

EJEMPLO DE UN DÍA NORMAL CON LA EGD

Al despertar

Ayuno "Seco" o Absoluto: Si bien no es buena idea llevar esto más allá de tus límites de confort, es buena idea darle al cuerpo un descanso de la ingesta de cualquier alimento o bebida al despertar para así crear espacio para la sanación. Este es un buen momento de escuchar a tu cuerpo.

Cepillado en Seco: Siempre ayuda hacer un cepillado de esta manera (cepillarse usando un cepillo seco y suave, pero firme, siempre cepillando hacia el corazón) por varios días seguidos, descansar un tiempo, y después incorporarlo de nuevo. Con 5 minutos es suficiente para apretar la piel y eliminar la celulitis durante todo este protocolo. También es una gran forma de despertar al sistema linfático. ¡Disfruta el zumbido que tus células van a sentir!

Sol, Aire y Movimiento: Lo idea es que te pongas en movimiento en el exterior con los rayos de luz del sol. Recibe tu vitamina D a primera hora, respira aire fresco, y haz algo que tu cuerpo ame: caminar, andar en bicicleta, yoga en jardín o el parque, ejercicios de "rebounding", etc. Incluso puedes realizar tus meditaciones en el exterior durante los meses cálidos del año.

Limpieza del intestino con hidroterapia de colon: Si bien esto debe realizarse todos los días, también debe suceder cuando tú estomago está vacío, incluso si tienes una sesión de hidroterapia de colon para horas más tarde. Una pose de inversión antes de esto es una gran forma de prepararte para un aumento en la eficiencia del tratamiento.

Sudor: Pasar tiempo en el sauna infrarrojo es algo óptimo para después de un enema o lavado colónico. Podrás sudar más eficientemente después de haberte hecho una limpieza y tu cuerpo tolerara mejor el calor. Si eres nuevo en esto, empieza con 15 minutos, toma los descansos que necesites, y esfuérate para hacerlo por 30-45 minutos. Disfruta de un buen baño después de sudar para lavar las toxinas que permanecen en la piel.

Meditación: Escoge una meditación que te ayude a calmar y aquietar tu mente. Hacer esto es un prerrequisito para una purificación total del cuerpo, remover obstrucciones que te mantienen operando mediante patrones y programas viejos y destructivos, y para asimilar tu verdadero ser. Empieza poco a poco hasta que tengas una práctica fija.

Observa cómo cambia tu perspectiva y la forma en la que respondes a situaciones que antes te hacían reaccionar. Permite que esta práctica sea una herramienta para atraer amor, aceptación y alegría.

Suplementos: La regla principal es que los tomes siempre con el estómago vacío. Espera una hora aproximadamente entre probióticos y otros suplementos. Tal vez no los incluyas a todos, ni tampoco debes seguir esto al pie de la letra, ¡simplemente es una recomendación para cuando la necesites!

Aloe Vera y Probióticos;

Plata coloidal;

Por favor sigue las instrucciones en el empaque del suplemento a tu criterio. No somos doctores, por lo que no podemos prescribir una dosis legalmente. Te recomendamos usar tu propio criterio para estos suplementos durante este protocolo dietético.

Ingesta Ligera a Pesada

Mañana:

Pasto de Trigo y 32 onzas de Jugo Verde - Empieza poco a poco con una onza de pasto de trigo (wheatgrass) y ve subiendo hasta cuatro onzas. Esta es una medicina potente que debe ser tomada con un estómago vacío. Bebe lentamente, y si presentas contradicciones bebe menos al día siguiente o descansa un día. ¡Acompaña esta bebida medicinal con tu jugo verde!

Jugo verde al gusto

Media mañana o media tarde

Si no se estás acostumbrado a hacer "juicing" hasta el mediodía, o si se estás esperando hacerlo hasta en la tarde por primera vez, puedes intentar alguna de las sugerencias siguientes para el tiempo antes de tu jugo y comida (o tu jugo y cena según sea el caso).

Papas dulces orgánicas (o camotes) en rebanadas,

Variedad de crudités (zanahorias, apio, ñames, pimientos, pepinos, jícama, acompañados con dip tahini si se desea)

Una ensalada mezclada del recetario,

Una sopa caliente de vegetales,

Verduras de raíz (zanahoria, betabel) horneadas.

Por favor recuerda, mientras más tiempo le dediques al ayuno, más rápido sanarás y fortalecerás tu sistema. Unos cuantos días de ayuno en la mañana o hacer "juicing" hasta el mediodía o noche es todo lo que se necesita para que tu cuerpo se acostumbre. Esto hará el programa más fácil para ti. Si por alguna razón se te hace muy complicado, siéntete libre de usar alguna de las sugerencias mencionadas pero recuerda que es más fácil si restableces tu "horario de ingesta" de esta manera.

Ritual antes de la cena

Trabaja en una rutina que te permita despejar tu mente para que prepares tus alimentos en un estado mental de paz.

Algunas recomendaciones son una ducha caliente, caminar, un poco de yoga, respirar profundamente o meditar. Escoge algo que sientas que te nutre profundamente y lo puedas disfrutar. Y cuando llegue la hora de consumir tus alimentos, lo harás con una energía de amor que te permitirá una mejor digestión. También te permitirá estar preparada para detenerte cuando ya sea suficiente.

Toma una segunda dosis de suplementos según sea necesario, siguiendo las instrucciones del frasco.

Cena

Disfruta un platillo bien combinado de EGD en el ambiente más amoroso y pacífico que encuentres.

Opciones de postre (si lo deseas)

Leche de coco joven (pura, cruda, orgánica) en distintas presentaciones;

Piezas de coco maduro (fresco, orgánico);

Chocolate 88%, 1 onza solamente;

Rebanadas crudas de camotes o rebanadas de betabel cocido;

Pudín hecho con ingredientes aprobados.

Ritual después de la cena y la hora de dormir

Si te sientes con hambre después de la cena, desarrolla un nuevo ritual para romper este hábito. Sal a caminar, prende velas, lee un buen libro, etc. Permite despejarte durante este tiempo en la noche para poder dormir profundamente, algo que es un componente esencial para la sanación y limpieza. Una meditación antes de la hora de dormir también te será de ayuda para despejar tu mente y poder soñar.