

1 SEMANA DE TRABAJO



# Sanando al intestino

PROTOCOLO DE RESCATE



# Reparación intestinal

**ESTE ES UN PROTOCOLO DE UNA SEMANA  
PARA AQUELLAS PERSONAS CON:**

- Diarrea crónica
- Colitis o gastritis crónica
- Constante ardor abdominal
- Inflamación crónica
- Reflujo

Si has normalizado un malestar intestinal, HOY es cuando hay que hacer algo al respecto, en tan solo 3 días sentirás una mejora considerable, sanando a tu intestino y espero, mejoren tus hábitos alimenticios.

El corazón de esta semana, son 3 días de monodieta, pero a mi me gusta acompañarlo de dos días de limpieza y dos días de recibimiento, con ello hacemos una semana.

Si puedes acompañar este protocolo con meditación, yoga y unas 7 horas de sueño diarias, te servirá mucho más.



Sentir un cuerpo intoxicado es el primer aviso de que necesitamos una limpieza.

La limpieza es parte vital de un estilo de vida ayurvédico. Es necesario eliminar lo que se ha acumulado en el cuerpo por los alimentos procesados, toxinas ambientales, emociones no resueltas y el estrés.

**Estos son algunos beneficios realizar esta limpieza:**

- Mejora la digestión y función metabólica
- Promueve la eliminación regular
- Mantiene un peso corporal saludable
- Nutre la energía, la vitalidad y entusiasmo por la vida
- Fomenta claridad mental, espiritual y emocional Promueve una mejor salud en general

**¿De que trata la limpieza?**

Días 1 y 2, oleación de tu cuerpo y desintoxicación

Días 3 al 5: monodieta de kitchari

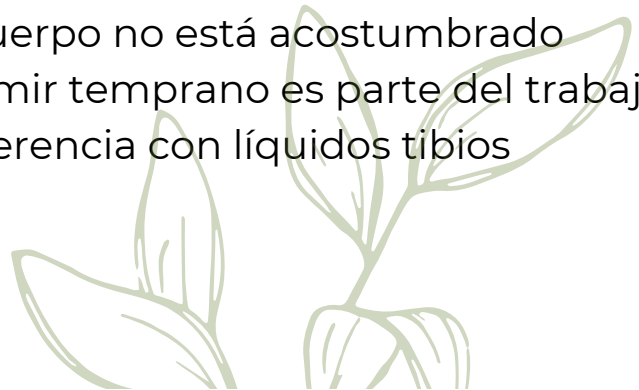
Días 6 y 7: Reincorporación de alimentos

**¿Por que ayunar con Kitchari?**

El ayuno con kitchari es una monodieta, en la que el cuerpo recibe una limitada variedad de alimentos, por lo que solo necesita producir un número limitado de enzimas digestivas. Así, el trabajo del sistema digestivo se reduce, lo que permite una mayor curación y limpieza del organismo.

**Antes de iniciar, te recomiendo:**

- Imprimir las bases de tu alimentación para esta semana
- Tener tus compras hechas con tiempo para no improvisar
- Abrirte a sabores a los que tu cuerpo no está acostumbrado
- Cuidar tu hábito del sueño, dormir temprano es parte del trabajo.
- Hidratarte lo suficiente, de preferencia con líquidos tibios



## ¿Por qué sanar con ayurveda?

Ayurveda es la ciencia de vivir en armonía con las leyes de la naturaleza y nos enseña a tomar las riendas de nuestra propia salud, dándonos el poder de decidir qué es lo mejor para cada uno. Ayurveda se enfoca en mantener la salud de quienes están libres de enfermedad y de curar de manera 100% natural a quienes presentan cualquier tipo de enfermedad. Según Ayurveda, la salud es un estado de balance perfecto en la energía del cuerpo, y el bienestar contempla el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Dentro de sus prácticas sanadoras, se acude a la monodieta de kitchari, para descansar al intestino y eliminar todo aquello que causa las molestias de un cuerpo intoxicado.

A continuación te describo tus 7 días del programa. Encontrarás las recetas al final.

**Bases generales, lo que no vas a comer:**  
(No morirás, sólo son siete días)

- Gluten (pan, pastas, galletas, trigo, centeno)
- Alimentos empaquetados (cereales, purés, sazonadores)
- Lácteos (leche, queso, crema, yoghurt, jocoque)
- Azúcar ni sus sustitutos
- Estimulantes: café, té negro o verde
- Bebidas con gas o muy frías
- Alcohol
- Carne roja, cerdo, marsicos
- Huevo

Repito: No morirás, sólo son siete días, ten paciencia, tenle fé y disfruta de tu cuerpo desintoxicado.



# Sugerencias del menú para la semana

## Lo que si puedes comer

### Ingredientes necesarios y lista de compras para 7 días

1/2 litro de Ghee (si compras más, seguro te lo acabas y lo puedes hacer en casa)

1 kg de arroz basmati

1/2 kg de frijol mung

#### Verduras:

Calabacitas, brócoli, coliflor, zanahorias, espárragos, coliflor, apio, nopales etc. En general las que a ti te gusten.

Incluye también:

Cilantro

Perejil

Menta

Jengibre

#### Fruta (para los días pre y post monodieta)

Manzana, pera, papaya, melón, las que te gusten y sean de temporada

Limón verde

Evita cítricos, duraznos y fresas.

#### Especias:

Cúrcuma en polvo

Comino

canela

piloncillo

#### Granos enteros:

Amaranto

Avena seca

Quinoa

Linaza

#### Opcionales:

Leche de arroz, avena o almendra

Arándanos, nueces, almandras

# Así se verá tu semana

DÍAS 1 y 2 - 6 y 7

Inicia el día tomando una taza de agua tibia con unas gotas de limón (no todo el limón)

**Los días 1 y 2:** Toma tres cucharaditas de ghee diluidas en agua tibia.

Estos son algunos ejemplos, no son obligatorios, sólo respeta los lineamientos de los alimentos no aceptados. PAG 4.

## Desayuno:

Cualquiera de estas opciones:

Quinoa cocida con manzana, canela y nueces

Verduras al vapor o salteadas con ghee

Tacos de nopales o champiñones

Licudo de espinacas con agua de coco y almendras u otra nuez

Licudo de leche de almendras con frutos rojos, linaza y chia

Fruta con amaranto

## Comida:

Sopa de verduras, o de champiñones, o poro y papa

Crema de verduras (son lácteos, la puedes hacer solo con caldo de pollo, caldo de huesos o caldo de verduras)

Ensalada (sin lácteos ni huevo ni aderezos comerciales)

**Proteína:** Pollo orgánico o pescado asado o con una receta simple (empapelado con verduras es mi favorito)

## Cena:

Verduras asadas o al vapor

Ensalada

Sopa

Té

## Colaciones: \*En caso de que las necesites

Fruta con almendras o nueces

Apio, zanahorias, jicama, pepinos

Nueces

Té

Agua



- Para los días 6 y 7:  
Prepara el té hidratante para consumir durante el día.

El día 2 y los siguientes, recuerda poner a remojar tu arroz y frijoles mung una noche antes.

# Así se verá tu semana

DÍAS 3 al 5

Inicia el día tomando una taza de agua tibia con unas gotas de limón (no todo el limón)

## **Desayuno:**

Té delicia ligera

Kitchari

## **Comida:**

Té delicia ligera

Kitchari

## **Cena:**

Té delicia ligera

Kitchari

## **Colaciones: \*En caso de que las necesites**

Té delicia ligera

Kitchari

En cada alimento procura variar las verduras de tu kitchari, o cada día prueba unas diferentes, no te quedes con hambre, quizá un día lo puedes comer con caldo de verduras, y otro día seco, un día con limón y otro sin limón, piensa que traerás mucho descanso y salud al intestino.

Es normal un poco de estreñimiento, si eso te sucede, consume más ghee, agrégalo a tu arroz.

Es normal ansiedad con sabores distintos, no te desesperes, es un descanso para tu intestino.

Duérmete temprano, realiza tu ejercicio, medita y toma nota de los cambios que sientes en tu cuerpo.

# KITCHARI

Durante los tres días de monodieta, prepararás este platillo y combinarás con verduras:

## INGREDIENTES

### Para el arroz:

2-3 cds. ghee  
1 taza de arroz basmati blanco  
1 taza frijol mung dhal partido o lenteja amarilla  
6 tazas de agua  
1 cdita de sal de mar  
Verduras, las que quieras (calabacita, zanahoria y brócoli son mis preferidas)

Para el condimento: \* *Lo puedes comprar ya preparado de SPANDA*

1 cdita de semillas de mostaza negra  
1 cdita de semillas de comino  
1 cdita de cúrcuma en polvo  
1 cdita de comino en polvo  
1 cdita de semilla de cilantro en polvo

## PREPARACIÓN

Una noche antes, pon a remojar el arroz y el frijol por separado, al día siguiente escurrir y tirar el agua.

Prepara el condimento metiendo todas las especias a la licuadora o muélelas en un mortero.

1. Coloca el ghee en el sartén hasta que se derrita y añade las especias hasta que cambien su color. (Su sabor es fuerte, puedes poner solo un poco y vas experimentando)
2. Agrega el arroz, revuelve con el condimento y el ghee.
3. Añade el agua y deja que se absorba como lo harías con cualquier arroz, añade la sal al final.
4. Añade algunas verduras, y permite que se cocinen en el arroz.
5. En un recipiente aparte, hierva el frijol mung hasta que quede suave pero que no se desbarate.
6. Mezcla el frijol con tu mezcla de arroz ya terminado, agrega sal y sirve. Puedes agregar un chorrillo de limón y cilantro fresco encima.





# TÉ DELICIA LIGERA

Durante los tres días de monodieta, toma este té durante todo el día para ayudar a una buena digestión.

Prepara un litro desde temprano o más e inclúyelo cada que te acuerdes.

\*Lo puedes comprar ya preparado de la marca SPANDA

## INGREDIENTES

4 ½ tazas de agua

2 cditas de hierbabuena o menta fresca

¼ cdita de sal de mar

¼ cdita de jugo de limón

2 cditas de azúcar mascabado o miel de abeja

## PREPARACIÓN

Hierve el agua.

Retira del fuego y añade las hierbas, sal y limón.

Deja reposar 10 minutos

Añade el azúcar o miel y bebe caliente o a temperatura ambiente.



# TÉ HIDRATANTE

Durante los dos días posteriores a la monodieta, toma este té durante todo el día para mantener tu cuerpo hidratado, eliminará también la ansiedad por cosas dulces.

## INGREDIENTES

4 ½ tazas de agua

2 cditas de hierbabuena o menta fresca

¼ cdita de sal de mar

¼ cdita de jugo de limón

2 cditas de azúcar mascabado o miel de abeja

## PREPARACIÓN

Hierve el agua.

Retira del fuego y añade las hierbas, sal y limón.

Deja reposar 10 minutos

Añade el azúcar o miel y bebe caliente o a temperatura ambiente.



# ¡Terminaste!

## ALGO MUY IMPORTANTE ES APUNTAR TUS CAMBIOS

Te puedes ayudar con las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas veces vas a hora al baño?
- ¿Tus heces son normales?
- ¿Tienes menos gas, reflujo, etc?
- ¿Se fue tu dolor abdominal o inflamación?
- ¿Cambió tu calidad del sueño?
- ¿Cómo sientes tu piel?
- ¿Tu respiración es diferente?
- ¿Alguna inflamación en tu cuerpo que se haya ido?
- ¿Tienes más energía en el día?

¿Qué lo ocasionó?

Además de la monodieta, date cuenta cuantas cosas dejaste de comer, ese dulcesito, es café en exceso, ese pan en la noche. Cambiaste muchas cosas.

Ingeriste también muchas verduras y mantuviste a tu cuerpo hidratado.

Y lo mejor:

*Trajiste amor a tu cuerpo atendiendo su necesidad de manera natural.*

Te invito a seguir ese cambio  
Te deseo salud y armonía