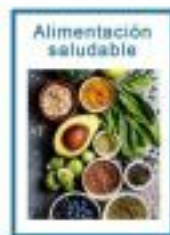


ESPACIO
para
depur-Arte

cf. Urbieta 42, San Sebastián 20.006
Tf.: 943848602 / hidrodiet@gmail.com
www.hidrodiet.com



PREPARACIÓN 3 DIAS PARA “DEPUR-ARTE”

La mayoría de los síntomas que se conocen como enfermedades, no son sino reacciones del organismo frente a una sobrecarga de toxinas que impiden o dificultan su buen funcionamiento.

Además de residuos de alimentos mal digeridos debido a una excesiva ingesta, se acumulan en los intestinos sustancias químicas, producto de la contaminación industrial (aditivos, agroquímicos, pesticidas, hormonas,...).

Es importante saber que todos éstos residuos se almacenan en nuestro organismo durante años.

Estas condiciones están directamente relacionadas con problemas de piel, aumento de peso, envejecimiento prematuro y muchas otras enfermedades.

Si nuestro objetivo es disfrutar de buena salud, debemos empezar por una depuración capaz de facilitar que la energía vital haga su labor de curación.

ALIMENTOS DEPURADORES ESTRELLA

Piña, Manzanas (todas las variedades), Pomelo y Naranjas, Limones y limas, Todas las bayas (arándanos, moras, grosellas, etc...), Zanahorias, Remolacha, Berza, Apio, Hinojo, Verduras crudas fermentadas (col, remolacha, zanahoria, etc.)

LA IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA PROFUNDA DEL INTESTINO (HIDROTERAPIA DE COLON) EN ÉSTE PROGRAMA

Para conseguir una depuración completa del organismo es prioritario poner atención a la salud intestinal.

Y para ello es necesario eliminar los deshechos retenidos en los intestinos, que provocan inflamación y una microbiota intestinal alterada, con todas sus consecuencias. Cuando éstos deshechos se eliminan, se produce un efecto dominó altamente terapéutico en todo el cuerpo y todos los sistemas y órganos se ven beneficiados.

La **Hidroterapia de colon** es la forma mas eficaz para limpiar los intestinos, y con nuestra **Preparacion de 3 días para Depur-Arte** conseguimos que el resultado de la sesión de hidroterapia tenga un efecto depurador más profundo.

LA LIMPIEZA DEPUR-ARTE DE TRES DÍAS

PROCEDIMIENTO:

Al levantarse -

Vaso grande de "plasma marino" (1 parte de agua de mar embotellada / 2 partes y media de agua potable) y exprimir medio limón.

El agua potable del "plasma marino" es preferible que sea Agua Kangen 9.5pH (consultar cómo adquirirla).

Agua de mar:

Puedes adquirirla en éste link: <https://amzn.to/2EO2eRs>

*Consultar por suplemento **PREBIÓTICO** opcional.*

Puedes adquirirlo en éste link: <https://amzn.to/3igANNP>

*Consultar por suplemento **DEPURATIVO** opcional para tomar lo largo del día.*

Puedes adquirirlo en éste link: <https://amzn.to/36se92P>

* Hay que procurar que entre la cena y el desayuno hayan transcurrido mínimo entre 12-14 horas.

Desayuno - Vaso grande de zumo o batido depurativo.

(La elección de zumo o batido será en función del tránsito intestinal y de la sensibilidad a la fibra).

*Consultar por suplemento opcional: 1 cucharada de **MORINGA** en el zumo o batido.*

Puedes adquirirla en éste link: <https://amzn.to/33gLWKq>

Media mañana - Vaso grande de zumo o batido depurativo.

Mediodía - Vaso grande de zumo o batido depurativo.

*Consultar por suplemento opcional: 1 cucharada **ESPIRULINA** con el zumo o el batido.*

Puedes adquirirla en éste link: <https://amzn.to/2SeMw4S>

Media tarde - Vaso grande de zumo o batido depurativo.

Consultar por suplemento opcional: 1 cucharada de **CHLORELLA** en el zumo o batido.

Puedes adquirirla en éste link: <https://amzn.to/33jxTDI>

Cena: ensalada depurativa.

Consultar por suplemento **PROBIÓTICO** opcional.

Puedes adquirirlo en éste link: <https://amzn.to/36nH7AN>

Después de la cena

Consultar por suplemento opcional: "Limpiador intestinal".

Puedes adquirirlo en éste link: <https://amzn.to/3jjRwBq>



Algunas notas

Ésta **Preparación para Depur-Arte de 3 días** se optimiza con los *suplementos opcionales*. Solicítanos asesoramiento personalizado.

Es importante leer siempre las instrucciones, advertencias y contraindicaciones de cualquier suplemento antes de tomarlo.

Si los efectos de ésta preparación son demasiado intensos, puedes reducir el volumen de los zumos y batidos.

Es muy importante beber mucha agua adicional durante el día (*consultar por el agua que recomendamos*).

No es imprescindible todas las raciones recomendadas.

Come la cantidad de ensalada para la cena que desees.

Realiza varias respiraciones profundas antes de empezar a comer.

Procura masticar y ensalivar bien cada bocado.

Idealmente termina de cenar no más tarde de las 21h.

No intentes ninguna limpieza durante el embarazo o la lactancia.

IMPORTANTE: A pesar de su apariencia líquida, los zumos y batidos **NO SON AGUA**, y contienen gran cantidad de nutrientes que es necesario ensalivar antes de tragar.



RECETAS

RECETAS DE ZUMOS DEPURATIVOS

Cualquier zumo funciona para esta limpieza. Sin embargo, estos zumos con sus ingredientes son específicamente seleccionados por sus efectos limpiadores, particularmente la remolacha, el diente de león y el cilantro.

ZUMO DEPUR-ARTE - Aprox. 400ml.

- 2 manzanas grandes
- 3 zanahorias medianas
- 1 manojo de espinacas o hojas de diente de león
- 1 limón pelado
- 1/2 remolacha

ALCALINIZADOR VERDE - Aprox. 400ml.

- 1 manojo de kale o trozo de berza
- 1 manojo de cilantro
- 1 lima pelada entera
- 6 palitos de apio
- 1/2 de pepino.

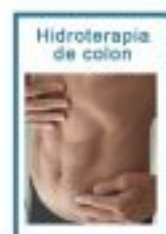
PIEL RADIANTE -Aprox. 400ml.

- 1 pomelo
- 1 pimienta roja
- 1 tomate
- 2 limas
- 1 zanahoria
- 1 trozo o cucharada de aloe



ESPACIO
para
depur-Arte

c/. Urbieta 42, San Sebastián 20.006
Tf.: 943848602 / hidrodiet@gmail.com
www.hidrodiet.com



RECETAS DE BATIDOS DEPURATIVOS

Se pueden mezclar cualquier combinación de estos ingredientes.

BATIDO DEPURATIVO CLASICO - 400ml. aprox.

- 1 manzana grande
- 1 taza de frambuesas frescas o congeladas, moras o arándanos
- 1 taza de apio o hinojo en rodajas
- 3/4 taza de agua, o agua de coco
- Una pizca de sal marina del Himalaya y 2 dátiles (opcional)

BATIDO ANTIOXIDANTE - 400ml. aprox.

- 1 pomelo grande pelado y sin semillas
- 1 naranja grande pelada
- 1 taza de arándanos frescos o congelados o 2 kiwis
- 3/4 taza de agua, o agua de coco
- Una pizca de sal marina del Himalaya y 2 dátiles (opcional)

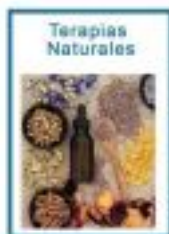
BATIDO QUELANTE - 400ml aprox.

- 1/2 piña grande
- 1 pepino pequeño
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco
- 1 cucharada de Chlorella
- 3/4 taza de agua o agua de coco
- Una pizca de sal marina del Himalaya y 2 dátiles (opcional)

BATIDO CIRCULATORIO - 400ml aprox.

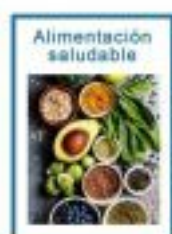
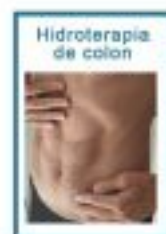
- 2 peras maduras
- 1 taza de apio o hinojo en rodajas
- 1 cucharadita de jengibre crudo rallado
- Una pizca de pimienta de cayena
- 3/4 taza de agua o agua de coco
- Una pizca de sal marina del Himalaya (opcional)
- Opcional: 2 dátiles o 2 cucharaditas de jarabe de arce o miel cruda.

Si no se van a consumir de inmediato los zumos o batidos, guardar en frigorífico en recipiente bien cerrado.



ESPACIO
para
depur-Arte

cf. Urbieta 42, San Sebastián 20.006
Tf.: 943848602 / hidrodiet@gmail.com
www.hidrodiet.com





ENSALADAS DEPURATIVAS - Cualquier combinación de las siguientes verduras crudas: Repollo o berza, Zanahorias, Remolacha, Rabanitos , Apio , Hinojo, Cebolleta, Verduras fermentadas (chukrut, kimchy,...)

Encurtidos caseros (si son comprados, asegurarse que tengan los mínimos aditivos posibles y sobre todo, evitar el glutamato monosódico o potenciador de sabor).

También puedes incluir otras verduras: lechuga, envidias, rúcula, canónigos, cogollos, aguacate, verduras al vapor.

Para aliñar: aceite de oliva virgen extra 1ª presión, vinagre de manzana o zumo de limón y sal marina o sal del Himalaya o similar.

Procura que tu dieta esté basada en un 80% de estos alimentos depurativos.

Preguntas frecuentes

¿Se pueden comer las frutas y verduras enteras?

Si, siempre y cuando se mastiquen bien.

¿Se pueden saltar las cenas?

Si, en su lugar se puede tomar un zumo o un batido.

¿La Preparación 3 días Depur-Arte se considera un ayuno?

Esta limpieza está diseñada para darle al cuerpo un descanso de las comidas habituales, cuya composición es a base de alimentos cocinados y proteínas animales, pero no es lo mismo que un ayuno en el sentido estricto.

¿Se pueden hacer los zumos y batidos y tomarlos más tarde?

Si, pero hay que asegurarse de mantenerlos refrigerados y en recipiente hermético, para conservar las enzimas y nutrientes, no obstante, siempre es mejor tomarlos lo más reciente posible.

¿Es necesaria la Preparación de 3 días para Depur-Arte?

Dado que la materia tóxica se adhiere fácilmente en las paredes del intestino, formando una carcasa pegada a la mucosa intestinal, realizando la "Preparación de 3 días" conseguimos desinflamar y ayudar a desprender con mayor efectividad dicha carcasa de materia tóxica, aumentando el valor terapéutico del tratamiento de Hidroterapia de colon, al conseguir una limpieza más profunda y facilitar la regeneración de la microbiota saludable.

¿La Hidroterapia de colon elimina las bacterias beneficiosas?

El agua que se introduce está previamente filtrada (para quitarle aditivos como flúor, cloro, etc), a una temperatura y a una presión fisiológica controlada. Al igual que cuando se bebe un vaso de agua no se eliminan las bacterias presentes en nuestra boca, el agua introducida durante la sesión de Hidroterapia tendrá el mismo efecto de enjuague. La Hidroterapia de colon crea un ambiente donde las bacterias beneficiosas pueden prosperar.

Los residuos tóxicos que se encuentran estancados en los intestinos crean un entorno idóneo para la proliferación de bacterias patógenas, candidas y parásitos.

¿Qué hacer después de la depuración?

Con la depuración ayudamos al organismo a recuperar su energía vital. Si mantenemos una dieta con alto porcentaje de alimentos depurativos, alimentos fermentados, zumos y batidos depurativos, conseguiremos prolongar los efectos del programa "DEPUR-ARTE". El objetivo es adoptar un estilo de vida saludable y practicarlo en nuestro día a día.

¿Hay personas que no deberían hacer el programa "DEPUR-ARTE"? -Cualquier persona cuyo estado de salud esté comprometido y cuyo médico le haya especificado no cambiar su dieta.

-Embarazadas o lactantes.

En caso de duda consultanos.

En nuestra web también tienes información descargable referente al **Proceso para Depur-Arte** e información interesante relacionada con un estilo de vida saludable.

Gracias por tu atención.

En caso de cualquier duda, ponerse en contacto con nosotros a través de: hidrodiet@gmail.com

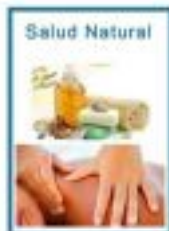
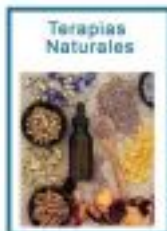
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido de este documento tiene fines informativos y educativos solamente.

No pretende ser un sustituto de un tratamiento médico.

Sugerimos consultar a su médico antes de intentar o participar en cualquiera de las ideas, métodos, productos o prácticas descritos en éste documento.

Cualquier información o declaraciones hechas en este documento sobre suplementos dietéticos o remedios para la salud no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir cualquier enfermedad.



ESPACIO
para
depur-Arte

c/. Urbieta 42, San Sebastián 20.006
Tf.: 943848602 / hidrodiet@gmail.com
www.hidrodiet.com

