

Purificación de 15 días

La purificación del organismo es muy importante para que la sanación se asiente en el cuerpo físico.

Esta forma correcta de consumir los alimentos está diseñada para proporcionarnos energía, eliminar lo que nos ha intoxicado y alimentarnos de forma equilibrada.

4,00 a.m.:	125 ml. de zumo de papaya con cáscara y semillas + 1 hoja de aloe vera sin piel de 5 cm preparado con batidora y sin colar
6,00 a.m.:	Tomar ½ lechuga de hojas largas pasada por la licuadora
8,00 a.m.:	Batido
9,00 a.m.:	1 porción de ensalada
10,00 a.m.:	Batido
12,00 a.m.:	1 porción de ensalada + 2 hojas de lechuga extra + 3 nueces + 1 almendra + 1 dátil
14,00 p.m.:	Batido
15,00 p.m.:	1 porción de ensalada + 2 hojas de lechuga extra
16,00 p.m.:	Batido
18,00 a.m.:	1 porción de ensalada + 2 hojas de lechuga extra
21,00 p.m.:	1 porción de ensalada + 3 nueces + 1 almendra + 1 dátil
22,00 a.m.:	Tomar ½ lechuga de hojas largas pasada por la licuadora

- 3 veces al día hacer lavados nasales con infusión de manzanilla (para descongestionar las vías respiratorias)
- Hacer un zumo de 4 rábanos con naranja y un poco de miel, y tomar un poco cada 4 horas (para fortalecer el sistema inmunitario)
- 2 veces al día infusión de cáscaras de cítricos (para limpiar y fortalecer el sistema bronquio-respiratorio)
- Tomar de 1 1/2 a 2 litros de agua normal o agua de sabores diarios o más

ENSALADA

Una ración contiene:

- | | | |
|--|---------------------------|--------------------------------|
| ▪ 1 hoja de aloe vera sin piel de 10 cm. | ▪ 1 cucharadita de linaza | ▪ 1 rebanada de papaya |
| ▪ 3 hojas de lechuga hojas largas | ▪ 3 rodajas de colinabo | ▪ ½ manzana con piel |
| ▪ 1 tallo de apio | ▪ 1 hoja de acelgas | ▪ 1 cucharada de miel de abeja |
| ▪ 3 ramas de perejil | ▪ 1 hoja de espinacas | |

Todo crudo finamente picado. Para personas de la tercera edad, niños y personas que presenten dolor de estómago o reflujo la ensalada se tomará batida en forma de papilla con zumo de naranja, pomelo, mandarina o piña.

BATIDO:

- | | | |
|----------------------------|--------------------------------|---|
| ▪ 1 pomelo | ▪ 1 cucharada de miel de abeja | ▪ 1 cucharada de amaranto |
| ▪ 1 tallo de hojas de apio | ▪ 1 cucharadita de linaza | ▪ 1 hoja de aloe vera sin piel de 5 cm. |

- 3 ramas de perejil
- 4 ciruelas pasas

Preparación de agua de sabores:

3 opciones:

- 1.-Papaya con cáscara, semillas, miel y agua.
- 2.-Pepino con cáscara, naranja, limón, miel y agua.
- 3.-Kiwi con cáscara, miel y agua.

Durante estos 15 días de purificación

No se podrán consumir: carnes de ningún tipo, sal, azúcar, arroz y cereales, embutidos, harinas, lácteos, especias, chocolate, alcohol, café, tes (que contengan teina), tabaco, drogas ...

Recomendaciones.

- Desinfectar frutas y verduras antes de su consumo (con extracto de semillas de pomelo y limón)
- El consumo de agua entre comidas tendrá que ser 1 hora antes o una hora después de los alimentos

Posterior a los 15 días de Purificación

- Consumir productos integrales y orgánicos (nada refinado), tofu, seytan, leche sin lactosa de soya o de arroz, yogurt natural, legumbres.
- Incluir en sus alimentos diarios el aloe vera.
- Seguir consumiendo verduras, frutas y semillas, en forma equilibrada.
- Erradicar todo tipo de carnes (cerdo, ternera, cordero, aves o pescado).
- Incluir alcachofas en su dieta diaria.