

DÍA 2

¡INTENSO PERO EMPODERANTE!

Después de haber completado el primer día de la depuración con éxito, probablemente te levantes más ligera, realizada y orgullosa de ti misma. Pero ten en cuenta que este segundo día puede ser uno de los más intensos de todo el detox. **Hoy tu cuerpo ya está limpiándose y necesitarás descansar más.** Un buen descanso será la clave de hoy para que tu tercer día sea más liviano.

Te aconsejo que a partir de ahora empieces a fijarte en tus sueños, ya que estos nos revelan el nivel de limpieza y liberación de emociones y traumas que permanecían estancados y bloqueados en nuestro cuerpo durante años. Que no te extrañe si estos días sueñas con personas y situaciones del pasado, o si tienes la sensación de estar teniendo sueños premonitorios, una intuición más desarrollada y una mente más lúcida. **¡Estate atenta y aprovecha todos los beneficios de este detox!**

Aunque hoy empiezan a disminuir los niveles de energía a causa de la disminución de calorías del día anterior, también es habitual levantarse más ligera y sin hambre. Es normal, ya que tu sistema digestivo ya no está trabajando para descomponer y digerir las comidas del día anterior como ocurría todavía ayer y **ahora te encuentras en la fase de eliminación**, en la que el cuerpo se está limpiando y por eso no segrega jugos gástricos, por lo que hay ausencia de hambre y antojos. Eso sí: **hoy podría ser el día más duro para los cafeteros**, ya que la abstinencia de cafeína puede llegar a causar intensos dolores de cabeza y más lentitud que ayer. ¡Ánimo y aguanta!

En unas horas desaparecerán estos síntomas. Y recuerda utilizar el aceite esencial de menta en caso de tener un dolor de cabeza agudo.

En este segundo día y, sobretodo si estás ayunando hoy o si tienes un nivel mayor nivel de toxinas, podrías empezar a notar ya los síntomas de la limpieza, como sudación excesiva, cansancio, mal sabor de boca, irritabilidad, orinar con más frecuencia o algún mareo matinal. Es importante comprender estos posibles efectos secundarios de la desintoxicación, y minimizarlos bebiendo abundante agua para ayudar a eliminar las toxinas más rápido.

Este es un buen momento para disfrutar de una clase de yoga suave, meditar, pasear por el bosque o por el parque, bañarte en el mar, tomar el sol o tomar una sauna. **Sudar, estirar y mover los músculos ayuda** a que se movilicen las toxinas para salir al exterior, así que practica a diario una actividad física suave durante 45 minutos. Hazlo suave, sobre todo si tienes la tensión baja o si has disminuido drásticamente las calorías, para evitar una hipoglucemia. También te recomiendo **beber agua en abundancia** y llevarte contigo un zumo detox o un chupito de hierba de trigo. Recuerda mantener el sorbo durante un mínimo de 30 segundos en la boca.

Recuerda que el grado de incomodidad de los síntomas es directamente proporcional al nivel de toxemia de tu cuerpo y que cada persona tiene una experiencia única en su proceso de depuración. En cualquier caso, bienvenidos sean los síntomas, ya que son el mejor indicador de que tu cuerpo está liberando toxinas.

En cualquier situación de crisis, un chupito de hierba de trigo, un zumo detox sin fruta o una infusión de regaliz pueden funcionar muy bien para evitar romper el proceso de depuración.

Recuerda que hoy tu cuerpo está trabajando duro para limpiarse y necesitarás acostarte pronto y dormir más para recuperarte.

MAREO. Cuando nos levantamos de forma brusca, podemos sentirnos mareados a causa de la hipertensión ortostática. Hay que levantarse poco a poco, especialmente por la mañana.

NÁUSEAS O VÓMITOS. Indican que el sistema digestivo está haciendo un esfuerzo para eliminar las toxinas, parásitos, bacterias... Los vómitos pueden ser en pequeña cantidad, transparentes, amarillentos o verdosos, y nos indican que la bilis está cargada de tóxicos que llegan al duodeno. Las infusiones de jengibre te ayudarán.

Rutina de yoga detox

Respiración + 7 vueltas del Saludo al sol (video)+ Meditación (video)
Momento ideal: cada mañana, en ayunas.

Ejercicio de respiración para lograr la calma

- Siéntate en el suelo o en una silla, con la espalda erguida y los hombros relajados, y empieza con unas respiraciones naturales.
- Con el pulgar derecho cierra la fosa nasal derecha y expulsa todo el aire por la fosa nasal izquierda.
- Inhala por la fosa nasal izquierda y con el dedo anular ciérrala.
- Expulsa el aire por la fosa nasal derecha.
- Inhala por la derecha y retén la respiración.
- Has completado un ciclo respiratorio de nadi suddhi pranayama. Repítelo durante unos minutos. Puedes comenzar contando despacio hasta cuatro en cada paso.