



Ciclo de conversatorios Depuración para la salud

Sesión 4

Catalina Borda Villegas
Madeleine Tolosa Gómez

Marzo 16 de 2022

Este ciclo de conversatorios pretende:

- ✓ Transformar la salud y la nutrición desde una perspectiva holística e integrativa
- ✓ Conocer el poder de los alimentos y las plantas medicinales para desintoxicar nuestro organismo
- ✓ Retomar prácticas depurativas ancestrales
- ✓ Incorporar hábitos depurativos en la vida diaria

!Tomar la salud en nuestras manos!





En la sesión 4, conversamos acerca de:

- ✓ Depuración de Pulmones
- ✓ Limpieza de Nariz
- ✓ Depuración de la Piel
- ✓ Limpieza de la Lengua
- ✓ Presentación de Menú Guía para la depuración
- ✓ Actividad 4: ¡Manos a la obra!

Depuración de Pulmones

Funciones de los pulmones



- ✓ En asocio con el corazón cumplen la misión de hacer circular la sangre por todo el cuerpo, regular el pulso y la presión sanguínea por medio de la respiración diafragmática.
- ✓ Controlar la respiración y el metabolismo al proporcionar oxígeno a las células.
- ✓ Excretar CO₂ y otros residuos gaseosos del cuerpo.

Jarabe de cebolla, ajo, miel y jengibre

Propiedades:

- Para limpiar pulmones
- Indicado para la tos, resfriados y bronquitis



Ingredientes

- 3 cm de jengibre
- 1 cebolla cabezona roja
- 5 ajos
- 3 limones
- 150 ml de miel no pasteurizada

Preparación:

Pelar y machacar los ajos hasta obtener una pasta, luego rallar la cebolla y el jengibre, colocar todo en un frasco, agregar el zumo de los limones y la miel, mezclar bien y tapar. Dejar en reposo 8 horas, luego colar y guardar en la nevera.

Dosis:

Una cucharada al día como preventivo.

3 cucharadas al día para tratar cualquier enfermedad (antes de desayuno, almuerzo y comida)

Plantas beneficiosas para limpiar pulmones



Tomillo

Sus aceites esenciales tienen propiedades antibióticas, antifúngicas y antiinflamatorias.



Eucalipto

Su compuesto activo el **cineol** le confiere acción expectorante y antiinflamatoria



Salvia

Calma la tos y los dolores de garganta



orégano

Sus agentes antiinflamatorios y expectorantes contribuyen a despejar las vías respiratorias.

Se aconsejan para realizar vaporizaciones

Inhalaciones de vapor con plantas medicinales

¿Cómo se realiza?

Plantas con propiedades descongestionantes y broncodilatadoras: canela, eucalipto, menta, clavo de olor, tomillo, salvia, orégano.

Preparación:

Se colocan las plantas en una olla con agua caliente se dejan hervir 5 a 10 minutos. Se baja del fuego y se realizan los vahos.



Plantas beneficiosas para limpiar pulmones



Menta

Mejora la salud del tracto respiratorio, mejora la respiración, contiene muchos antioxidantes.



Llantén

Antiinflamatoria, mejora la irritación de las mucosas a nivel de pulmones y garganta.



Equinácea

Sirve para infecciones del tracto respiratorio.



Hierbabuena

Relaja los músculos lisos de las vías respiratorias, tiene propiedades antihistamínicas que ayudan a las alergias respiratorias.

Indicadas en infusión

Limpieza de nariz

Limpieza de la cavidad sinusal-nariz

Ducha nasal (Jana-Neti)

Consiste en utilizar sal marina integral (6 gramos) disuelta en agua tibia (1 litro) a 36 grados centígrados para lavar los senos nasales y extraer el polvo, humo y residuos tóxicos que se alojan en estas cavidades.

- Mejora la respiración
- Devuelve el sentido del olfato
- Desintoxica los conductos de los senos paranasales.



Instrucciones:

- Coloque el agua tibia en una tetera, incline la cabeza sobre un lavamanos y deje correr el agua por la fosa superior. El agua al instante saldrá por la fosa inferior.
- Repita el procedimiento girando la cabeza al otro lado.
- Al terminar tape cada una de las fosas y sople con fuerza por la otra.

Depuración de la Piel

La piel

A través de la piel pasan gran cantidad de residuos tóxicos y se concentran en el sudor

Durante la desintoxicación esto se acentúa

Se puede aliviar tomando baños calientes con sal marina, sulfato de magnesio o aceites esenciales que ayudan a eliminar los residuos tóxicos a través de los poros



Es un mecanismo de depuración por intercambio osmótico



Depuración de la Piel



Baños calientes

En bañera, diluir 2 kilos de sal marina sin procesar.
Limpia la piel y desintoxica suavemente.

2 tazas de sulfato de magnesio.
Desintoxica estimulando el drenaje linfático.
Elimina toxinas a través de los poros.

Agregar aceites esenciales:

- Semilla y cáscara de pomelo
- Salvia
- Romero
- Menta



Baños de mar

Contiene todos los minerales medicinales y elementos depurativos.
(Evitar aguas de los puertos y donde vierten aguas residuales).

Limpieza de la lengua

Limpieza de la lengua

Para la medicina oriental, **la lengua refleja las cinco cavidades humanas** (cráneo, garganta, tórax, abdomen y pelvis)

Durante la noche, **la toxicidad de dichas cavidades** viaja por el organismo, **depositándose en la lengua** en forma de saburra o sarro (capa blanquecina).

Se recomienda **limpiar la superficie de la lengua** todas las mañanas, apenas nos levantamos, tras enjuagar la boca y antes de ingerir agua.

Raspar cuidadosamente su cara superior, con el borde de una cuchara sopera.



Limpieza de la lengua

Efectos benéficos del raspaje matutino de la lengua

Reducción de:

- ✓ Placa bacteriana
- ✓ Tártaro (sustancia amarillenta que se adhiere a los dientes)
- ✓ Formación de caries
- ✓ Inflamaciones de encías e infecciones de garganta

Esta limpieza promueve el aliento fresco y el incremento de la sensación gustativa



Menú Guía depurativo

DEPURACION: HIGADO - RIÑON - SISTEMA LINFÁTICO						
SEMANA No. 1						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ANTES DEL DESAYUNO						
Purga hepática: ver receta	Purga hepática: ver receta	Purga hepática: ver receta	Purga hepática: ver receta	Infusión: jengibre, cúrcuma y limón	Infusión: jengibre, cúrcuma y limón	Infusión: jengibre, cúrcuma y limón
DESAYUNO						
Calabaza al vapor con jengibre rallado y sal marina celta o del Himalaya.	Espinacas rehogadas con ajo, sal marina	Coliflor rehogado al vapor con ajo, cebolla, sal marina celta o del Himalaya	Acelgas rehogadas con puerro, ajo y sal marina	Calabaza al vapor con jengibre rallado y sal marina celta o del Himalaya.	Espinacas rehogadas con ajo, sal marina	Coliflor rehogado al vapor con ajo, cebolla, sal marina celta o del Himalaya
Zumo de verduras: zanahoria y remolacha.	Zumo de verduras: pepino, apio y perejil	Zumo de verduras: espinaca, apio y zanahoria	Zumo de verduras: zanahoria y remolacha.	Zumo de verduras: pepino, apio y perejil	Zumo de verduras: espinaca, apio y zanahoria	Zumo de verduras: pepino, apio y perejil
De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.	De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.	De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.	De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.	De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.	De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.	De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.
MEDIA MAÑANA						
Uvas negras	Manzana verde	Agua con limón	Uvas negras	Manzana verde	Agua con limón	Uvas negras
Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León	Infusión: Cola de caballo	Infusión: Cola de caballo	Infusión: Rompepiedras o barbas de maiz	Infusión: Rompepiedras o barbas de maiz
Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo
ALMUERZO						
Zumo de verduras: tomate fresco 200 ml	Zumo de verduras: tomate fresco 200 ml	Zumo de verduras: tomate fresco 200 ml	Zumo de verduras: tomate fresco 200 ml	Zumo de verduras: tomate fresco 200 ml	Zumo de verduras: tomate fresco 200 ml	Zumo de verduras: tomate fresco 200 ml
Calabaza al vapor (la misma del desayuno)	Verduras saltadas: zanahoria, apio, cebolla, brócoli, ajo y sal marina	Crema de acelga con perejil, cilantro, cebolla, ajo	Calabaza al vapor (la misma del desayuno)	Crema de zanahoria con puerro, sal marina, ajo, cebolla	Verduras saltadas: zanahoria, apio, cebolla, brócoli, ajo y sal marina	Crema de acelga con perejil, cilantro, cebolla, ajo
MEDIA TARDE						
Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo	Desparasitación: Propoleo
Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León	Infusión: Diente de León
CENA						
Espinacas o berro rehogados con ajo y sal marina celta o del Himalaya.	Verduras (hoja verde) cocidas, rehogadas, al vapor, caldo.	Verduras (hoja verde) cocidas, rehogadas, al vapor, caldo.	Verduras (hoja verde) cocidas, rehogadas, al vapor, caldo.	Verduras (hoja verde) cocidas, rehogadas, al vapor, caldo.	Verduras (hoja verde) cocidas, rehogadas, al vapor, caldo.	Verduras (hoja verde) cocidas, rehogadas, al vapor, caldo.
Zumo de verduras: 200 ml de zanahoria, 50 ml de remolacha.	Zumo de verduras: pepino, apio y perejil	Zumo de verduras: espinaca, apio y zanahoria	Zumo de verduras: 200 ml de zanahoria, 50 ml de remolacha.	Zumo de verduras: pepino, apio y perejil	Zumo de verduras: espinaca, apio y zanahoria	Zumo de verduras: pepino, apio y perejil

Formato lista de compra

[illegible]

Actividad 4

¡Manos a la obra!



- ✓ Diseña tu menú depurativo para una semana y elabora la lista de compra
- ✓ Envíalo a mas tardar el 21 de marzo



*...Porque para amarte,
necesitas valor y acción*