Herbolaria Integrativa

TALLER PRÁCTICO DETOX

SANANDO TUS Órganos

¿Cómo y porqué sanar los órganos **con Herbolaria?**

CUADERNO DE TRABAJO

TALLER DETOX #2:

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA PREPARARSE A **ENTRAR A UN PROCESO DETOX**

1. Realizar una lista de compras, identificar algunos alimentos que quizás no conocía, revisar las plantas medicinales que voy a requerir y que se encuentran disponibles en mi región (o un equivalente).
2. Identificar mis conocimientos sobre cocina saludable y lo que quiero aprender en un futuro inmediato. Sin son muchas cosas, hacer prioridad para no abrumarse.
3. Planear mi vida para que no sea tan acelerada durante el tiempo que haré un detox.
4. Tener mis valores antropométricos, mis valores importantes de sangre, al principio del proceso y de preferencia, hacer otros estudios al terminar el proceso, sobre todo si tengo una enfermedad que requiere monitorear.
5. Identificar aparatos y utensilios de cocina que harán mi vida más fácil (extractor, procesador, sartenes, bowls).
6. Planear el espacio necesario para guardar las frutas y verduras, tener un método de desinfección eficiente.
7. Decidir si quiero un detox suave (días de una sola fruta), intermedio (plan detox de fines de semana) o avanzado (plan detox de 21 días seguidos).

¿Por qué deberías usar herbolaria?

Las personas han experimentado durante un siglo los beneficios y consecuencias de la medicina alópata. Los beneficios han sido inmensurables, pues se descubrieron las vacunas y los antibióticos que controlaron enfermedades bacterianas que antes diezmaban las poblaciones. Gracias a los estudios de laboratorio se pudieron diagnosticar y tratar oportunamente enfermedades crónicas. El tratamiento de urgencias ante accidentes o situaciones crónicas de salud son excelentes. Sin embargo, las consecuencias de la medicina alópata se han originado por la fantasía de creer que solo con un diagnóstico oportuno y con un principio activo puro se pueden solucionar todas las enfermedades, olvidando las raíces alimenticias y psico-emocionales de muchos padecimientos.

La medicina científica del siglo XX

El siglo XX fue el siglo de la medicina convencional, basada en medicamentos hechos de sustancias químicamente puras que buscaban remediar de forma efectiva y veloz las enfermedades parasitarias, infecciosas, gastrointestinales y respiratorias, que eran la principal causa de muerte en países subdesarrollados como México, durante gran parte del siglo pasado. Al terminar el siglo XX en México habíamos logrado que las enfermedades gastrointestinales y respiratorias ocuparan puestos secundarios en las causas de muerte. También logramos pasar al primer lugar en las enfermedades crónico-degenerativas, problemas cardíacos y circulatorios, seguidos del cáncer y la diabetes. Con esto pasamos a tener enfermedades de primer mundo con un deceso cada 7 minutos por problemas cardiovasculares, cada 10 minutos por cáncer y cada 12 por diabetes.

Países desarrollados enfermos crónicamente

En las enfermedades crónico-degenerativas, la medicina convencional ha encontrado medicamentos que solo mejoran los síntomas sin resolver el problema de raíz, el cual suele ser alimentario y de estilo de vida sedentario, promovido por los estilos de vida modernos. Muchas personas se resignan a formar parte del 50% de la población que vive enferma en México, o del 90% en países más desarrollados. ¿Cuántas de estas personas mueren ignorando que, si logran la armonía entre su cuerpo, mente y espíritu a nivel individual, familiar y comunitario, podría reencontrar la salud integral y la felicidad?

La respuesta está en la medicina tradicional

La medicina tradicional, con dos de sus mejores elementos, la nutrición y la herbolaria, tienen el camino ya andado para reencontrar este equilibrio que no proporciona una sustancia pura en un frasco, sino que proviene del cambio de paradigmas internos que inician con la decisión de aprender lo que necesitas para recobrar el equilibrio.

Muchas personas consumen remedios herbolarios buscando ese equilibrio, ya sea por transmisión de sus ancestros o por su propio interés en tratar sus enfermedades con un enfoque

Herbolaria Integrativa

TALLER PRÁCTICO DETOX

SANANDO TUS Órganos

con **acompañamiento** de **Herbolaria Integrativa**

Te invitamos a hacer un **detox por 4 semanas,**
elige un plan suave, medio o avanzado.

Iniciamos el 5 de agosto

¡APARTA TU LUGAR AHORA!

TALLER SANANDO LOS ÓRGANOS

~~$3500~~

$2,300 MXN

POR PERSONA

INICIO: 5 DE AGOSTO

- Programa de detox con acompañamiento de 4 semanas.
- Grupo de WhatsApp para seguimiento.
- Sesiones en vivo.
- Plataforma educativa con materiales pre-grabados.

TALLER SANANDO LOS ÓRGANOS
PARA 2 PERSONAS

~~$4600~~

$3,800 MXN

($1,900 POR PERSONA)

INICIO: 5 DE AGOSTO

- Haz válida la promoción invitando a un acompañante.
- Tanto tú como tu acompañante, contarán con todos los beneficios durante las 4 semanas del taller.
- Para hacer efectiva la promoción, deberás compartirnos los datos de las dos personas que participarán en el taller.

holístico. Sin embargo, es importante entender cómo funciona nuestro cuerpo para que este consumo sea consciente y correcto. De esta forma se podrán tomar las dosis correctas, por los tiempos adecuados y combinar con los ajustes en dieta, ejercicio y emotividad necesarios para que potencialicen el efecto del tratamiento, tanto en sí mismos como en su familia, por lo que todo el núcleo social se verá beneficiado del proceso de aprendizaje.

Tu oportunidad de profundizar en la herbolaria

Si tienes interés en el uso de herbolaria para acompañar una limpieza de órganos este curso es para ti. Si ya estás inmerso en la medicina alternativa y deseas entender cómo funcionan las desintoxicaciones, tenemos una respuesta para tus pacientes.

Por supuesto, si eres un profesional de la salud también te servirá aprender enfoques integrales de tratamiento que te permitan una mayor efectividad.

La herbolaria es tan compleja como la medicina convencional, por lo que comenzaremos por lo más simple, la limpieza de los órganos más importantes para acompañar los procesos de recuperación de la salud.

Limpieza de órganos con herbolaria integrativa

Beneficios

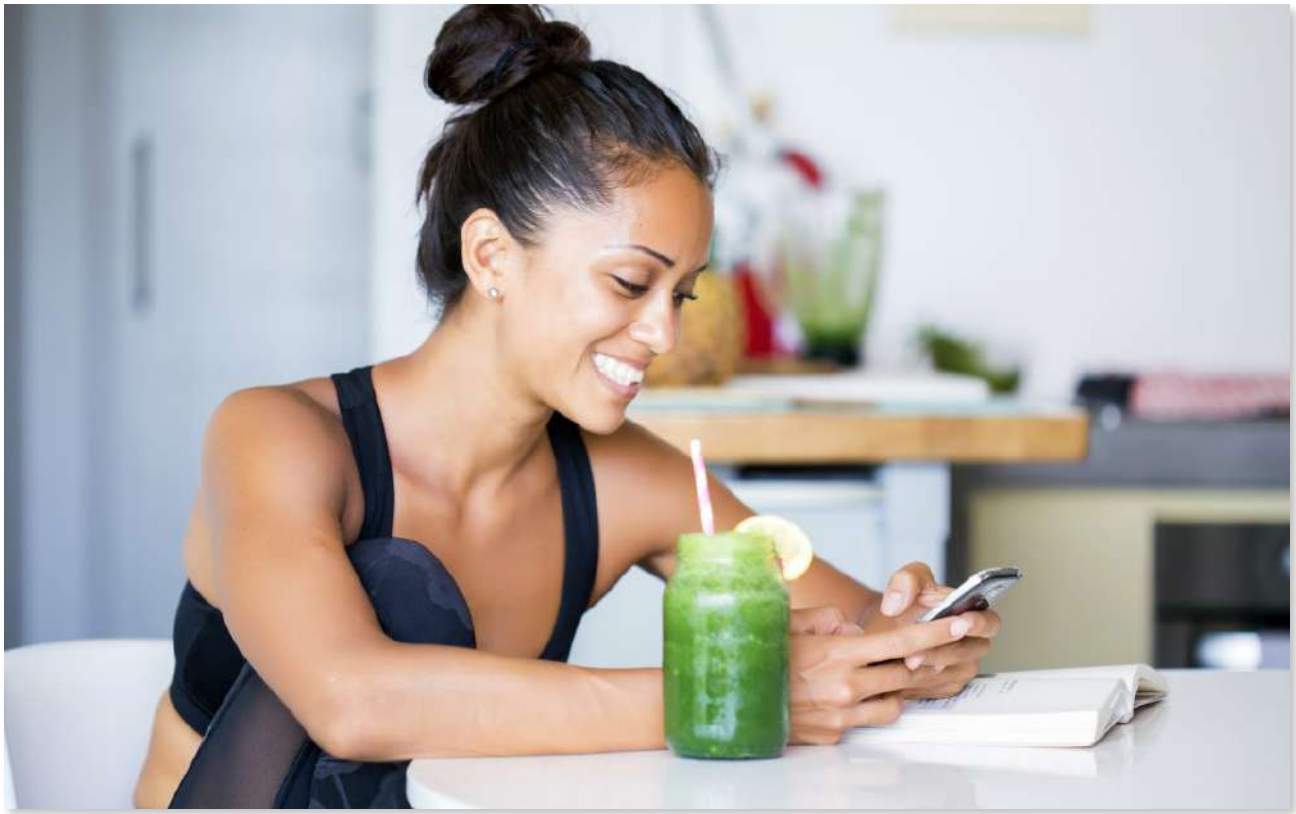
- ✓ Promueve evacuaciones equilibradas
- ✓ Equilibra la flora y los organismos intestinales
- ✓ Contribuye a aliviar la constipación y las evacuaciones sueltas
- ✓ Combate los gases e hinchazón ocasionales
- ✓ Contribuye a eliminar la materia fecal del colon
- ✓ Contribuye a mantener un vientre plano y un buen estado de ánimo
- ✓ Usarás solo plantas medicinales sin productos químicos

¿Por qué es importante la limpieza de órganos?

Hacer un proceso de limpieza en el cuerpo es siempre beneficioso. Actualmente estamos rodeados de toxinas debido al uso de químicos, contaminación, fertilizantes, entre otros. Aunque el ser humano está dotado de un increíble sistema de limpieza interna eliminando toxinas a través del sudor, la respiración y las excreciones, de vez en cuando hay que ayudarlo a eliminar estos tóxicos para que los sistemas puedan descansar y renovarse.

Este material de “Sanando tus Órganos” es parte del Diplomado de Herbolaria Integrativa. El tratamiento se recomienda usarlo en personas a tu cuidado o para ti mismo, bajo condiciones de salud estables. Si tienes dudas de cómo sustituir alguna planta por otra que te sea más fácil encontrar, te sugerimos preguntar en los webbinars de Facebook o subscribirte a nuestra pagina.

Si deseas implementar este tratamiento en alguna persona con alguna condición de salud especifica, es importante que seas profesional de la salud, terapeuta certificado y/o que te conviertas en un experto en Herbolaria Integrativa a través de nuestro Diplomado en línea, en donde descubrirás muchas más aplicaciones para sanar de manera integral.



El origen de la mayoría de las enfermedades está en los intestinos. Cuando nuestras evacuaciones son saludables todo nuestro cuerpo funciona adecuadamente, de lo contrario, el resto de nuestros órganos no reciben los nutrientes necesarios para su funcionamiento y se llenan de sustancias tóxicas que los debilitan. El segundo órgano que padece las consecuencias de la ingesta elevada de sodio de las dietas modernas, la falta de agua y el exceso de proteína de origen animal son los riñones, por lo que ocupa un segundo lugar en orden de importancia. Para finalizar, el hígado y vesícula biliar son los encargados de formar las proteínas, enzimas y algunas hormonas necesarias para el buen funcionamiento de todo el cuerpo, por lo que requieren también depurarse de excesos y sobrecarga de trabajo por el estrés. Limpiar nuestros órganos comenzando por el aparato digestivo generará el retorno al equilibrio en estas tres funciones corporales, aportando energía y buen estado de ánimo.

Pasos para una limpieza de órganos

Limpieza del sistema digestivo. A partir de este sistema recibes todas las sustancias necesarias para el correcto funcionamiento corporal. No solo es absorción de macro y micronutrientes básicos (proteínas, carbohidratos y grasas, además de vitaminas y minerales), sino también se encarga de filtrar líquidos, impedir la entrada al organismo de parásitos y producir una respuesta inmune adecuada a los factores ambientales. Por esto es necesario ayudarle a descansar a menudo para que retome su equilibrio. Aunque los parásitos entran por el intestino, la mayoría de las veces se esconden en muchas partes del cuerpo, por lo que la desparasitación debe ser generalizada.

Limpieza renal. Los riñones son los encargados de filtrar toxinas, sales y parásitos, así como retener sustancias beneficiosas como proteínas, calcio y magnesio. El correcto funcionamiento renal resulta en un manejo adecuado de los líquidos en todo el cuerpo, siendo fundamental para sentir energía y fortaleza física. El modo de vida moderno sobrecarga de trabajo al riñón, tanto por la comida industrializada llena de químicos a las que nunca habíamos

estado expuestos, como por el estrés y la ansiedad que generan adrenalina y cortisol, los cuales requieren ser depurados por los riñones.

Limpieza hepática y biliar. El hígado y vesícula biliar se encargan de producir enzimas y sales encargadas de saponificar las grasas, separar las proteínas, para posteriormente armar las necesarias para alimentar a los tejidos, así como almacenar vitaminas que forman parte de todos los procesos celulares. Por esto se le llama el laboratorio del cuerpo, pues en el hígado se realizan cientos de reacciones químicas que mantienen el balance metabólico. Estos órganos suelen saturarse con facilidad por las grasas saturadas de la dieta moderna, así como por la falta de nutrientes completos de las dietas industriales.

¿Perderé peso durante una limpieza de órganos?

La limpieza de órganos es un proceso que ayuda a tu cuerpo a liberar toxinas que se acumulan en el organismo por las comidas y el estrés. Esta purificación hará que pierdas peso, pero no es su finalidad principal. Esto no es una dieta, es una forma de ayudar al organismo. Perder peso es uno de los beneficios, pero el principal beneficio es la descongestión de todos tus órganos, lo que ofrecerá el terreno ideal para que tu salud pueda florecer. Hay limpieza de órganos que al contrario, hacen ganar kilos si se usa más fruta y verduras con almidón.

Estas recomendaciones permitirán que inicies y culmines tu limpieza de órganos sintiéndote saludable y con energía. Además, como te proporcionaremos herramientas para manejar tus emociones y reconocer tus estados mentales, este proceso culminará con un mayor estado de conciencia y equilibrio de todo tu ser.

¿Cómo me preparo para la limpieza de órganos?

Puedes comenzar eliminando el consumo de productos como:

a) **Azúcar**. No consumas azúcar, alimentos dulces o aquellos que tienen azúcar añadida, o el *corn syrup* en cualquiera de sus denominaciones. Si deseas endulzar un poco algún alimento, utiliza Stevia o miel de maguey.

b) **Harinas blancas.** No ingieras pan o platos con harina procesada. Escoge alimentos con harina integral o, si es posible, elimina las harinas del todo antes de comenzar la limpieza.

c) No consumas **sodas o alcohol** al menos 5 días antes de comenzar la limpieza.

d) Al menos 5 días antes de la limpieza no comas **carnes rojas**, ni pollo, ni pescado. Si te es difícil, consume solo pescado.

e) Prepara tu lista de compras o indica si necesitas ayuda extra para tener listos tus jugos y ensaladas diarias. Más que trabajo el reto implica organización y planeación para asegurar que tengas éxito.

¿Cómo sé si es normal lo que va pasando durante una limpieza?

Hay muchas variables de salud a considerar durante una limpieza, por eso se recomienda usarlo bajo condiciones de salud estables, además de ser o estar asesorado por un profesional de la salud o un terapeuta certificado. Si te decides a estudiar el Diplomado en línea en Herbolaria Integrativa, obtendrás herramientas de diagnóstico y esquemas de salud integral para saber manejar este y muchos otros procesos de sanación integral.

Si en este momento ya reúnes las condiciones de salud y de conocimientos para arrancar tu proceso o el de personas a tu cuidado, adelante.

Recuerda que los mayores cambios serán en actitudes y hábitos respecto a cómo reaccionamos a nuestras sensaciones físicas, y al tratarse de algo nuevo, serán muchas las sensaciones y emociones nuevas que experimentarás. Es un proceso de descubrimiento y conexión profunda en donde es necesario que se acompañe y se comparta , pues nos hará crecer a todos.

TALLER PRÁCTICO
DETOX

SANANDO TUS Organos

con acompañamiento
de Herbolaria Integrativa

¡APARTA TU LUGAR AHORA!

¿Cómo funciona la limpieza de órganos?

Se trabajará un órgano cada día, comenzando por el intestino, después con riñones y finalizando con hígado, dando un total de 3 días de limpieza completa.

¿Qué tengo que hacer para participar?

Además de las pre-condiciones de salud que ya indicamos anteriormente, necesitas realizar tus compras semanales para hacer tus jugos y ensaladas. También requieres adquirir algunas de las plantas medicinales que sugerimos, ya sea secas, frescas o en extracto hidro-alcohólico (tintura). Una vez que tengas todos tus ingredientes, te sugerimos contar con algo de ayuda para elaborar tus menús y bajar tu ritmo de actividad para tener tiempo para ti mismo y no estar expuesto al estrés de tu vida cotidiana. También te incluimos unos jugos previos que puedes consumir junto con tu dieta balanceada para ayudar a que tu cuerpo empieza a limpiarse y que obtengas un mejor resultado en las limpiezas.

A continuación te compartimos un ejemplo de una lista de compras semanal, tanto de ingredientes como de plantas medicinales, así como algunos ejemplos de los jugos que puedes ir tomando previos a la limpieza. En el próximo documento de este curso “Sanando tus Órganos con Herbolaria Integrativa”, conocerás todos los detalles de cómo empezar el proceso de limpieza.

Ejemplo de lista de compras semanal

Hojas verdes	Raíces y hortalizas	Verduras	Frutas	Específicos
25 tallos de apio	10 cm de jengibre	50 limones	5 kg de toronja i naranja	20 gr de pasitas
1 col de preferencia morado o kale	10 cm de cúrcuma	1 pimiento verde	3 piñas	20 gr de citrulla pasa sin hueso
3 ramos de arúgula o quelites	2 cabezas de ajo	1 pimiento amarillo	1/2 kg de fresa o zarzamora, frambuesa	20 gr de arándanos
3 ramos de perejil	1 kg de cebolla	200 gr de semilla de brócoli, lenteja o fenogreco para germinar	1 kg de kiwi	200 gr de trigo
3 ramos de cilantro	2 betabeles	11 pepinos	3 pencas de sábila	200 gr de cebada
3 ramos de espinaca	2 kg de zanahoria	4 nopales	20 manzana verdes	100 gr de chía
2 lechugas sangruía	3 jícamas grandes o 6 piezas pequeñas	1 kg de papas	5 manzanas amarillas o rojas	200 gr de garbanzo
3 rollos de acelga		5 brócoli	15 guayabas	200 gr lenteja
1 ramo de berro		5 rábanos		1 kg arroz integral
		2 kg de jitomates		100 gr de sal de mar
		5 chayotes		1 litro de aceite de linaza , oliva o aguacate
		10 xoconostle		
		1 kg de aguacate		

Plantas medicinales para los tres pasos de la limpiezas

Sistema nervioso:	Plantas medicinales limpieza de sistema digestivo	Plantas medicinales limpieza renal	Plantas medicinales limpieza de higado	Nutrientes adicionales
☐ Ojo de gallina ☐ Toronjil ☐ Pasiflora ☐ Magnolia	1. Por lo menos tres de las siguientes: ☐ Ruda ☐ Estafiate ☐ Epazote ☐ Chaparro amargo ☐ Prodigiosa ☐ Satureja 2. Algas: ☐ Alga espirulina ☐ Chrollela	a) Opción 1: ☐ Yerba del sapo ☐ Cola de caballo ☐ Reina de los prados ☐ Hortensia ☐ Malva ☐ Jengibre ☐ Uva ursi b) Opción 2: ☐ Yerba del sapo ☐ Cola de caballo ☐ Ruda ☐ Estafiate ☐ Prodigiosa	☐ Plantas indispensables: Yerba del sapo, cuachalalate Elegir 3 de las siguientes plantas opcionales: ☐ Granada ☐ Gordolobo ☐ Cardo mariano ☐ Sauceblanco ☐ Barbasco ☐ Semillas de nogalnegro ☐ Menta. Elegir 3 de las siguientes plantas opcionales: ☐ Reina de los prados ☐ Hortensia ☐ Raíz de gravel ☐ Uva ursi ☐ Raíz de malvavisco ☐ Regaliz ☐ Sauce blanco	☐ Aceite de linaza o capsulas de omegas ☐ Oxido de magnesio ☐ B6

Jugos previos en preparación a la limpieza de órganos

Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno y almuerzo		
2 pepinos 8 tallos de apio 8 hojas pequeñas de col morada o kale 1 pulgada de jengibre 1/2 limón amarillo sin piel 2 manzanas verdes pequeñas 1 toronja sin cascara	2 pepinos 8 tallos de apio 8 hojas de espinacas 1 pulgada de raíz de jengibre 4 manzanas verdes 1limón 1 pulgada de cúrcuma	1 pepino 6 tallos de apio 8 hojas de col morada o kales 1 hoja acelga 4 manzanas verdes medianas 1 toronja sin cáscara
Noche		
1 pepino 2 tallos de apio 1/2 paquete de perejil 1 limón 1 tomate mediano Antes de dormir 2 manzanas verdes 1 limón	1 pepino 2 tallos de apio 1/2 limón Antes de dormir 2 manzanas gala rojas 1 limón	1/2 paquete de espinaca 1 pepino 4 tallos de apio 1 pimientón verde mediano Antes de dormir 2 manzanas gala rojas 1 limón

TALLER PRÁCTICO DETOX

SANANDO TUS Órganos

CREADO POR:

ANANTLI MARTÍNEZ
para Herbolaría Integrativa

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS,
QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
PARCIAL O TOTAL DE ESTE MATERIAL.

Herbolaria
Integrativa