olor corporal
- Congestión y síntomas similares a alergias
- Mareo

Es importante tener en cuenta que los síntomas no tan buenos son temporales y desaparecen después de 2-3 días. Se trata de una señal de que tu cuerpo está trabajando duro para ti en la liberación y la expulsión de toxinas. Has estado poniendo basura en tu cuerpo durante años, es natural que tu cuerpo se tome unos días para echar por tierra años de malos hábitos.

Si los síntomas persisten o te sientes peor después de dos o tres días, consulta con su médico, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente. Escucha a tu cuerpo y confía en tu intuición.



## Muestra De Plan Semanal De Comidas

Aquí tienes un ejemplo de un plan semanal de comidas. Este plan pretende ser una guía, así que siéntete libre de experimentar con diferentes combinaciones de ingredientes de la lista de la compra de este libro, seguir las recetas al final del libro o modificarlas a tu voluntad. Las porciones no son un problema aquí, puedes comer todo lo que quieras de todos estos alimentos, hasta que estés satisfecho, sin llenarte. A veces puede parecer un montón de comida y lo más probable es que lo sea. Tómate tu tiempo con cada comida y ajústala en consecuencia.

## LUNES

- *Antes del desayuno*  
8 Onzas (250 ml) de agua filtrada con limón
- *Desayuno*  
Zumó verde
- *Media mañana*  
2 kiwis  
Té de hierbas
- *Almuerzo*  
Ensalada de garbanzos
- *Merienda*  
Pan sin gluten con cortadas de aguacate
- *Cena*  
Calabaza de invierno y Quinoa

## MARTES

- *Antes del desayuno*  
8 Onzas (250 ml) de agua filtrada con limón
- *Desayuno*  
Zumó de verduras rojo
- *Media mañana*  
1 pera pequeña  
Té de hierbas
- *Almuerzo*  
Sopa de guisantes
- *Merienda*  
Trocitos de apio con mantequilla de almendra
- *Cena*  
Ensalada de pasta sin gluten

## MIÉRCOLES

- *Antes del desayuno*  
8 Onzas (250 ml) de agua filtrada con limón
- *Desayuno*  
Zummo verde
- *Media mañana*  
½ taza de piña  
Té de hierbas
- *Almuerzo*  
Ensalada de espinacas dulces
- *Merienda*  
Puñado de frutos secos crudos
- *Cena*  
Sopa de zanahoria y jengibre

## JUEVES

- *Antes del desayuno*  
8 Onzas (250 ml) de agua filtrada con limón
- *Desayuno*  
Batido tropical verde
- *Media mañana*  
1 taza de arándanos  
Té de hierbas
- *Almuerzo*  
Remolacha/Ensalada de col rizada
- *Merienda*  
Galletas sin gluten con humus
- *Cena*  
Burritos de frijoles negros

## VIERNES

- *Antes del desayuno*  
8 Onzas (250 ml) de agua filtrada con limón
- *Desayuno*  
Zum de verduras rojo
- *Media mañana*  
½ taza de papaya  
Té de hierbas
- *Almuerzo*  
Sopa de potasio
- *Merienda*  
Barrita “Lara” sin gluten
- *Cena*  
Pad Thai Noodles

## SÁBADO

- *Antes del desayuno*  
8 Onzas (250 ml) de agua filtrada con limón
- *Desayuno*  
Zum verde
- *Media mañana*  
1 taza de fresas  
Té de hierbas
- *Almuerzo*  
Menestra de verduras
- *Merienda*  
1 taza de mini zanahorias
- *Cena*  
Sopa de potasio

## DOMINGO

- *Antes del desayuno*  
8 Onzas (250 ml) de agua filtrada con limón
- *Desayuno*  
Batido refrescante
- *Media mañana*  
1 melocotón pequeño  
Té de hierbas
- *Almuerzo*  
Ensalada de espinacas dulces
- *Merienda*  
Tortas de arroz con mantequilla de anacardos  
en bruto
- *Cena*  
Vegetales de raíz al horno

# CAPÍTULO 6

¡Vamos Allá!

¡Ya estás listo para comenzar! Durante las próximas 3 semanas vas a recibir mucha luz, el amor y la inspiración para ayudarte a hacerte más fuerte, sano y feliz. Tu viaje incluirá cosas maravillosas, como aprender a cambiar tu mentalidad, mantener una actitud positiva y mejorar tu autoestima, a la vez que le das a tu cuerpo la mejor nutrición del mundo.

## SEMANA UNO

### Día 1

#### EL ENFOQUE DE HOY – Revisa Tus Metas

¡Estás organizado, con energía y listo para empezar! Estos próximos 21 días van a cambiar tu vida para bien y eso es algo que esperar con ganas. El enfoque de hoy debe ser la revisión de tu plan de acción y repasar todo lo que necesitas poner a punto. Tal vez tienes que conseguir algunas cosas más en el mercado, o deseas modificar tu lista de afirmaciones. Tómate también un momento para recordar por qué estás haciendo

esto y el impacto positivo que esto tendrá en tu vida y en el mundo que te rodea.

### TU MENTE - Facilita Tu Camino

Estas saliendo de tu zona de confort, y la mejor manera de manejar estas próximas 3 semanas es dar un paso cada vez. Recuerda que Roma no se construyó en un día. Has ido haciendo cambios para prepararte para este momento. Confía en que es posible.

### TU CUERPO – ¡Baila!

El baile es una maravillosa manera de quemar calorías, oxigenar la sangre y levantar el ánimo a la vez. Incluso si no tienes ritmo, estoy segura que bailar una canción genial te hace sentir muy bien. Celebra las próximas 3 semanas poniendo tu música favorita y bailando hasta que tu corazón esté contento. Si puedes hacerlo solo en casa y en ropa interior, ¡mejor aún! Pruébalo, no te arrepentirás.

\*Nota: Aunque la sección diaria “Tu Cuerpo” no incluirá siempre una actividad física específica, ¡debes moverte todos los días durante las 3 semanas de ¡La limpieza! El Reto de Desintoxicación Definitivo en 3 Semanas durante un mínimo de 30 minutos. ¡Esto no es negociable! ¡A sudar todos los días amigo!

### TU ESPÍRITU - Date Cuenta De Tu Conexión Con El Mundo

El enfoque espiritual de hoy será recordar que no estamos solos en este mundo. Además de las personas obvias en tu

vida (amigos, familiares, amantes, compañeros de trabajo), tienes una conexión con toda la gente, todos los seres vivos, la flora, la fauna y más allá a través de la fuerza creativa que está haciendo posible todo esto. Honra hoy esa conexión.

## **Día 2**

### **EL ENFOQUE DE HOY - Concéntrate En Lo Positivo**

¡Hurra! Has superado el primer día de la limpieza y estás aquí para ver un nuevo día. Puede que estés un poco sensible, ya que las cosas empiezan a cambiar en tu cuerpo, mente y alma. En este punto, puedes optar por ver el vaso medio vacío o medio lleno. Recuerda por qué te embarcaste en este viaje y piensa que eres capaz de lograr esto y cualquier otra cosa que te propongas.

### **TU MENTE - Deja De Intentar**

¿Alguna vez has intentado hacer algo? Quiero decir, sólo intentar hacerlo, no hacerlo realmente. Muy a menudo oigo a la gente decir que están “intentando” bajar de peso o “intentando” comer bien. La mayoría se queda en las etapas de “intentar”, simplemente porque se centran demasiado en “intentar” y no lo suficiente en “hacer” de verdad. Así que hoy, elimina la palabra “intentar” de tu vocabulario y reemplazarla por “hacerlo o no”. Si dices: “No voy a dejar de comer Twinkies” o “voy a dejar de envenenar mi cuerpo”, verás la verdad real que hay detrás de tus intenciones.

## TU CUERPO - Yoga

Con el yoga puedes conseguir un entrenamiento genial mientras que aprendes a acallar la mente. Además, el yoga te ayuda a aumentar la flexibilidad y la resistencia, baja la presión arterial, aumenta la eficiencia cardiovascular y normaliza la función gastrointestinal. ¡Es el ejercicio perfecto para las 3 semanas de limpieza!

## TU ESPÍRITU - Crea Autoestima

La auto-aceptación, el amor propio y la libertad de ser quien eres será tu enfoque espiritual de hoy. Obsérvate a ti mismo hoy, ama cada parte que de ti que te hace ser tú. Respétalo y aprécialo. El dominio de la autoestima te ayudará a tener la confianza necesaria para hacerte más fuerte y alcanzar todos tus objetivos.

## Día 3

### EL ENFOQUE DE HOY – Ver El Panorama General

El día 3 comienza con una explosión. Espero que ya hayas pasado por la peor parte de los síntomas de abstinencia y ya estés recuperando la cordura. Recuerda que debes beber té de hierbas y mucha agua para ayudarte a aliviar las posibles molestias.

Centrarte en el panorama general es importante para ayudarte a alcanzar un estado total de bienestar, que incluye cambios de larga duración en todos los ámbitos de la vida. Se trata de crear un equilibrio y fortalecer la conexión entre

tu yo físico, mental y espiritual. Este viaje no es sólo por tu bienestar; los cambios conscientes afectarán positivamente también al mundo que te rodea.

### TU MENTE – El Efecto Dominó

El efecto dominó se refiere a la noción de que tu proceso de pensamiento puede tener un impacto en tu bienestar. Cada pensamiento y cada palabra que pronuncias llevan un poder que te ayudará a dar forma a tu presente y a tu futuro. Pensamientos conscientes e inconscientes se envían al universo y se recuperan de forma similar. Así que si tu proceso de pensamiento es negativo o crítico, esa es la energía que tú estás enviando y recibiendo. Pero si cambias tu proceso de pensamiento a uno positivo, a la larga puedes dar forma a tu vida atrayendo hacia ti las experiencias que anhelas.

### TU CUERPO - Rebota

Los beneficios son innumerables, desde el aumento de la circulación, a la limpieza de tu sistema linfático para deshacerse de la molesta celulitis, ¡rebotar es fantástico! Algunos rebotadores vienen con asas, para ayudar a las personas con problemas de equilibrio.

Rebota durante unos 20 minutos hoy y durante 10 minutos todos los días durante el resto de la limpieza.

### TU ESPÍRITU – Que Te Importen Las Personas

...es más sabio de lo que muchos piensan. Que te importen las personas no conlleva preocuparse o una carga. Si tú eres consciente, estás informado y listo para amar y ser amado, te

importan. Que te importen las personas abre tu corazón y tu mente a nuevas experiencias y oportunidades.

## **Día 4**

### **EL ENFOQUE DE HOY - Escribe En Un Diario**

Tómate tiempo hoy para escribir tus pensamientos, sentimientos, preocupaciones y experiencias durante la limpieza hasta el momento. Idealmente, escribe a primera hora de la mañana, cuando tu mente está clara. Fíjate en el lenguaje que utilizas, ya que reflejará tu estado de ánimo. ¿Es positivo? Siéntete libre para continuar con tu diario más allá de la limpieza.

### **TU MENTE - Crea Afirmaciones**

Las afirmaciones son una herramienta increíblemente poderosa para ayudar a desarrollar una actitud positiva en la vida. También serán muy útiles a medida que aprendas a meditar e incorpores técnicas como la visualización y la manifestación. Una afirmación es simplemente una frase u oración, escrita en tiempo presente que describe una intención u objetivo claramente. Un ejemplo es: “Amo y soy amado, me importan y yo les importo”.

### **TU CUERPO - ¡Cepíllate!**

Cepillarse es una forma realmente simple de eliminar las células muertas de la piel y brillar. Usa un cepillo de cerdas naturales (que podrás encontrar en tu tienda local de alimentos saludables). Cepilla cada parte de tu cuerpo una

o dos veces, empezando desde los pies y en la dirección del corazón. Evita las áreas sensibles y donde la piel pueda estar herida o en curación.

## TU ESPÍRITU - Meditación

Encuentra un rincón cálido y cómodo en tu casa, decorarlo con cualquier cosa que te haga sonreír y sentirte bien, o con cualquier cosa que sea santa y sagrada para ti. Siéntate en tu esquina, nada más despertarte, incluso antes de ir al baño (a menos que no puedas aguantar). Tu mente está en un estado relajado y a la vez muy abierto inmediatamente después de despertarte.

Establece tus metas para el día, recuerda cuáles son tus sueños fundamentales y visualízalos. Este es también un buen momento para dar gracias y hacer mantras u oraciones específicas para ti mismo o para otros.

## Día 5

### EL ENFOQUE DE HOY - ¿De Qué Tienes Realmente Hambre?

En este punto, te has asentado en una rutina, estás experimentando con algunas de las recetas disponibles en este libro o en internet, y estás empezando a sentir que esto es totalmente factible. El hambre física no debería ser un problema por ahora y si lo es, aumenta un poco las porciones o añade una pieza adicional de fruta o un snack a tu rutina.

Sin embargo, es posible que en realidad tengas hambre de conocimiento. Tómate tu tiempo para aprender sobre

los alimentos que comes normalmente, la forma en que se producen y el efecto que tienen en tu cuerpo. Al final de este libro encontrarás una gran lista de libros, videos y otros recursos.

### TU MENTE - Visualización

La visualización es otra gran técnica que te ayudará a obtener una idea clara de lo que quieres en la vida y fijar tus pensamientos e intenciones para ayudar a atraerlo. Siéntate en un lugar tranquilo y silencioso, y tómate un momento para mirar dentro de ti y recordar lo precioso que eres. Entonces cierra los ojos y siente, ve, experimenta algo que realmente deseas en tu vida, como un vívido sueño o una película. Puedes imaginarte los olores y las sensaciones del gusto y del tacto. Ver los colores, los patrones y verte a ti mismo en esa “película”, caminando en ella, experimentándola y siendo parte de ella. Experimentalo en tu mente como si ya estuviese sucediendo.

### TU CUERPO - Descansa

¿Cómo estás durmiendo? ¿Estás durmiendo del tirón 7 horas, tal vez 8? ¿Te sientes lleno de energía y bien descansado por la mañana? Dormir no es una opción, es esencial para ayudar a tu cuerpo a sanar, crecer y rejuvenecer. La falta de sueño puede más que duplicar tu riesgo de enfermedad cardiovascular, y también aumenta el riesgo de aumento de peso y obesidad. Otros efectos de la privación de sueño incluyen alucinaciones, temblores, dolores, pérdida de memoria, irritabilidad y trastornos del sistema inmunitario, poniéndote en riesgo de

todo tipo de enfermedades potencialmente graves. Así que tómate en serio tu precioso descanso.

## TU ESPÍRITU - Reflexiona Sobre Tus Valores

¿Cuáles son sus valores? ¿Cuáles son las tradiciones y dogmas en los que crees y quieres transmitir a tus hijos? ¿De verdad sabes lo que significan y cómo te afectan a ti y al mundo que te rodea? ¿Son tus ideales o estás siguiendo las normas de otras personas?

En el enfoque espiritual de hoy, reflexiona sobre tus valores para determinar cuáles sirven y cuáles te mantienen en un estado mental limitado. A continuación, deshecha los no tan buenos y reemplazarlos por otros que se adapten a tu nuevo estilo de vida.

## Día 6

### EL ENFOQUE DE HOY – Reconsidera Viejos Sentimientos

El enfoque de hoy es el desarraigo de viejos sentimientos negativos como el resentimiento, la tristeza o el miedo de tu vida. Este es un trabajo duro, pero a medida que trabajamos para eliminar el desorden del cuerpo físico, también hay que deshacerse de la carga emocional, un sentimiento cada vez.

Empieza con una pregunta muy simple: ¿Cuáles son esos sentimientos negativos? ¿Puedes reconocerlos? A continuación, pregúntate con quien. ¿Albergas estos sentimientos en contra de alguien en tu vida, o tal vez incluso contra ti mismo? Sigue con esta lista de preguntas

(Cómo, Dónde, Cuándo) hasta llegar a qué. ¿Por qué? es la pregunta más difícil de responder, ya que requiere cuestionar tus propios valores y sistema de creencias. Si honestamente puedes responder a por qué, será más fácil trabajar con cualquier problema.

### TU MENTE - Manifestaciones

Con la manifestación, estás poniendo en práctica la ley de causa y efecto. Tú pones las palabras, con tus opciones de pensamiento, con tu práctica diaria y con tus opciones de estilo de vida, y estas van a producir el efecto deseado en tu vida. No apresures a un árbol frutal a pasar de ser una simple semilla a ser un árbol alto y hermoso. Ni siquiera lo tendrás en cuenta, pero sabes que si lo riegas, lo alimentas y cuidas de él, crecerá constantemente como debe ser por naturaleza, y finalmente, dará una fruta sabrosa, hermosas flores y una sombra maravillosa. La manifestación es un gran complemento a la visualización, ya que te permite físicamente dar pasos para lograr los objetivos que estás visualizando.

### TU CUERPO - Sauna

La gente ha estado utilizando las saunas desde tiempos antiguos. Es una excelente forma de desintoxicación, elimina los productos químicos del cuerpo, relaja los músculos y ayuda al flujo sanguíneo para estimular la cicatrización. La sauna utiliza calor seco para penetrar en la piel y hacerte transpirar, sacando con el sudor los metales pesados y residuos. La mayoría de los gimnasios cuentan con saunas, pruébala hoy

y en cualquier otro momento durante la limpieza. 15 a 20 minutos en una sauna tienen un gran efecto.

## TU ESPÍRITU - Pide Ayuda

Este maravilloso mundo en que vivimos está lleno de grandes personas que dedican su vida a educar y ser mentores de otros. Es probable que conozcas a alguien a quién ves como un mentor o como alguien a quien emular. Tómate el tiempo hoy para hablar con ellos y pedirles ayuda en todo lo que puedas necesitar. Si tu mentor es una figura pública, echa un vistazo a su página web, compra su libro y deja que su saber, experiencia y conocimiento te ayuden ahora y en el futuro.

## Día 7

### EL ENFOQUE DE HOY - Mantén El Control

¡YUJU! Has llegado al final de la primera semana. ¡Felicidades! Eres un auténtico guerrero y debes estar orgulloso de ti mismo. Tienes derecho a celebrar este gran hecho, pero debes hacerlo con control. ¿Estás bajo control?

Y mientras que hablamos de control en la sección de alimentos, ¿cómo están aguantando la mente y el espíritu? ¿Eres dueño de ti mismo, o alguien más controla a tu maravilloso ser?

### TU MENTE - Explora Tu Creatividad

Todos somos seres creativos. Apuesto a que de pequeño eras muy bueno dibujando, pintando o cantando. De alguna manera cuando nos hacemos mayores, nos olvidamos de lo

divertido que era perderse en algo que amas y que puedes hacer durante horas. Redescubre a tu artista interior y explora tu potencial artístico. Deja que la inspiración venga a ti y alimenta ese talento que ha permanecido en estado latente durante años. Quién sabe, puede que despiertes una carrera potencial o la oportunidad de ayudar a la comunidad a través de tu creatividad.

### TU CUERPO - ¿Cómo Va La Caca?

Sí, sé que a la mayoría de la gente no le gusta hablar de caca, pero debemos hacerlo. Como he mencionado antes, vamos a eliminar los desechos tóxicos y los escombros de años, por lo que tener movimientos intestinales regulares y completos todos los días es clave. Si no se tienen al menos 2 movimientos intestinales al día, es posible que quieras utilizar un ablandador fecal natural o un laxante. Prueba con 2 píldoras de Cáscara Sagrada por la noche o 2 cápsulas de Fórmula 1 del Dr. Shulze. ¡Ambos son suaves y van de maravilla!

### TU ESPÍRITU - Espera Milagros

Hoy debes recordar que eres una criatura divina, capaz y merecedora de las mejores cosas de la vida. Permítete aceptar las bendiciones que son tu derecho. Los milagros están en todas partes, algunos de ellos ya visibles, otros esperando a que los aceptes. Empieza por creer que es posible, ¡y después deja que los milagros se viertan sobre ti!

## SEMANA DOS

### Día 8

#### EL ENFOQUE DE HOY - Canta, Ríe, Lloro

¿Cuándo fue la última vez que realmente lo dejaste salir todo? Simplemente deja las viejas emociones, y otras nuevas vendrán a ti, disfrutar de maravillosos recuerdos que te hacen reír, cantar e incluso llorar. A veces, poner el corazón en la mano nos puede ayudar a tratar con cuestiones que nos han molestado durante bastante tiempo. Cuando estoy lista para dejar que mis emociones salgan, busco algunas canciones que sé que van a provocar ese estado de ánimo, y comienzo a cantar en voz alta y a bailar alrededor de la habitación. No fuerces nada. Puede que te des cuenta de que todo es fantástico y que realmente tienes ganas de reír y bailar de alegría. Y si se te saltan las lágrimas, llora como si no hubieras llorado desde que eras un niño. Es posible que estés agotado al final, ¡pero te sentirás muy bien!

#### TU MENTE - Sé Curioso

La tarea de la mente de hoy tiene que ver con la curiosidad. Acuérdate de cuando eras un niño y molestabas a tus padres con preguntas. Los niños son curiosos por naturaleza, ya que todavía están aprendiendo acerca del mundo. Desafortunadamente, a medida que crecemos, nuestra curiosidad se ve obstaculizada por padres bien intencionados que no pueden manejar el bombardeo de preguntas, o

por nuestros maestros y líderes, que esperan que nosotros sigamos sus reglas y tradiciones sin ni siquiera cuestionarlas.

Tómate un momento hoy para preguntarte acerca de cualquier aspecto de tu vida, tus valores o creencias, y pregúntate con curiosidad cómo llegaste a tener esas reglas. ¿Quién inventó esos ideales y por qué? Y lo más importante, ¿siguen sirviendo? El objetivo es darse cuenta de que hay dos lados en cada historia y de que el nuevo tú siempre obtendrá el panorama completo antes de seguir un camino en particular.

### TU CUERPO – Hidrocolonoterapia (Colónicos)

Ayer hablamos de caca y de lo importante que es la eliminación durante y después de una limpieza. La hidrocolonoterapia o colónicos iniciará el proceso de limpieza a un nivel superior, ayudando a eliminar materia fecal vieja, compactada, que lleva estancada en los intestinos durante años. Un colónico también ayudará a eliminar la bilis, las bacterias malas y bacterias beneficiosas viejas que ya no te sirven. Es un procedimiento seguro, indoloro y con enormes beneficios. Asegúrate de reponer la flora intestinal después de un colónico con un zumo verde alcalinizante o tomando algunos probióticos y una ensalada verde poco después. ¡Te sentirás muy muy bien!

### TU ESPÍRITU – Cree (Es Lo Más Difícil De Hacer)

Sí, a veces tratas de ser un alma positiva, diciéndote a sí mismo que perder peso (o mantenerlo bajo), tener energía y estar saludable es posible, mientras que en el fondo tu mente te engaña y te dice que seas realista. ¿Te ha pasado? Creer en uno mismo es probablemente la cosa más difícil cuando

tienes años de experiencia de críticas y fallando en tus metas de salud y bienestar. Eso no es otra cosa más que tu mente subconsciente jugándote malas pasadas. Todos lo hemos hecho y también puedes tú.

Así que el desafío de hoy para el espíritu es añadir algunas afirmaciones que te ayuden a volver a entrenar a tu mente subconsciente para cambiar cómo te sientes y lo que puedes lograr. Me encantan afirmaciones como: “Yo me merezco \_\_\_\_\_ y me permito recibirlo”. También puedes utilizar citas de inspiración de tu autor favorito. La sección de recursos de este libro te dará algunas grandes ideas.

## **Día 9**

### **EL ENFOQUE DE HOY - ¿Qué Te Mereces?**

Siguiendo con el mismo tema del ejercicio espiritual de ayer, te planteo esta pregunta: ¿Qué te mereces? O mejor aún: ¿Qué se merece tu cuerpo? Eres una criatura preciosa y tu cuerpo es una máquina maravillosa que está lista para trabajar para ti en condiciones óptimas en los próximos años. Este cuerpo se merece los mejores ingredientes, la más amplia variedad de alimentos, extraordinarios y exóticos sabores, amor, placer, y mucho más. Piensa en esto la próxima vez que se te antoje una soda, comida de micro ondas o una dona. Tú te mereces algo mejor.

### **TU MENTE - Vivir En El Ahora**

Tú tienes un pasado y un futuro, pero vives aquí y ahora. Por lo tanto, debes aprender a vivir en el presente. Puedes hacer

planes para mañana, pero debes ejecutar en el presente.

Cuando piensas en el pasado, a veces creas sentimientos incómodos de nostalgia o tristeza, porque todavía te aferras a los recuerdos como si fueran parte del momento actual. Cuando te centras demasiado en el futuro sucede algo similar. Lo desconocido, como lo llama la gente, crea ansiedad e incertidumbre. Vivir en el presente te hará libre de la parte de tu mente que quiere aferrarse a cualquier otra cosa. El ahora es todo lo que tienes, utilízalo para aprender, trabajar, amar y vivir con la felicidad que sabes que es posible.

## TU CUERPO – Raspadores De Lengua

Estamos justo en el medio de la semana 2, y en este punto, ya eres un experto en hidratación. Tu paladar y las papilas gustativas están empezando a cambiar y a explorar nuevos sabores y tu trasero está feliz con la agitación y el movimiento.

Hoy nos centraremos en algo muy fácil de hacer, que literalmente requiere 2 segundos, y que puede ayudar tremendamente en el proceso de desintoxicación y limpieza. Es el uso de raspadores de lengua. Se usa para raspar las toxinas y residuos acumulados en la lengua mientras dormimos. Tu cuerpo está trabajando duro para eliminar las toxinas, que luego son eliminadas a través de muchos órganos, incluyendo la lengua. Las toxinas en la lengua son conocidas por causar mucosidad, congestión, mal aliento y olor corporal. ¡Así que hoy elige un raspador de lengua en tu tienda favorita de comida y salud natural!

## TU ESPÍRITU - Sé El Dueño De Tu Destino

El Sr. Nelson Mandela, quien pasó 30 años en una celda diminuta por creer en la libertad y la igualdad, leía las palabras de un poema, “Invictus” por W.E. Henley, que le dio fuerza a él y a sus compañeros de prisión y les ayudó a dominar el autocontrol y la autoestima. Los 2 últimos versos del poema dicen: “Yo soy el amo de mi destino, yo soy el capitán de mi alma”.

Tú eres el capitán, el que controla la nave que es tu mente, cuerpo y espíritu. Puedes dirigirla, guiarla y llevarla a cualquier sitio que desees. Ten fe en tus propios poderes para controlar tu destino.

## Día 10

### EL ENFOQUE DE HOY - ¿Y Si Estuvieras Seguro Del Resultado?

Si supieras con total certeza que puedes lograr cualquier cosa que quieras, y todo lo que tienes que hacer es seguir algunas reglas básicas, ¿Seguirías esas reglas al pie de la letra o pospondrías las cosas y no harías nada? Piensa en esto durante unos minutos, ya que es una gran motivación. Si crees y estás 100% seguro de que es posible, no hay necesidad de correr, sentirse ansioso o estresado. La bondad que has estado pidiendo y trabajando duro para lograr ya está aquí y se materializará cuando estés listo para creer en ella y aceptarla en su totalidad.

## TU MENTE – Define El Éxito A Tu Manera

Cuando tu vida tiene un propósito y ese propósito se logra, tienes éxito. Mi propósito en la vida es diferente al tuyo y al de otras personas que conozcas. Si el propósito es diferente para cada uno de nosotros, el éxito debe ser diferente para cada uno de nosotros. Tú tienes tu propio camino, tu propia combinación única de talentos, y tus ideas muy personales acerca de lo que el éxito es. Llegados a este punto en tu vida, las opiniones de otras personas sobre lo que tu vida debe ser ya no deben ser importantes. Todo lo que importa es la forma en la que tú honesta y abiertamente defines el éxito.

## TU CUERPO - Báñate

Hay pocos placeres en la vida tan agradables, fáciles y baratos como darse un largo y lujoso baño. Hombres y mujeres por igual deben disfrutar de un baño de rejuvenecimiento, relajación y desintoxicación durante el proceso de limpieza.

Yo recomendaría tomar un baño con sales de mar, lo que impulsará la eliminación de toxinas a través de la piel. Agrega 1 taza de sal de mar, unas gotas de aceite de limón, lavanda y manzanilla esencial en un baño caliente y disfruta de él durante al menos 20 minutos. ¡Solo de pensar en ello mis músculos se derriten!

## TU ESPÍRITU - El Poder Está Dentro De Ti

Los antiguos hawaianos Kahuna seguían 7 principios básicos espirituales o secretos (Huna). Uno de ellos dice que “Todo el poder viene de dentro”. Max Freedom Long, quien identificó

por primera vez el concepto, descubrió que éste y los demás principios formaban parte de una verdad antigua común a otros pueblos y religiones en todo el mundo.

De alguna manera, en el ritmo acelerado del mundo de hoy, has perdido la capacidad de creer en ti mismo y que el poder de sanar, crecer y alcanzar las metas de tu vida ya está dentro de ti. Céntrate hoy en esto y observa cómo se desarrollan los milagros.

## **Día 11**

### **EL ENFOQUE DE HOY - ¿Qué Necesita Atención Hoy?**

Céntrate hoy en una tarea que hayas demorado durante meses. Cualquier cosa, desde la limpieza del armario lleno de porquerías, aprender una nueva receta o llamar a amigos de los que no has sabido nada en años. Dedicar hoy algo de tiempo para comenzar (y terminar) la tarea a mano. ¡Te alegrarás de haberlo hecho!

### **TU MENTE - Desarrollando Perspectiva**

Si eres del tipo de persona que encuentra la objetividad en cada situación, entonces tienes un fuerte sentido de la perspectiva. Si no, puedes ser uno de los muchos que pone cada problema fuera de proporción, y crea consecuencias duras y difíciles para sí mismo.

Hacer las situaciones negativas más difíciles de lo que tienen que ser crea un estrés innecesario. Es importante que aprendas a dedicar menos tiempo a obsesionarte con todos

los asuntos, y a concentrar tus esfuerzos en resolver los más graves.

### TU CUERPO - Masaje

Los masajes son una de mis cosas favoritas en todo el mundo. ¡Y lo más probable es que a ti también te encanten! Los masajes mejoran la circulación, lo que mejora la eficacia de una desintoxicación. Algunos de los lugares de masaje ofrecen masajes cortos (10, 20 o 30 minutos), pero para esta limpieza te recomendaría disfrutar de un masaje de 1 hora de cuerpo completo. Llega 15 minutos antes y siéntate en la sauna antes de tu masaje (si está disponible). Esto ayudará a relajar los músculos para que el masaje sea mas efectivo. ¡Disfruta!

### TU ESPÍRITU - El Poder Del Pensamiento Positivo

El poder del pensamiento positivo va de la mano con la capacidad de creer en ti mismo y la comprensión y el poder de lo que eres capaz. Hoy, presta atención a los pensamientos negativos que entran en tu mente. Muchas veces dejamos entrar a estas pequeñas sanguijuelas sin siquiera darnos cuenta de lo que está sucediendo. Muy pronto, los pensamientos se convierten en creencias y empezamos a minarnos a nosotros mismos con la negatividad. Cada vez que sientas entrar a uno de estos pensamientos, sal de él (usa una palabra o un sonido para ayudarte a “restablecer” tu mente) y reemplazarlo inmediatamente con una afirmación positiva.

## Día 12

### EL ENFOQUE DE HOY - ¿Tienes Claras Tus Intenciones?

Establecer unas intenciones claras es muy importante para lograr algo con éxito. El conocimiento y la conciencia, junto con la claridad de intención son tus herramientas más poderosas. La energía creativa fluirá, y te sentirás seguro de que puedes alcanzar tus metas, teniendo a la vez una idea clara de lo que quieres y de cómo lograrlo.

Tómate tiempo hoy para revisar tus deseos e intenciones para el viaje en el que estás embarcado.

### TU MENTE - Manejando El Estrés

El estrés puede ser inevitable en algunas circunstancias, por lo que aprender a enfrentar y reducir la cantidad de estrés en tu vida va a ser muy importante. El estrés es uno de los principales culpables de la ansiedad mental, y puede provocar que tu metabolismo se vuelva lento, tus hormonas funcionen mal y tu cuerpo retenga las toxinas.

Aprender a manejar el estrés es tan simple como aprender a utilizar algunos de los consejos en este libro. Escribir tus pensamientos y sentimientos en un diario, así como las técnicas de meditación, respiración, visualización y manifestación pueden ayudarte a deshacerte del estrés en tu vida.

## TU CUERPO - Hidrátate

La hidratación es una gran manera de mantener tu piel (el órgano de eliminación más grande del cuerpo) sana y fuerte. Has estado quitando las capas de piel muerta con tu cepillo seco, permitiendo que los poros respiren y estimulando la circulación.

Después del cepillado en seco y una ducha o baño, hidrata cada centímetro de tu cuerpo con aceite de almendras dulces (añádele unas gotas de tu aceite esencial favorito). Si decides utilizar una crema hidratante comercial, asegúrate de comprar una hecha con ingredientes orgánicos y que no contenga parabenos, sulfatos o productos químicos fuertes.

## TU ESPÍRITU - Desarrolla Coraje

El coraje no es más que la habilidad innata que todos tenemos que dejar atrás nuestros miedos y seguir adelante con el fin de lograr algo que es importante para nosotros. Es la fuerza para hacer frente a tus miedos, que te ayuda a desarrollar el coraje para seguir adelante en la vida. Toma un paso cada vez: en primer lugar identifica el miedo, y luego mira si puedes determinar de dónde viene. El siguiente paso es realizar una acción simple, algo con pocas o ninguna consecuencia. Sigue adelante, un paso cada vez, hasta que hayas alcanzado ese objetivo en particular.

## Día 13

### EL ENFOQUE DE HOY - Mantener Tu Compromiso

¿No es maravilloso lo que has logrado hasta ahora? Ya has pasado la mitad del camino, de tu búsqueda de un cuerpo, una mente y un alma limpios, sanos y sexys. Te has mantenido bajo control y has seguido ganando fuerza. Es probable que no te hayas sentido así de ligero (literal y figuradamente) en mucho tiempo, así que te animo a seguir comprometido con sus metas y sueños. Revisa el trabajo que hemos hecho hasta ahora. Vuelve a tu diario y a tus notas, continúa practicando la meditación, la visualización y las demás técnicas sugeridas en los días anteriores. Están ahí para mejorar tu vida ahora y en los próximos años.

A partir de mañana vas a incrementar la desintoxicación de tu cuerpo con un ayuno a base de zumos de 3 días, ¡hurra! No te preocupes, no es ni de cerca tan duro como suena y sé que puedes hacerlo. Además, yo te estaré guiando en cada paso del camino.

### TU MENTE – Olvídate De Pesar

A mí siempre me ha dado miedo volar. No es volar en sí mismo lo que realmente me molesta, sino la altura y (seamos sinceros) la falta de control. Sin embargo, vuelo bastante por trabajo y porque una de mis pasiones es viajar por el mundo, ver las diferentes culturas, conocer gente nueva y disfrutar de la belleza del mundo. De hecho, he estado en más de 25 países y planeo visitar decenas más en los próximos años. ¿Cómo puedo hacer esto teniendo miedo a volar? Me niego

a dejar que mi propio ego y las limitaciones me impidan vivir la vida al máximo, no quiero mirar hacia atrás y lamentarme por haber perdido una oportunidad maravillosa simplemente porque tenía miedo.

El arrepentimiento es algo horrible, se queda contigo durante años y a menudo te hace sentir amargado e infeliz. Tú sabes que podías haber hecho una elección diferente y el miedo te impidió seguir adelante. Bueno, ya no. Encuentra una actividad, por pequeña que sea, que siempre hayas querido hacer. ¿Es ir a clases de baile, aprender un segundo idioma o ir de excursión a la montaña? Busca oportunidades en tu comunidad, inscríbete, deja atrás el miedo y sigue adelante con ello. ¡No te arrepentirás!

## TU CUERPO - Prueba Un Nuevo Alimento Crudo

¿Has probado una granada o una fruta de la pasión? ¿Y un lichi o un mangostán? Busca una fruta o verdura interesante o exótica que nunca hayas probado antes y dale una oportunidad. Lo más probable es que sea dulce y deliciosa, así que ¿por qué no probarla? Seguramente tendrás que ir hasta otro barrio para encontrarla, ¡pero eso formará parte de la diversión y la aventura!

Hoy también vas a prepararte para 3 días de ayuno tomando sólo zumo. Mañana veremos más información sobre los beneficios del ayuno, pero por el momento, asegúrate de que tu alimento principal hoy son las frutas y ensaladas, nada de comida cocinada. Puedes beber té de hierbas y por supuesto agua durante el día. Si piensas hacer los zumos tú mismo, ve al mercado y compra verduras y frutas suficientes

como para 6 vasos de 16-20 oz (alrededor de 500 ml) de zumo por día. ¡Eso es un montón de vegetales!

Una alternativa es encargar los zumos de antemano y hacer que te los entreguen en tu casa. A mi me gusta usar los zumos Blue Print Cleanse porque tienen paquetes para 3 días de ayuno, y como son zumos exprimidos, puedes guardarlos en la nevera durante todo el periodo de ayuno. ¡Bueno y Fácil!

## TU ESPÍRITU – Ceder

A veces, tratar de mantener el control puede causar estrés y ansiedad excesivos. Tal vez sea el miedo a lo desconocido, o la preocupación de estar ahí afuera, vulnerable, exponiendo tus sentimientos. Ceder es confiar en que hay un poder ilimitado dentro de ti que sabe que todo irá bien. También es permitirte a ti mismo estar en el presente, y ser tan honesto y real como puedas ser. Cede y deja que la bendición se vierta sobre ti.

## Día 14

### EL ENFOQUE DE HOY - Curación A Un Nivel Más Profundo

¡SIII! ¡Es el día 1 del ayuno! ¡Viva! Te vas a deshacer de un montón de cosas estos próximos tres días y te prometo que al final del ayuno tu cuerpo va a ser el trono bien engrasado y recién pulido que está destinado a ser. Y ya que te estás centrando en una limpieza profunda, haz también un ayuno de 3 días de televisión, correo electrónico, amigos chismosos

y la locura general del mundo. Este tiempo es para ti. Lee un libro, escucha música, toma un baño, nutre tu alma.

### TU MENTE - Transforma Tus Sueños En Realidad

¿Recuerdas cuando eras un niño y tenías todos estos sueños maravillosos? Pensabas que el tiempo estaba en sus manos, no tenías miedo de planificar tus sueños o compartirlos con cualquier persona que quisiera oírlos. Vuelve a esos momentos de la infancia y recuerda cómo te sentías al estar emocionado por un sueño. No es demasiado tarde. De hecho, es el momento perfecto. Ahora eres un adulto independiente y el dueño de tu destino. No hay nadie que te impida alcanzar tus sueños más excéntricos, sino tú mismo. Hazlo a tu manera, siéntate con una libreta, y anota las ideas que te ayudarán a seguir adelante con una meta específica o un sueño que tienes.

### TU CUERPO - 3 Días De Ayuno

Los ayunos con zumo son muy beneficiosos, ya que te permiten darle a tu cuerpo un descanso muy necesario. También te permitirán limpiar y desintoxicar a un nivel aún más profundo. Vas a obtener todos los nutrientes que tu cuerpo necesita, pero no digerirás al haber eliminado todas las fibras de los vegetales. Esto permite que la energía extra que de otra manera se gastaría en el proceso digestivo se utilice para sanar, restaurar y reponer.

El ayuno es bastante simple. Bebe un vaso de zumo de frutas o vegetales 16 oz (500 ml) (ver ideas en la sección de recetas) cada 2 horas o tan a menudo como sea necesario.

Lo ideal sería que bebas un mínimo de 6 vasos de 16 oz cada uno. También puedes tomar agua de coco durante el día y, por supuesto, seguir bebiendo agua durante todo el día. Es probable que sientas hambre por la tarde, especialmente en el día 1, así que yo bebería el zumo más pesado (el que incluye remolacha y zanahoria) a estas horas del día.

### TU ESPÍRITU - Sé Generoso Contigo Mismo

Estás limpiando tu cuerpo, tu casa y tu mente. Hoy se trata sólo de ti, así que ¿por qué no limpiar tu espíritu también? Me gusta decirles a mis clientes que se tomen estos 3 días para ser generosos con ellos mismos. Permítete tener un poco de tiempo para dormir una siesta, darte un masaje o sentarte bajo el sol a meditar tranquilamente. Date un poco de ti mismo. Respira y ama estar vivo y estar en tu piel. Se trata de un paso increíblemente curativo que olvidamos demasiado a menudo.

## SEMANA TRES

### Día 15

#### EL ENFOQUE DE HOY - Canalizar A Tu Crítico Interior

Muy a menudo, cuando hago mis 3 días de ayuno, trabajo en la canalización de mi crítico interno. Cuando te estás tomando un tiempo para ti, tu mente tiende a pensar y empezar a cuestionar lo que estás haciendo. Si estás programando una siesta, por ejemplo, tu mente puede empezar a decir: “¿No tienes un montón de cosas que hacer? ¿Qué haces descansando como si fueras un saco de patatas perezoso? ¿Qué eres, de la realeza?”

Cuando estos pensamientos comienzan a aparecer, me digo a mí misma: “Jovanka, eres una profesional trabajadora y responsable. No sólo te mereces sino que necesitas tiempo para descansar, desconectar y sanar. Tu cuerpo es un templo, tú eres una diosa y lo que estás haciendo hoy es vital para prevenir la enfermedad y mantener una salud óptima”.

#### TU MENTE – Abraza Tus Diferencias

Como los niños, siempre queremos vernos y ser igual que nuestros amigos o como los más populares de la escuela. Nos llevamos esto con nosotros a la edad adulta y luchamos constantemente para parecernos a los demás, sonar como los demás, ser como los demás. Sin embargo, son las cosas que te hacen destacar entre la multitud lo que la gente tiende a admirar más. Los grandes líderes, científicos, artistas y

profesores, son personas tan increíblemente diferentes, que destacan, hacen algo único (o perfeccionan algo ya creado) y dejan su marca para que el resto de nosotros disfrute y aprenda.

Te animo hoy a aceptar las cosas que te hacen diferente y único. Son hermosas y maravillosas, así que deja que la luz brille sobre ellas para que el resto de nosotros disfrute.

### TU CUERPO - ¡Bebe Agua!

¿Estás bebiendo suficiente agua amigo? ¿Estás tomando duchas con agua filtrada? Recuerda que necesitas la mitad de tu peso corporal en onzas de agua. Reparte la ingesta a alrededor de 4 onzas (120 ml) de agua cada media hora para que tu cuerpo pueda beneficiarse de la hidratación a todas horas. Además, esto te ayudará a hacer menos viajes al baño.

Si no lo has hecho todavía, te recomiendo que inviertas en un filtro de ducha. Absorbemos una gran cantidad de agua durante la ducha (a través de la piel), ¡así que imagínate cuántos metales pesados y contaminantes estás absorbiendo durante una ducha de 10 minutos! Tu piel y el resto de tu cuerpo te lo agradecerán.

### TU ESPÍRITU - Amplía Tu Generosidad

Has estado trabajando en ser generoso contigo mismo. Hoy, puedes ampliar esa generosidad a alguien que lo necesite. Tal vez te gustaría ir a visitar un hogar para ancianos y leer a una persona mayor, o mejor aún, escuchar sus maravillosas historias. También se puede donar algo de tiempo o dinero

a un refugio local, las oportunidades para ampliar tu generosidad son infinitas.

Aunque el tiempo durante este ayuno es para dedicarlo a ti mismo, compartir unas horas con un desconocido en necesidad puede ser en realidad lo que tu alma necesita en este momento. Quién sabe, tal vez dando un poco de ti mismo lo recibas de vuelta multiplicado por diez.

## **Día 16**

### **EL ENFOQUE DE HOY – Ordenar La Casa**

¡Último día del ayuno! ¡Hurra! Hoy tu cuerpo está excavando, quitando y limpiando en serio. ¿Por qué no hacer lo mismo con tu casa? Más profundamente esta vez. Sacar las cajas de la parte trasera del armario, abrir los cajones que no se han abierto en años, ¡excavar, quitar y limpiar! Dona lo que no usas al refugio local o Ejército de Salvación, recita una oración por los bienes que donas y las personas que los reciben y déjalos ir! ¡¿No sienta bien?!

### **TU MENTE - Paciencia**

Estás en el último día de tu ayuno, y si eres como yo cuando hice mi primer ayuno, te estarás preguntando cuándo puedes empezar a masticar alimentos de nuevo. Puede resultar un poco más difícil ser paciente en un día como hoy, así que el ejercicio de hoy será revisar tus objetivos para el día y recordar lo mucho que hemos logrado hasta ahora. Cuando te pares y pienses en el trabajo que estás haciendo, será más

fácil esperar sin frustrarte. Ya casi has terminado luchador del bienestar, y tú puedes hacerlo.

### TU CUERPO - ¡Ríete Mucho!

Durante el ayuno, debes tener energía de sobra para hacer ejercicio y seguir con las actividades regulares del día. Sin embargo, puede que no te apetezca tomar una clase seria de kick-boxing. En su lugar, toma una clase de yoga o rebota en el rebotador de 20 a 30 minutos.

El enfoque del cuerpo de hoy se centra en la risa. Lo habrás oído antes: la risa es la mejor medicina. Oír reír a alguien es contagioso, nos ayuda a unirnos a un nivel humano. Sin embargo, el humor y la risa hacen mucho más que eso: fortalecen el sistema inmunológico, reducen el estrés, aumentan tu energía y reducen el dolor. Incluso liberan anticuerpos que te ayudan a combatir las infecciones. Es realmente la mejor medicina para el corazón y el alma. Así que hoy, ¡sigue adelante y ríete a carcajadas!

### TU ESPÍRITU – Desarrolla Apreciación

¿Cuándo fue la última vez que recibiste una nota de agradecimiento de alguien? Envíate a ti mismo una nota (escríbela y envíatela por correo a ti mismo de verdad) reconociendo las grandes cualidades que tienes y dándote las gracias a ti mismo por ser un individuo consciente y que quiere hacer de este mundo un lugar mejor para vivir. Si te pones a ello, dedica algún tiempo a escribirles a las personas especiales en tu vida y diles lo mucho que los aprecias.

## Día 17

### EL ENFOQUE DE HOY - Crea Un Santuario

¡Sí!! El ayuno ha terminado. Sin embargo, la limpieza de Desintoxicación Definitiva en 3 Semanas no, ¡por lo que vas a continuar extendiendo los grandes resultados del ayuno por otros 5 días!! Ve a la sección “Tu Cuerpo” de hoy para obtener consejos sobre cómo romper el ayuno correctamente.

El enfoque de hoy trata sobre la creación de un espacio que sea sólo tuyo, donde puedas dejar atrás las tensiones del día, centrarte en tus metas y sueños y nutrir tu alma. En mi rincón de meditación yo tengo un Mandala (un tipo de arte sagrado budista) y una pizarra de visualización y manifestación donde escribo mis metas y sueños y todo lo que deseo. Está decorado con imágenes que evocan la vida que me imagino, así como los mantras y frases de motivación para mí y para otros. Crea tu santuario, dale mucho amor y luz. Traerá una energía creativa maravillosa a tu vida.

### TU MENTE - Elogia Y Habla En Favor De Otros

Ok, es hora dirigir tu atención hacia el exterior y hacer de hoy en día de “elogiar a otros”. Estoy segura de que tienes amigos, familiares o mentores que realmente admiras. ¿Por qué tienes tan buena opinión de ellos? ¿Saben lo que hacen? Incluso si ya lo saben, hazles saber hoy lo maravillosos que piensas que son. También deben saber cómo te hacen sentir y las lecciones que puedes haber aprendido de ellos. Esto les ayudará a sentirse bien y también te ayudará a ti a recordar y

aplicar algunas de sus valiosas enseñanzas. También es ideal para tu autoestima, ¡así que dale una oportunidad!

## TU CUERPO – Rompe El Ayuno Y Probióticos

¿Ya has acabado con el ayuno y estás listo para comer un gran plato de pasta sin gluten? NO. Salir bien de un ayuno es tan importante como la preparación previa. Las comidas de hoy consistirán en unas pocas piezas de fruta para el desayuno y ensaladas crudas para el resto del día. Necesitas asegurarte de que despiertas tu interior con alimentos fáciles de digerir y que aportan fibra, así como los micronutrientes normales que ahora son la base de su dieta.

También debes comenzar a tomar probióticos para reponer las bacterias beneficiosas en los intestinos. Los probióticos te ayudan en la digestión y a prepararse para los alimentos más pesados de mañana. Vuelve a leer el capítulo sobre los probióticos en este libro.

## TU ESPÍRITU - ¿Ha Cambiado Tu Energía?

Has hecho una increíble cantidad de auto-trabajo en estos 17 días. ¿Dónde está tu energía ahora? ¿Sientes que puedes mantener un estado positivo o todavía te controlan tus sentimientos? Hoy, recuerda que donde tú decidas poner tu atención y tus pensamientos determinará el tipo de energía que atraerás. Los pensamientos negativos atraen energía negativa, y las experiencias y pensamientos positivos atraen cosas parecidas. Si todavía estás luchando con pensamientos negativos, revisa tu lista de afirmaciones y busca libros en la sección de recursos de este libro que se centren en cómo

cambiar tu energía a una con la que solamente sean posibles las cosas positivas.

## **Día 18**

### **EL ENFOQUE DE HOY - No Te Subestimes**

Estoy segura de que has oído la frase de motivación: “Puedes hacer cualquier cosa que tu mente se proponga hacer”. Bueno, amigo mío, esto también incluye subestimarte y menospreciarte a ti mismo. Con demasiada frecuencia hablas mal de ti mismo, utilizando frases como “no puedo pagar eso” o “No tengo autocontrol”. Y aun cuando logramos algo, esperas hasta que los demás te convenzan de que eres inspirador para creértelo. Así que hoy, en todo lo que haces y todo lo que piensas, en lugar de centrarte en ser tu crítico más duro, céntrate en ser tu mayor animador.

### **TU MENTE - Practica La Bondad**

La práctica de actos de bondad al azar se ha comprobado que aumenta las endorfinas (sustancias química liberadas cuando estás feliz o enamorado) en tu cuerpo, la persona que lo recibe e incluso los extraños que presencian el evento. Tú ya lo has visto antes, en el tren cuando alguien cede su asiento a otra persona que lo necesita, cuando alguien te abre la puerta o cuando la gente dice un ¡Gracias! sinceramente.

La dieta de desintoxicación definitiva en 3 semanas te permite practicar la bondad todos los días. Piensa en todos los días que llevas comiendo alimentos veganos, libres de crueldad. Estás siendo amable con los animales que no estás

comiendo, las fuentes de agua están menos contaminadas, el aire está más limpio, y los vecinos se benefician de ello.

## TU CUERPO - Las Enzimas Digestivas

Hoy vas a volver a comer alimentos cocinados, y ya era hora. Tómate un smoothie (batido de frutas) para el desayuno y luego disfruta de algunos alimentos calientes como sopas y verduras de raíz. Será muy satisfactorio. Comienza a tomar enzimas digestivas con las comidas. Las enzimas digestivas son un cierto tipo de enzimas (proteínas que ayudan a mejorar todo tipo de reacciones químicas en el cuerpo) que te ayudarán a descomponer los alimentos que consumes y a absorber los nutrientes de manera más eficiente. Se les llama “digestivas” porque se encuentran en el sistema digestivo, desde la boca y por todo el camino hasta los intestinos. Hay enzimas específicas para cada tipo de nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares, etc.

La comida basura, grasienta, azucarada y procesada interfiere con tu sistema digestivo y con la producción de enzimas, por lo que es mucho más difícil que tu cuerpo utilice los nutrientes de los alimentos. Esto también significa que el cuerpo tendrá que trabajar más duro para digerir, privándote de la energía durante horas todos los días. Tomando una enzima digestiva con cada comida (especialmente las comidas cocinadas) te ayudará a digerir mejor, eliminar de manera más eficiente y aumentar tu metabolismo. Las enzimas digestivas se venden en cualquier tienda local de alimentos saludables.

## TU ESPÍRITU - Ama

Amor. Es el sentimiento supremo, ¿no? Yo diría que los sentimientos más positivos se pueden resumir en esta sencilla palabra de 4 letras. Amar es tener la alegría de estar en paz, ser amable, cuidar, ser gentil, ser feliz y saludable. Yo también diría que tener en cuenta, estar al tanto y vivir conscientemente y con respeto son grandes actos de amor. Date cuenta hoy de que este viaje es el regalo supremo de amor a ti mismo y el mundo que te rodea. Sigue aprendiendo y ama conscientemente, y el regalo te será devuelto multiplicado por diez.

## Día 19

### EL ENFOQUE DE HOY – Dile Adiós A La Preocupación

¿No crees que gastamos una cantidad obscena de tiempo preocupándonos? Es cierto que algunas cosas son importantes y merecen que nos concentremos y trabajemos duro para llevarlas a cabo. Pero la preocupación hace que te concentres en lo que no es más que lo que es, la creación de angustia que te lleva a posponer las cosas y al estancamiento. Y si encima de eso, eres del tipo de persona que se preocupa por todo tipo de cosas, la tensión de todo esto puede llegar a agotarte y hasta enfermarte. Deshazte hoy de esta carga excesiva e indebida en tu vida. Ilumina tu día con algunas de las técnicas que ya has aprendido en este libro o pide ayuda.

## TU MENTE – Devuelve El Favor

Este es uno de mis lemas. Devuelve el favor. Me esfuerzo en esto todos los días. Te invito a que sea el tuyo propio también. Tú tienes muchas bendiciones, muchas oportunidades para estar agradecido. Esas bendiciones y oportunidades continuarán en tu camino. Por qué no pasarlo, transmitir el conocimiento, los regalos, las bendiciones. Y a cambio, sólo pide que lo sigan pasando.

## TU CUERPO – Desintoxica Tu Cara

Ok, así que ya sabes que para exfoliar la piel de tu cuerpo, cepillar las células muertas, hidratar y mantenerla suave, bella y agradable al tacto. Pero ¿qué pasa con tu cara? Los productos químicos ásperos presentes en el maquillaje que llevas durante horas se absorben a través de tu cara, y pueden causar poros obstruidos, acné, líneas de expresión, etc.

Incluso si no usas nada de maquillaje (en su mayoría hombres), tu cara también está expuesta a los mismos miles de contaminantes y productos químicos peligrosos presentes en el aire, el agua, los jabones, etc. Así que debes limpiar tu cara. A mi me gusta hacer una mascarilla sencilla, hecha con 4 cucharadas de harina de avena en 4 onzas de agua. Mezcla 2 cucharadas de miel y aplícate la pasta en la cara, dejándola durante 15 minutos. Después enjuágate. Esta mascarilla funciona para la mayoría de los tipos de piel, incluyendo la piel grasa.

## TU ESPÍRITU – Respeto

Me encanta la canción de Aretha Franklin “R-E-S-P-E-C-T”. Es maravillosa, es impresionante y muy cierta. Ella está pidiendo respeto, exigiéndolo, esperándolo. ¡Ella sabe que se lo merece y tú también! Nadie se hará respetar si no se respeta en primer lugar a sí mismo. Respétate a ti mismo, a tu cuerpo, a tu mente, a tus seres queridos, a tu casa, a tu planeta y luego pide exactamente lo mismo a cambio.

## Día 20

### EL ENFOQUE DE HOY - Re-Educar

¡Re-educar! Hemos vivido bajo las reglas de nuestros gobiernos y nuestra sociedad durante generaciones sin cavar más hondo, aprender y asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Esta es la era del conocimiento y ahora más que nunca tenemos que saber qué, cómo, quién y por qué. No tomes las palabras de este libro (o cualquier otra persona) como un evangelio. Continúa en esta búsqueda para educarte acerca de los alimentos que comes, cómo se hacen, quién decide qué debes comer y por qué. Tu salud está en juego.

### TU MENTE - Disfruta Del Viaje

La búsqueda del conocimiento y la re-educación puede ser una experiencia agradable. Esta es nuestra carga, pero también nuestra alegría. ¿Recuerdas cuando eras un niño y te esforzabas por aprender una lección o tarea en particular? Digamos que estabas aprendiendo a sumar y restar. Recuerda

cuán liberador fue darse cuenta finalmente de que ya sabías, e imagina lo difícil que sería tu vida hoy si no pudieses hacer operaciones matemáticas sencillas. Replica ese sentimiento en tu interior y llévalo contigo a través de este y todos los viajes de la vida.

### TU CUERPO - Desintoxica Tu Cabello

Ok, ¿qué pasa con tu cabello? El mejor consejo que tengo para la desintoxicación del cabello es dejar de usar los champús de venta libre de marcas muy conocidas. Están llenos de sulfatos, parabenos y toneladas de otros productos químicos que ni siquiera han sido probados y pueden ser extremadamente dañinos.

Para la desintoxicar de tu cabello y ayudar a deshacerse de los residuos de los productos que has estado utilizando, lávalo y acondiciónalo como siempre con los nuevos productos libres de químicos que acabas de comprar en tu tienda local de alimentos saludables. Haz té de manzanilla (4 o 5 bolsas de té de manzanilla en dos litros de agua), deja que se enfríe y añade una cucharada de romero. Déjalo reposar durante una hora o así, cuévalo y viértelo sobre tu cabello. Enjuágalo con agua limpia y péinalo de forma normal.

### TU ESPÍRITU - Sé Compasivo

El Dalai Lama dijo una vez: “Si quieres que los demás sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión”. La compasión es simplemente entender el estado emocional de otra persona, incluso si nunca lo has experimentado. Es lo que alimenta nuestro deseo de hacer

una diferencia, o luchar por algo o alguien que ha sido agraviado. Se puede practicar la compasión ayudando a reducir el sufrimiento o con un simple acto de bondad.

Hay mucho dolor y sufrimiento en el mundo y algunas personas pueden sentirse petrificadas o paralizadas, sin saber cómo hacer la diferencia. Empieza en casa, con tus amigos, tus seres queridos, contigo mismo. Escucha con el corazón abierto y encontrarás innumerables oportunidades para practicar la compasión.

## **Día 21**

### **EL ENFOQUE DE HOY – Sé El Cambio**

Mahatma Gandhi dijo: “Tú debes ser el cambio que quieres ver en el mundo”. Esta es la frase perfecta para marcar el final del reto definitivo de desintoxicación de 21 días. Ahora estás más limpio, fuerte, sano y listo para seguir adelante. Puedes optar por volver a la vieja manera de ser y, finalmente, a los dolores y molestias (y la depresión que venía con ella), o simplemente seguir adelante con una dieta que se basa principalmente en alimentos integrales, frutas y verduras.

Tú tienes el poder para comprometerte a mantener de por vida estos cambios que conducen a un estilo de vida consciente, responsable, pacífico, feliz y saludable. Mantén este nivel de integridad y el éxito seguirá siendo tuyo.

### **TU MENTE – Da Gracias**

¡Oh, sí! ¡Eres un verdadero guerrero! Te mereces mi agradecimiento por hacer este viaje. Sigue adelante y date

a ti mismo las gracias por seguir el plan y hacer que haya sido el éxito que es. Da gracias al universo por la apertura de unas puertas nuevas, ¡y a tu cuerpo por trabajar contigo para hacerte fabuloso! Da gracias hoy por las cosas que te hacen feliz y por las bendiciones en tu camino. Hoy es tu día, ¡disfruta!

### TU CUERPO – Date Un Paseo

Date un largo y agradable paseo y deja que la brisa golpee tu rostro, tu cabello y tu cuello, disfrutando de cada momento y cada paso del camino. Lleva a un amigo si quieres, un amigo al que te gustaría contarle acerca de tu viaje. También puedes utilizar este tiempo para practicar el ejercicio de acción de gracias de antes y repetir tus mantras o afirmaciones favoritos.

### TU ESPÍRITU - Acepta El Regalo

Reconoce y acepta el regalo de un espíritu renovado, junto con el cuerpo más sano del que disfrutas hoy. El regalo de la salud es el más preciado que puedes darte, y has trabajado muy duro para convertirlo en una realidad. Qué hacer con este regalo es cosa tuya. Valóralo y disfrutarás de sus beneficios por muchos años.

# CAPÍTULO 7

## Dándo El Salto

¡Lo lograste! ¡SIII! Te sientes fuerte, motivado y con energía. ¡Tienes un cuerpo más limpio, incluso más limpio que los bebés de hoy en día! ¡Estás de buen humor, tu alma está cantando, la vida es buena, la vida es hermosa, es genial!

¿Y ahora qué, te preguntas? Bueno, te has armado con 21 días de inspiración, información y motivación para el bienestar. Ya has ojeado algunos de los libros y videos que figuran en la sección de recursos de este libro, y continúas aprendiendo sobre los beneficios de un estilo de vida saludable, consciente del cuerpo, la mente y el alma. ¿Por qué no continuar con este viaje? Tal vez un día a la vez y ver a dónde te lleva. Nunca se sabe, puede convertirse en un compromiso de por vida.

La dieta a base de plantas y alimentos integrales, que incluye una amplia gama de opciones, proporciona todas las proteínas, vitaminas y nutrientes que tu cuerpo necesita, además de ser la mejor dieta para ayudar en el proceso de desintoxicación. Y si tenemos en cuenta que este estilo de vida también te da las mejores oportunidades de tener un

gran impacto positivo en el planeta y tus vecinos, entonces es doblemente bueno.

Si decides volver a introducir los viejos alimentos en tu dieta, todavía puedes hacer un impacto manteniendo ciertas prácticas que has aprendido durante esta limpieza. Puede elegir consumir proteínas de origen animal sólo una o dos veces por semana o eliminar algunos alimentos de la dieta por completo (por ejemplo, el pollo o los huevos). Beber zumos de verduras por la mañana y que el 70% de tu plato esté lleno de verduras y cereales en cada comida son excelentes maneras de hacer lo correcto para tu cuerpo y el mundo que te rodea.

Independientemente de tu elección, haz todo lo posible por no volver a los viejos hábitos de beber latas de refresco y atiborrarte a galletas y dulces a diario. Ahora que sabes, haz las cosas mejor.

# CAPÍTULO 8

Recetas

## ZUMOS DE VERDURAS

### Zumo Rojo de Jovanka

(aproximadamente 20 oz/600 ml)

- 4 zanahorias medianas
- ½ remolacha pequeña
- 3 ramas de apio
- 1 pepino mediano
- un puñado de col rizada (o Espinacas)
- ½ manzana verde
- ½ limón
- 2 pulgadas (5 cm) de raíz de jengibre

### Zumo Verde de Jovanka

(aproximadamente 20 oz/600 ml)

- 3 ramas de apio
- 1 puñado de perejil
- ½ cabeza de repollo blanco o verde
- 1 pepino mediano
- un puñado de col rizada (o Espinacas)
- 1 manzana verde
- ½ limón
- 1 pulgada (2.5 cm) de raíz de jengibre

\*Complementos opcionales (para ambos zumos):  
espirulina en polvo, agua de aloe, agua de coco,  
pimienta cayena

## BATIDOS

### Batido Tropical Verde

(aproximadamente 18 oz/500 ml)

- 1 taza de agua filtrada
- ½ taza de zumo de granada o de manzana sin azúcar
- 1 cucharada de Superfood (disponible en tu tienda de alimentos saludables)
- 4-5 fresas orgánicas
- 1 taza de papaya
- ½ limón pelado y sin semillas
- un puñado pequeño de perejil

*Mezcla todos los ingredientes en una licuadora, aumentando la velocidad hasta que quede suave. Para obtener una consistencia más espesa, congela la fruta la noche anterior.*

## Batido Refrescante

(aproximadamente 18 oz/500 ml)

- 1 taza de agua filtrada
- ½ taza de agua de coco
- un puñado de espinacas
- 2 ramas de apio
- 1 pera orgánica
- un puñado de menta
- 1 taza de sandía

*Mezcla todos los ingredientes en una licuadora, aumentando la velocidad hasta que quede suave. Para obtener una consistencia más espesa, congela la fruta la noche anterior.*

NOTA: Puede preparar estos estupendos zumos y batidos incluso si no tienes algunos de los ingredientes de vez en cuando. Siéntete libre de experimentar con otras frutas y verduras y explorar diferentes sabores y texturas.

## PLATOS - SOPAS

### Sopa de Potasio

(4 raciones)

- 4 zanahorias orgánicas grandes, lavadas, con piel
- 2 patatas grandes, lavadas, con piel
- ½ cabeza de repollo rojo
- 1 cebolla picada
- ½ manojo de brócoli
- 3 tallos de apio orgánico
- ½ cucharadita de perejil
- 1 diente de ajo

*Añadir agua hasta cubrir las verduras, llevar a ebullición y luego cocinar a fuego lento con la tapa puesta durante 30 minutos, hasta que las verduras estén cocidas, pero no blandas. Sazonar con sal marina, pimienta y Vinagre de manzana Bragg. Comer así o hacer un puré en la licuadora para obtener una textura de caldo. Comer con una rebanada de pan sin gluten.*

## Sopa de Guisantes

(4 raciones)

- 2 tazas de guisantes secos, enjuagar
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias medianas, cortadas
- 2 pizcas de cúrcuma
- 1 cucharadita de perejil seco

*Combinar el agua, los guisantes, la cebolla, la sal, la pimienta y el ajo en una olla grande. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Añadir las verduras, el ajo, la cúrcuma, el aceite de oliva y el perejil, aumentar a medio fuego y cocinar a fuego lento durante otros 45 minutos. Remover regularmente y agregar agua si es necesario. Poner el caldo en una licuadora y llevar a la textura deseada (esto es opcional).*

## Sopa de Zanahoria y Crema de Jengibre

(4 raciones)

- 2 libras (900 g) de zanahorias, cortadas en trozos
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de semilla de uva
- 2 tazas de crema de coco
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta

*Agregar el aceite y la cebolla en una olla y llevar a fuego medio. Remover hasta que la cebolla esté tierna (translúcida). Agregar las zanahorias, el jengibre y el caldo de verduras y cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas. Retirar del fuego y dejar enfriar. Poner en una licuadora o procesador de alimentos y triturar hasta que esté suave. Volver a poner en la olla de la sopa, agregar la crema de coco y calentar. Sazonar con sal y pimienta y servir.*

## PLATOS - PLATOS PRINCIPALES

### Ensalada de Pasta Sin Gluten

(6 raciones)

- 1 bolsa de pasta sin gluten (fusilli o penne)  
16 oz (450 g)
- Una cabeza grande de brócoli
- 1 taza de zanahoria rallada
- ½ taza de pasas
- ½ taza de frijoles blancos cocidos
- ¼ taza almendras laminadas
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- Sal al gusto

*Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete. Dejar correr agua sobre la pasta cocida antes de escurrir. Cortar el brócoli en ramitas pequeñas y cocinar al vapor ligeramente hasta que estén suaves por fuera, pero sigan crujientes en el centro. En un bol aparte, batir la miel, el aceite de oliva, vinagre y sal.*

*En un tazón grande, mezclar todos los ingredientes y remover ligeramente. Añadir la mezcla del aceite de oliva, el vinagre y la miel y combinar. Poner en la nevera para enfriar antes de servir o servir caliente.*

## Menestra de Verduras Saludable

(4 raciones)

- 3 patatas medianas sin pelar, cortadas en trozos
- 4 tazas de champiñones cortados en cuartos
- 1 taza de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 taza de apio cortado en rodajas
- 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1½ tazas de cebolla
- 2 dientes de ajo picados en trocitos
- 1 8 onzas de salsa de tomate (225 g)
- 1 taza de agua
- ¼ taza de vino tinto
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta al gusto

*Calentar el aceite en una sartén grande y pesada a fuego medio. Agregar la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio y los champiñones. Cocinar durante 10 minutos, removiendo con frecuencia. Añadir pequeñas cantidades de agua si es necesario para evitar que se pegue. Agregar los ingredientes restantes, excepto el vino. Tapar, reducir a fuego bajo y cocinar a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Remover de vez en cuando durante la cocción. Añadir el vino para cocer. Cocinar, removiendo 5 minutos más. Retirar y desechar la hoja de laurel antes de servir. Servir con arroz o quinoa.*

## Burrito de Frijoles Negros

(para 2 personas)

- 2 tazas de frijoles negros
- 1 cebolla grande-mediana
- ½ taza de agua
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1 aguacate, pelado y cortado en cubos
- 1 taza de lechuga, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 diente de ajo, picado
- ¼ de cucharadita de comino
- 1 pizca de pimienta cayena
- 1 pizca de pimienta negra
- Tortillas sin gluten

Cortar la cebolla en aros, poner en una cacerola con el agua, remover y tapar. Colar y enjuagar los frijoles negros y hacerlos puré. Agregar el vinagre de sidra de manzana y las especias y mezclar.

Agregar los frijoles a la cebolla y mezclar. Retirar del fuego y tapar. Utilizar las tortillas para colocar los frijoles y añadir el aguacate, el tomate y la lechuga antes de envolver la tortilla en un burrito.

## Pad Thai Noodles

(para 4 personas)

- 1 libra (450 g) de noodles de arroz estilo asiático
- ¼ taza de salsa de soja
- ½ taza de zumo de limón
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra
- 2 cucharadas de salsa picante
- ¼ taza de néctar de agave
- 1 bloque de tofu, cortado en cubitos
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- ½ taza de brotes de soja
- ¼ taza anacardos picados o triturados (opcional)
- 4 cebollas verdes (cebollinos), en rodajas

*Cocinar los noodles según las instrucciones del paquete. Mezclar la salsa de soja, el zumo de limón, la salsa picante y el agave. En un wok o sartén grande, saltear el tofu, la cebolla y el ajo en aceite de sésamo durante uno o dos minutos, removiendo con frecuencia. Dejar que se cocine durante un minuto o dos. Añadir la pasta cocida y la mantequilla de almendra y la mezcla de salsa de soja. Remover bien y dejar que la salsa espese mientras se cocina durante unos 3 minutos. Cubrir con los anacardos, los brotes de soja y las cebollas verdes y servir caliente.*

## Quinoa con Calabaza de Invierno

(4 raciones)

- 4 tazas de calabaza de invierno pelada y cortada en cubitos
- 6 dientes de ajo picados
- 3 chalotes picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de quinoa, enjuagada
- 1½ tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de sal marina
- 1 manojo de salvia fresca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimienta cayena
- ½ taza de sustituto de huevo
- ½ taza de leche de almendras
- 1 taza de queso de soja, rallado
- ½ taza de pan sin gluten rallado

*Precalentar el horno a 350 grados F (175 °C). Asar la calabaza cortada en cubitos durante 15 minutos. Calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar los chalotes y la salvia y cocinar durante 10 minutos o hasta que los chalotes estén tiernos. Añadir el ajo y cocinar durante otros 30 segundos. Agregar la quinoa y la calabaza y mezclar durante un minuto. Añadir el caldo, la pimienta negra, la sal marina y la pimienta cayena. Llevar a ebullición y luego reducir el fuego a medio-bajo. Tapar y cocinar durante 15*

*minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya absorbido. Pasar la mezcla de quinoa a un molde para horno.*

*En un tazón pequeño, mezclar la leche de almendras y el sustituto de huevo y verter sobre la mezcla de quinoa. Cubrir con el queso y el pan rallado. Hornear a 350 grados durante 30 minutos. Gratinar durante dos minutos hasta que se dore la parte superior.*

## Verduras de Raíz al Horno

(4 raciones)

- 1 boniato mediano (blanco o amarillo), cortado en rodajas
- 1 calabaza grande, cortada, sin semillas y pelada
- 2 patatas doradas grandes, lavadas
- 3 remolachas medianas cortadas
- 1 cebolla roja mediana
- 2 nabos grandes
- 8 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y un poco más para rociar
- 1½ cucharaditas de sal marina
- Una pizca de pimienta negra

*Colocar un papel de hornear en la bandeja del horno y precalentar a 425 grados F (220 °C). Cortar todas las verduras en trozos de 1 1/2-inch (3-4 cm). Cortar la cebolla en trozos gruesos. En un tazón grande mezclar todos los vegetales con el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Retirar con cuidado el papel de hornear del horno, cepillar o rociar con aceite de oliva. Esparcir las verduras de manera uniforme en la bandeja. Asar las verduras hasta que estén tiernas y doradas, removiendo de vez en cuando, durante unos 45 minutos. Es posible que se necesiten 2 bandejas con el fin de repartir las verduras de manera uniforme.*

## Hamburguesas de Patata

(8 raciones)

- 4 patatas medianas, hervidas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 tallos grandes de la col rizada, picada (o espinacas o perejil)
- 2 zanahorias, ralladas
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo prensado
- 1 cucharadita de wakame seco (alga), empapado en agua y luego picado
- 1 cucharadita de cilantro molido
- ¼ de cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

*Cocinar las patatas en agua hirviendo con sal durante 15-20 minutos. Escurrir y hacer puré con la cantidad de agua de cocción suficiente para que quede cremoso. Calentar una sartén grande a fuego medio y sofreír la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén blandos. Agregar la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada, la col rizada y el wakame a las patatas. Sazonar al gusto. Añadir el aceite de oliva adicional a la masa. Formar con la mezcla 8 círculos pequeños y ponerlos en una bandeja de horno forrada. Hornear a 350 grados F (175 °C) durante 25-30 minutos.*

## ENSALADAS

### Ensalada de Garbanzos

(4 raciones)

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 bolsas de ensalada de rúcula
- 1 cebollino, en rodajas
- ½ taza de pimiento rojo dulce cortado en cubitos
- ½ taza de guisantes
- 1 aguacate haas
- ½ taza de pimiento amarillo
- ½ taza de pepinos crudos, en rodajas finas
- ¼ cucharada de albahaca
- ¼ cucharada de orégano

*Combinar todos los ingredientes en una ensaladera. Aliñar con el zumo de medio limón, aceite de oliva y vinagre de manzana Bragg si es necesario. Mezclar suavemente y servir.*

## Ensalada de Espinacas Dulces

(4 raciones)

- 2 bolsas de espinacas orgánicas
- 1 taza de arándanos secos sin azúcar
- 1 taza de judías verdes
- 1 taza de almendras laminadas
- 2 aguacates
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de semillas de cáñamo

*Combinar todos los ingredientes en una ensaladera. Mezclar suavemente y servir. Para el aderezo, mezclar vinagre de manzana Bragg, aceite de oliva, mostaza seca y néctar de agave al gusto.*

## Ensalada de Remolacha y Col Rizada

(4 raciones)

- 2 bolsas de la col rizada
- 1 taza de champiñones
- ½ pepino, en rodajas finas
- 1 taza de remolachas
- 1 cucharada de semillas de girasol
- ⅓ taza de nueces cortadas

*Lavar y sacudir el exceso de agua de la col rizada. Retirar las costillas del centro y los tallos y desechar. Cortar las hojas finas. Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera grande. Sazonar con sal y zumo de limón. Aliñar con una mezcla hecha con aceite de oliva, vinagre de manzana Bragg y una pizca de miel.*

## LECTURAS RECOMENDADAS

### Desintoxicación

*Detox for Life* por Loree Taylor Jordan

*The Raw Food Detox Diet* por Natalia Rose

*Clean* por Alejandro Junger

### Estilo De Vida Saludable/Elección De Alimentos/ Dietas

*The China Study* por T. Colin Campbell and Thomas M. Campbell, II

*Diet For A Small Planet* por Frances Moore Lappe

*Diet For A New America* por John Robbins

*Becoming Vegan: The Complete Guide To Adopting A Healthy Plant-Based Diet* por Brenda Davis and Vesanto Melina

*The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health* por Christopher Vasey N.D.

*Crazy, Sexy Diet* por Kris Carr

*Conscious Eating* por Gabriel Cousens M. D.

## Guías De Salud

*Perfect Health* por Deepak Chopra

*Eat More, Weigh Less* por Dean Ornish, M. D.

*Quantum Wellness* por Kathy Freston

*The Omnivore's Dilemma* por Michael Pollan

*Food Matters* por Mark Bittman

## Jugos

*The Complete Book of Juicing* por Michael T. Murray, N.D.

*Power Juices, Super Drinks: Quick, Delicious Recipes to Prevent & Reverse Disease* por Steve Meyerowitz

*The Joy of Juicing* por Gary Null Shelly Null

## Manifestación

*The Power of Intention* por Wayne Dyer

*Manifest Your Destiny* por Wayne Dyer

*Creative Visualization* por Shakti Gawain

## Libros De Recetas

*This Crazy Vegan Life* por Christina Pirello

*Vegan Soul Kitchen* por Bryant Terry

*The Gluten Free Vegan* por Susan O'Brein

*Ani's Raw Food Kitchen* por Ani Phyo

*Ani's Raw Food Desserts* por Ani Phyo

## **Libros De Auto Ayuda**

*Awaken the Giant Within* por Tony Robbins

*Yesterday, I Cried* por Iyanla Vanzant

*The Power of Now* por Eckhart Tolle

*The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom* por Don Miguel Ruiz

## **Libros De Espiritualidad**

*Anatomy of the Spirit* por Caroline Myss

*Messages from the Masters* por Brian Weiss

*A Return To Love* por Marianne Williamson

## **Videos**

Food Inc., Robert Kenner, Director, 2008

Food Matters, James Colquhoun, Lauretine ten Bosch,  
Directores, 2008

Earthlings, Shaun Monson, Director, 2007

The Future of Food, Deborah Koons, Director, 2004

## ACERCA DEL AUTOR

Jovanka Ciales es autora, entrenadora de bienestar, conferenciante y “blogger”, con un enfoque en la salud, la nutrición y la vida consciente. Ella trabaja incansablemente para enseñar a la gente a vivir ricos, saludables y sentirse bien. Su mensaje de “poder a través del conocimiento” ayuda a mejorar la calidad de vida de personas en todo el mundo.

Su blog se centra en la adopción de una nueva forma más saludable de calidad de vida, principalmente a través de dieta, ejercicio y el poder del pensamiento positivo. También hace hincapié en la importancia de la responsabilidad personal y enseña al público sobre el impacto de nuestra dieta y estilo de vida y cómo éstos afectan el mundo que nos rodea.

**JovankaCiales.com**

Inspiring You To Live A Healthy, Happy And Beautiful Life

Visita Jovanka En El Internet:  
Website: [www.JovankaCiales.com](http://www.JovankaCiales.com)



[facebook.com/JovankaCiales](https://facebook.com/JovankaCiales)



[twitter.com/JovankaCiales](https://twitter.com/JovankaCiales)