

Curso Detox / Ayuno:

Fundamentos

Básicos



Por Eva Rivera
higienedevida.com

¿Qué vamos a ver en este curso?

- Qué es un Detox / Ayuno Terapéutico
- Quien puede realizar un Detox / Ayuno
- Cual es el mejor momento para realizarlo
- Clases y Duración
- Beneficios de realizar un Detox /Ayuno
- Que Síntomas puedo experimentar durante un Detox / Ayuno
- ¿Cómo debemos entrar y salir de un Detox /Ayuno?
- ¿Cómo volver a la normalidad después de un Detox / Ayuno?



Por Eva Rivera
higienedevida.com

¿Qué es un Detox / Ayuno?

Un Detox / Ayuno terapéutico, es un tratamiento higienista en el que durante varios días, semanas e incluso meses, limitamos tanto la clase como la cantidad de alimentos que ingerimos, con la finalidad de crear las condiciones óptimas para que nuestro propio organismo desencadene el proceso depurativo.

Durante este proceso, la energía vital disponible se revierte hacia el interior. Necesitamos que esto sea así para que nuestro organismo pueda realizar las labores de depuración y regeneración de tejidos.

Por este motivo, durante un proceso depurativo debemos aminorar la marcha y, la premisa fundamental sobre todo los primeros días, debería ser la de descansar todo lo posible. De esta manera, cooperamos con nuestro propio organismo favoreciendo la eliminación de toxemia en las áreas que así lo requieran.

Durante el ayuno tu dejas de comer pero no tu organismo. El obtendrá la energía necesaria, del reservorio que encuentra en hígado y tejido adiposo, principalmente.

Contrariamente a lo que se cree, durante una cura depurativa la sensación de hambre va desapareciendo poco a poco por completo.

El ayuno no lo cura todo pero si, curará aquello que es curable más que cualquier otro tratamiento.



Por Eva Rivera
higienedevida.com

¿Quién puede realizar un Detox / Ayuno?

En principio, este tipo de terapia la puede realizar todo el mundo con ciertas salvedades:

- Personas enfermas deberán realizar un ayuno siempre bajo supervisión de un especialista en dietas depurativas o ayuno terapia.
- Personas que estén atravesando duelos o crisis emocionales deberán realizar este tratamiento bajo supervisión especialista.
- Es del todo desaconsejable realizar un Detox /Ayuno durante más de tres días sin supervisión especialista.
- Personas que presenten diferentes traumatismos también deberán realizar este tratamiento bajo supervisión especialista.
- Personas medicadas deberán consultar con su médico si es posible retirar los fármacos durante la cura depurativa.

Salvo estos casos, todo el mundo en buenas condiciones de salud, puede y debería realizar una cura depurativa al menos 1 vez al año e Idealmente, de 2 a 3.



¿Cuándo es el mejor momento para realizarlo?

Siempre es buen momento para realizar un ayuno si bien es cierto que, hay algunas estaciones y condiciones personales más beneficiosas que otras.

Atendiendo a las estaciones, tanto en Primavera como en Otoño serían las idóneas.

En Primavera, debido a la luz y la floración estamos de mejor ánimo, los días son más largos y la temperatura más agradable. En esta estación, nos apetece tomar alimentos más frescos y ligeros y contamos con una mayor variedad de frutas y verduras.

En Primavera, el organismo se abre naturalmente a la eliminación de desechos y toxinas acumuladas durante el invierno.

Ambas estaciones coinciden con los equinoccios y nuestros biorritmos se conectan naturalmente en estas épocas del año.

Atendiendo a nuestras condiciones personales, el mejor momento para realizarlo es aquel en el que podamos estar tranquilos, en el que podamos contar con el apoyo y ayuda en caso de necesitarla para atender a los niños y los que haceremos diarios sobre todo, durante los 3 o 4 primeros días. Contar con esta ayuda hará más llevaderos estos días de intensa depuración y adaptación.



Por Eva Rivera
higienedevida.com

Clases y Duración de un Detox /Ayuno

Existen diferentes tipos de Detox según el método escogido pero todos ellos, deben perseguir la misma finalidad: *desencadenar naturalmente el proceso depurativo y regenerativo.*

Podemos hacer un Detox a base de frutas y verduras curdas, sólo frutas, batidos, jugos e incluso en ocasiones, podemos profundizar más y llegar perfectamente al ayuno integral en el que dejaremos de ingerir toda clase de alimento manteniendo eso sí, una hidratación óptima.

La elección de un método u otro, estará dictaminada por los hábitos y el estilo de vida de la persona en cuestión. Dependerá principalmente de cuan tóxico esté un organismo para decantarnos por un procedimiento u otro.

En cuanto a la duración, como mínimo debería de ser de 3 días para conseguir que sea efectivo. A partir de aquí, la batuta la llevará nuestro organismo. Debemos saber interpretar y escuchar sus mensajes decidiendo si prolongarlo más días o, finalizar el proceso Depurativo en ese preciso momento.

El tiempo estimado para poder realizar una entrada, fase de máxima depuración, salida y, vuelta a la normalidad, podemos establecerlo idealmente, de dos a tres semanas.



Por Eva Rivera
higienedevida.com

Beneficios de realizar un Detox /Ayuno

- Estimula la eliminación profunda de toxemia acumulada en nuestro organismo que, en otras circunstancias no es capaz de realizar. Elimina flemas y pus acumulado.
- Regenera y repara las zonas y tejidos del cuerpo que han sido dañados por unos hábitos de vida incorrectos, entre otras cuestiones.
- Alcaliniza el PH de tu sangre. Esto es vital para mantener órganos, tejidos y demás estructuras en condiciones de salubridad.
- Confiere un merecido descanso a los órganos que intervienen en el proceso de la digestión.
- La piel se ve más luminosa y el pelo más fuerte y brillante. Las uñas también se fortalecen.
- Mayor claridad mental y pensamientos positivos. Cuando la sangre que irriga cada una de tus células está limpia consecuentemente tus pensamientos también lo serán y por tanto, experimentarás un estado general de paz y armonía.
- Mayor conexión contigo mismo y con tu ser esencial.
- Propicia la solución a situaciones que estaban estancadas.
- Fomenta la toma de mejores decisiones.
- Imprescindible en afecciones que tiene que ver con todo el aparato digestivo.
- Ayuda a la desaparición de dolores articulares.
- Desinflamación general en todo el organismo debido a la eliminación de toxemia.
- Imprescindible también en procesos de alergia.



Por Eva Rivera
higienedevida.com

Síntomas que puedo experimentar.

La intensidad de los síntomas que podemos experimentar durante un proceso de Detox / Ayuno, variará en función de cada persona y, estará condicionada por la cantidad de toxemia acumulada.

Es muy importante saber que éstos pueden presentarse en mayor o menor medida, para no experimentar dudas o miedo que nos hagan pensar que algo no va bien y finalizar el proceso depurativo radicalmente.

Los síntomas más frecuentes que pueden presentarse sobre todo los primeros días son:

- Dolor de cabeza
- Malestar general
- Dolor articular
- Mareos
- Estreñimiento / Diarrea
- Boca seca y mal aliento
- Vómitos
- Debilidad muscular y sensación de fatiga
- Orina más oscura y mal oliente
- Dolor de barriga e intestinales
- Aumento de la presión arterial y frecuencia cardíaca

Si entendemos que todos estos síntomas se deben a que el propio proceso curativo se ha iniciado, los toleraremos muchos mejor.



Por Eva Rivera
higienedevida.com

Entrada / Salida y Vuelta a la normalidad

La intensidad de la sintomatología de los primeros días de ayuno / detox, van a depender en gran medida de cómo hemos entrado en el mismo. Por eso, es tan importante realizar una entrada y salida paulatinamente.

Para entrar, debemos ir reduciendo la ingesta de ciertos alimentos considerados tóxicos desde el higienismo y llegar gradualmente, al punto álgido de la fase depurativa.

Los alimentos más adecuados en esta fase serán las frutas y las verduras. Dependerá de hasta donde sintamos que queremos profundizar para en según que casos, llegar a un ayuno integral.

De igual manera, tenemos que saber cuando ha llegado el momento de abandonar la fase de máxima depuración y, al igual que en la entrada, debemos realizar una salida paulatina para poco a poco volver a la normalidad evitando así, posibles ataques bulímicos. Esta fase debería durar al menos, la mitad de los días del ayuno ó detox.

En cuanto a los alimentos más óptimos a la salida de un ayuno integral, serán las frutas con un alto contenido en agua y, preferentemente de temporada.

Poco a poco y de manera paulatina escuchando como nos vamos sintiendo, iremos incrementando la variedad de ingredientes así como la cantidad de los mismos, dejando para último lugar carnes, embutidos, pescados, huevos, quesos....

Debemos tener en cuenta que nuestro organismo aún continúa adaptándose y debemos cooperar con nuestro sistema digestivo para que, poco a poco pueda volver a la normalidad.



Vuelta a la normalidad.

Una vez hemos realizado la salida escalonadamente toca volver a la normalidad.

Algo bastante frecuente si no se realiza este regreso de manera paulatina es la posible presencia de ataques bulímicos. Por eso, es tan importante tener en cuenta las diferentes fases por las que iremos atravesando y no realizar esta adaptación a la ligera.

Una vez finalizada esta fase, será de gran ayuda contar con la mano de un especialista para diseñar un **Menú Modelo** totalmente adaptado a nuestras necesidades.

Para seguir beneficiándonos del proceso de depuración y regeneración que con la cura depurativa hemos puesto en marcha, este menú debería cumplir con una serie de requisitos de los cuales, destacaría los siguientes;

- Debe ser un menú que aporte energía constantemente.
- Debe propiciar un sueño y descanso reparador para que durante el duermo, el cuerpo siga realizando las funciones de depuración y regeneración.
- En ningún caso este menú debe sentirse como un sacrificio ó una renuncia constante.
- Debe ser fácil de llevar y no generar ningún conflicto entre lo que quiero y puedo.



Por Eva Rivera
higienedevida.com

Detox / Ayuno. Fundamentos Básicos.

Vivimos en una era donde el ser humano se ha distanciado enormemente de las leyes naturales que le rigen.

A lo largo de nuestra vida, hemos ido implementando hábitos que poco o nada tienen que ver con nuestra esencia.

Estos hábitos malsanos prolongados en el tiempo, propician la acumulación de toxemia en un organismo cada vez más desgastado y, por consiguiente, las funciones de depuración y regeneración de tejidos se ven claramente afectadas.

Una cura depurativa nos brinda la maravillosa oportunidad de propiciar un descanso profundo y reparador a todo nuestro cuerpo. Es una excelente manera de realizar una puesta a punto.

Existen innumerables estudios que demuestran los beneficios que una terapia de este tipo puede proporcionarte además de que es muy económica y bien guiada, no genera los temidos efectos secundarios de otros tratamientos.

Esta es la manera en que la madre naturaleza cura y repara.

Este es sin duda el mejor regalo que puedes hacerte....

FIN.



Por Eva Rivera
higienedevida.com