

Express DETOX

7 Días para Restaurar el Colon e Intestino

Desintoxicar, reducir inflamación, fortalecer la flora intestinal y ayudar al cuerpo a controlar infecciones bacterianas.

Un intestino sano, una vida más plena



DESINTOXICA
TU CUERPO



REDUCE
LA INFLAMACIÓN



FORTALECE
LA FLORA
INTESTINAL



APOYA TUS
DEFENSAS
NATURALES



Tu salud comienza desde adentro



Por: **Manuel Gutiérrez**
www.saludabless.net

Express DETOX Saludables – 7 Días para Restaurar el Colon e Intestino

 **Propósito:** Desintoxicar, reducir inflamación, fortalecer la flora intestinal y ayudar al cuerpo a controlar infecciones bacterianas.

 **Nota:** No sustituye tratamiento médico. En caso de fiebre, vómitos o sangre en las heces → acudir a un profesional de salud.

◆ **DÍA 1 – Limpieza suave**

- **Ayunas:** Agua tibia (+/- 37°) con limón + 1 cdita de aceite de oliva extra virgen.
 - **Desayuno:** Batido de papaya + semillas de linaza + agua de coco.
 - **Media mañana:** Infusión de manzanilla con menta.
 - **Almuerzo:** Ensalada cruda (pepino, zanahoria rallada, lechuga, aguacate).
 - **Merienda:** Manzana verde.
 - **Cena:** Crema de calabaza con cúrcuma y jengibre, toque de pimienta negra..
-

◆ **DÍA 2 – Depuración intestinal**

- **Ayunas:** Agua tibia (+/- 37°) con limón + pizca de bicarbonato.
 - **Desayuno:** Batido verde (espinaca, manzana verde, pepino, apio, limón).
 - **Media mañana:** Agua de coco.
 - **Almuerzo:** Quinoa con brócoli al vapor + ensalada de rúcula.
 - **Merienda:** Batido de piña + perejil.
 - **Cena:** Sopa de verduras (zapallo, apio, zanahoria, perejil).
-

◆ **DÍA 3 – Enfoque antibacteriano**

- **Ayunas:** 1 diente de ajo crudo picado + agua tibia con limón.
- **Desayuno:** Batido de arándanos + chía + agua de coco.
- **Media mañana:** Infusión de orégano.
- **Almuerzo:** Ensalada de repollo morado, zanahoria y semillas de calabaza.
- **Merienda:** Jugo de granada o infusión de cúrcuma.
- **Cena:** Puré de camote con brócoli al vapor.

◆ DÍA 4 – Regeneración

- **Ayunas:** Agua tibia (+/- 37°) con limón + jengibre rallado.
 - **Desayuno:** Batido de papaya + probiótico natural (kéfir de agua o chucrut).
 - **Media mañana:** Agua de coco o té verde suave.
 - **Almuerzo:** Quinoa + calabacín al vapor + aguacate.
 - **Merienda:** Batido de piña + cúrcuma.
 - **Cena:** Crema de zanahoria con cúrcuma y semillas de sésamo.
-

◆ DÍA 5 – Refuerzo inmunológico

- **Ayunas:** Agua tibia (+/- 37°) con limón + pizca de cúrcuma.
 - **Desayuno:** Batido de kiwi + espinaca + linaza.
 - **Media mañana:** Infusión de menta.
 - **Almuerzo:** Ensalada de garbanzos con pepino, perejil y limón.
 - **Merienda:** Jugo de manzana verde con apio.
 - **Cena:** Puré de zapallo con cúrcuma y jengibre.
-

◆ DÍA 6 – Restauración intestinal

- **Ayunas:** Agua tibia (+/- 37°) con limón + 1 cdita de aceite de oliva.
 - **Desayuno:** Batido de arándanos + probiótico natural.
 - **Media mañana:** Infusión de manzanilla + 1 diente de ajo crudo (opcional).
 - **Almuerzo:** Quinoa con espinaca al vapor y aguacate.
 - **Merienda:** Jugo de papaya con cúrcuma.
 - **Cena:** Crema de calabacín con perejil.
-

◆ **DÍA 7 – Reequilibrio**

- **Ayunas:** Agua tibia (+/- 37°) con limón + pizca de bicarbonato.
 - **Desayuno:** Batido de piña + chía + menta fresca.
 - **Media mañana:** Agua de coco.
 - **Almuerzo:** Ensalada completa (brotes verdes, zanahoria, pepino, semillas, aguacate).
 - **Merienda:** Infusión de orégano.
 - **Cena:** Crema de verduras + 1 cdita de aceite de linaza.
-

✦ **Recomendaciones generales**

1. Beber **2 litros de agua** al día (filtrada o hervida).
 2. Evitar: azúcar, carnes rojas, lácteos, frituras, pan blanco.
 3. Orar antes de cada comida, pidiendo a Dios no solo la sanidad física sino también la espiritual.
 4. Mantener reposo y un espíritu alegre → el sistema inmune trabaja mejor.
-

Advertencia:

Este ejemplar, “***Express DETOX Saludable***”, ha sido escrito con fines netamente informativo. La información contenida en este libro nunca debe considerarse como información sustituta de las recomendaciones de su profesional de la salud o médico cualificado. Siempre, siempre, otra vez siempre, debe consultar con su médico antes de empezar cualquier régimen de dieta, ejercicio u otro programa relacionado a la salud.