

## DÍA 0

# ¿TODO A PUNTO?

El día previo al detox es el momento ideal para comprobar que tienes todo lo que necesitas para empezar. Los elementos e ingredientes con los que tienes que contar para iniciar tu semana depurativa son:

- **Extractor de zumo cold-press o batidora de vaso.** Si optas por la batidora, necesitarás además una bolsa de algodón orgánico o un colador fino.
- **Agua de calidad.** Si dispones de un filtro, genial. Si no, compra agua de manantial envasada en botellas de cristal. Empieza el día con un vaso de agua a temperatura ambiente con el zumo de un limón ecológico recién exprimido. Te servirá para regenerar el hígado, alcalinizar el organismo, preparar el sistema para la digestión e hidratar el cuerpo. Durante el resto del día, bebe agua, mineral y de calidad.
- **Fruta ecológica:** manzanas Granny Smith, limones, aguacate.
- **Verduras, hojas verdes y hortalizas frescas y ecológicas:** col kale, apio, espinacas, pepino, calabacines, remolachas, berros o canónigos, ajo.
- **Aromáticas:** cilantro fresco y menta fresca.
- **Brotos y germinados:** germinados de alfalfa, hierba de trigo fresca (opcional).
- **Algas de lago:** espirulina y chlorella (ambas artesana y eco).
- **Otros:** jengibre fresco, cúrcuma fresca, Psyllium Husk (una fuente de fibra alimentaria en polvo que proviene de la cáscara del *Platago ovata*), sal marina y pimienta negra.

Para seguir rutinas saludables y depurativas durante la semana detox, te aconsejo que tengas:

- Un **guante de crin** para limpiar la piel de toxinas durante la ducha.
- Un **limpiador de lengua** o también puede servir el cepillo de dientes para la higiene bucal.
- Infusiones depurativas** que te ayudarán a llevar mejor el detox. Puedes descargar el ebook con tisanas esenciales.

### **ADEMÁS, TE AYUDARÁ:**

- **Compartir con tu entorno** que vas a realizar el detox y libera tu agenda de cualquier compromiso que pueda esperar hasta finalizar el detox.
- **Hacer silencio digital.** Recuerda que para que descansen tus células, debes alejarlas de las ondas electromagnéticas, así que desconecta el móvil y el wi-fi durante el detox y no duermas cerca de enchufes ni radio-despertadores.
- **Regalarte una sauna**, un masaje o una limpieza de color siempre bajo supervisión profesional.
- **Conectar con la naturaleza.** No te olvides de realizar un baño de bosque o de mar, pasear por el parque, al aire libre, a poder ser a diario.