

REMEDIOS
DEL BOSQUE

DETOX

PARA UNA LIMPIEZA
DESDE DENTRO

ALTA HERBOLARIA •

INTRODUCCIÓN

Este es un detox integral que tiene como intención equilibrarte por dentro y por fuera. Servirá para liberar las toxinas y encontrar el balance.

Duración: 5 días.

Eliminarás lácteos, harinas refinadas, azúcares, carnes rojas, pescados, mariscos, cerdo y pollo. En general disminuirás los productos de origen animal. Reducirás el consumo de café, puedes tomar jugos o té.

LISTA DE COMPRAS

FRUTAS	VEGETALES	SEMILLAS
Melón	Calabaza	Nueces
Manzana	Zanahoria	Almendras
Frambuesa	Jitomate	Semillas de girasol
Zarzamora	Chayote	Chía
Guayaba	Cebolla	
Pera	Lechuga y hojas verdes	
Toronja	Ajo	
Durazno	Brócoli	

Por las mañanas: agua de coco con 5 gotas de tintura digestiva en ayunas.


Permite a tu cuerpo no consumir inmediatamente sólidos; come fruta hasta las 10:00 a.m. en cantidad libre.

Por las tardes: vegetales hervidos o salteados. Puedes acompañar con granos o leguminosas.

Por las noches: ensalada, sopa de vegetales o fruta.

Snacks: nueces o fruta.

¡Recuerda que es por 5 días! Dale un descanso a tu cuerpo y equilíbralo desde dentro.



La herbolaria acompaña perfecto la desintoxicación del cuerpo. Puedes tomar diferentes tés durante todo el día o elegir uno para tomar los días de detox:

- ▶ Té de ortiga (limpieza hepática).
 - ▶ Té de muile (limpieza de sangre y tonifica corazón).
 - ▶ Té de cola de caballo (limpieza vías urinarias).
 - ▶ Té de manzanilla (tonificación del sistema nervioso).
 - ▶ Té de borraja y saúco (limpieza y tonificación de pulmones y vías respiratorias).
-

RECETA SNACK DIGESTIVO

Budín de chía

Ingredientes:

Leche de coco

Chía

Preparación:

Agrega entre 150 y 200 gramos de semillas de chía en 300 mililitros de leche vegetal de coco y deja remojar 8 horas (recomendamos una noche). Dependiendo del gusto de la consistencia, después se puede agregar más leche vegetal para servir.

Recomendamos acompañar con fruta de temporada, semillas como nueces o almendras tostadas y miel de abeja.





Tu piel es un reflejo de lo que tienes en el interior, por lo que acompañar tu detox interno con un detox facial permitirá que tu cuerpo y tu piel luzcan mejor que nunca.
¡Te sentirás perfecta para iniciar este 2022!