



SIROPE DE SAVIA

Costa Rica

PREPARACIÓN

El objetivo de 4 a 7 días de preparación es reducir la ingesta de carnes (en caso de que usted las consuma), al igual que los alimentos procesados como jugos y sopas de sobre, bebidas gaseosas, todo lo que contenga conservantes, preservantes, químicos, frituras, azúcar blanca, harina blanca, alcohol, drogas, tabaco y chicle.

En estos días hay que privilegiar el consumo de una alimentación basada en plantas integrales, que incluyen los siguientes grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales integrales como el arroz, mote, quinoa, papa; etc; las legumbres en todas sus variedades, semillas y frutos secos.

Suplementación con Chlorella

Ayuda a regular el tránsito intestinal y la limpieza del organismo eliminando toxinas, en especial, eliminación de metales pesados. ¿Cómo se usa? Se debe usar en este periodo al menos los 4 a 7 días, idealmente 2 semanas. Se debe consumir 6 tabletas diarias en la noche (1,5g).

PREPARACIÓN AYUNO PROLONGADO PROTEGIDO

PRE AYUNO

Los 3 días de transición es la preparación gradual que el cuerpo necesita para pasar de una alimentación sólida a una líquida, antes de entrar al ayuno protegido con Jarabe de arce y palma (sirope de savia).

Esta transición ayuda al sistema cardiovascular a eliminar de manera gradual los metabolitos o sustancias para desecho metabólicos. Esta transición pasará gradualmente de una alimentación sólida a una blanda y luego a una líquida de la siguiente manera:



Día 1 de alimentación sólida: En el primer día de preparación puede comer frutas y verduras y tomar jugos naturales (frescos, hechos con fruta natural, sin azúcar ni endulzantes). También puede incluir sopas y caldos (sin lácteos ni carnes, solo con sal de mar). Puede aderezar sus ensaladas con sal de mar y limón.



Día 2 de alimentación blanda: El segundo día debe alimentarse con frutas y jugos combinados de frutas y verduras, también puede incluir caldos de verdura y sopas de verdura sin lácteos e incluir papillas de fruta o de verdura y purés.



Día 3 de alimentación líquida: El tercer día su alimentación consistirá en jugos combinados de frutas y verduras y también puede incluir caldos de verdura y sopas (sólo líquido).

EJEMPLOS DE PRE *Ayuno*



PAUTA DÍA 1: ALIMENTACIÓN SOLIDA

DESAYUNO:

Un agua de hierbas y un batido o jugo de frutas y verduras, si tienes más hambre agrega:

Fruta picada ó tomate asado acompañado de un puré de aguacate (palta) ó bowl de melocotones (damascos/ duraznos).

MEDIA MAÑANA:

Jugo de frutas y verduras y si deseas una fruta o bastones de apio y zanahoria con puré de aguacate.

ALMUERZO:

- Ensalada de frutas y un batido de frutas y verduras.
- Ensalada de varios vegetales.
- Chop suey vegetariano (sin arroz).
- Guiso de verduras.
- Sopa de verduras (sin lácteos).

Si quieres algo dulce puedes comer una fruta 2 horas después del almuerzo.

MEDIA TARDE:

Jugo de frutas y verduras y si deseas una fruta o bastones de apio y zanahoria con puré de aguacate.

CENA:

Tienes varias opciones

- Ensalada de frutas y un batido de frutas y verduras.
- Ensalada de varios vegetales.
- Chop suey vegetariano (sin arroz)
- Guiso de verduras,
- Sopa de verduras (sin lácteos).
- Aguacate relleno con salteado de calabacín (zapallo italiano), hongos comestibles (champiñones), tomate, cebolla.

PAUTA DÍA 2: ALIMENTACIÓN BLANDA

DESAYUNO:

Un agua de hierbas y un batido o jugo de frutas y verduras, si tienes más hambre agrega:

Fruta picada o tomate asado acompañado de un puré de aguacate o bowl de melocotones (damascos o duraznos).

MEDIA MAÑANA:

Jugo de frutas y verduras y si deseas frutas.

ALMUERZO:

Tienes varias opciones:

- Ensalada de frutas y un batido de frutas y verduras.
- Carpaccio de manzanas.
- Bowl de damasco.
- Bowl de puré de lúcuma con fruta picada: manzanas, peras, kiwi, naranja, bayas.
- Bowl de puré de banana (plátano) con bayas.
- Caldo de verduras (líquido) o una crema de verduras sin lácteos.

MEDIA TARDE:

Jugo de frutas y verduras y si deseas una fruta.

CENA:

Tienes varias opciones:

- Ensalada de frutas y un batido de frutas y verduras.
- Carpaccio de manzanas.
- Bowl de damasco.
- Bowl de puré de lucuma con fruta picada: picada: manzana, pera, kiwi, bayas, naranja.
- Bowl de puré de banano con bayas.
- Caldo de verduras (líquido) o una crema de verduras sin lácteos.

PAUTA DÍA 3: ALIMENTACIÓN LÍQUIDA

DESAYUNO:

Un agua de hierbas y un batido de frutas y verduras, cantidad necesaria para sentirte lleno/a (satisfecho/a).

MEDIA MAÑANA:

Jugo de frutas y verduras

ALMUERZO:

- Un batido de frutas y verduras, cantidad necesaria para sentirte lleno/a (satisfecho/a).
- Caldo de verduras (líquido, colar las verduras).

MEDIA TARDE:

Jugo de frutas y verduras.

CENA:

- Un batido de frutas y verduras, cantidad necesaria para sentirte lleno (satisfecho/a).
- Caldo de verduras (líquido, colar las verduras).

Batidos y Jugos Naturales



RECETAS

Se pueden hacer con un extractor de jugo (tipo Huron u otra) o con licuadora, en caso de que no desees beber la fibra pasa el líquido por un cedazo o colador. Si lo haces en extractor sólo lava las frutas y extraes el jugo, no agregues agua.

Jugo de pera, jengibre, apio, perejil.

Batido de piña con albahaca o menta.

Batido de 1 manzana, un puñado de hojas de apio, 1/2 puñado de hojas de perejil, jugo de 1/2 limón, 1/2 calabacín (zapallo italiano) y 1/2 aguacate.

Batido de 1 taza de fresas ó arandanos ó frambuesas, 1 banana (plátano), 1 puñado de espinaca y agua o jugo exprimido de naranja cantidad necesaria.

JUGO ANTIOXIDANTE:

Licua cantidades a gusto de fresas, frambuesas y arándanos con agua filtrada o natural. Las cantidades de agua varía dependiendo se quieres el jugo más espeso o líquido.

JUGO DE SANDÍA:

No mezclar con otras frutas y tomar separado de otros jugos de frutas. Licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

JUGO DE MELÓN:

No mezclar con otras frutas y tomar separado de otros jugos de frutas. Licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso. Puedes agregar hierbas como perejil o menta.

Batidos y Jugos Naturales

JUGO DE UVAS:

Pueden ser rojas, rosadas o verdes, son excelentes depuradoras. Licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

JUGO DE FRESAS Y ALBAHACA:

Licua cantidades a gusto de piezas de fruta, de 3 a 5 hojas de albahaca y agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

DEPURATIVOS:

Uvas verdes y 1 tallo de apio. Licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

1 Manzana Verde, 2 tallos de apio y 1 zanahoria. Si la manzana no es orgánica pélala. Licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

IDEALES PARA REFORZAR EL HÍGADO:

1/2 Pepino, 1 manzana verde, hojas de menta a gusto. Licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

1 Pera, 1/2 pepino, 1 tallo de apio y hojas de perejil al gusto. Licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural. Las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.





RECETAS

Pueden ser solas o en ensalada de frutas, aunque evita mezclar sandía y melón con otras frutas.

FRESAS CON POLEN:

Corta una taza de fresas en rodajas, ponlas en un lindo bowl y espolvorea arriba con una cucharadita de polen de abejas.

CARPACCIO DE MANZANAS:

Lavar una manzana, si no es orgánica pela las cáscara, cortarlas en rodajas muy finas de 0,5 cm, disponerlas en un plato y espolvorear con 1 cucharadita de polen.

BOWL DE MELOCOTÓN:

Combina 3 melocotones (damascos) bien maduros en un procesador o licuadora con 1/2 taza de agua de coco o agua filtrada hasta que se forme un puré y la consistencia esté suave, agrega 1 cucharada de semillas de chia y refrigera durante la noche. En la mañana agrega una cucharadita de polen, y 1/2 banana (plátano) en rodajas.

PERAS Y MANZANAS AL HORNO:

Hornea rodajas de manzana y pera espolvoreadas con canela por 15 minutos a fuego medio.



RECETAS

Disfruta de ensaladas de muchos colores, sopas de verduras: calabaza (zapallo), hongos comestibles (champiñones), zanahoria, tomate, sin crema ni lácteos.

VERDURAS AL HORNO:

Hornea tomates partidos por la mitad, rodajas de zapallo italiano, rodajas de berenjena y zapallo camote con un poco de aceite de oliva, a horno a 180 grados hasta que estén cocidas.

ESPARRAGOS SALTEADOS:

Corta los espárragos por la mitad a lo largo y saltealos con un poco de ajo y aceite de oliva si te gusta por 5 minutos.

PURÉ DE COLIFLOR:

Hierves la coliflor y luego la procesas con sal y pimienta hasta obtener un puré suave y cremoso. Puedes acompañar de un salteado de champiñones, acelga y cebolla.

Ayuno PROTEGIDO

Durante estos 7 o 10 días , usted tomará diariamente 3 cosas:

1. PREPARACIÓN DEL JARABE DE ARCE Y PALMA

2 LITROS DE PREPARACIÓN DEL JARABE DE ARCE Y PALMA (SIROPE DE SAVIA):

- 100 ml del jarabe de arce y palma.
- 100 ml de jugo de limón natural.
- Una pizca de pimienta de cayena.
- 1,800 lt. agua purificada.

Este será su alimento diario y cada día se tiene que hacer una nueva preparación.

2. HOMEOPATÍA RECOMENDADA

Resulta beneficioso que a partir de esta etapa y hasta el final del detox, se tome diariamente un litro de agua con estas tres homeopatías:

10 glóbulos de BerberisVulgaris6c
10 glóbulos de ChelidoniumMajus6c
10 glóbulos de NuxVómica 6c

Se deben poner 10 glóbulos de cada una de las homeopatías (es decir 30 glóbulos) en 1 litro de agua. Una vez que adiciones los glóbulos al agua se van a disolver, debes batirlo 30 veces para activarlos y tomar un sorbo cada una hora, idealmente. La frecuencia con que se toman es más importante que la cantidad. Con un poco es suficiente.

La función de la homeopatía es ayudar a garantizar que la toxina que el organismo está moviendo producto del ayuno, no se quede dando vueltas, si no que pueda expulsarla efectivamente.

Tomar la Homeopatía recomendada ayuda a reducir síntomas desagradables (como dolor de cabeza o pequeños mareos) que suceden cuando el organismo se resiste o no sabe bien cómo desechar las toxinas.

3. INFUSIONES RECOMENDADAS

Por otro lado, se recomiendan infusiones de hierbas para apoyar la detoxificación, por lo tanto, las indicadas son:

Hoja de Sen (Sen de Alejandría): Ésta hierba es la principal ya que como parte de la desintoxicación es fundamental limpiar lo más posible los intestinos. Y justamente, estimulará el funcionamiento del intestino, ayudando al tránsito de este con un efecto levemente laxante. Se recomienda 1 bolsa de hierba en 200 cc o 1 cucharada de hojas para una taza de agua recién hervida: beber 1 taza en la noche. Si se desea como purgante, poner una cucharadita de frutos (Alejandría) en 1 taza de agua fresca, dejar macerando toda la noche y beber en ayunas (el efecto se produce dentro de la hora siguiente).

- **Abedul:** Ayuda en la función del riñón, para que pueda aumentar la diuresis. Se recomienda 1 bolsa de hierba en 200 cc.
- **Bailahuén:** Ayuda al funcionamiento correcto del tracto gastrointestinal y además, ayuda a la función del hígado. Se recomienda 1 bolsa de hierba en 200 cc.
- **Melisa:** Excelente hierba para disminuir la ansiedad puesto que es sedante; y también te ayudarán a conciliar el sueño. Se recomienda 1 bolsa de hierba en 200 cc.

Además puede tomar agua natural sin gas o filtrada cada vez que lo desee.



POST *Ayuno*

Se hace el proceso inverso a la preparación:



Día 1 de alimentación líquida: El primer día su alimentación consistirá en jugos combinados de frutas y verduras y también puede incluir caldos de verdura y sopas (sólo líquido).



Día 2 de alimentación blanda: El segundo día debe alimentarse con frutas y jugos combinados de frutas y verduras, también puede incluir caldos de verdura y sopas de verdura sin lácteos e incluir papillas de fruta o de verdura y purés.



Día 3 de alimentación sólida: En el tercer día de preparación puede comer frutas y verduras y tomar jugos naturales (frescos, hechos con fruta natural, sin azúcar ni endulzantes). También puede incluir sopas y caldos (sin lácteos ni carnes, solo con sal de mar). Puede aderezar sus ensaladas con sal de mar y limón.

15 días de alimentación basada en plantas integrales.

Se recomienda por lo menos dos semanas de una alimentación basada en plantas integrales al terminar el descanso intestinal, evitando consumir proteína animal, ya que la carne es muy difícil de digerir, al igual que los lácteos. Ésta alimentación se caracteriza por contener sólo alimentos de origen vegetal, integrales, lo más natural y sencillo posible.

SALIDA

Los grupos de alimento que deben estar incluidos son:

- **Cereales integrales:** aquí puedes encontrar arroz integral, trigo, cebada, centeno, quínoa, amaranto, trigo sarraceno, maíz (choclo), habas, arvejas, papa, yuca, camote. Elegir los integrales, no envasados y procesados.
- **Verduras:** incluye verduras de todo tipo.
- **Frutas:** incluye frutas de todo tipo
- **Semillas:** semillas de linaza, chia, amapola, hemp, calabaza (zapallo), maravilla, sésamo.
- **Frutos secos:** aguacate, aceitunas, cacahuete (maní), almendras, nueces, pistachos, castañas de caju, avellanas.
- **Legumbres:** frijoles (negros, rojos, pintos, edamame, soya, blancos, mung), lentejas (rojas, negras, lupino, etc), garbanzos, tofu.

No incluye sustancias como: café, té, mate, alcohol, cacao, tabaco, marihuana u otras drogas; alimentos refinados, azúcares o edulcorantes no calóricos.

Si tienes dudas con este proceso o requiere algún tipo de acompañamiento después de su compra, no dude en contactarnos al: + 506 6255-1711