

¿QUÉ CAMBIOS SUCEDERÁN EN TU CUERPO DURANTE LA PRIMERA SEMANA?

La limpieza inteligente y profunda de los tejidos pone en marcha una serie de eventos que tendrán efecto en todo el cuerpo hasta el nivel celular. A continuación se dará una explicación rápida sobre esta limpieza para asegurar que entiendas las mecánicas detrás de este programa.

Al abstenernos de los alimentos pesados y muy ácidos, y limitando la cantidad de éstos que consumimos, creamos un ambiente en el que el sistema puede empezar a manejar los desechos acumulados y eliminarlos mediante los órganos del cuerpo (colon, piel, hígado, riñones, pulmones y el sistema linfático). Al inundar nuestro cuerpo con jugos alcalinos y ensaladas de vegetales sin cocer, empapamos y magnetizamos todo este desecho acumulado de nuestras células. Esta hidratación orgánica reconstituye los residuos acumulados en el cuerpo y la alcalinidad los magnetiza. Una vez que este “despertar” de los desechos haya sucedido será cuando podrán empezar a ser liberados por las células y tejidos. Al abstenernos de consumir alimentos ácidos estamos poniéndole un alto a la acumulación de desecho. Por lo tanto, estarás haciendo una limpieza de 3 niveles este mes:

- 1) Previendo la acumulación de nuevos desechos.
- 2) Magnetizando los desechos viejos.
- 3) Dándole al cuerpo una nueva oportunidad de realizar lo que siempre ha querido hacer si no hubiera sido por estos desechos – ¡eliminar la obstrucción de su flujo de fuerza vital!

Durante la semana podrás experimentar cambios debido a la liberación de estos desechos del cuerpo. ¡Este proceso no será ni tranquilo ni tampoco intrascendente! El intestino, la linfa y la piel estarán aprovechando esta oportunidad para deshacerse de los desechos. Como si fueran máquinas abandonadas, empezaran a tararear y volverán a la vida. Esto será aún más aparente si se complementa con actividades como ejercicios “rebounding”, “cepillado en seco del cuerpo” y “masajes para drenaje linfático”. Para saber más sobre las secuencias de eventos y el movimiento que sucede dentro del cuerpo, por favor consulta el blog [“A Salad In Motion Stays in Motion”](#).

Posibles Síntomas de la Primera Semana

Definitivamente puedes empezar a esperar una serie de síntomas durante este proceso de limpieza, particularmente en la primera semana. Recuerda que todo es parte del proceso. Estos síntomas pueden ocurrir a cualquier hora, dependiendo de tu cuerpo. Afortunadamente, no suelen durar mucho y se manifiestan cuando los desechos más profundos están empezando a eliminarse. Si estás haciendo uso adecuado de las herramientas de apoyo para la limpieza (lavados colonicos propiamente administrados y enemas), los síntomas no causarán problema por mucho tiempo.

Si estás sintiendo molestias durante la primera semana ten la confianza de que esto es algo normal, es parte del proceso. Estos síntomas son simplemente el movimiento de la materia venenosa hacia el exterior de tu cuerpo, ¡lo cual es deseable! El veneno que se está liberando es lo que te ha estado deteniendo a ti y a tu cuerpo para lograr la salud, belleza y paz.

Los síntomas vienen y van mientras el cuerpo se limpia. Mientras más desechos viejos y tóxicos existan en tus células y tejidos los síntomas serán más agudos. Prepárate para que las primeras etapas estén llenas de síntomas - recuerda que es algo esencial para mover el estado de tu cuerpo

hacia uno mejor; los síntomas se manifiestan cuando los desechos son despertados y transportados hacia el exterior. Una vez eliminados, desaparecerán.

Algunos de los síntomas que puedes experimentar son:

1. Empezarás a sentir una sensación de expansión en la parte media de tu cuerpo. La expansión de tu vientre es simplemente debido a los desechos que pasan de su estado inactivo, y minúsculo a ser reconstituidos. Y al igual que la fruta reconstituida, la materia se expande. La materia no se puede salir del cuerpo mientras está en un estado seco. Solo lo puede lograr una vez que haya sido reconstituida por lo que no te debe decepcionar el percibir esta expansión en tu cuerpo. Sentirte hinchado te está diciendo que has tomado el primer paso esencial - ¡"preparar" estos desechos para su liberación! Usualmente toma de 3 a 4 días para que la materia sea reconstituida. Por lo que si en este lapso empiezas a sentir tu parte media expandida, no te preocupes. A esto le seguirá un proceso de evacuación considerable, resultando en un estomago mas plano para el día 7 u 8. Si no presentas evacuaciones fuertes, los lavados colónicos y enemas te podrán ayudar fácilmente.
2. Durante esta etapa la cantidad de desecho que saldrá de tu cuerpo será lo más importante. Debido al nuevo movimiento de tu cuerpo al magnetizar y reconstituir los desechos viejos, el cuerpo empezará a liberar absolutamente todo. La regla es que si está saliendo de tu cuerpo, sin importar la apariencia, será algo bueno para ti. Si por otra parte, presentas estreñimiento, podrás hacer uso de enemas o bien solicitar la asistencia de un hidroterapeuta del colon para ayudarte en esta etapa.
3. Podrás experimentar síntomas parecidos a un resfriado, dolores de cabeza y erupciones en la piel. Esto es simplemente el movimiento de desechos viejos a través del sistema. Si utilizas todos los métodos de desintoxicación a la mano (enemas, lavados colonicos, sudar, cepillado en seco del cuerpo, ejercicios rebounding, etc.) podrás reducir los síntomas considerablemente.
4. El sistema nervioso se extiende por el centro del intestino por lo que también puedes experimentar síntomas emocionales al empezar tu limpieza. Podrás empezar a sentir el resurgimiento de emociones que no esperabas o viejos recuerdos. Si te sentías entumida/o o deprimida/o antes de la limpieza tal vez empieces a sentirte aun más afectado. Al igual que la supresión de los síntomas físicos, si has sido uno de los que reprimen sus emociones o recuerdos, tienes más probabilidades de tener que enfrentarte con estas emociones y memorias. Si eres de los que procesan sus experiencias tan pronto ocurren, esta etapa probablemente te resulte más fácil. Si tu experiencia empieza a causarte problema, por favor recuerda que esto es totalmente normal y es parte vital del proceso de desintoxicación. Si bien puede ser inquietante, te pedimos que aproveches esta oportunidad para liberar esas emociones que mantienes guardadas. Al igual que los desechos acumulados, este residuo emocional es una barrera entre tú y tu soberanía - tu unidad. Si necesitas ayuda para liberar estas emociones, puedes tener una consulta que usa un método muy eficiente llamado TAT, manda un mail a monica@monicarodriguez.com.

Todas tus experiencias se almacenan en tu cuerpo. Cuando los alimentos se utilizan para suprimir esos sentimientos estos tienden a regresar junto con los residuos viejos de los alimentos que se utilizaron para suprimirlos. Comer en exceso puede empujar las emociones más profundamente en el cuerpo haciendo que parezca que ya no están ahí. A pesar de que estas emociones ya no son aparentes en la superficie, todavía están allí, enterradas en tu mente subconsciente e inconsciente.

5. Podrás sudar más de lo normal (especialmente en la noche) y es probable que también tengas un olor más fuerte. Esto es debido a los desechos tóxicos que están saliendo de tu cuerpo a través de la piel - ¡otra razón para celebrar! Este no es el momento para suprimir a tu sistema linfático con desodorantes tóxicos o ¡tratar de enmascarar el olor con perfumes perjudiciales! No uses antitranspirante en esta etapa ya que se nulifica el propósito de limpiar el cuerpo mediante la liberación de toxinas a través de las axilas. Asegúrate de usar solo los desodorantes naturales para conciliar el olor si es que es necesario. Hacer una pasta de aceite de coco y bicarbonato de sodio para ponerlo en tus axilas es un método altamente efectivo y completamente natural. Si tienes la posibilidad de lavar tus axilas simplemente con jabón natural y agua, este es el momento indicado.
6. Tu aliento puede ser más fuerte. Nuevamente, esto es por la liberación de las toxicidades almacenadas en tu cuerpo a través de la boca. Solo asegúrate de lavarte los dientes con pasta dental natural para que no estés introduciendo nuevas toxinas mediante tu pasta dental. También puedes usar enjuague bucal natural o durante el mediodía utilizar algún spray bucal de clorofila u otros aceites naturales.
7. Cualquier debilidad que ya tengas dentro de tu cuerpo (especialmente aquellas que has estado suprimiendo) pueden manifestarse. Por ejemplo, si experimentaste infecciones bronquiales en el pasado, estas podrán aparecer mientras sucede la limpieza. Aunque esto puede parecer desconcertante, cuando entendemos cómo funciona el proceso podremos estar tranquilos de que estamos apoyando al cuerpo para que estos problemas se manifiesten y se vayan.

Mientras todos estos síntomas se presentan, recuérdate a ti misma/o todo lo que le has metido a tu cuerpo con el paso de los años y agrádecele la oportunidad de liberar esta materia venenosa. ¡Esta toxicidad es la raíz de casi todas las enfermedades! Sacarla de tu cuerpo es solo una incomodidad temporal y ¡a cambio recibirás una vida más plena y vibrante! Empezaras a sentirte cada vez mejor con el paso de los días al mismo tiempo que la materia/desecho/acumulación se despierta y se libera de tu cuerpo.

LIMPIEZA DEL COLON DURANTE LA PRIMERA SEMANA

Si eres nuevo a este estilo de vida, es mejor esperar hasta el tercer o quinto día de esta primera semana para administrarte tu primer colonico o enema. Esperar varios días es útil porque le dará a tu cuerpo suficiente tiempo para magnetizar y reconstituir suficientes desechos. Sino el cuerpo no tendrá nada que liberar. La gente que come "normal" no suele tener lavados colonicos efectivos. El proceso de despertar (con la alcalinidad e hidratación de los alimentos) es el que hace que el colonico y el enema se vuelvan poderosos. Esto explica porque el simple uso de estos métodos no puede corregir los efectos de una mala dieta.

No consumas ningún alimento tres horas antes de tu colonico y consume agua y jugo de vegetales crudos antes de tu sesión. Es posible que desees un jugo verde inmediatamente después de tu colonico. Para aquellos que incorporan la práctica del "juicing" diariamente y los lavados colonicos regularmente, la fecha de administración de tu primer colonico no es tan importante y puede ser en cualquier día de la primera semana.

Al seguir la "Extremely Green Detox", puedes esperar que un colonico bien administrado libere una cantidad increíble de desechos de tu sistema. Si no tienes acceso a un hidroterapeuta profesional del colon o por alguna razón no puedes ver uno, los enemas auto administrados de tipo bolsa son la segunda mejor opción. Sin embargo necesitaras hacer esto más frecuentemente porque no liberaran tanto como un sistema cerrado colonico bien administrado. Por experiencia, se recomiendan que los lavados colónicos o enemas sean administrados 2 a 3 veces por semana. Te sugerimos que escuches a tu cuerpo y escojas el método de limpieza adecuado para ti.

EXTREME GREEN DETOX - PRIMERA SEMANA - EJEMPLO DE UN FLUJO DIARIO

GUIA EGD

- [Página Principal EGD](#)
- [Cuestionario para Consulta Privada](#)
- [Recursos EGD](#)
- [Semana 1](#)
 - [¿Que esperar?](#)
 - [Ejemplo de un Flujo Diario](#)
 - [Llamada de Bienvenida a EGD \(MP3\)](#)
 - [Llamada de Ayuda \(MP3\)](#)
 - [Retos Semanales](#)
- [Semana 2](#)
- [Semana 3](#)
- [Semana 4](#)
- [Más allá de EGD](#)

Para asegurar una máxima limpieza, estas son algunas consideraciones prácticas que debes tener en mente:

- Asegúrate de contar con el kit adecuado para los enemas y/o citas médicas para lavados colonicos.
- Asegúrate de que tus vegetales sean orgánicos y/o de granjas locales.
- Asegúrate de que los vegetales que compres no estén irradiados, cómpralos de una fuente confiable.
- Usa artículos personales y cosméticos solo de origen natural y orgánico.
- Utiliza solo artículos para el hogar orgánicos.
- Encuentra una tintorería orgánica para tu ropa que requiere atención especial.

Identifica todas las cosas que puedes hacer para que este mes sea más conveniente y ¡hazlo! ¿Puedes obtener productos cuyo origen sea una granja local o alguna tienda de alimentos saludables? ¿Puedes pedirle a tus hijos que te ayuden lavando y limpiando las frutas y vegetales? ¿O pedirles que te ayuden preparando los jugos y ensaladas? Si necesitas ayuda con algo para que todo esto funcione óptimamente, ¡ahora es el momento!. Si utilizas la excusa de que no tienes tiempo suficiente para sanarte a ti y a tu vida, evalúa porque estas bloqueándote a ti misma/o de una mejor forma de vivir.

EJEMPLO DE "FLUJO DIARIO"

Aquí veras un ejemplo de un día típico en el que se come y bebe de acuerdo al programa. Las horas mostradas en este ejemplo son meramente ilustrativas. Te pedimos que escuches a tu cuerpo y cómo se siente en vez de simplemente comer porque la hora lo indica. Si te sientes cómodo/a evitando comer hasta el mediodía, ¡puedes hacerlo! Si deseas beber tu jugo a la primera hora de la mañana, ¡también está bien! Mientras lo que consumas esté dentro de la "lista aprobada" ¡entonces no te detengas!

- 7:00 AM – Probiótico con un pequeño vaso de agua para ayudar a tragarlo.
- 9:00 AM – Jugo de 1 onza de pasto de trigo (wheatgrass), y 16 onzas de “Limonada Verde” (2 pepinos, 1 cabeza de lechuga romana, un poco de perejil, kale o espinaca al gusto, 1 limón), o cualquier otro jugo de vegetales de tu elección.
- 11:00 AM – 16 onzas más de tu jugo verde preferido.
- 12:00 PM – Sopa del Recetaio.
- 3:00 PM – Verduras crudas: zanahorias, apio, camote, pimientos, pepinos, jícama con aderezo estilo Ranch "crudo".
- 6:00 PM – Un platillo de EGD combinado adecuadamente y disfrutado en el ambiente más amoroso y pacífico.
- 7:00 PM – Pudín de coco joven "crudo".

NOTA: Incorpora el pasto de trigo solamente si tienes acceso a este.

HORA DE COMIDA

Hay algunas cosas que debes tener en mente al momento de preparar tus alimentos. Primeramente, ¡no prepares tus alimentos si estas en un estado "voraz" en mente y cuerpo! Tomate una ducha, medita por 5 minutos o más, escucha música relajante... lo que sea necesario para que tengas una pausa, un momento para respirar, antes de la hora de comida. Debes llegar a tu hora de comida con un sentido de presencia, alegría y gratitud, si no empezarás a tener dificultades para controlarte con tus alimentos. Haz lo que sea necesario para deshacerte de las locuras de tu día para que tu cuerpo se sienta totalmente presente.

Es una buena idea planear tus comidas para la semana y asegurarte de contar con todos los ingredientes necesarios para cuando los ocupes. Hemos incluido muchas recetas en el libro de recetas de EGD.

EN MOVIMIENTO

A menos que estés experimentando síntomas graves de desintoxicación, deberías continuar con todas las actividades físicas a las que estas acostumbrado. Si no haces ninguna, ¡ahora es el momento! La principal razón por la cual debes ejercitarte durante este proceso de limpieza es para alcalinizar y oxigenar tu cuerpo, además de maximizar el flujo de energía que corre en tu cuerpo, generar energía adicional, y abrir vías para que la energía bloqueada llegue a tu cerebro.

Al realizar esto, tomate el tiempo de estar "en tu cuerpo" conscientemente. Enfócate en tu presente. Respira profundamente desde tu estomago. Conecta tu consciencia con tu cuerpo y muévelo con un sentido de propósito.

Los ejercicios "rebounding", el yoga, la danza, ciclismo, escalar, caminar y jugar con tus hijos en el patio son buenos ejemplos de movimiento que te ayudaran a cumplir la meta de oxigenar el cuerpo y despertar el flujo de energía en sus vías. Todo esto no debe sentirse como una tarea u obligación - haz algo que te haga sentir vital y alegre sin importar la duración, solo mientras te sientas bien.

CONSIDERACIONES SOCIALES Y DE ESTILO DE VIDA PARA ESTA SEMANA

¡Puede sorprenderte que la gente a tu alrededor te apoya con esto! ¡Algunos incluso sentirán curiosidad y pedirán hacer equipo contigo! Por supuesto, también habrá gente que criticará lo que estás haciendo. Solo recuerda que uno de los trabajos que tienes este mes es moverte totalmente hacia ser tu propia autoridad máxima. Con la mayor frecuencia posible, sé testigo de las emociones que florecen cuando estás en una situación social difícil y haz tu mejor esfuerzo para no reaccionar a esta. Siempre existirá gente que desearan criticarte pero puedes aprovechar este tiempo para poner a la práctica el sentirte bien con tus decisiones y las opiniones de los demás sin sentir que debes reaccionar a ellas. Intenta ser compasivo en vez de combativo, y trata de no tomarte las cosas de manera personal. Estas experiencias serán oportunidades para crecer, ¡y crecer tu amor, compasión y soberanía!

Este mes seguramente tendrás muchas oportunidades sociales y de estilo de vida para practicar tu auto-suficiencia, responsabilidad personal, y el actuar desde un lugar de honestidad interior profunda en vez de reaccionar a lo que otros piensas o a lo que la sociedad espera de ti. Recuerda, si te concentras en lo que se siente correcto desde lo más profundo de tu alma, no te equivocarás.

Si sientes que no puedes responder con confianza a las cuestiones de otros acerca de esta limpieza que estas tomando, puede significar que hay huecos en tus conocimientos de este tema. Es algo muy bueno poder identificar las cosas a las que todavía no tienes respuestas. Siéntete en libertad de llevar estas dudas al equipo de www.detoxtheworld.com o www.monicarodriguez.mx Utiliza estas preguntas como una oportunidad de profundizar tu conocimiento.

Retos de la Primera Semana:

1. Incrementar el consumo de plantas.
2. Consumir 1 onza de pasto de trigo “wheatgrass” 4 días a la semana (no consumir más de eso hasta haber desarrollado una armonía con ella y solamente si tienes acceso a conseguirlo).
3. Preparar al menos 3 nuevas recetas “crudas”.
4. Solidificar tu compromiso haciendo un contrato contigo mismo/a. Define claramente lo que harás en los próximos 30 días (por ejemplo consumir alimentos y jugos verdes en un estado de mente amoroso y pacífico, acudir a tu clase de yoga favorita dos veces por semana, acudir a tus citas para tus lavados colonicos una vez a la semana, meditar y escribir un diario). Después de crear tu lista, define claramente por qué estás llevando a cabo esto. Después escribe lo que esperas obtener a cambio de estos esfuerzos (por ejemplo, sentirse más bella, vital y libre, permitir que el cuerpo se cure y regenere, tener más placer en el cuerpo). ¡No te reprimas! Anota cualquier cosa y todo lo que esperas lograr durante esta limpieza. Sé claro/a acerca de lo que estás haciendo y por qué lo estás haciendo (es decir, lo que esperas lograr). Visita tu lista a menudo para recordar por qué has elegido hacer esto (si bien puede parecer innecesario, ¡el tomar un momento cada mañana y cada noche para recordarte este contrato podría ser esencial para tu éxito!) Asegúrate de volver a visitarlo si tienes algún momento de duda por esta elección.

EGD SEMANA 2 ¿QUE ESPERAR?

GUIA DE EGD

- [Página Principal EGD](#)
- [Cuestionario para Consulta Privada](#)
- [Recursos EGD](#)
- [Semana 1](#)
- [Semana 2](#)
 - [¿Que esperar?](#)
 - [Video Conferencia](#)
 - [Llamada de Ayuda \(MP3\)](#)
 - [Retos Semanales](#)
- [Semana 3](#)
- [Semana 4](#)
- [Más allá de EGD](#)

¿QUE ESTA SUCEDIENDO EN TU CUERPO DURANTE LA SEGUNDA SEMANA?

Debes sentirte mucho mejor esta semana. Los síntomas de la desintoxicación que prevalecían durante la primera semana deberán estar dando resultados positivos. Durante esta segunda semana probablemente percibirás estos síntomas:

- Tu rutina diaria se siente más normal y estable.
- Te sientes más delgado y menos “inflado” debido a la liberación de desechos de tus células.
- La calidad de tu sueño ha sido un poco irregular esta primera semana, pero está mejorando.
- Los alimentos simples y limpios saben cada vez mejor. Esto es debido a que tu paladar está despertando su estado natural.
- Puedes respirar más profundo y más tranquilo, debido a que las obstrucciones de tu cuerpo están desapareciendo.

Si no estás percibiendo la pérdida de peso que querías, o la sanación de ciertas dolencias, puede ser porque tu cuerpo está utilizando esta nueva explosión de energía para reparar o regenerar los órganos vitales antes de empezar a liberar los desechos de tu cuerpo. O si no has tenido evacuaciones adecuadas, puede ser que estés reteniendo residuos lo cual puede ser la causa de todo esto. Un colonico bien administrado puede ser un remedio fácil para esto.

Si tu cuerpo esta simplemente demasiado ocupado reparando los órganos vitales como para liberar desechos, es algo que debes considerar bueno. No permitas que la ausencia de resultados tangibles desanimen tu propósito de seguir con tu limpieza. Ten confianza de que cuando tu cuerpo recupere su equilibrio, la salud plena vendrá. Lo más importante es que no te rindas. No permitas pensar: “tal vez mi cuerpo es diferente y no está respondiendo a esta limpieza”. La diferencia entre personas es algo que sucede, pero solo en los detalles. Este no es el momento de detenerte y preguntarte si todo esto está funcionando o no. Solo mantente en curso y permite que tu cuerpo haga su trabajo. La salud está a la vuelta de la esquina, pero nunca la experimentarás si te rindes en estos momentos. Tu cuerpo está trabajando duro y te pedimos que respetes sus

esfuerzos, y a ti mismo, para crear el ambiente perfecto para esta auto-limpieza. Acepta los cambios positivos que estás experimentando y confía que el resultado que desees (pérdida de peso, celulitis, piel limpia, etc.) vendrá tan pronto el cuerpo se libere de desechos.

Es muy importante que te mantengas concentrado/a y alerta durante esta semana y vuelve a revisar el contrato que hiciste contigo mismo. También te pedimos que mantengas las cosas frescas intentando diferentes recetas del Recetario. Ahora es el momento de mantenerte en curso y continuar el aprendizaje, crecimiento y observar todos los cambios que están sucediendo en tu cuerpo.

CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA ESTA SEMANA

Es importante que estés tan preparado/a esta semana como la semana pasada. Haz tu lista de compras y realízalas con tiempo. Haz tu aderezo para ensaladas en grandes cantidades, y realiza pedidos adelantados para cualquier cosa que vayas a necesitar. Agenda tus citas para lavados colonicos (o planea cuando realizarás tus enemas), y considera como realizarás tus actividades físicas, sauna y meditaciones durante esta semana.

Además, aprovecha la experiencia de la semana pasada para hacer ajustes esta semana. Tal vez sientes que necesitas comer más temprano, o una comida extra. Si este es el caso, prepara una sopa cruda, ensalada, o una bolsa con aceitunas, tomates cherry, y zanahorias para cuando vayas a recoger a tus hijos de la escuela o para tu trabajo. Anticipa tus apetitos y deseos en diversos entornos sociales y no tengas miedo a sacar tus zanahorias, aceitunas o cualquier otro bocado saludable cuando llegue el momento. Haz lo que sea necesario para asegurar tu éxito en cualquier situación.

CONSIDERACIONES DE ESTILO DE VIDA

Tal vez no estés acostumbrado a concentrar tanta energía, atención y recursos en ti mismo/a, y esto puede hacerte sentir que esta limpieza es auto-indulgente. Si te sientes así, es muy importante entender que este nivel de cuidado es el nivel requerido por todos nosotros para mantener una salud vibrante durante nuestras vidas. Al principio se sentirá como algo nuevo y requerirá esfuerzo extra, pero la meta será incorporar estas estrategias de auto-cuidado en toda tu vida, de forma que eventualmente se convertirán en una costumbre que no requerirá esfuerzo.

Puede ser que sientas que estas realizando gastos extra al comprar alimentos orgánicos, jugos y lavados colonicos, pero considera esto: ¿Cual es el mejor uso que le puedes dar a tu presupuesto? Si bien es cierto que estas gastando más en alimentos de calidad para tus jugos y ensaladas, estás gastando menos que si compraras alimentos ácidos y densos como los lácteos, la carne y el alcohol, productos que enmascaran los síntomas que el consumo de estos pueden causar. Adicionalmente, lo que estas gastando en estos momentos te dará beneficios a largo plazo para tu salud, y por lo tanto no tendrás que gastar tanto en doctores, medicinas y cirujías en el futuro.

O míralo de esta manera: estas dándote a ti mismo la experiencia tipo spa más poderosa sin tener que acudir a uno. No hay ningún lugar de spa en el mundo que sea tan reparador como lo que estás haciendo en estos momentos, despertando y liberando todas las obstrucciones que te bloquean para que logres tus metas. En estos momentos estas dedicando tiempo, energía y recursos para construir tu poder, salud y bienestar a largo plazo. ¡Es imposible sobreestimar el valor de esto!

CONSIDERACIONES MENTALES Y EMOCIONALES

Empezarás a ver más allá de las capas superficiales de ti mismo/a y hacia las profundidades de tu cuerpo y tu psique. Existe un concepto llamado “ring-pass-not”, que se refiere al límite del poder o consciencia espiritual, intelectual y psicológico el cual un individuo no puede superar hasta que evoque desde su interior la visión y fuerza necesaria para poder superarla. Este límite es definido por las experiencias pasadas y el condicionamiento, por lo tanto son ilusiones basadas en el pasado. Por ejemplo puedes tener un límite sobre que tan rápido y que tan lejos puedes correr, o cuánto tiempo puedes pasar sin consumir alimentos densos y ácidos. Estos límites son puestos por tu percepción acerca de tu propia fuerza y habilidad. Se refiere a barreras tangibles e intangibles, las cuales son intransitables solo en la medida que las aceptes como tal.

Utiliza esta semana para descubrir tus límites y cómo puedes empezar a sobrepasarlos. ¿Qué limitaciones te has puesto en tu vida?, ¿Sobre qué experiencias y situaciones pasadas están basadas estas limitaciones y como las puedes restablecer? Esta limpieza se trata de restablecer los patrones y abrir nuevos caminos en todos los aspectos de tu vida.

Retos de la Segunda Semana:

1. Aumenta tu consume de pasto de trigo “wheatgrass” a 2 onzas, 3 días a la semana y 1 onza 2 días a la semana (o continua con la cantidad anterior hasta que tu cuerpo este en armonía con ella).
2. Desarrolla algunos de tus rituales sagrados al momento de comer para ayudarte a sentirte presente y agradecido por tu nutrición. Algunos de estos rituales pueden ser aquietar la mente a través de la meditación u oración antes de sentarte a comer, mantener los aparatos electrónicos como celulares, computadoras y televisiones en un cuarto diferente al que utilices para comer, tomar una ducha, y hacer uso de la aromaterapia.
3. Compra un diario hermoso y comprométete a escribir en él todos tus pensamientos y experiencias diariamente. Escribe acerca de cómo te sientes físicamente, mentalmente y emocionalmente. Conforme tengas más claridad te sentirás impresionado/a por las revelaciones que este ritual tan simple te puede dar. Percibirás con el progreso de cada semana que lo que escribas en tu diario cambiará poderosamente.
4. Ir a la cama antes de que te sientas exhausto/a (idealmente antes de las 10pm). Confía en que podrás conciliar el sueño. Si te sientes ansioso, puedes leer algún libro, o realizar alguna meditación breve para ayudarte a inducir un estado de relajación.

EGD SEMANA 3 ¿QUE ESPERAR?

GUIA DE EGD

- [Página Principal EGD](#)
 - [Cuestionario para Consulta Privada](#)
 - [Recursos EGD](#)
 - [Semana 1](#)
 - [Semana 2](#)
 - [Semana 3](#)
 - [¿Que esperar?](#)
 - [Video Conferencia](#)
 - [Llamada de Ayuda \(MP3\)](#)
 - [Retos Semanales](#)
 - [Semana 4](#)
 - [Más allá de EGD](#)
-

¿QUE ESTA SUCCEDIENDO EN TU CUERPO?

Ahora que estás empezando a reconocer que cuentas con adicciones y que no estabas consciente anteriormente de éstas y que ahora ya no te permitirás caer en ellas, habrá momentos en los que puedes sentir un cierto “vacío” o ligereza al que no estabas acostumbrado. Las adicciones nos mantienen insensibles y cuando son eliminadas puede causar un poco de inquietud. Esa sensación de ligereza en el cuerpo puede sentirse extraña al principio pero en el futuro cercano se convertirá en algo que querrás siempre en tu vida.

Puedes empezar a percibir un deseo de comer de más en las noches. Esto es común debido a que las personas llegan a casa después del trabajo y de un día pesado, aburrido, solitario... cualquiera que sea el caso, si sientes esta inclinación a comer de más solo acéptala y no seas tan duro contigo mismo/a. Establecer una hora de comida y un ritual nocturno es algo muy importante para reconocer lo sagrado de la alimentación. Realizar los pasos necesarios para estar en el presente mientras te alimentas (tomar un baño caliente, meditar, etc.) te permitirá estar en sintonía con tu cuerpo y estar consciente de los alimentos que preparaste con mucho amor.

Recuerda que este trabajo no siempre es algo lineal. Puedes haber percibido síntomas de desintoxicación en la primera semana, ninguno en la segunda semana y algunos en esta semana. Puede que de repente te sientas muy bien y después esto cambie debido a algún síntoma repentino de la desintoxicación ¡Todo esto es algo normal! Simplemente significa que has llegado a otra capa de desechos y materia nociva. Estos residuos despertados solo están pasando por tu cuerpo hacia su salida. Lo menos que quieres hacer es ponerte nervioso/a y detener todo. Deja que pase y te sentirás emocionado/a sabiendo que una vez que pase el síntoma, ¡te sentirás mejor que nunca!

En las mujeres y debido a que el cuerpo se está recalibrando, el ciclo menstrual puede cambiar. A veces puede desaparecer totalmente por algunos meses y después regresar con un ciclo mucho más saludable. Si estas usando cremas con progesterona esto puede ser aún más cierto. Conforme tu cuerpo empiece a regularizar sus niveles de estrógeno, empezarás a percibir que tu ciclo menstrual comienza antes y es más ligero, o bien lo opuesto puede ocurrir. Puedes esperar que tus periodos sean más cortos, menos dolorosos y más ligeros en el futuro. Tu sistema reproductivo se fortalecerá por esta limpieza y la forma en la que experimentas tu periodo es uno de los mejores indicadores de esto. Además, si tu colon estaba muy afectado y ahora se encuentra más despejado, tus órganos reproductivos tendrán más “espacio de respiración” para que puedan funcionar de manera adecuada.

CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Puedes empezar a sentir un poco de aburrimiento, ya que después de todo ¡30 días puede ser un largo tiempo para mantenerte totalmente enfocado y motivado! Aléjate de la monotonía intentando nuevas recetas y actividades. Juega e intenta crear diferentes sopas, intenta nuevos vegetales, hierbas especias, y sabores étnicos que te gusten. Tal vez hasta ahora solo te has enfocado en platillos con aguacate y ¿sería buena idea considerar un aderezo basado en semillas?

Experimenta con diferentes maneras de disfrutar tus ensaladas; enrollarlas en nori o una hoja de col silvestre; hacer "sandwiches" con hojas de lechuga romana; licuar la ensalada y hacerla sopa agregando vegetales para una mejor textura. La hora de la comida debe ser un momento de alegría y debes estar contento con tu comida, así que tomate el tiempo de hacer una lista de platillos para la semana y ¡asegúrate de que todos los ingredientes sean deliciosos y te satisfactorios!

¿Disfrutas tu rutina de ejercicio? ¿Te estás ejercitando cada día? Este puede ser un buen momento para reevaluar lo que estás haciendo y decidir si estás listos para empezar a ejercitarte o cambiar un poco la rutina. Recuerda, te recomendamos que estés en movimiento para que el chi de tu cuerpo pueda fluir libremente - esto ayudará a la liberación de desechos de tu cuerpo y así te podrás sentir enérgico/a y vibrante.

CONSIDERACIONES DE ESTILO DE VIDA

Si piensas cenar en casa de algún amigo, recuerda ofrecerte para llevar un platillo. La gente comúnmente se sorprende cuando prueba nuevos alimentos así que es una gran oportunidad para asegurarte de que tengas lo que necesitas y así enseñar a las personas una nueva forma de alimentarse. ¡Siempre existirá una manera elegante para cuidarte a ti mismo y al mismo tiempo mantenerte social e involucrado cuantas veces quieras!

Te puede sorprender cuanto disfrutas este nuevo estilo de vida que estás aprendiendo. Esto a veces asusta a la gente porque empiezan a pensar que ya no van a poder encajar en sus círculos sociales. Piensan que tal vez ya no van a poder disfrutar de su trabajo y deciden empezar a vivir en una diferente de la actual. No te alarmes, es completamente normal empezar a cuestionar todo lo que hasta ahora dabas como un hecho y considerabas "normal" antes de toda esta limpieza. Si deseas mantenerte con el mismo estilo de vida que tenias antes pero continuar con tu limpieza y expandir tu perspectiva, tendrás que aceptar que las cosas a tu alrededor no siempre serán perfectas. Hazte esta pregunta, "Puedo estar cómodo/a haciendo algo que me hace sentir bien incluso cuando la gente a mi alrededor no hacen lo mismo?". Si la respuesta es "no" entonces tal vez deberías tomar un receso del lugar en donde te encuentres y evaluar por que estas teniendo dificultades haciendo algo que sabes que es lo mejor para ti.

CONSIDERACIONES MENTALES Y EMOCIONALES

Este es un gran momento para perseverar con tus meditaciones diarias. Si te sientes en la necesidad de una nueva inspiración, puedes visitar detoxtheworld.com y consultar algunos de los [favoritos de Natalia](#). Las [herramientas](#) de Anita Briggs son una recomendación nuestra, pero escoge lo que resuene contigo - una herramienta que te ayude a tranquilizarte y aquietar tu mente. También puedes volver a escuchar los audios de la semana 1 y 2 para mantenerte centrado y con los pies en la tierra y así recordarte a ti mismo el por qué estas limpiando tu cuerpo

Retos de la Semana 3:

1. Aumenta tu consume de pasto de trigo a 3 onzas 3 días a la semana y 2 onzas 2 días a la semana (o continua con la misma cantidad hasta que tu cuerpo este en armonía con ella).
2. Practica dejar de comer antes de que estés lleno, y no regresar al refrigerador después de terminar tus alimentos. Mantén este compromiso sagrado. Puede tomar un poco de práctica y planeación porque hasta ahora podrías haber estado consumiendo bocados nocturnos para evitar sentirte emociones inkomodas como aburrimiento, soledad o el dolor de estar en un trabajo o situación que no es lo mejor para ti.
3. Mira alguna película que te inspire y cambie tu perspectiva, ¡o algún libro!. Nos gusta "Thrive," "The Greater Good," "Food, Inc." and "Fat, Sick and Nearly Dead". Todas estas películas te servirán y te darán una mayor perspectiva sobre todo esto, ¡además de ser entretenidas y divertidas! Tenemos muchas sugerencias para libros aqui: <http://www.detoxtheworld.com/knowledge-base-recommended-reading.php>.
4. Explora una nueva actividad generadora de chi como la danza o yoga, caminar en la naturaleza, o ciclismo. No te límites a las formas comunes de ejercicio; escalar, remos, y clases de artes marciales son excelentes formas para conectarte profundamente con tu cuerpo y espíritu. ¡Encuentra actividad que te haga sentir como un niño de nuevo!

EGD SEMANA 4 ¿QUE ESPERAR?

GUIA DE EGD

- [Página Principal EGD](#)
 - [Cuestionario para Consulta Privada](#)
 - [Recursos EGD](#)
 - [Semana 1](#)
 - [Semana 2](#)
 - [Semana 3](#)
 - [Semana 4](#)
 - [¿Que esperar?](#)
 - [Video Conferencia](#)
 - [Llamada de Ayuda \(MP3\)](#)
 - [Retos Semanales](#)
 - [Más allá de EGD](#)
-

LA VIDA MAS ALLA DEL “EXTREMELY GREEN DETOX”

Sabemos que tal vez esperas con gran anticipación el saber cómo vivir con este estilo de vida más allá de los 30 días de la limpieza. Probablemente ya te sientas más ligero/a que nunca y de seguro amas la forma en que te sientes y ves – ¡no quieres que termine! También puedes estar preocupado por la idea de que sin las prácticas de limpieza puedes regresar a tus hábitos viejos y tu experiencia corporal anterior. ¡Nosotros también queremos que mantengas y continúes con todo lo que has logrado! ¡Los beneficios que has cosechado por esta limpieza no tienen por qué terminar! De hecho, si continúas con este camino, aun y cuando incluyas algunos alimentos como vegetales cocidos y queso de cabra en tu dieta, ¡podrás mantener tu progreso! Si pudieras ver tu línea de tiempo, verías que este mes es solo el principio de la transformación. Los resultados que has visto este mes florecerán en mayores y mejores resultados con el tiempo, siempre y cuando te mantengas en el camino.

Si te sientes muy bien y quieres continuar con los métodos de EGD, ten la libertad de hacerlo (siempre y cuando no tengas problemas médicos).

TU PROTOCOLO “POST-EGD”:

- 4-5 días de 2-4 onzas de pasto de trigo por semana.
- Los vegetales cocidos pueden ser incluidos.
- El queso de cabra es permitido, ¡solo ocasionalmente! No te excedas.
- Busca todas las maneras posibles de neutralizar la acidez y conviértelo en una rutina de tu forma de vida.
- Incluye en tu dieta hojas verdes de diente de león, yerbas de todo tipo, clorofila, y brotes.
- Bebe agua ozonizada.
- Mantén una dieta altamente cruda.

- Evita viejos patrones.
- Mantente lejos de la carne y granos en su mayor parte.
- Evita el alcohol y otros estimulantes.

CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Si planeas reintroducir algún ingrediente cocinado en tu alimentación, ¡por favor considera el cómo, cuándo y dónde adquirirás lo que necesitas para así tomar buenas decisiones! Asegúrate de agregar los ingredientes a tu lista de compras. ¿Deseas hornear papas dulces el domingo para que puedas consumirlas en la semana? ¿Puedes hacer sopa de vegetales para la semana, congelar un poco para después del trabajo? ¿O tal vez hacer solo lo suficiente para tener para el día siguiente?

Asegúrate de que tu plan para después de la limpieza este a prueba de todo, ¡justo como el plan que tenías cuando empezaste!

También considera que harás respecto a tu “movimiento” a largo plazo. Lo que sea que decidas hacer, asegúrate de que lo puedas disfrutar y permita el flujo del chi y también despejar tu mente. ¡Escoge lo que sea mejor para ti y comprométete a hacerlo!

CONSIDERACIONES SOCIALES Y DE ESTILO DE VIDA

En cierto modo, la presión social para comer como los demás se puede intensificar una vez que la limpieza ha terminado. Durante 30 días tuviste la excusa de que estabas siguiendo este plan de “Extremely Green Detox”, y por esta razón no podías ser parte de ciertas actividades y alimentos. Y ahora que este tiempo ha terminado, necesitaras ser fuerte para mantener tu convicción en el momento en que integras al mundo “normal”. Ahora es el momento de hacerte dueño de este estilo de vida, ya que tú mismo has visto los beneficios. Si no puedes hacerlo pregúntate a ti mismo, “¿por qué no?”. Haz tu mejor esfuerzo para mantenerte alerta y continua cuestionando tu estilo de vida anterior y el por qué decidiste empezar con esta limpieza. ¿Por qué desearías poner en riesgo lo que sabes que es mejor para ti solo por que las demás personas esperan que te comportes de cierta manera? Nuevamente, continúa pensando esto y explora las posibles respuestas a estas preguntas.

Presta atención a los componentes de tu antiguo estilo de vida que actuaban como sabotadores contra ti. Tal vez era el grupo de amigos que te criticaban por hacer cambios positivos en tu vida o tu agenda complicada al ser una madre o padre. Si todavía no sientes que te puedes mantener centrado ante estas situaciones, intenta anticiparlas y evítalas hasta que sientas que puedes llevar el control de ellas... ¡o simplemente elimínalas para siempre si consideras que esto es mejor para ti! Siempre hay otras opciones y tal vez sea el momento de considerar seriamente el hacer cambios importantes para poder vivir la vida llena de alegría y propósito que mereces vivir.

Esperamos que ya no estés reaccionando a circunstancias y situaciones a tú alrededor y voluntariamente consumas alimentos o sustancias que te distraen de tus emociones verdaderas. Si este es el caso, ahora estarás en una posición en la que debes decidir si realmente vale la pena hacer un poco de esto de vez en cuando. Recuerda que esto debe ser un “progreso”, no se trata de “perfección”, así que permítete algunos momentos de flexibilidad – pronto te darás cuenta de que tus deseos disminuirán con el tiempo pero permítete hacer decisiones conscientes para

consumir alimentos ajenos al programa, en momentos en que la vida te presente situaciones en las que un poco de indulgencia sea más generadora de vida que simplemente mantenerte estricto con tu plan.

CONSIDERACIONES MENTALES Y EMOCIONALES

A menudo escuchamos que la gente usa el dinero como una excusa para comer alimentos no propicios para la salud. Esto nunca debería ser una excusa. ¡Esperemos que en este mes hayas visto que existe una forma de vivir este estilo de vida ECONOMICAMENTE! Si no estás comiendo de más, y si estas preparando tus alimentos, o mejor aun sembrando tú propio alimento, te darás cuenta rápidamente que con el tiempo gastarás menos en comida y la calidad de tu alimentación será mejor. Este estilo de vida solo se vuelve caro si te enfocas en las tiendas de salud de conveniencia o alimentos novedosos, que no tiene nada de malo si puedes costearlo (por ejemplo comprar una ensalada cara en algún restaurante o tienda en vez de prepararla tu mismo). Recuerda, si así lo deseas, puedes vivir un estilo de vida muy económico por lo que el dinero nunca debe ser un impedimento para tu éxito.

El regresar a consumir ciertos alimentos puede ocasionar que tu vibración baje un poco. No tengas miedo de esto – solo reconócelo como una decisión que tomaste y recuerda que esto no significa que una vibración alta esta fuera de tu alcance. ¡Ahora tienes las herramientas para redescubrir esta vibración en el momento que quieras que regrese!

Retos de la Semana Cuatro:

1. Aumenta tu consume de pasto de trigo a 3-4 onzas 5 días a la semana (o continua con la cantidad actual hasta que tu cuerpo este en armonía con ella).
2. Desarrolla una práctica de meditación diaria (a menos que ya tengas una). Las herramientas de Anita Briggs son nuestra recomendación mientras estés en este protocolo, pero escoge lo que resuene mejor contigo – una herramienta que tranquilice y aquiete tu mente. Hacer esto es un prerrequisito para una purificación total del cuerpo, para remover las obstrucciones que te mantienen operando con programas y patrones viejos y destructivos, y asumir plenamente tú autentico ser. Empieza poco a poco hasta que tengas una práctica fija. Observa cómo cambia tu percepción y la manera en que respondes a situaciones que antes te hacían reaccionar. Permite que esta práctica sea una herramienta para tener más amor, aceptación y alegría;
3. Prepara al menos 3 recetas nuevas crudas.
4. Vuelve a ver el contrato que hiciste durante la primera semana. ¿Qué fue fácil para ti y que fue lo retador durante esta limpieza? Muchos de ustedes han experimentado una sanación increíble y grandes saltos en la consciencia durante este mes y desearan continuar con una parte o todo el protocolo de EGD por un mes extra, o incluso más. Ahora es un buen momento para escribir un nuevo contrato contigo mismo usando tu nueva perspectiva. Define claramente lo que harás diariamente, semanalmente y mensualmente. Haz una lista de las cosas que quieres continuar haciendo, cosas que quieres continuar experimentando, cosas que todavía no has intentado, y una lista de lo que quieres incorporar de nuevo en tu vida (si es que existen). Después de haber creado tu lista, define claramente el propósito de este compromiso y lo que esperas a cambio por todos tus esfuerzos.