Edición # 1
2024

GUÍA

35 DÍAS DE ayuno



NATURAL
HERB MINERALS

Alimentar el cuerpo es nutrir el alma.
Cada bocado es una oportunidad para sembrar salud, claridad y bienestar en nuestro ser.
La alimentación consciente es un acto de amor propio que influye en nuestras emociones, pensamientos y acciones.

Escoger alimentos que armonicen con nuestra esencia es el primer paso hacia una vida plena y vibrante.

Contenido

Introducción
Reimaginando la Salud y el Bienestar 5

1. “Las fuerzas naturales dentro de nosotros son las verdaderas curadoras de la enfermedad”.
Hipócrates 6

2. Minerales:
12 Sistemas del cuerpo en los que se encuentran más comúnmente 8

3. Cápsulas VEG 9

4. Conceptos básicos que debes conocer 10
4.1 Biopelícula:
Definición e Ilustración 12
4.2 Autofagía:
Definición e Ilustración 14
4.3 Metabolismo:
Definición e Ilustración 17
4.4 La escala del PH:
Definición e Ilustración 19
4.5 Beneficios de un estilo de vida Alcalino 20

5. 4 Formas de Ayuno: Sanación Ancestral 21
5.1 Pasos claves para una Desintoxicación Efectiva 23
5.2 Definición del Ayuno
Parábola Génesis 1:29 24
5.3 Guía de Ayuno Intermitente con Enfoque en Alcalinidad y Fortalecimiento del Cuerpo Con el Método 16/8 y 5:2.
5.3.1 Orientación para la Ventana de Alimentación y Evitación de Alimentos 25
5.4 Beneficios del Ayuno y Escrituras Ancestrales correspondientes
Impacto Fisiológico de Diferentes Duraciones de Ayuno 26
5.5 Con esta Sección, te Guiaremos para Lograr Tu Meta de Completar un Detox de 35 días 28
5.6 Ayuno Detox: Guía Celular 30

Contenido

6. Alimentos para fortalecer el cuerpo 37

7. Alimentos que debes evitar 42

8. La Farmacia de la Naturaleza: Guía Esencial de la Nutrición Herbal
Plantas Beneficiosas para el Organismo 49

9. Creaciones de Vhealthy:
Recetas Saludables y Veganas 54

10. Tips Bienestar Integral 57

11. Descargo de Responsabilidad legal 58

12. Libera tu Máximo Potencial
10 Motivos para unirse al Viaje de Transformación de 90 días 59



Introducción:
Reimaginando la Salud y el Bienestar

Embárcate en un viaje transformador hacia la sanación y el bienestar con esta guía, que va más allá de un simple compendio de conocimientos. Es una brújula que te conecta con la sabiduría ancestral, alineada con los principios divinos y la inteligencia innata de tu cuerpo.

Descubre cómo tu organismo funciona como una máquina biológica sin igual, y cómo puedes optimizar su funcionamiento a través de la alimentación y los productos naturales. Exploraremos:

- **El arte del ayuno consciente** como una práctica ancestral.
- **La ciencia detrás de la autofagia**, la biopelícula y el pH corporal.
- **Claves para contribuir a tu bienestar interior** de forma consciente.
- **El poder de los productos artesanales** ricos en minerales esenciales.

Con cada capítulo, te empoderamos con información vital para que abraces un estilo de vida que te brinde el bienestar que anhelas. Hábitos que hemos experimentado personalmente con resultados extraordinarios.

La curación no es un lujo, es un derecho. Nuestra misión es democratizarla, creando una cultura de autogestión donde tú seas el protagonista de tu propia sanación. Con la información adecuada, podrás tomar decisiones precisas sobre los nutrientes que tu cuerpo necesita.

Que este sea el primer paso para transformar tu vida e inspirar a otros.

¡Bienvenido a bordo!

Natural Herb Minerals: Salud Ancestral, Bienestar Natural.

Las fuerzas naturales dentro de nosotros son las verdaderas curadoras de la enfermedad".

Hipócrates

Nuestro objevo, con la guía de Dios, es difundir el conocimiento a través de nuestros productos hechos a mano.Le proporcionamos una variedad de minerales esenciales y la concentración más alta, todos hechos en los EEUU.

Hemos experimentado un cambio genuino en nuestros propios hábitos alimencios al seguir un estilo de vida basado en plantas alcalinas, nos dimos cuenta de que nuestra misión es guiarlo a través de experiencias personales y testimonios.

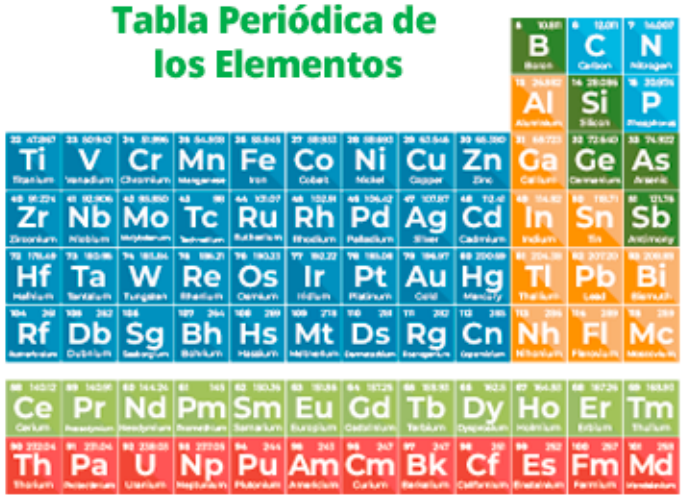
La curación debe ser asequible y nuestro objetivo es proporcionar una cultura que le permita curarse a sí mismo con la información correcta. Así podrá tomar una decisión precisa sobre qué nutrientes necesita el cuerpo, el mundo necesita una curación natural.

Juntos, con amor, compasión, perdón y fe en la humanidad, podemos lograrlo juntos.

Tomar una buena acción puede ayudar a cambiar su vida e inspirar la vida de los demás.

Minerales:
12 sistemas del cuerpo en los que se encuentran más comúnmente

Tabla Periódica de los Elementos



Sistema Inmunológico



- Sistema Endocrino
- Sistema Nervioso
- Sistema Circulatorio
- Sistema Respitatorio
- Sistema Digestivo
- Sistema Linfático
- Sistema Urinario
- Sistema Reproductor
- Sistema Esquelético
- Sistema Muscular
- Sistema Tegumentario

Nuestros productos contienen los minerales esenciales y en alta concentración para fortalecer tu organismo. Al elegir ***Natural Herb Minerals****, te beneficias de lo mejor en nutrición y salud natural.*

Minerales: 12 sistemas del cuerpo

Estos sistemas son categorías generalizadas y muchos minerales tienen funciones en múltiples sistemas dentro del cuerpo.

Sistema Nervioso

- Potasio
- Manganeso
- Litio
- Rubidio
- Cesio
- Talio
- Francio

Sistema Endocrino

- Yodo
- Selenio
- Zinc
- Magnesio
- Hierro
- Calcio
- Cobre

Sistema Circulatorio

- Sodio
- Hierro
- Hidrógeno
- Oxígeno
- Galio
- Indio

Sistema Linfático

- Hierro
- Zinc
- Selenio
- Magnesio
- Cobre

Sistema Digestivo

- Cloruro
- Bario
- Bismuto
- Cloro

Sistema Muscular

- Magnesio
- Calcio
- Potasio
- Sodio
- Hierro
- Fósforo
- Zinc

Sistema Inmunológico

- Zinc
- Hierro
- Zelenio
- Cobre
- Magnesio
- Manganeso

Sistema Respiratorio

- Magnesio
- Selenio
- Zinc
- Hierro
- Cobre

Sistema Urinario

- Cromo
- Molibdeno
- Vanadio
- Tungsteno
- Carbono
- Nitrógeno

Sistema Reproductor

- Zinc
- Selenio
- Magnesio
- Hierro
- Calcio
- Cobre

Sistema Tegumentario

- Azufre
- Níquel
- Silicio
- Arsénico
- Platino
- Rodio
- Estaño
- Aluminio
- Antimonio
- Cadmio
- Rutenio
- Plata
- Germanio
- Oro
- Mercurio
- Paladio
- Bromo
- Plomo
- Telurio

Sistema Esquelético

- Calcio
- Fósforo
- Flúor
- Boro
- Estroncio
- Berilio
- Gadolinio
- Disprosio
- Hafnio
- Torio
- Titanio
- Uranio
- Itrio
- Circonio
- Europio
- Holmio
- Escandio
- Terbio
- Cerio
- Praseodimio
- Neodimio
- Prometio
- Samario
- Erbio
- Lutecio

Cápsulas VEG

Están llenas de las siguientes hierbas que pueden ayudarlo a comenzar su nuevo cambio de estilo de vida

Raíz de bardana

Nogal negro

Paso 1



Ajenjo

Bladderwrack

Musgo de Mar

Musgo de Mar

Paso 2

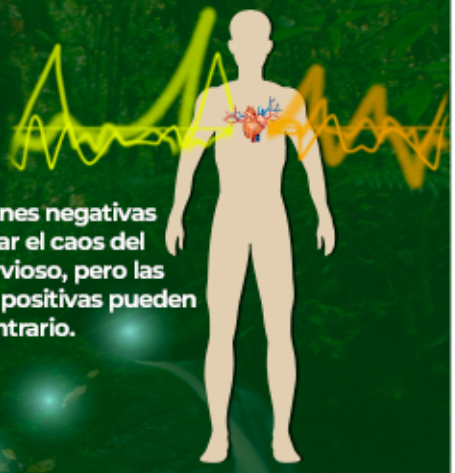


Bladderwrack

CONCEPTOS BÁSICOS QUE DEBES CONOCER



El campo magnético del corazón humano, se puede medir varios metros de distancia del cuerpo.



Las emociones negativas pueden crear el caos del sistema nervioso, pero las emociones positivas pueden hacer lo contrario.

En el desarrollo fetal, el corazón se forma y comienza a latir antes de que el cerebro comienza a desarrollarse.





Las emociones positivas pueden aumentar la capacidad del crebro para tomar buenas desiciones.

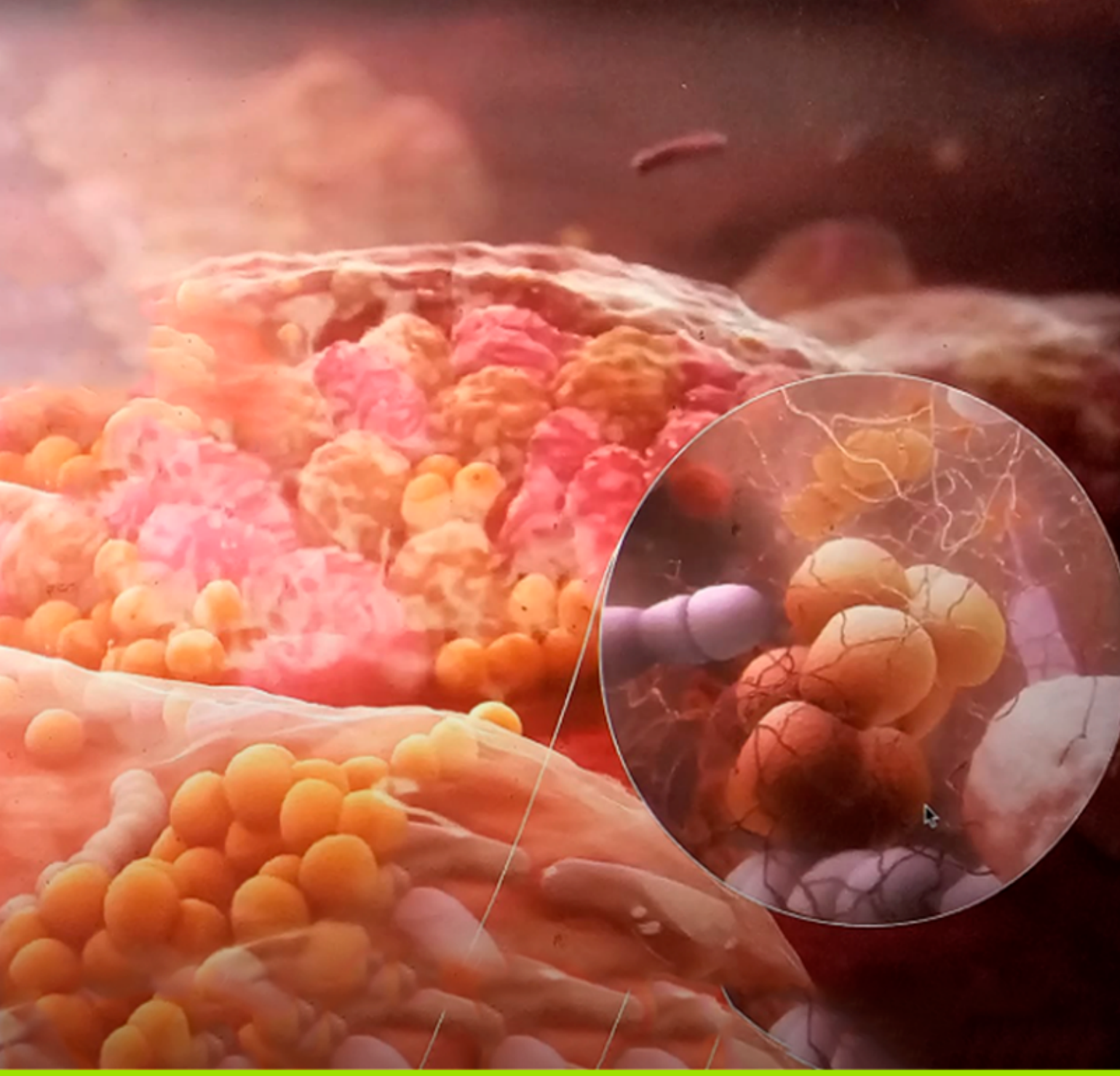




Las emociones positivas creas beneficios fisiológicos en su cuerpo.



Usted puede estimular su sistema inmune al centrarse en las emociones positivas.



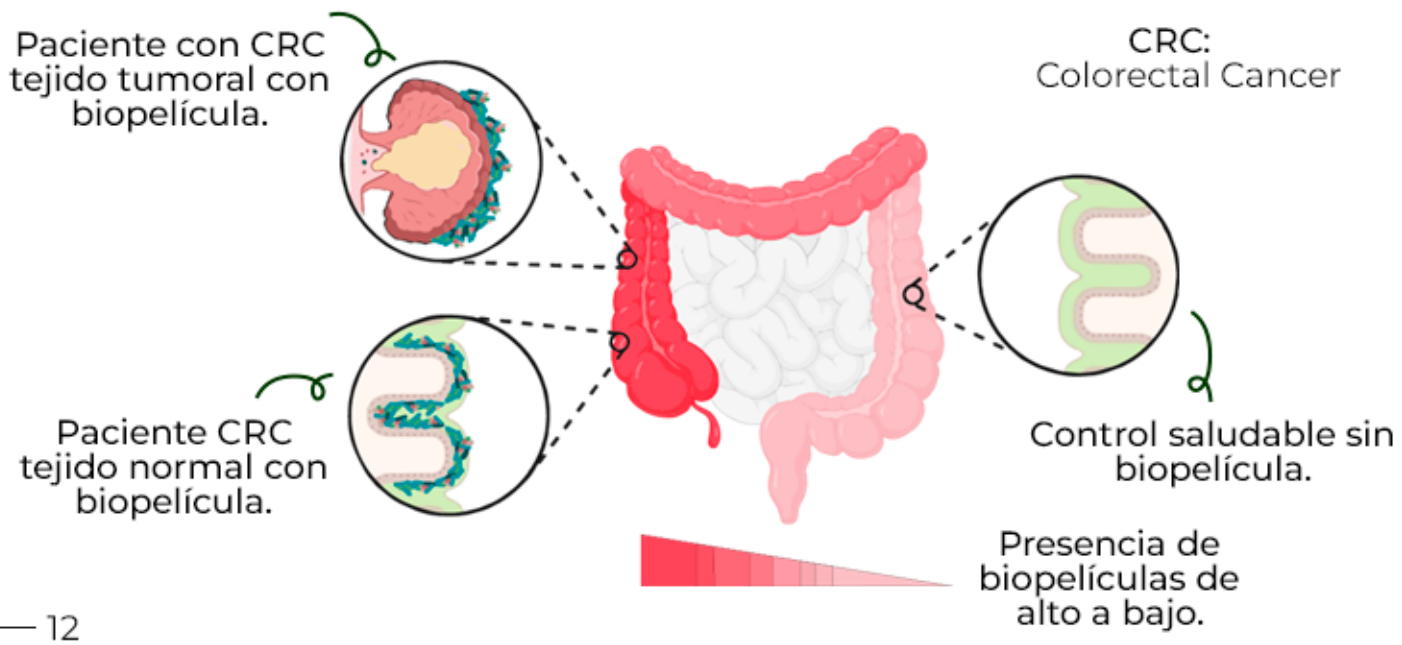
BIOPELÍCULA

Biopelícula

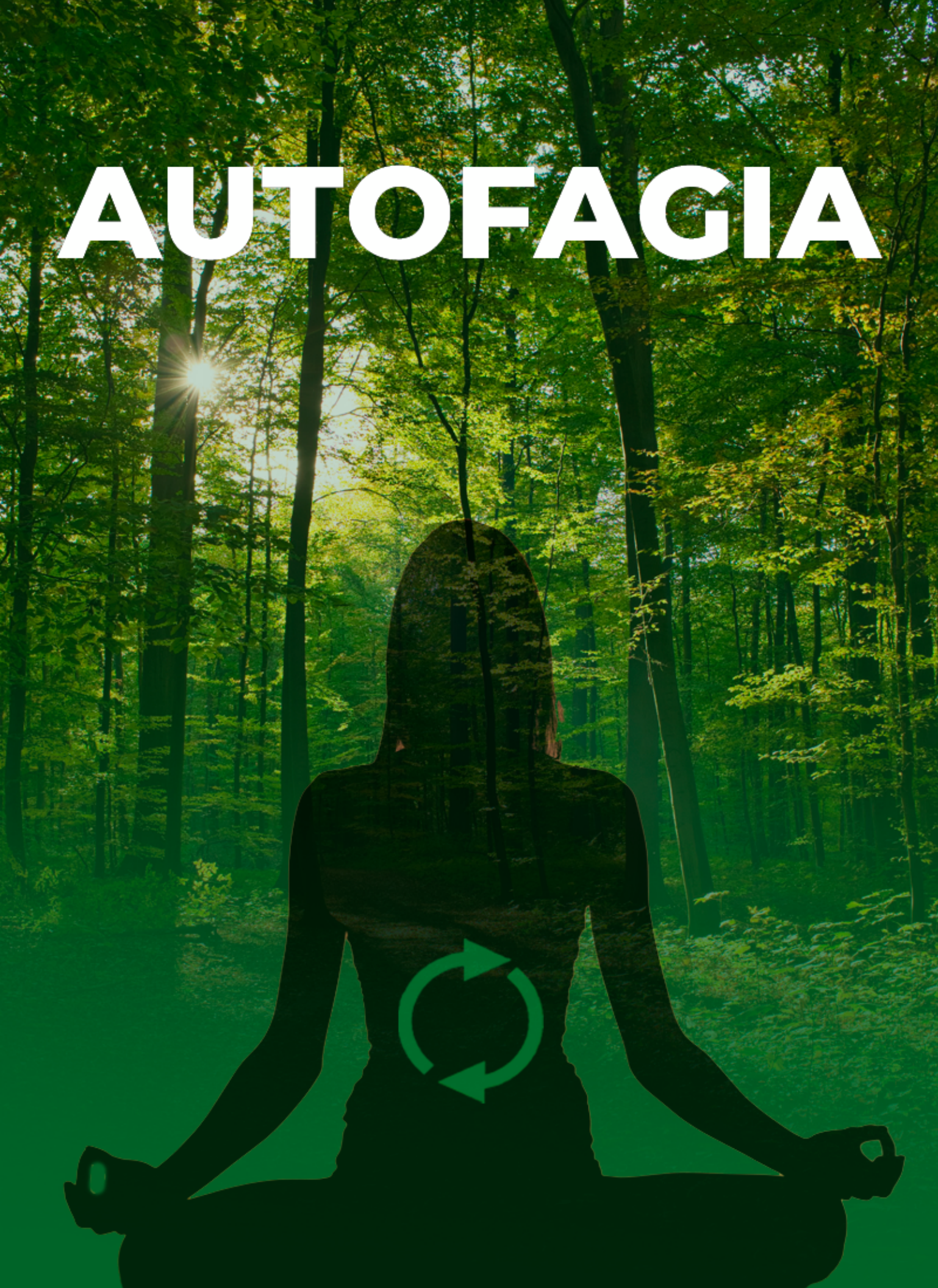
Las biopelículas son estructuras microbianas complejas que se adhieren a superficies mediante una matriz principalmente compuesta por polisacáridos, proteínas, lípidos y ADN extracelular. Conocer este concepto es importante, pues estos microorganismos, que se adhieren a superficies y se rodean de una matriz que ellos mismos producen, puede afectarnos interna y externamente, positiva o negativamente.

En la piel, este biofilm juega un papel significativo, ya que en condiciones saludables, ayuda a proteger la piel contra patógenos invasores y contribuye al equilibrio microbiano de la dermis; mientras su desequilibrio podría implicar diversas afecciones cutáneas.Una Alimentación saludable, promueve un biofilm intestinal equilibrado con bacterias beneficiosas, que desempeñan funciones vitales como facilitar la digestión de alimentos, absorción de nutrientes, desarrollo del sistema inmunológico y protección contra patógenos; mientras que una dieta alta en azúcar y grasas, favorece el crecimiento de bacterias dañinas, que pueden ocasionar enfermedades recurrentes, y que además se enseñan entre ellas a protegerse de los anticuerpos y antibióticos, fortaleciéndose y dificultando nuestra recuperación.

Por esta razón, en Natural Herb Minerals, promovemos el consumo de frutas y verduras alcalinas autóctonas, provenientes de semillas no modificadas por intervención humana; alimentos que contienen un equilibrio preciso de neutrones y protones, lo que resulta en átomos con cargas eléctricas. Estos átomos cargados eléctricamente contribuyen a la creación de células eléctricamente activas en nuestro cuerpo, promoviendo energía y vitalidad; en lugar de la lentitud y desestabilización causadas por la ingesta de alimentos ácidos y procesados, lo que lleva a células no eléctricamente activas y una disminución en los niveles generales de energía.



AUTOFAGIA



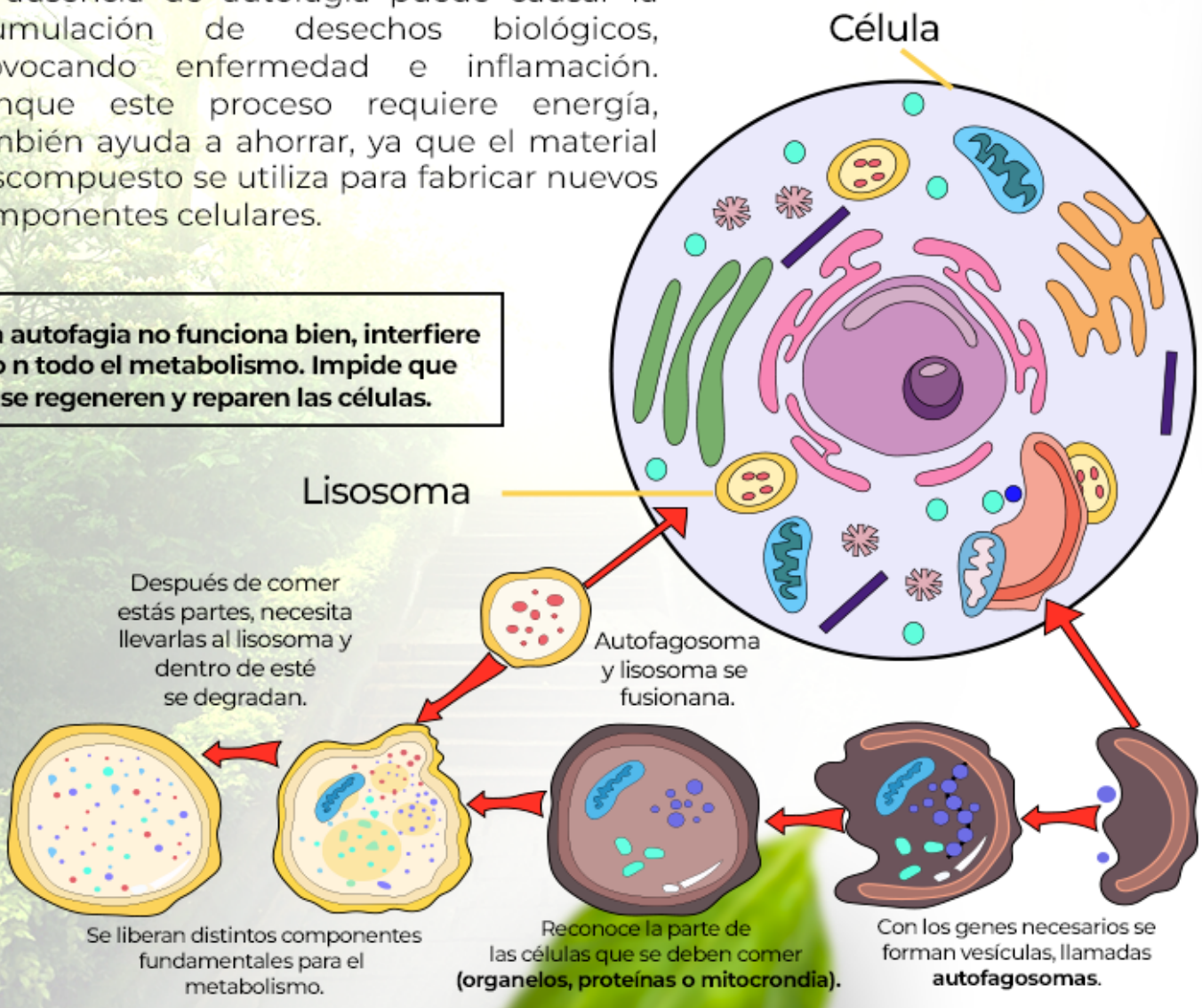
Autofagia

Es un proceso celular que literalmente significa "comerse a sí mismo", es un sistema natural de reciclaje que limpia la célula de lo no útil y potencialmente dañino, mientras aprovecha lo válido para generar nuevos componentes celulares.

Durante este proceso, las células producen las proteínas necesarias para su funcionamiento diario y eliminan componentes dañados o tóxicos, esenciales para su supervivencia. Sin embargo, su falla puede conducir a enfermedades graves como el mal de Parkinson, Alzheimer, diabetes tipo 2 y cáncer, debido a la acumulación de moléculas tóxicas.

La ausencia de autofagia puede causar la acumulación de desechos biológicos, provocando enfermedad e inflamación. Aunque este proceso requiere energía, también ayuda a ahorrar, ya que el material descompuesto se utiliza para fabricar nuevos componentes celulares.

Si la autofagia no funciona bien, interfiere co n todo el metabolismo. Impide que se regeneren y reparen las células.



METABOLISMO



Metabolismo

El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los alimentos en energía. Esta energía se utiliza para todas las funciones corporales, desde movernos hasta pensar o crecer.

Este proceso se divide en catabolismo (descomposición) y anabolismo (síntesis).

Catabolismo: Es el conjunto de procesos metabólicos que se encargan de descomponer moléculas complejas en unidades más simples, liberando energía en el proceso. Por ejemplo, la digestión de alimentos y la descomposición de glucosa en energía son procesos catabólicos. Esta energía liberada es esencial para el funcionamiento del organismo y se almacena en forma de ATP (adenosín trifosfato), que luego puede ser utilizada para actividades celulares.

Anabolismo: A diferencia del catabolismo, este involucra todos aquellos procesos metabólicos que construyen moléculas complejas a partir de unidades más simples, utilizando energía en el proceso.

Es importante conocer los procesos de nuestro organismo para tomar consciencia y mejorar nuestros hábitos en pro de nuestra salud y bienestar.

Por ejemplo, después de comer, los alimentos tardan aproximadamente de seis a ocho horas en pasar por el estómago y el intestino delgado, por lo tanto, el cuerpo necesitará ese mínimo de tiempo para reparar las células disfuncionales que no sirven y regenerar el organismo.

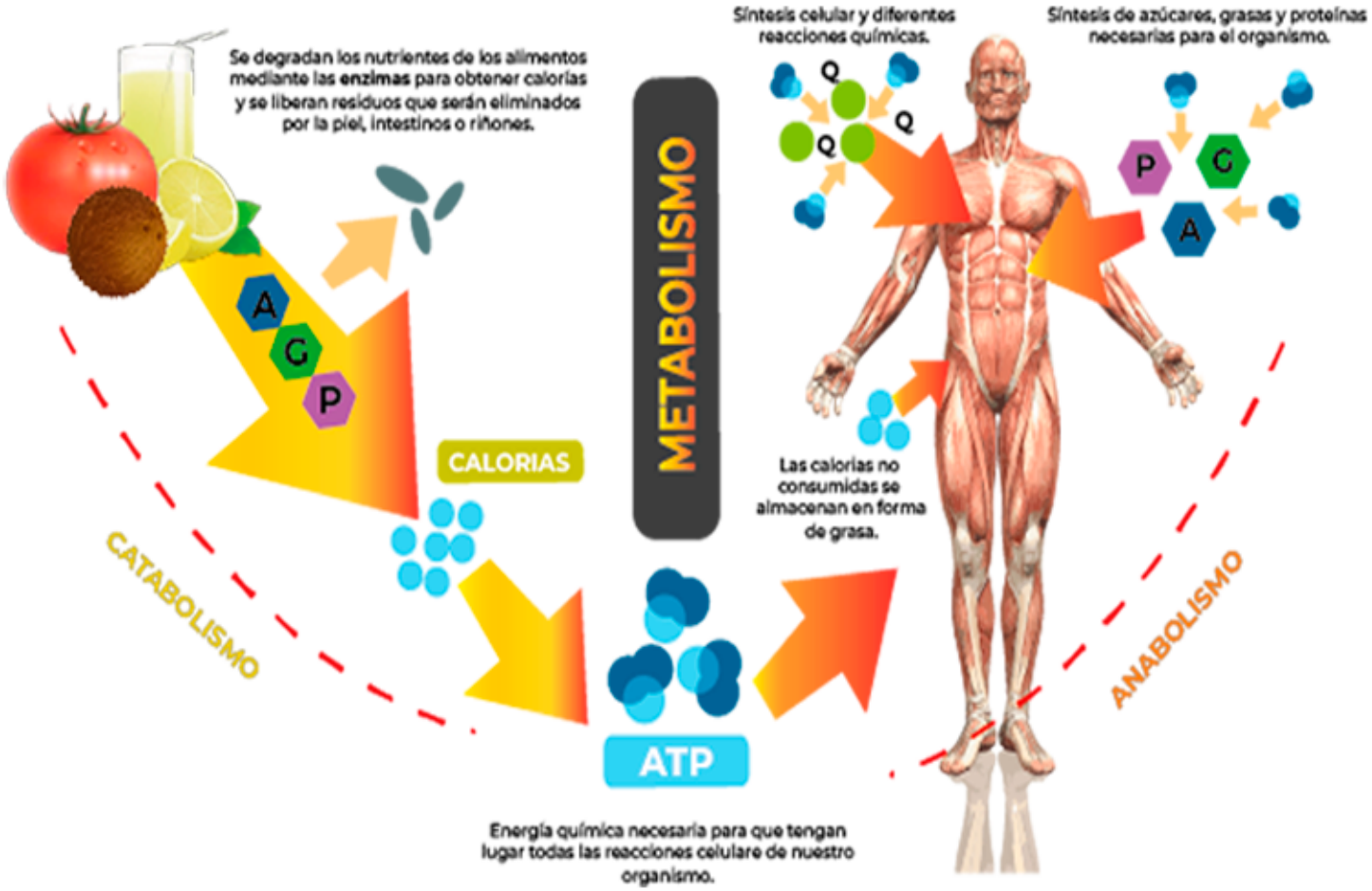
Por esta razón, En natural Herb Minerals, recomendamos practicar la autofagia y el ayuno como prácticas que contribuyen al buen funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que permite que el organismo siga su curso natural y correcto, mientras se desechan componentes extras de las células, que no son vitales para su funcionamiento, mientras proveen energía a lo que queda de ellas.

Metabolismo

Factores como la edad, sexo, composición corporal, estado hormonal y actividad física afectan la tasa metabólica, influyendo en la quema de la biopelícula y el peso corporal. Un metabolismo saludable es importante no solo para mantener un peso saludable, sino también tener energía para las actividades diarias y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

El metabolismo está altamente regulado para mantener un equilibrio energético y homeostasis en el organismo. Esto implica la coordinación de numerosas vías metabólicas y la respuesta a señales internas y externas.

La comprensión del metabolismo es crucial para abordar enfermedades como la obesidad y la diabetes en las enfermedades metabólicas hereditarias.





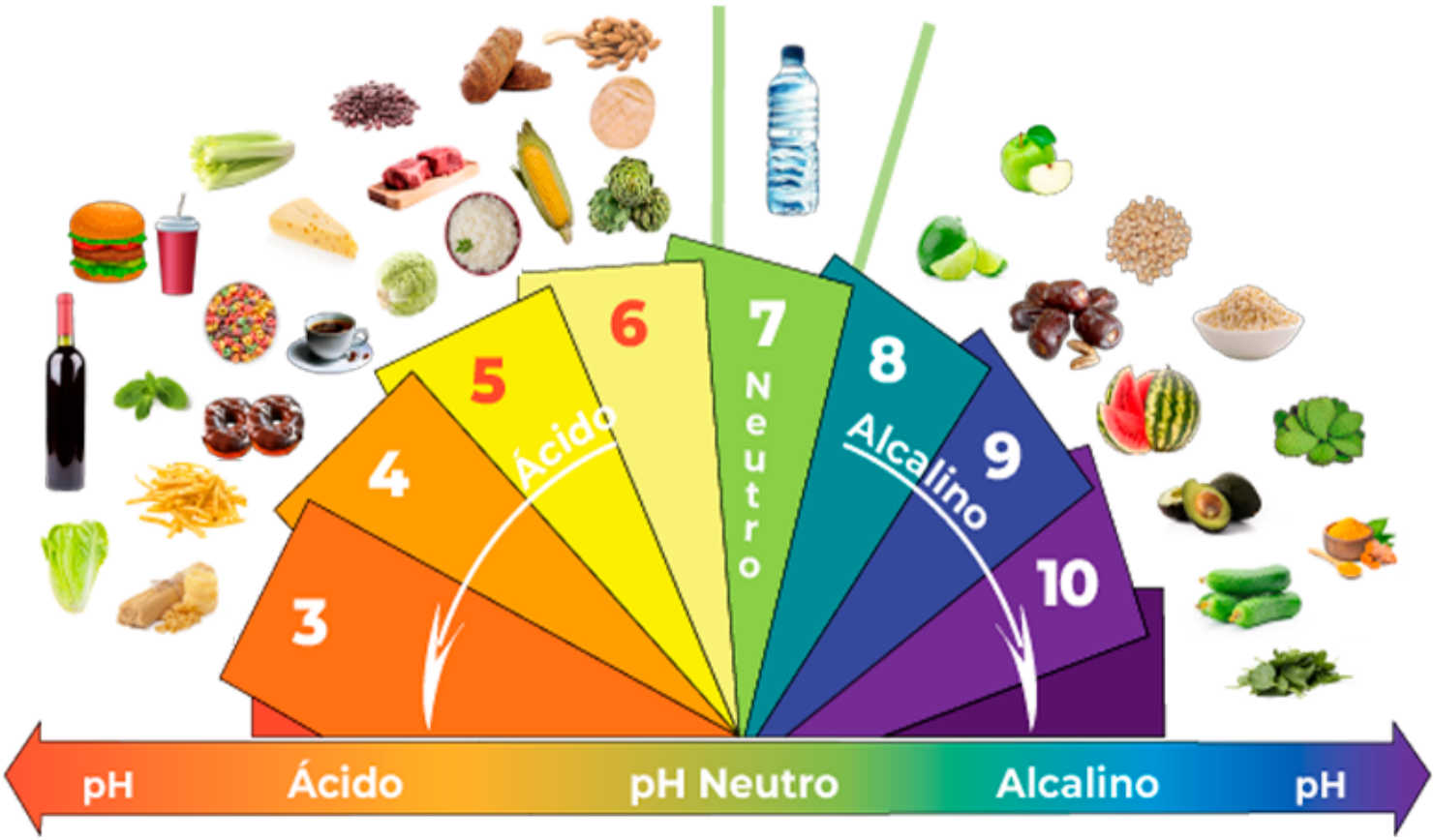
LA ESCALA DEL PH

Escala Del PH

Un PH balanceado es crucial para garantizar que llegue el oxígeno a todos los órganos de nuestro cuerpo y que los procesos metabólicos de nuestro organismo se puedan llevar a cabo.

El pH de cualquier sustancia oscila entre los valores de 0 a 14. Si una sustancia tiene un pH de 7 será una sustancia neutra, si lo tiene inferior a 7 será ácida, mientras que de 7 a 14, la sustancia será básica.

La escala de pH es logarítmica, lo que significa que un cambio de un punto en la escala representa un cambio de 10 veces en la acidez o alcalinidad de la sustancia. Por ejemplo, una sustancia con un pH de 5 es 10 veces más ácida que una con un pH de 6. También es importante destacar que la escala de pH es inversa, es decir, a medida que el pH disminuye, la acidez aumenta y a medida que el pH aumenta, la alcalinidad aumenta.



Beneficios de un Estilo de Vida Alcalino

La dieta alcalina se basa en la premisa de que ciertos alimentos pueden afectar la acidez y el pH de los fluidos corporales, incluida la sangre y la orina, y que esta alteración puede afectar la salud. Por lo tanto, consumir una selección de alimentos que promuevan un pH más alcalino en el cuerpo puede ayudar a combatir enfermedades, mejorar la energía y facilitar la pérdida de peso. Los alimentos que se consideran alcalinizantes incluyen frutas y verduras frescas, nueces y semillas, mientras que se sugiere evitar aquellos considerados acidificantes, como la carne, el trigo, los lácteos, procesados y el alcohol, lo cual es consistente con las recomendaciones generales para una alimentación saludable.

La idea de que la dieta alcalina puede influir de manera significativa en el pH de la sangre y, por lo tanto, mejorar la salud, se basa en la clasificación de los alimentos en "alcalinizantes" o "acidificantes" según su potencial de ion de hidrógeno (pH) o su efecto sobre el cuerpo. (Como lo expondremos más adelante: lista de alimentos permitidos y no permitidos). Este equilibrio de pH es vital para el funcionamiento correcto del cuerpo y es regulado de manera precisa por los sistemas respiratorio y renal.

Los componentes alimenticios, por su parte, juegan un papel crucial en el mantenimiento de la salud a nivel celular, participando en procesos que involucran el movimiento y el equilibrio de cargas eléctricas. Estos procesos son esenciales para funciones vitales como el balance de fluidos, la transmisión de señales nerviosas, la contracción muscular y la regulación del pH. Los electrolitos, que son minerales con carga eléctrica presentes en la dieta, y los antioxidantes, que protegen las células del daño oxidativo, son ejemplos clave de cómo la nutrición interviene directamente en la química celular.

La meta es una alimentación que no solo evite el desequilibrio de electrolitos y prevenga el estrés oxidativo, sino que también es vital una alimentación que promueve el equilibrio de cada individuo para promover la máxima salud.


4
Formas de Ayuno
Sanación Ancestral

Pasos Claves para una Desintoxicación Efectiva

Existen ciertos pasos en el proceso de curación que no se pueden evitar si se desea obtener resultados. Estas acciones siempre serán las mismas con respecto a la curación de cualquier enfermedad.

1 Limpieza

Para una efectiva desintoxicación, es esencial consumir hierbas presentes en nuestra fórmula de cápsulas del Paso 1 (ver página 9). Estas hierbas facilitan la limpieza a nivel intracelular, esencial para preparar el cuerpo para la expulsión eficiente de toxinas.

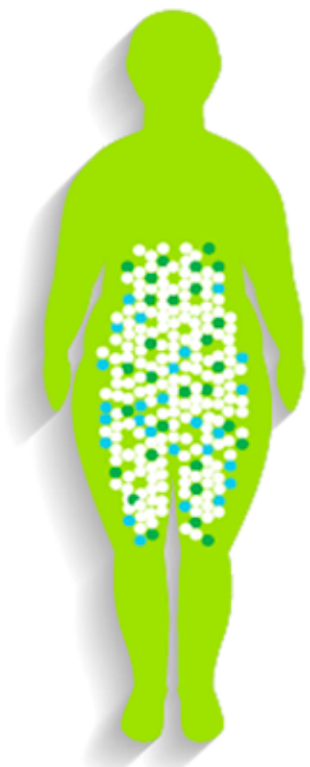
2 Revitalización

La inclusión de alga marina (seamoss) y bladderwrack es crucial en esta fase. Estos nutrientes marinos son abundantes en minerales y promueven la nutrición y regeneración del cuerpo, apoyando la salud celular y el fortalecimiento del sistema inmune.

Al implementar estas dos etapas, el cuerpo no solo se limpia, sino que también inicia un cambio significativo hacia un estado más óptimo y energizado.

Desintoxicación : Mejor que una Dieta

La grasa se crea para proteger el cuerpo de toxinas e impurezas, lo que crea un peso no deseado.



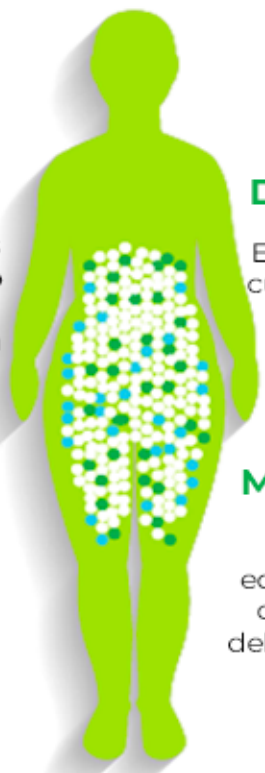
Dieta

La reducción de calorias y/o el ejercicio dan como resultado la pérdida de grasa, lo que aumenta la densidad tóxina. Esto resulta

REBOTANDO

Ya que la sobrecarga tóxica desencadena la necesidad del cuerpo de crear grasa.

Se recupera el peso.

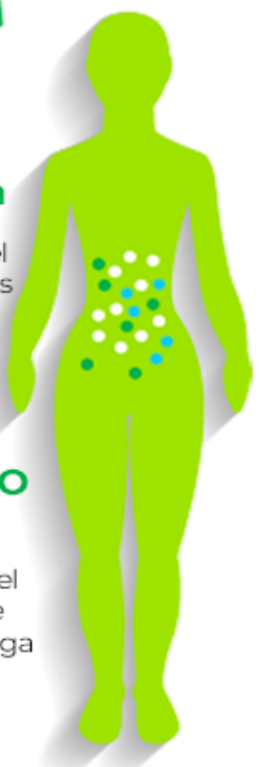


Verdadera Desintoxicación

Elimina las toxinas del cuerpo, crea músculos magros y libera el exceso de grasa.

MANTENIMIENTO

Una dieta impia y equilibrada mantiene el cuerpo naturalmente delgado y reduce la carga de toxinas.



Pasos Claves para una Desintoxicación Efectiva

Renueva tu Ser: *Prácticas de Ayuno Transformadoras*

El ayuno es un método ancestral para promover la desintoxicación y la regeneración corporal. Entre las modalidades de ayuno que recomendamos se encuentran:

- Ayuno con agua pura.
- Ayuno con líquidos nutritivos.
- Batidos alcalinos que revitalizan.
- Ayuno basado en la ingesta de frutas frescas.
- Consumo temporal de alimentos crudos.



Síntomas Comunes Durante la Desintoxicación:

- Dificultad para dormir.
- Sensación de frío.
- Síntomas similares al resfriado o gripe.
- Decoloración de la lengua.
- Picazón o erupciones en la piel.
- Cambio en las deposiciones.
- Niveles fluctuantes de energía.
- Brotes de piel.
- Expulsión de la mucosidad.
- Presión arterial baja.
- Dolores coporales.

Generalmente, estos síntomas disminuyen después de la primera semana de iniciado el proceso de desintoxicación.

El ayuno se refiere a la abstención deliberada de alimentos y / o líquidos durante un período de tiempo, con fines terapéucos. Mucha gente no sabe que el ayuno se ha ulizado durante miles de años en diversas prácticas religiosas y espirituales a lo largo de la historia de la humanidad y en cierto sendo, el ayuno es parte de la vida codiana.

El término **"desayuno"** es la comida que rompe el ayuno, que se hace a diario. El ayuno afecta posivamente nuestra fisiología, células, envejecimiento, enfermedad y salud en general. Lo que ha sido increíble es ver cómo nuestro cuerpo mejora con el ayuno y la limpieza del cuerpo.

Nuestra visión para usted es brindar disciplina y conocimiento; comprender lo importante que es concentrarse en su salud y en el bienestar de sus seres queridos. Pregúntese cuál es su POR QUÉ para hacer este deseo / desintoxicación.

¿Qué / cómo te ayudará a mejorar? Este es su momento para realizar un plan de acción. Tenga en cuenta que aquellos que llevan registros, rompen récords. Así que mantenga un registro diario en un diario para su deseo "LO HICE".

Queremos ayudarte a mejorar espiritual, física y mentalmente.

Génesis 1: 29

Y dijo Dios:
"He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda tierra y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer".



Guía de Ayuno Intermitente con Enfoque en Alcalinidad y Fortalecimiento del Cuerpo Con el Método 16/8 y 5:2

Elige un Plan de Ayuno y Considera tus Horas de Sueño:

- **Método 16/8:**

  Este método implica ayunar durante 16 horas y tener un período de alimentación de 8 horas. Es importante planificar tu última comida del día 6-8 horas antes de dormir para alinear tu ciclo de alimentación con los procesos naturales de catabolismo y anabolismo del cuerpo. Por ejemplo, si planeas dormir a las 10 p.m., sería ideal terminar de comer a las 2 p.m. o 4 p.m. como muy tarde.

- **Método 5:2:**

  Comes normalmente durante 5 días y seleccionas 2 días para reducir tu ingesta, evitando alimentos que interfieran con los procesos catabólicos y anabólicos naturales del cuerpo, como el gluten, las carnes, los azúcares, etc.

Orientación para la Ventana de Alimentación y Evitación de Alimentos:

Rompe el Ayuno con Delicadeza y Enfócate en Comidas Alcalinas:

Al empezar a comer, selecciona alimentos suaves y alcalinos. Evita alimentos que puedan interrumpir los delicados procesos de catabolismo y anabolismo, como el gluten, carnes, azúcares, dulces, cafeína, sodas y lactosa.

Consulta las Secciones Específicas de la Guía:

Para obtener detalles sobre las comidas y "Alimentos para Fortalecer el Cuerpo", asegúrate de revisar las secciones dedicadas en la guía.

Adoptando este enfoque, no solo inicias el ayuno intermitente de manera efectiva sino también alineas tu alimentación con los ritmos naturales de tu cuerpo para optimizar tanto la salud metabólica como el bienestar general.

" Beneficios del Ayuno y Escrituras Ancestrales Correspondientes "

NIVELES	DURACIÓN DEL AYUNO	BENEFICIOS	VERSÍCULOS BÍBLICOS
Básico	3 Días	• Limpieza del cuerpo. • Claridad mental. • Inicio de reparación y regeneración.	Ester 4:16
Intermedio	7 Días	• Mayor desintoxicación. • Reinicio del sistema inmune. • Autofagía celular.	1 Samuel 31:13
Experto	35 Días	• Profundos efectos en la salud. • Experiencia espiritual profundas. • Reinicio del cuerpo.	Consulte a un experto en salud
Esporádico	Intermitente	• Mejora del metabolismo. • Pérdida de peso. • Salud cerebral. • Aumento de la longevidad.	Isaías 58:6

" Impacto Fisiológico de Diferentes Duraciones de Ayuno "

DURACIÓN DEL AYUNO	CAMBIOS FISIOLÓGICOS
3 Días	Entrada en cetosis, uso de grasa para energía, posible pérdida de peso.
7 Días	Reinicio del sistema inmunológico, aumento de la autofagía celular,eliminación de células dañadas.
35 Días	Cambios significativos en la salud, beneficios y riesgos extendidos (Se recomienda supervisión médica) .
Intermitente	Mejora de las funciones metabólicas, control del azúcar en sangre, reducción de la inflamación.

Con Esta Sección, Te Guiaremos para Lograr Tu Meta de Completar un Detox de 35 Días

Ruta Saludable: *Detox de 35 Días*

Registra tus avances diarios y cómo tu cuerpo responde en un diario dedicado al Detox de 35 Días.

Preparativos:

Al atardecer, prepara un galón de agua con el jugo de 10 a 15 limones verdes (key limes) y media taza de vinagre de sidra de manzana para el día siguiente.

1er paso

Rutina Matutina:

- Al despertar, bebe 16 oz del galón de agua preparado la noche anterior. Dedica tiempo a la meditación o la oración para comenzar bien el día.
- Continúa con técnicas de respiración, Win Hof es el método, acompañado de un té de hierbas desintoxicantes para fomentar la limpieza interna.
- Realiza estiramientos siguiendo los vídeos del canal de YouTube I DID IT Boxing para activar la circulación y mejorar la flexibilidad.

2do paso

Refuerzo y Nutrición al Mediodía:

- Mantén la hidratación y toma los minerales esenciales. Consulta la guía para ideas de recetas o los canales de naturalherbminerals en YouTube e Instagram para nutrir tu cuerpo adecuadamente.

3er paso

Actividad y Crecimiento en la Tarde:

- Dedica tiempo a actividades físicas moderadas compatibles con tu estado de ayuno. Favorece tu desarrollo personal con recursos del canal de YouTube Natural Herb Minerals. Asegúrate de continuar con tu ingesta de agua y minerales.

Consejo Final: Antes de Dormir:

Finaliza la ingesta de tu galón de agua al menos 30 minutos antes de ir a dormir para promover un descanso óptimo.

Con Esta Sección, Te Guiaremos para Lograr Tu Meta de Completar un Detox de 35 Días

Efectos a Nivel Celular:

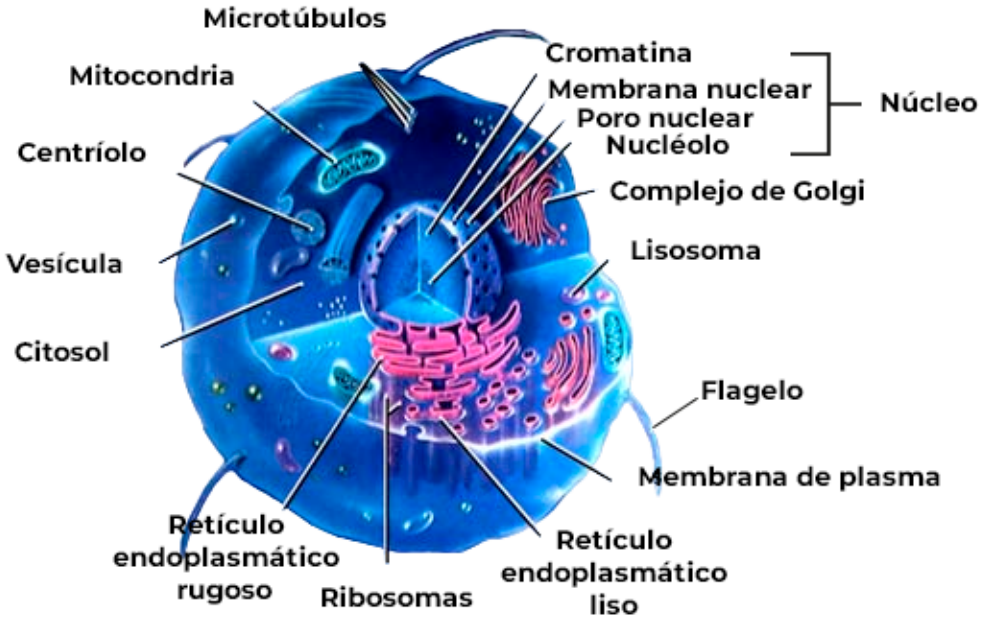
- Durante el detox de 35 días, el cuerpo experimenta una serie de cambios a nivel celular. La limpieza y desintoxicación del organismo contribuyen a eliminar toxinas y radicales libres, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico y reducir la inflamación. A nivel celular, el proceso de metabolismo es fundamental para el funcionamiento adecuado de cada célula.
- Dentro de una sola célula, el metabolismo implica una serie de reacciones químicas que convierten los nutrientes en energía y otros compuestos necesarios para la función celular. Cuando el cuerpo está expuesto a toxinas y acumula inflamación, estos procesos metabólicos pueden verse afectados.
- La presencia de toxinas puede interferir con las vías metabólicas, provocando un desequilibrio en la producción de energía y la síntesis de proteínas y otras moléculas esenciales. Esto puede afectar la función celular y comprometer la salud en general. La reducción de la inflamación y la eliminación de toxinas durante el detox pueden ayudar a restaurar el equilibrio metabólico y promover un funcionamiento celular óptimo.

Extras para Todos los Niveles:

- Integra prácticas de mindfulness y expresiones de gratitud durante el día. Busca momentos para una exposición solar cuidadosa y considera los baños de sal Epsom para un efecto relajante y desintoxicante.

Recuerda:

La experiencia de detoxificación es única y personal. Escucha a tu cuerpo y ajusta las actividades a tus necesidades. En caso de dudas, consulta con un profesional de la salud.



Ayuno Detox: Guía Celular

Día 1-2

Instrucciones:
Consume un galón de agua con el jugo de 10-15 limas clave y 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana, junto con minerales en ayunas.

Enfoque:
Iniciar el proceso de desintoxicación y aumentar la hidratación.

Proceso Intracelular:

- **12-24 Horas:** El cuerpo agota sus reservas de glucógeno y comienza la transición a quemar grasa para energía, un proceso conocido como lipólisis.
- **24-48 Horas:** La autofagia se intensifica, descomponiendo y reciclando sistemáticamente proteínas y organelos dañados dentro de las células.

Día 3

Instrucciones:
Sigue la guía nutricional para una alimentación saludable y bebe un galón de agua. Mejora tu desintoxicación con estiramientos y ejercicios ligeros; consulta el canal de YouTube **'I Did It Boxing'** para las rutinas.

Enfoque:
Apoyo nutricional para la digestión y la desintoxicación.

Proceso Intracelular:

- **72 Horas:** Las enzimas hepáticas son cada vez más activas, descomponiendo toxinas en compuestos solubles en agua para su excreción. La sensibilidad a la insulina comienza a mejorar, reduciendo la inflamación.

Día 4-8

Instrucciones:
Mantén la ingesta de un galón de agua con jugo de lima clave y vinagre de sidra de manzana. Incluye minerales para el equilibrio de electrolitos. Para inspiración para hacer ejercicio durante tu desintoxicación, visita el canal de YouTube **'I Did It Boxing'**.

Enfoque:
Fortalecimiento del proceso de desintoxicación del cuerpo.

Proceso Intracelular:

- **Día 4-5:** El cuerpo aumenta su dependencia de los cuerpos cetónicos para energía, reduciendo la inflamación y mejorando la función cerebral.
- **Día 6-8:** Las células se adaptan al estrés del ayuno a través de la hormesis, aumentando su resiliencia y defensa contra el estrés oxidativo.

Día 9

Instrucciones:
Continúa con la guía nutricional para una alimentación saludable y tu mezcla de agua. Integra estiramientos y ejercicios del canal **'I Did It Boxing'** para apoyar tu viaje de desintoxicación.

Enfoque:
Reposición y preparación para una desintoxicación extendida.

Proceso Intracelular:

- **Día 9:** El cuerpo está ahora en un estado de reparación celular mejorada, donde los mecanismos de reparación del ADN trabajan con mayor eficiencia y los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo están en su máximo rendimiento.

Ayuno Detox: Guía Celular

Día 10-17

Instrucciones:
Continúa con tu régimen de agua, lima clave y vinagre de sidra de manzana. Mantén tu cuerpo flexible y fuerte con rutinas del canal de YouTube **'I Did It Boxing'**.

Enfoque:
Profundización de los caminos de desintoxicación del cuerpo.

Proceso Intracelular:
- **Día 10-12:** El cuerpo comienza a descomponer y utilizar la grasa visceral para energía, liberando toxinas solubles en grasa para su procesamiento y eliminación.
- **Día 13-17:** La autofagia se intensifica, descomponiendo y reciclando sistemáticamente proteínas y orgánulos dañados dentro de las células.

Día 18

Instrucciones:
Sigue la guía nutricional y bebe tu mezcla de agua con lima y vinagre. Continúa participando en actividad física, haciendo referencia al canal **'I Did It Boxing'** para ejercicios que se adecuen a tu proceso de desintoxicación.

Enfoque:
Mantenimiento de las vías de desintoxicación naturales y promoción del bienestar físico.

Proceso Intracelular:
- **Día 18:** La flora intestinal comienza a adaptarse al estado de ayuno, reduciendo potencialmente la disbiosis y mejorando la función de la barrera intestinal, lo cual es crucial para prevenir la liberación de endotoxinas durante la desintoxicación.

Día 19-35

Instrucciones:
Continúa con la rutina de un galón de agua, jugo de lima clave y vinagre de sidra de manzana más minerales.

Enfoque:
Desintoxicación comprensiva y sostenida.

Proceso Intracelular:
- **Día 19-28:** El cuerpo se adapta completamente al estado de ayuno, con un aumento de la autofagia que lleva a la posible rejuvenecimiento del sistema inmune y la eliminación de desechos celulares.
- **Día 29-35:** El equilibrio hormonal puede ser restaurado; los mecanismos de reparación del cuerpo están muy activos, lo que potencialmente conduce a mejoras en varios biomarcadores de salud.

Horas Totales de Ayuno:
El ayuno de 35 días equivale a 840 horas, ofreciendo al cuerpo un período extendido para restablecerse y rejuvenecer.

NOTA:

Complementa tu desintoxicación con estiramientos y ejercicios diarios. Para orientación, visita el canal de YouTube **'I Did It Boxing'** para encontrar una rutina que complemente tu horario de ayuno.

www.naturalherbminerals.com



Alimentos para fortalecer el cuerpo

Esta guía nutricional le ayudará a completar una variada combinación de comidas saludables de su agrado.



Champiñones



Judías verdes



Tomate uva



Lima con semilla



Pepino con semillas



Papaya



Curcuma



Dátiles



Semillas de lino



Nueces brasileñas



Pimienta negra



Anís estrellado



Judías verdes



Chía



Aguacate



Col rizada



Arroz salvaje



Tamarindo



Mango



Espinaca



Pitaya



Cilantro



Pimienta



Albahaca



Baya de acaí



Durián



Papaya



Caqui



Rambután



Níspero (Chikoo)



Kiwi (grosella espinosa china)



Mangostán



Ackee



fruta del pan



Yaca



Guanábana
(Graviola)



Fruta del Dragón
(Pitaya)



Lichi



Fruta estrella
(Carambola)



Guayaba



Maracuyá



Fruta Baobab



Tamarillo
(Tomate de Árbol)



Fruta Noni



Chirimoya



Ciruela



Cacao



Granada



Alimentos que debes evitar

ACIDO CARBÓNICO (sodas, aguas carbonadas)
ACIDO ÚRICO (piña, tomate, salsa de tomate)
ALMIDÓN / GLUTEN (pan, plátano o guineo sin semillas.
CARNES de animales híbridos (pollos, carne de vaca, chancho, mariscos)
LACTOSA (quesos / huevos)
GLUCOSA (azúcar, dulces)



Apio

Originario de la antigua Grecia, Roma, cambiando su cultivación por hibridación moderna, obteniendo reacciones adversas debido a la mucosidad ocasionando una inflamación por no reconocimiento.



Plátano

Proveniente de Nueva Guinea, su método de cultivación cambió a una hibridación cruzada, polinización cruzada. Se convierte en mucosidad porque el cuerpo no lo reconoce, el no consumo obtiene más vitalidad, fuerza y beneficios sin efectos secundarios.



Berenjena

Originaria de la India,cambiando su método de cultivo a prácticas modernas, poniendo en riesgo por reacciones de intolerancia ocasionando inflamación.



Alcachofa

Originaria del Norte de África. Experimentado cambios en su método del cultivo para su producción global,ocacionando problemas digestivos y riesgo de inflamación.



Repollo

Nativo de Europa, evolucionado con unos métodos modernos generando molestias digestivas debido a su contenido de fibra, su mal uso genera riesgo de inflamación.



Menta

Originaria de Europa y Asia. Su método de cultivo cambió a prácticas modernas, la cual podrían ocasionar reacciones alérgicas.
Es beneficiosa para el sistema digestivo pero puede causar molestias en algunas personas.



Ginseng

Originario de Asia, evolucionando con técnicas modernas causando efectos secundarios, generando reacciones adversas.



Frijoles

Originario de Mesoamérica, (México y Centroamérica), Evolucionado su cultivo para mejorar la producción y adaptarse a diferentes condiciones climáticas, pero causando reacciones secundarias.



Arroz

Originario de Asia, evolucionado con sus prácticas agrícolas más modernas. Su almacenamiento puede llevar a la proliferación de hongos que producen toxinas.



Lechuga romana

Originaria del Mediterráneo. Cambiando en su método de cultivo, adaptándose a unas prácticas agrícolas modernas generando grandes riesgos de enfermedades transmitidas por alimentos.



Quesos lácteos

Surgieron en el Neolítico. Sus métodos cambiaron desde técnicas artesanales hasta modernos procesos industriales, causando grandes intoxicaciones alimentarias, generando grandes inflamación.



Pasta

Se originó en China.
Evolucionado con prácticas agrícolas muy modernas, generando contaminación bacteriana e inflamación a personas con sensibilidades alimentarias.



Carnes

Origen antiguo en la dieta humana, provenientes de la caza y domesticación de animales, evolucionando por medio de sistemas modernos.
La inadecuada manipulación y cocción pueden provocar enfermedades transmitidas por alimentos y contribuir a la inflamación crónica.



Mariscos

Originarios de los océanos. Los métodos de cultivo y pesca han obtenido evolución adaptándose a las prácticas modernas, donde se presentar riesgos de una contaminación bacteriana o intoxicación.
El exceso de consumo podría causar reacciones adversas.



Condimentos

Origen diverso, procedentes de hierbas, especias. evolucionando desde métodos tradicionales de cultivo hasta técnicas modernas. Pueden estar contaminados o contener alérgenos causando inflamación.



Mayonesa

Origen en la cocina francesa. Sus método de cultivación han experimentado cambios en los métodos de producción, la mala manipulación puede generar intoxicaciones, ocasionando molestias digestivas.



Pan

Surgió por primera vez de Egipto y sus métodos de procesamiento han cambiado con los años. El cuerpo no lo reconoce como natural, por lo que lo convierte en moco, lo que provoca unas reacciones desagradables e insensibilidad al gluten.



Tortillas

Originarias de México. Ha visto grandes cambios en su proceso de cultivo a lo largo de los años. Se convierte en mucosidad en el cuerpo y desencadena gran numero de reacciones desagradables que al cuerpo no le gustan.



Papas

Originalmente de América del Sur, aunque los métodos de cultivo han cambiado a lo largo de los años. Su consumo provoca un aumento de azúcar en sangre y un aumento de peso innecesario en el cuerpo.



Cacahuate

Originalmente de Bolivia y se han visto cambios masivos de cultivo. Su consumo provoca muchas complicaciones en el organismo al no reconocerlo como natural. Las alergias y los dolores son reacciones comunes.



Almendras

Originalmente de Asia occidental (Oriente Medio). Ha supervisado múltiples cambios en los métodos de cultivo a lo largo de los años. Comer almendra provoca muchos problemas digestivos ya que el cuerpo no lo reconoce.



Papas fritas

Originarias de Bélgica. El método de procesamiento ha cambiado a lo largo de los años. Se aconseja evitar su consumo, ya que conlleva muchos efectos adversos como la hipertensión arterial en el organismo.



Maíz

Originalmente de México y ha experimentado grandes cambios en su cultivo. Cuando se ingiere, se desencadenan cantidad de bacterias, genrando inflamación e insensibilidad corporal. Lo mejor es evitarlo a toda costa.



Cereal

Originarias de Estados Unidos, sus métodos de procesamiento han experimentado grandes cambios a lo largo de los años. Al estar elaborado de forma artificial, se aconseja no consumirlo.
El aumento de azúcar en la sangre es una de las reacciones más comunes.



Melocoton

Originarios de China. Su método de cultivo está cambiando rápidamente. El cuerpo sufre alergias e inflamación debido a la falta de reconocimiento. Es mejor evitarlo si tienes sensibilidad alimentaria.



Fresas

Originarias de Francia. Se han observado cambios masivos en el cultivo a lo largo de los años, lo que provoca reacciones alérgicas y también intoxicación cuando se consume.



Arándanos

Provienen de América del Norte y han experimentado cambios rápidos en el método de cultivo. Hay demasiada contaminación bacteriana que provoca alergias e inflamación en el cuerpo.



frambuesas

Originarias de Asia y ha habido muchos cambios en su método de cultivo. Se convierte en mucosidad no reconocido en el cuerpo, lo que provoca dolores y reacciones.



Ciruela

Originaria de China y su método de cultivo ha evolucionado a lo largo de los años. Generalmente se convierte en mucosidad porque el cuerpo no lo reconoce. El no consumo ayuda a mantenerse alejado de malas reacciones y alergias.



Cebolla

Procedente de Asia Central, han generado rápidos cambios en el cultivo. Cuando se comen se producen muchas reacciones bacterianas no agradables en el cuerpo. Lo mejor es evitarlo.



Zanahoria

Procedente de Asia y han experimentado rápidos cambios en su cultivo. El consumo provoca diarrea debido a que el cuerpo no reconoce su estado natural. Evitar para mantener la vitalidad.



Huevos

Originalmente del sudeste asiático. Su cultivo ha cambiado a lo largo de los años y su ingesta en el cuerpo no es bien recibida por los componentes del cuerpo, provocando malestar, intoxicación y reacciones adversas.

La Farmacia de la Naturaleza

Guía Esencial de la Nutrición Herbal



Plantas beneficiosas para el organismo



Bladderwrack

Origen: Costas del Atlántico Norte.

Beneficios: Rico en yodo, utilizado para apoyar la salud de la tiroides, fuente natural de minerales.

Minerales: Yodo, calcio, magnesio, potasio.



Raíz de Bardana

Origen: Europa y Asia.

Beneficios: Depurativo, apoya la salud de la piel y puede ayudar en la desintoxicación del cuerpo.

Minerales: Hierro, magnesio, calcio.



Ajenjo

Origen: Europa.

Beneficios: Tradicionalmente utilizado para problemas digestivos y como antiparasitario.

Minerales: Potasio, calcio.



Nuez Negra

Origen: Este de Norteamérica.

Beneficios: Conocida por sus propiedades antiparasitarias, también se usa para la salud de la piel.

Minerales: Magnesio, hierro.



Musgo de Mar

Origen: Océanos Atlántico y Caribe.

Beneficios: Rico en nutrientes y minerales, apoya la salud digestiva, respiratoria y de la tiroides.

Minerales: Yodo, calcio, potasio, magnesio.

Plantas beneficiosas para el organismo



Diente de León

Origen: Europa y Asia, ahora en todo el mundo.

Beneficios: Apoya la salud del hígado, diurético, ayuda en problemas digestivos.

Minerales: Potasio, calcio, magnesio, hierro.

Información Medicinal: Antioxidantes potentes, regula azúcar en sangre y presión arterial.



Baya de Saúco

Origen: Europa, Norteamérica, Asia occidental.

Beneficios: Apoyo inmunológico, especialmente para resfriados y gripes.

Minerales: Hierro, potasio, calcio.

Información Medicinal: Propiedades antiinflamatorias y antivirales.



Chaparral

Origen: Suroeste de Estados Unidos, México.

Beneficios: Usado para la piel, respiración, antioxidante.

Minerales: Cinc, cobre.

Información Medicinal: Antioxidantes lignanos, puede ser tóxico en altas dosis.



Hibiscus

Origen: Regiones templadas cálidas, subtropicales y tropicales.

Beneficios: Salud cardiovascular, reduce la presión arterial.

Minerales: Hierro, calcio, magnesio.

Información Medicinal: Ayuda a reducir el colesterol.

Plantas beneficiosas para el organismo



Cáscara Sagrada

Origen: Árbol de espino en Norteamérica.

Beneficios: Laxante natural para el estreñimiento.

Minerales: Calcio, potasio.

Información Medicinal: Estimula el movimiento intestinal, no usar a largo plazo.



Hoja de Gordolobo

Origen: Europa, Asia, norte de África, extendido en América.

Beneficios: Salud respiratoria, tos, congestión.

Minerales: Magnesio, potasio, calcio.

Información Medicinal: Efectos calmantes, propiedades antiinflamatorias.



Raíz de Diente de León

Origen: Europa y Asia, ahora en todo el mundo.

Beneficios: Salud del hígado, digestión, potencial anticancerígeno.

Minerales: Potasio, calcio, magnesio.

Información Medicinal: Ayuda en la digestión, inmunológico.



Cardo Bendito

Origen: Región mediterránea.

Beneficios: Digestión, lactancia.

Minerales: Potasio, calcio.

Información Medicinal: Estimula apetito y secreciones gástricas.

Plantas beneficiosas para el organismo



Alga Marina

Origen: Aguas oceánicas poco profundas.

Beneficios: Salud tiroidea.

Minerales: Yodo, calcio, hierro, magnesio.

Información Medicinal: Antioxidantes, reduce riesgo de cáncer.



Hoja de Diente de León

Origen: Europa y Asia, ahora en todo el mundo.

Beneficios: Diurético, salud del hígado y riñones.

Minerales: Potasio, calcio, magnesio.

Información Medicinal: Regula presión arterial, reduce inflamación.



Valeriana

Origen: Europa y Asia.

Beneficios: Ayuda con trastornos del sueño y reduce la ansiedad.

Minerales: Calcio, magnesio.



Cardo Mariano

Origen: Mediterráneo.

Beneficios: Apoya la salud del hígado y se usa en el tratamiento de trastornos hepáticos y de la vesícula biliar.

Minerales: Selenio, zinc.



Ortiga

Origen: Europa, Asia y Norteamérica.

Beneficios: Trata alergias y reduce la inflamación; rica en nutrientes.

Minerales: Hierro, calcio, magnesio.

Plantas beneficiosas para el organismo



Lavanda

Origen: Mediterráneo.

Beneficios: Reduce la ansiedad y el estrés; ayuda con el sueño y la salud de la piel.

Minerales: Calcio, hierro.



Manzanilla

Origen: Europa y Asia Occidental.

Beneficios: Calmante, ayuda con el sueño y la digestión; propiedades antiinflamatorias.

Minerales: Potasio, calcio.



Milenrama

Origen: Hemisferio Norte.

Beneficios: Cicatrizante, reduce la inflamación y ayuda en la digestión.

Minerales: Calcio, magnesio.



Cúrcuma

Origen: Sudeste Asiático.

Beneficios: Antiinflamatoria, mejora la salud articular y potencia la función cerebral.

Minerales: Hierro, potasio.



Pasionaria

Origen: Américas.

Beneficios: Ayuda con la ansiedad y los trastornos del sueño, puede aliviar el dolor nervioso.

Minerales: Potasio, hierro.

Plantas beneficiosas para el organismo



Raíz de Ruibarbo

Origen: Asia Central, Europa.
Beneficios: Digestión, Antioxidantes, Fibra.
Minerales: Potasio, Calcio, Magnesio.



Guaco

Origen: América del Sur.
Beneficios: Expectorante, antiinflamatorio, broncodilatador.
Minerales: Potasio, calcio, hierro.



Prodigiosa

Origen: América Latina.
Beneficios: Digestión, antiinflamatoria, antioxidante.
Minerales: Calcio, hierro, potasio.



Gordolobo

Origen: Eurasia, América.
Beneficios: Expectorante, antiinflamatorio, cicatrizante.
Minerales: Calcio, potasio, hierro.


Creaciones de Vhealthy:
Recetas Saludables y Veganas

Pudín de chía
con semillas de cáñamo



Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 1/2 taza de leche de semillas de cáñamo.
- Mango, papaya, pera, manzana cortado.
- 1-2 cucharadas de linaza.
- Nueces brasileñas.

Preparación

- Vierta la leche de cáñamo y las semillas de chía en un frasco de vidrio y mezcle bien.
  Deje reposar durante 2-3 minutos y luego vuelva a mezclar muy bien hasta que no vea grumos.
- Cubra el frasco y guárdelo en el refrigerador durante la noche o al menos 2 horas.
- Cuando esté listo para comer, agregue encima con la fruta de su elección (o todas) y use un rallador o un procesador de alimentos para rallar / picar las nueces brasileñas.

¡Disfrute frío!.

Power Crunch Bowl



Ingredientes

- 1 taza de quinua.
- 13/4 de taza de caldo de verduras sin grasa sin sodio o (agua alcalina).
- 2 hojas de laurel.
- 1 cucharada de cúrcuma.
- 1 lata de 15.5 oz de garbanzos.
- 2 Tazas de hojas de amaranto o espinacas.
- 2 pepinos pequeños cortados en cubitos.
- 1 aguacate
- 1/4 taza de nueces / nueces brasileñas.
- 1 cucharada de semillas de cáñamo.
- 1 taza de jugo de lima recién exprimido.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 2 cucharaditas de sal del himalaya.

Preparación

- Para preparar la quinua, ponga la olla a presión a temperatura alta durante 5 minutos, agregue la quinua enjuagada, el caldo de verduras, agregue el garbanzo y las hojas de laurel.
- Agregue la cúrcuma, la pimienta negra y el NHM SB. Mezclar bien y cerrar la tapa y dejar cocer!.
- Cortar los limones por la mitad y el jugo.
- Enjuagar y picar los pepinos.
- Enjuague las espinacas. Deje secar.
- Cortar el aguacate por la mitad o en dados vendaje. ¡Agregue todos los ingredientes del aderezo en un frasco con tapa segura y agite!. Coloque la espinaca / col rizada en un bol y la quinua encima, agregue los pepinos y el aguacate. Espolvoree ese aderezo, espolvoree las semillas de cáñamo y ralle las nueces brasileñas (su "queso parmesano") encima y disfrute !!.

¡Disfrute frío!.

Súper Ensalada



Ingredientes

- 1/2 taza de col rizada
- 1/2 amaranto
- 1 mango cortado en cubitos
- 1 pera cortada en cubitos
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1 aguacate triturado
- 1/2 taza de champiñones crudos.
- Jugo de 4 limas.
- 1/4 taza de cilantro picado.
- 1 Pimiento morrón cortado en cubitos.
- Tomate uva cortado por la mitad.
- 2 Pepinos cortados en cubitos.
- 1/4 cucharadita de sal del Himalaya.
- 1/4 Pimienta negra.

Preparación

- Prepare el aguacate con la mitad del jugo de lima, cilantro, sal y pimienta negra. Dejar de lado.
- En un bol agregue la col rizada, el amaranto agregue todos los ingredientes y mezcle bien.
- Cúbralo con el aguacate y agregue más jugo de lima y disfrute.
- Receta de olla a presión de quinua 1 taza de quinua
- 1 3/4 c de agua alcalina, 1/4 cucharadita de pimienta negra, 1/4 cucharadita de sal del himalaya, 1/4 cucharadita de cúrcuma, 1/2 cucharadita de mantequilla vegetal.
- Coloque la olla a presión en el modo manual durante 3 minutos para calentar, agregue la mantequilla, una vez derretida agregue la quinua y deje que se dore.
- Una vez tostada la quinua, restablezca el tiempo a 5 minutos, agregue el agua y mezcle bien.
- Coloque la tapa para sellar y una vez hecho, deje que el aire se libere de forma natural y deje que se enfríe. ¡Disfruta!.

Quinua Vegetal



Ingredientes

- 1 Taza de quinua.
- 1 lata de garbanzos.
- 1 Taza de judías verdes frescas (cortadas y lavadas).
- 1 Taza col rizada picada (lavada y recortada).
- 1 calabacín en rodajas / picado.
- 1/2 taza de champiñones (lavados y picados).
- 1 3/4 taza caldo de verduras (sin sodio y sin grasa).
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 1/2 cucharadita de sal del himalaya.
- 1 cucharadita de mantequilla vegetal.
- 2 hojas de laurel.

Preparación

- Enjuague y escurra la quinua.
- Presione el botón Saltear, agregue la mantequilla vegetal y el calabacín hasta que estén dorados, agregue la col rizada durante 1 minuto.
- Encienda la olla a presión en modo manual a alta presión, configure el temporizador durante 5 minutos.
- Añadir la quinua, poner en el caldo y echar las verduras.
- Agregue especias y hojas de laurel. Mezclar bien y tapar.
- Una vez que la quinua esté lista, deje que la presión baje por sí sola unos 10 - 15 minutos, abra y deje que se enfríe y ¡disfrute!.


TIPS
Bienestar
Integral

Estilo de vida

Mente

- Dormir lo suficiente.
  (7 horas mínimo por la noche).
- Ejercicio de respiración WinHof.
- Desarrollo personal (Ley 80%/20%).
- Compartir tu conocimiento con alguien.
  ¡Disfrute frío!

Cuerpo

- 1 galón de agua al Dia
  (10 a 15 limones verdes.
- 3/4 taza de cidra de manzana)
- Seamoss diario
  (102 minerals para nutrir el cuerpo).
- Estiramiento del cuerpo por una hora.
- Ejercicio minimo 15 min
  (Ididitboxing) (HIIT).

Espiritu

- Oración
  "El que salga vencedor se vestirá de blanco. Jamás borraré su nombre del libro de la vida, si no que reconoceré su nombre delante de mi padre y delante de sus angeles".

  Apocalipsis 3:5

Higiene personal

Saludo de mano

- Aumentar las veces de lavado de manos.
- Solo el 5% de personas se lavan las manos con agua y jabón por más de 20 Segundos.
- Usar desinfectante de mano con 30% de alcohol.

Desinfectar superficies

- Usar desinfectante
- Usar lejía para desinfectar el inodoro y ducha.
  Mantenga el área húmeda durante 3 minutos antes del secado.

Cuidado de cara

- Elimina el tocado de la cara.
- Use un exfoliante facial para limpiar el rostro.

Preparación

Limpieza para el hogar

- Articulos de aseo/cocina.
- Lejía para desinfectar.

Alimentos

- Agua
- Baya del Saúco
- Albahaca
- Amaranto
- Kale
- Limón verde
- Nopal
- Quinua
- Aguacate
- Pimiento verde

Botiquin médico

- Curitas de diferente tamaños.
- Guantes quirúrgicos.
- Termómetro oral, tijeras y pinzas.
- Cinta de primeros auxilios.
- Pomada antibiótico.
- Compresa fría instiger's.
- Almohadillas de gasa estéril.
- Gasas absorbentes.
- Toallitas con alcohol.

Apoyo de humanidad

Alimentos que fortalecen

Empieza Aquí..

- Comer verduras de hoja verde/frutas con alto contenido de minerales como amaranto, pepinos con semilla, nopal, teocinte. (Sigue la guía alimentos para fortalecer el cuerpo.)

Minerales

- Seamoss (alga marina)
- bladderwrack
- Nogal negro
- Raiz de bardana
- Ajenjo
- Cascara Sagrada
- Prodigiosa

Tés

- Baya del Sauco.
- Diente de León.
- Raíz de bardana (si estas emfermo).
- Guaco.
- Seamoss.
- Quassia.
- Gordo lobo.
- Cascara Sagrada.
- Hoja de llantén.
- Prodigiosa.
- Ortiga.

"La curacion comienza dentro"

Descargo de responsabilidad legal

Descargo de responsabilidad:
La línea de productos Natural Herb Minerals tiene la intención de proporcionar suplementos alimenticios naturales y salvajes, formulados con ingredientes potentes y robustos. Estos productos no tienen la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Antes de incorporar cualquier nuevo suplemento a su rutina, se recomienda consultar con un profesional de la salud cualificado.

No sustituye el consejo profesional:
La información proporcionada en nuestras etiquetas de productos, envases o materiales asociados es solo con fines informativos. No tiene la intención de sustituir el consejo médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado ante cualquier pregunta sobre una condición médica.

Respuestas y resultados individuales:
Las respuestas individuales a nuestros productos pueden variar. La eficacia de estos suplementos depende de varios factores, incluidas las condiciones de salud individuales, la genética, el estilo de vida y la adherencia al uso recomendado. No garantizamos resultados específicos, y cualquier afirmación hecha sobre posibles beneficios se basa en el conocimiento general de los ingredientes utilizados.

Precauciones de seguridad:
Si bien nuestros productos están formulados con ingredientes naturales y salvajes, es esencial seguir las pautas de uso recomendadas. Superar las dosis recomendadas puede no conducir a mejores resultados y puede plantear riesgos potenciales. Si experimenta reacciones adversas, suspenda el uso y consulte a un profesional de la salud.

Cumplimiento legal:
Nuestros productos cumplen con los estándares legales y regulaciones aplicables para los suplementos dietéticos. No tienen la intención de reemplazar una dieta equilibrada y variada, sino más bien complementarla con ingredientes potentes y salvajes.

Niños, personas embarazadas y lactantes:
Consulte con un profesional de la salud antes de administrar estos suplementos a niños, personas embarazadas o madres lactantes. Ciertos ingredientes pueden tener consideraciones específicas para estos grupos.

Limitaciones de responsabilidad:
Natural Herb Minerals, sus afiliados y entidades asociadas no son responsables de daños directos, indirectos, incidentales, consecuentes o punitivos derivados del uso o la incapacidad de usar nuestros productos. Al usar nuestros productos, el consumidor reconoce y acepta estas limitaciones de responsabilidad.

Actualizaciones y cambios:
Natural Herb Minerals se reserva el derecho de actualizar formulaciones de productos, ingredientes y envases sin previo aviso. Se anima a los clientes a revisar regularmente la información del producto.

Libera Tu Máximo Potencial

10 Motivos para unirte al Viaje de transformación de 90 días

