



Guía *My REAL Détox*

Versión Otoño 2023

RAQUELINA
Luna



Soy la Dra. Raquelina Luna y por más de 30 años he acompañado seres humanos desde la Medicina Integrativa a una versión saludable de si mismos. “**Remover**” que es el segundo paso de mi sistema R.E.A.L, consiste en desintoxicar en todos los niveles. Es una acción fundamental para iniciar el proceso de reparación celular.

Probablemente ya sabes que el cuerpo humano está compuesto por órganos y funciones que se encargan diariamente de limpiarlo. El diseño fisiológico es perfecto y realmente no necesitaríamos hacer un tiempo especial de

desintoxicación si no viviéramos en un mundo tan tóxico y si no tuviésemos hábitos generadores de más toxinas.

Es importante recordarte que estamos sometidos a tal cantidad de tóxicos que es imposible con unos cuantos días realmente desintoxicarnos. Sin embargo darle un descanso al organismo siempre será positivo, especialmente si lo tomas como un impulso para seguir sacando de tu vida otros elementos tóxicos, poco a poco. Por eso te invito, además de hacer este pequeño y rápido programa a revisar las áreas de tu vida en las que necesites ese **remover**. Y que puedas llevar un estilo de vida detox, es la real meta.

Tengo 2 artículos que pueden ser útiles para ti, en mi blog de www.raquelinaluna.com

- **Limpia la despensa** <https://www.raquelinaluna.com/2048-2/>
- **Detox en el hogar** <https://www.raquelinaluna.com/detox-en-el-hogar/>

Este detox es una oportunidad que le das a tu cuerpo de descansar. Es el paso previo a la reparación y revitalización.

Siempre lanzo las propuestas detox en primavera y en otoño porque son los mejores momentos según aprendí en Medicina Tradicional China. Sin embargo, en cualquier momento que quieras retomarte luego de excesos, en los cambios de todas las estaciones, siempre se recomienda para impulsar el organismo.

En la propuesta que ahora te hago, solo harás una comida sólida al día que sugiero sea el medio día o la hora que más te acomode según tu ritmo de trabajo. El resto del tiempo consumirás jugos verdes y sopas, además de agua o infusiones.

Llevar esta propuesta por 5 días supone proporcionarle un apoyo extra a los órganos encargados de limpiar tu cuerpo.

Y tiene mayor sentido si luego de esto continuas con unas prácticas alimenticias y de vida que te mantengan en un flujo constante de desintoxicación natural. Resonando con el título de uno de los capítulos de mi libro *El Camino a tu Salud R.E.A.L:* **Apuesto a una vida detox.**

Este es un plan general que aplica a la mayoría. En el caso de una condición particular, en **Lunavital** podemos ayudarte tanto de manera presencial si estás cerca, como online. Solo tienes que solicitar la cita.



Pre Detox:



Antes de seguir una guía de qué vas a comer, necesitas empezar a sacar los siguientes ingredientes de tu ingesta.

- Azúcar añadida, dulces, postres.
- Comida procesada: en lata, cajas, sobres, preelaborada, congelada, productos industrializados.
- Gluten, harinas procesadas (pan, pasta, galletas...)
- Lácteos (leche de vaca y derivados)
- Carnes procesadas (jamón, salami, salchichas, chorizos, tocineta, mortadela, ahumados...)
- Aceites vegetales refinados (canola, maíz, maní, soya, girasol, etc)
- Saborizantes y colorantes artificiales, sazones, cubitos, calditos, polvos...
- Sodas, jugos enlatados, embotellados, gaseosas, energizantes...
- Alcohol

Jugo Verde



1 litro y medio de este jugo que puedes consumir durante toda la mañana. Lo puedes preparar en licuadora para mantener el aporte de fibra.

Ingredientes:

Apio, Perejil, Pepino, Aloe o Sábila (el cristal). Agregar jengibre y limón al gusto.

Caldo depurativo



Consume al medio día o noche

Ingredientes:

- ½ taza de puerros
- 3 tayos de apio
- 1 manojo de perejil
- 2 tazas de espinacas
- 1 zanahoria
- 5-7 dientes de ajo
- 1 cebolla roja
- 700-1000 ml de agua
- Aceite de oliva
- Ajo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lava todos los vegetales y cortarlos en pedazos medianos

2. Pon en la olla un poquito del aceite y sofríe la cebolla picadita con el ajo triturado con sal marina o del himalaya al gusto.
3. Introduce los vegetales en la olla y cúbrelos con agua
4. Añade un poquito más de aceite de oliva y cocina durante 20 o 30 minutos.
5. Cuela la sopa. ¡Lista para ingerir!

Comida Sólida del día



Puede ser para ingerirla al medio día o en la noche.

- Ensalada multicolor con tiritas de pollo
- Puré de yautía, cepa de apio, guineos verdes, auyama o calabaza o batata acompañado de un guiso de vegetales.
- Pescado o ave a la plancha con vegetales al vapor.
- Pizza de casabe con vegetales picados y carne molida.
- Tortilla de huevos con vegetales picados.

(En cualquiera de las opciones come una porción generosa).

Nota: las personas veganas o vegetarianas, pueden agregar una proteína vegetal en vez del ave o el pescado.

Mantener la dosis de grasas agregando aceite de olivas, de coco o aguacate, aceitunas, aguacates, ghi, coco, a estas preparaciones.



Un solo suplemento sugerido esta vez:

- ✓ **Milk Thistle** o Cardo Mariano, es un buen apoyo para desintoxicar el hígado. Especialmente indicado en sobrecarga hepática o metabolismo lento. Dosis sugerida:

1-1-1 (3 al día) por 21 días ó 1 mes. En caso de alguna condición hepática o de mayor refuerzo puede prolongarse.



Hábitos que te suman

- Toma al menos 1 litro de agua al día, además de los jugos.
- Incluye movimiento, tal vez alguna rutina de entrenamiento, paseos por la montaña, caminatas, bicicleta...Suda! Es una manera maravillosa de desintoxicarte.
- Sauna infrarrojo – vapor- temascal: maravillosos recursos detox.
- Toma un baño de tina con sal de Epson. Relájate y disfruta. Si no tienes tina, al menos haz una inmersión de tus piernas.
- Medita, respira, haz una pausa todos los días de 10 a 15 minutos en silencio. Mindfulness y con esa herramienta incluye la práctica de la compasión, la gratitud, la empatía.
- Dedicar media hora diaria a la lectura positiva.
- Practica el “grounding”, camina sin calzado en la arena, la tierra, en grama. Quédate al menos 2 minutos con tus pies en contacto con la tierra. Te ayuda a desintoxicar la energía electromagnética.

- Toma el sol al menos 15 min al inicio del día o al final del mismo.
- Escucha música relajante y agradable para ti.
- Comparte con personas que te importan tu experiencia.
- Haz algún ritual de soltar algo y pide que te acompañen. Puede ser de perdonarte, perdonar, dejar ir algo que has perdido...
- Desconéctate de la tecnología al menos una hora cada día.
- Ingiere agua libre de toxinas filtrada con un buen sistema de purificación. Evita las botellas plásticas. Yo uso un sistema de Osmosis Reversa muy amigable. Si no tienes ninguna referencia y quieres explorar, mira el filtro Aqua True, que está en www.lunavitalusa.com



- Finalmente te recuerdo que luego de terminar tu detox te sigas premiando con una dieta sana y equilibrada. Recuerda incluir siempre proporciones adecuadas de los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), vegetales verdes orgánicos, cereales integrales, comida baja en azúcares que mantenga tu nivel de desinflamación.

Si es el caso de una condición particular, en Lunavital podemos ayudarte tanto de manera presencial si estás cerca, como online. Solo tienes que solicitar la cita. Puedes comunicarte al whatsapp: 829-858-2437 en RD. Si estás en USA, escribe por SMS al 347-909-9362.

Escríbenos si quieres recibir nuestra Newsletter y mantenerte informado de todo lo que tenemos para ti, recursos libres de costo, especiales y temas valiosos de salud.....

Ya viste nuestra nueva tienda virtual?

Te invito a visitarnos en www.lunavitalusa.com

Y ya escuchaste el podcast?



Búscalo en YouTube o Spotify



@Raquelina Luna

@Lunavitalrd