

Programa Nutricional

BHUMI

DETOX PROGRAM



TU SEMANA DETOX

5 días de limpieza

Quito - Ecuador

DETOX CON JUGOS 100% NATURALES Y FRESCOS

Acompañado de un plan nutricional vegano (Libre de toxinas)

Un detox no es solo una depuración del cuerpo físico. Cuando movemos algo a nivel denso (cuerpo físico) hace que empecemos a sanar cosas a nivel más sutil (mente, pensamientos, emociones) y a todavía más sutil a nivel espiritual (alma).

BENEFICIOS

- Empezarás a sanar tu alma
- Desintoxicarás tu cuerpo
- Regularás y reducirás tu peso si tu cuerpo lo necesita
- Mejorarás la salud de tu organismo
- Incrementarás tu energía
- Te sentirás más ligero
- Dormirás mejor
- Ayudarás a tu sistema digestivo
- Nutrirás tu piel y pelo
- Fortalecerás tu sistema inmunológico
- Cambiarás tu hábitos alimenticios
- Eliminarás el exceso de líquidos en tu cuerpo
- Eliminaras las toxinas
- Descansarás tu hígado



(Devuelve las botellas al final de tu Detox y recibe un descuento de \$5 en tu próximo Detox)



1. AL DESPERTARSE

Estos tres pasos son los más IMPORTANTES para que tu Detox funcione a profundidad:

1. PONTE UNA INTENCIÓN PARA TU DÍA.

Para qué?

INTENCIÓN (IN-tenSión):

La definición de intención es poner una tensión interna que nos obligue a salir de nuestra zona de confort. Este ejercicio nos permite empezar el proceso de sanación de nuestra parte más sutil ya que nos hace coger CONCIENCIA de las acciones que nosotros hacemos diariamente.

Por ejemplo, si me causa mucha ira el tráfico y suelo insultar a los conductores, mi intención debería ser totalmente lo opuesto. Lo óptimo sería ser amable con los otros conductores.

2. LIMPIA TU LENGUA CON UN LIMPIADOR DE LENGUA (*puedes hacernos el pedido*).

Para qué?

Al dormir, nuestro organismo empieza un proceso de desintoxicación, que depende mucho de la manera en la que nos alimentamos. Si comemos alimentos muy tóxicos, nuestro cuerpo necesita más horas de sueño. Por lo tanto, al no poder nuestro cuerpo limpiar por completo estas toxinas, las mismas se acumulan en nuestra lengua. Este proceso es el que hace que nuestro cuerpo pierda energía, acumule toxinas, suba de peso, etc.

3. OIL PULLING: (puedes hacernos el pedido del aceite de coco)

Poner de 1 a 2 cucharadas aceite de coco o de ajonjolí en tu boca todos los días por 10-20 min. Hacer buches y luego escupir.

Para qué?

Este tratamiento funciona para desintoxicar tu cavidad oral y tu cuerpo. Saca todas las toxinas de tu boca y crea un ambiente oral limpio, antiséptico que contribuye al flujo adecuado de líquido dental que se necesita para prevenir las caries y las enfermedades.

Algunos beneficios son:

- Previene caries
- Mata el mal aliento
- Cura sangrado de las encías
- Previene enfermedades del corazón
- Reduce la inflamación
- Blanquea los dientes
- Elimina bacterias de nuestro cuerpo
- Alivia la sequedad de garganta
- Cura los labios agrietados
- Estimula el sistema inmunológico
- Mejora tu piel
- Aporta a la desintoxicación en nuestro DETOX



Te entregaremos 1 litro de jugo diario durante 5 días. Tienes que empezar a tomar a media mañana y acabar a media tarde. O, mitad en media mañana y mitad en media tarde.



Sigue los pasos lo que más que puedas, mientras más te acercas a estos, más efectividad tiene Tu Semana DETOX!!

2. HIDRATARSE *ESTO ES DE SUMA IMPORTANCIA*

Para qué?

En este proceso de limpieza, estamos despertando toxinas acumuladas en nuestro organismo. Por esta razón es imprescindible hidratarse para facilitar la eliminación de las toxinas a través de la orina.

- Comienza cada día en AYUNAS con agua caliente, limón y Miel de Cúrcuma BHUMI, o cúrcuma.

Esta combinación es **INDISPENSABLE**. Nos ayuda a empezar nuestro día limpiando nuestro organismo y purificando las toxinas acumuladas de los días anteriores. La Miel de Cúrcuma BHUMI especialmente genera un proceso de fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico, lo que funciona como un escudo protector de toxinas y a su vez depura nuestro cuerpo. *(Si necesitas cúrcuma orgánica, puedes hacernos el pedido).*

- Antes del almuerzo y de la cena toma una infusión de jengibre.
- Hacer una infusión de perejil, cola de caballo o de diente de león y tomar durante el día. No meter en refrigeración, empezar a tomar caliente y tomar tibio durante el día.

Para qué?

Acelera el proceso de eliminación de toxinas en el cuerpo.

- Bebe mínimo 2 litros de agua pura al día.
- **AGUA CON CLOROFILA:** Toma un vaso de agua con una cucharadita de clorofila 1 o 2 veces al día.

Para qué?

Esto ayudará a tu digestión por su gran aporte de enzimas, regulará el pH de tu sangre y relajará tu sistema nervioso. De esta manera, ayudará a la eliminación de toxinas de tu organismo y funciona también como un energizante natural. *(Si necesitas clorofila, puedes hacernos el pedido).*

- Toma 1 a 3 tazas de infusión de hierbas (menta, cedrón, manzanilla, toronjil, diente de león).
- Elimina la cafeína, el alcohol , todo tipo de bebida comercial (colas, jugos de caja, sodas etc.) y productos con nicotina. Si fumas es el momento para reducir al máximo este vicio y si puedes eliminar esta semana la nicotina por completo, el DETOX es mucho más efectivo. ANÍMATE!!

3. NUTRICIÓN

La comida tiene que acompañarte en esta semana de jugos DETOX. Mientras más sigas las instrucciones, tu cuerpo va a adaptarse a esta limpieza de mejor manera. No se trata de una dieta, sino de un ESTILO DE VIDA.

Hay que cambiar los hábitos y sería ideal que aprendas a alimentarte bien por el resto de tu vida.

Se recomienda comer alimentos enteros, naturales y saludables. Ideal si las verduras son ORGÁNICAS (ya que están libres de toxinas).

- El PROPÓSITO de este tipo de alimentación es:
 - Alcalinizar la sangre
 - Aumentar la energía para poder estar AWARE de nuestro cuerpo y de nuestra alma (consciente, en el presente).
 - Equilibrar el sistema digestivo y aumentar el fuego digestivo.
 - Empezar un proceso de eliminación de ama (toxinas) de nuestro cuerpo ya que estas son la causa principal de las todas las enfermedades físicas y mentales.

Cuando el sistema digestivo está equilibrado y funciona de la manera adecuada, nosotros no perdemos demasiada energía en el proceso de digestión y todo esa energía podemos transmitirla para conocer nuestra mente y acercarnos al mundo espiritual.



EN ESTOS DÍAS TRATA DE EVITAR LO SIGUIENTE:

- Carne, Aves de corral, Mariscos.
- Lácteos y Huevos.
- Preservantes.
- Azúcar, todo tipo.
- Gluten o productos de trigo como pan, pastas, galletas, etc.
- Todo tipo de producto enlatado, industrial, cafeína, teína y nicotina.
- Glutamato Monosódico (Saborizantes artificiales: Caldo Maggie, etc).



ALIMENTOS SUGERIDOS:

- Ensaladas y vegetales COCINADOS.

- Evitar lo que más se pueda ensaladas crudas ya que el jugo BHUMI reemplaza las ensaladas crudas. Al comer ensaladas cocinadas ayudamos a nuestro cuerpo a activar el fuego digestivo! En el Ayurveda se pone mucho énfasis en consumir cosas calientes ya que es una manera muy sencilla de equilibrar nuestra digestión.

- Cocinar con especias ya que estas son otra manera de activar nuestro metabolismo y equilibrarlo. Especies como: Cúrcuma, Jengibre, Cardamomo, Comino, Cilantro, Semillas de mostaza, Curry, Pimienta negra, Pimienta Cayens, etc.



- Sopas calientes de todo tipo de verduras.

- Cocinar solamente con Aceite de coco, Ghee, aceite de ajonjolí o de aguacate. Estos 4 son los únicos aceites que no dejan de ser saludables al someterse en altas temperaturas. Su grasa no se satura y no afectan al colesterol ni al hígado.

- Kuna chia con probióticos o KEFIR (te regalaremos kefir el día que empieces el detox y te explicaremos como utilizarlo) para fortalecer la flora intestinal, eliminar toxinas y mantener nuestro organismo limpio y protegido.

-Reemplaza lácteos por leches vegetales (idealmente de Almendras o de coco BHUMI o cualquiera que sea NO INDUSTRIAL).

PARA REEMPLAZAR LA CARNE EN TUS COMIDAS PUEDES COMBINAR LO SIGUIENTE:

- GRANOS + CEREALES INTEGRALES:

- GRANOS: Garbanzos, alverjas, frijoles negros, blancos y rojos, lentejas, frejol mungo, frejol alegría y chocho.

- CEREALES INTEGRALES: Quinoa, arroz integral, espelta o amaranto, cebada perlada. Evitar el arroz blanco.

- CARBOHIDRATOS+ VEGETALES COCINADOS:

- CARBOHIDRATOS MÁS RECOMENDADOS además de los cereales integrales: Camote, verde, yuca y choclo.

- VEGETALES COCINADOS MÁS RECOMENDADOS: Broccoli, espinaca, acelga, vainitas, pimientos, berenjena, zanahoria, remolacha, coliflor, col morada, kale, col verde, zuquini amarillo y verde.

- VEGETALES CRUDOS SUGERIDOS PARA EL DETOX (no comer mucha cantidad): pepinillo, cebolla, cilantro, ajo, lechuga, zanahoria, kale.

- Es bueno aumentar ciertas semillas en el almuerzo como: ajonjolí, almendras, semillas de calabaza, etc.

- Es ideal eliminar el gluten (harina blanca o integral) estos días.

- Opciones de reemplazo del pan con gluten: pan de centeno, quinoa (tortitas de quinoa), maíz (arepas).



4. GUÍA NUTRICIONAL

DESAYUNOS

1. Seguir el proceso de AL DESPERTARSE lo más completo que sea posible.
2. Tomar el agua caliente con limón y MIEL DE CURCUMA antes de ingerir cualquier cosa.
3. Los primeros alimentos sólidos que tiene que entrar en tu cuerpo deben ser salados y calientes. Salado para mantener la energía alta a lo largo del día. Y caliente para activar el fuego digestivo. Cuando lo primero que ingieres es dulce y frío, como la fruta con granola, generas mucha “energía barata”. Esto quiere decir que en ese momento ganas mucha energía pero a la largo del día esta va disminuyendo. Y por ser frío apaga el fuego digestivo, al menos de que tenga jengibre o cúrcuma, esto ayuda a activarlo.

OPCIONES:

- Agua caliente con limón y Miel de curcúma BHUMI.
 - Verde aplastado asado en GHEE o Aceite de coco con aguacate y cilantro.
 - Una porción chiquita de piña (si tienes hambre todavía, sino no).
 - Infusion caliente.
- Agua caliente con limón y Miel de curcúma BHUMI.
 - 2 tostadas de pan de quinoa, arepas (o cualquier pan sin GLUTEN) con tomate rallado y aceite de oliva, se puede agregar albahaca.
 - Chia Pudding (ver recetario) con especias como canela y clavo de olor y puedes añadir mantequilla de almendras (si tienes hambre todavía, sino no)
 - Infusión caliente.
- Agua caliente con limón y Miel de curcúma BHUMI.
 - Arepas con hummus BHUMI de cualquier sabor o con aguacate.
 - Porción de frutillas con moras (si tienes hambre todavía, sino no)
 - Infusión caliente.
- Agua caliente con limón y Miel de curcúma BHUMI.
 - Patacones con un vegetales salteados (en ghee o aceites mencionados) + aguacate.
 - Porción de piña o frutillas (si es necesario).
 - Infusión caliente.
- Agua caliente con limón y Miel de curcúma BHUMI.
 - Arepas con vegetales salteados en Ghee.
 - Porción de Chía Pudding con miel (si es necesario)
 - Infusión caliente.





ALMUERZOS:

Una de las opciones más saludables, ricas y fáciles de hacer son los que llamamos Buddha Bowls. Esto puede ser tu guía para saber que comer en el almuerzo.

SELECCIONA TU PROTEÍNA (1 o 2 puñados)

Garbanzos
Chochos
Tofu
Frejol Negro
Frejol Blanco
Frejol Mungo
Habas

SELECCIONA TU CARBOHIDRATO / CEREAL (elige 1 y que sea 2 veces más que la proteína)

| | |
|----------------|----------------------|
| Quinoa | Fideos de Quinoa |
| Arroz Integral | Camote/ Sweet Potato |
| Arroz negro | Verde |
| Cebada Perlada | Yuca |
| | Mote |
| | Choclo |

SELECCIONA TUS VEGETALES COCINADOS (misma porción que carbohidratos)

| | |
|-----------|--------------------------|
| Brócoli | Zanahoria |
| Espinaca | Remolacha |
| Acelga | Coliflor |
| Vainitas | Zuquini amarillo y verde |
| Pimientos | Champiñones |
| Berenjena | |

SELECCIONA TUS VEGETALES FRÍOS (1 puñado máximo)

| | |
|-----------|--------------------------|
| Brócoli | Zanahoria |
| Espinaca | Remolacha |
| Acelga | Coliflor |
| Vainitas | Zuquini amarillo y verde |
| Pimientos | Champiñones |
| Berenjena | Tomate |
| Pepinillo | |

*Si tienes más tiempo para cocinar y quieres algo más elaborado ve al archivo adjunto de RECETAS VEGANAS para los 5 días.

CENA:

La cena es muy importante, NO HAY QUE SALTARSE ESTA COMIDA DEL DÍA. Pero es sumamente importante comer por lo menos 2 a 3 horas antes de irnos a dormir y algo muy ligero.

- Sopas ligeras de verduras, idealmente con JENGIBRE (para tener un sueño profundo). VER RECETARIO.
- Porción grande de vegetales hervidos, al vapor o al horno.



5. RECOMENDACIONES

- Cambia tu cepillo de dientes, ya que este acumula todas las bacterias que estamos intentando eliminar.
- Acompaña tu DETOX con ejercicio: Caminatas al aire libre de 1 hora al día, yoga, bicicleta, pilates, trote y cualquier deporte. No importa si estás haciendo un deporte extremo, si este es el caso come más cereales integrales y 2 cucharadas de aceite de coco al día. Esto te ayudará a ganar masa muscular.
- Duerme bien: Por lo menos 8 horas diarias.
- Ingiere tu última comida por lo menos de 2 a 3 horas antes de dormir.
- Medita por lo menos 20 min en el día. (siéntate en un sillón, pon alarma en 20 min. y observa que pasa por tu cuerpo, por tu mente y pronto llegarás a tu alma).

- En el transcurso del día AUTOOBSERVARSE:
 - Qué pasa a nivel físico: sensaciones, dolores, incomodidades que empiezan a surgir a través de este detox.
 - Qué pasa a nivel mental: pensamientos, emociones positivas y negativas e ideas recurrentes.
 - Qué pasa a nivel espiritual: silencio, sueños y energías superiores.

5.1 RECOMENDACIONES POST DETOX

- HASTA COMPLETAR LOS 7 DÍAS:
 - Evita las aves de corral, carnes rojas y mariscos. Continúa la dieta vegana.
 - Evita bebidas alcohólicas, nicotina, cafeína y todo tipo de bebidas comerciales.
- HASTA COMPLETAR LOS 21 DÍAS:
 - Continúa con el proceso que aprendiste AL DESPERTAR.
 - Sigue bebiendo en ayunas agua con limón y Miel de Cúrcuma BHUMI.
 - Bebe 1 o 2 litros al día de agua con clorofila.
 - Intenta comer carnes solo 1 vez por semana.
 - Intenta comer aves de corral o mariscos solo 2 veces por semana.





Y mantequilla!!!



6. POR SI TIENES ANTOJOS

Y EL DULCE ES TU DEBILIDAD!!!

Es ideal evitar azúcares refinadas estos días ya que es uno de los alimentos más dañinos para nuestro organismo, pero entendemos que a la vez es nuestra mayor debilidad.

Si tu cuerpo te pide dulce no luches contra eso, solo hay que darle un dulce saludable. Tu cuerpo va a aprender a pedirte esto después que lo acostumbres.

POR EJEMPLO (máximo una vez al día a excepción de la fruta)

- Frutas.
- Batido con leche vegetal: Leche de almendras BHUMI, plátano y vainilla.
- Mantequilla de almendras BHUMI.
- Barras energéticas BHUMI. (Hechas a base de nuez, almendra, coco y miel).

Lo ideal en este DETOX es darnos un espacio de las cosas que más ansiedad nos dan, ya que terminan siendo un desbalance en nuestra parte más sutil. Por ejemplo, el azúcar. Date la oportunidad de abrirte a no comer azúcar, esto te va a ayudar MUCHO a nivel físico y psicológico.

7. ADVERTENCIA

Puede que tengas algunos malestares estos días, especialmente los primeros ya que te estas limpiando y tu cuerpo no está acostumbrado.

Estos pueden ser:

- Diarrea
- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Dolores de barriga
- Calambres



Recomendable hacer este DETOX 1 - 2 veces al mes para generar CONCIENCIA de nuestro cuerpo y nuestra mente, llegando a lo más PROFUNDO de nuestro SER.

SUERTE Y APROVECHA PARA LIMPIARTE LO MEJOR POSIBLE,
Tu cuerpo te lo va a agradecer!!!

Programa Nutricional



BHUMI
HEALTHY LIVING
ESPINACA FLASH
Espina...
Kale
Pepin...
Jep...

Quito - Ecuador