

¡Hola! Gracias por estar aquí. Tu hígado te lo agradece infinitamente.

Bienvenido(a) a esta guía corta y práctica que te va a permitir **desintoxicar tu organismo, desinflamar, depurar y reactivar tu salud metabólica** y así mejorar tu energía, tu bienestar y tener más claridad mental.

Soy **Laura Martínez**, y me apasiona ayudar a las personas a recuperar su salud y bienestar a través del poder sanador de una buena alimentación. Llevo más de 5 años viviendo este estilo de vida y he experimentado en carne propia **cómo limpiar el cuerpo y nutrirlo con los alimentos correctos puede ayudarte a verte y sentirte mejor, recuperar tu energía y sanar síntomas** —incluidas enfermedades autoinmunes— sin tener que renunciar a comer rico y con disfrute.

Esta transformación de 3 días está diseñada para darte un impulso para tener un estilo de vida más sano. Esta guía te ofrece un plan paso a paso para **reiniciar tu cuerpo y disfrutar de comidas nutritivas y deliciosas**. Es un plan corto y sencillo pero **denso en nutrientes**, accesible y perfecto para quienes quieren lograr sus objetivos de salud con una alimentación rica y natural.

¡Comencemos!

En la mayoría de los casos en que se culpa a la tiroides, al corazón, al sistema digestivo o a los genes de algún problema de salud, la realidad es que **es el hígado el que está teniendo problemas**.

El hígado lleva a cabo más de 2000 funciones en nuestro organismo. Es un almacén, un filtro, un centro de procesamiento. Te protege, te escuda y te defiende desde todos los ángulos. **Si estás vivo es gracias a tu hígado**.

El estado de tu hígado impacta a tu corazón, a tu cerebro, a tu sistema inmune, a tus hormonas, a tu piel, a tu sistema digestivo y a tus emociones y estado anímico.

Se relaciona directamente con que **duermas bien, equilibres el azúcar en sangre, bajes tu presión arterial, pierdas peso y te veas y te sientas más joven**.

Se relaciona con que **tengas la cabeza más despejada, con que estés más en paz y más feliz**.

Un hígado sano es el antiestresante y el antienvejecimiento #1. Es clave para el bienestar mental, emocional, físico y espiritual.

Prestar atención a tu hígado “no es la gota que riega el vaso; es la mano que salva el vaso de que se rompa”.

Todos los síntomas que empiezan a aparecer, en promedio, después de los 35 años (y en nosotras las mujeres los de la perimenopausia y menopausia a los 38 en adelante) no son porque hayamos alcanzado una edad determinada y estemos destinados a empezar a deteriorarnos, sino porque **nuestro estilo de vida ha comprometido el funcionamiento de nuestro hígado, y por ende, el de nuestra salud.**

El hígado nos brinda 2 niveles de protección contra las toxinas: **el desarme y la detención.** Estas capacidades empiezan a fallar en promedio después de los 35, y ahí es cuando comienzan los síntomas, las enfermedades y eso que llamamos “envejecimiento”.

Esto es porque **en la mayoría de personas, la capacidad desintoxicadora del hígado ha quedado reducida a un 60%, si no es menos.**

La tarea del hígado consiste en filtrar y limpiar: limpia la sangre y te protege guardándose las toxinas y virus para que no lleguen a tu torrente sanguíneo.

Cuando el hígado libera estas toxinas, estas se liberan a través de 3 sitios: **colon** (se eliminan por medio de las heces); **riñones** (se eliminan por la orina) y **sangre** (se eliminan por el torrente sanguíneo en forma de radicales libres).

El acné, los problemas digestivos y del intestino, los trastornos de las glándulas suprarrenales, la hinchazón abdominal, los trastornos autoinmunes, el estreñimiento, la diabetes, las ojeras, el eccema, la psoriasis, la fatiga, las infecciones de vesícula, la gota, las palpitaciones cardíacas, la hipertensión arterial, el colesterol alto, los sofocos, el aumento de peso, el envejecimiento, las varices, la calvicie, entre muchos otros, y obviamente el hígado graso, **son resultado de un hígado sobrecargado, intoxicado y lento.**

¿La buena noticia?

El hígado tiene una capacidad increíble para **curarse y regenerarse**, y **sólo tú puedes ayudarlo a que esto pase.**

Sanar es posible. **Tus síntomas por más mínimos que sean, no son normales.** Mereces estar sano, saludable, lleno de energía.

Es por eso que preparé esta guía corta y sencilla pero contundente con indicaciones fáciles de aplicar para que desintoxiques y limpies tu hígado de manera profunda.

Paso #1 (y el más importante): **eliminar TODO lo que lo intoxica.**

ALIMENTOS A EVITAR (durante la limpieza hepática):

- ⊗ Huevo (alimento favorito de virus y patógenos).
- ⊗ Lácteos (queso, leche, yogur animal, proteínas de suero de leche).
- ⊗ Gluten (trigo, cebada, centeno).
- ⊗ Alimentos fritos o muy grasosos (proteínas animales).
- ⊗ Aceites procesados.
- ⊗ Maíz.
- ⊗ Cerdo, embutidos, carnes muy grasas.
- ⊗ Azúcar refinada y productos industrializados.
- ⊗ Cafeína y todos sus derivados (bebidas energizantes, etc.)
- ⊗ Alcohol.
- ⊗ Bebidas artificiales.
- ⊗ Salsas, condimentos artificiales.
- ⊗ Ultraprocesados (todo lo que venga en un paquete y tenga más de 3-5 ingredientes).

Paso #2: nutrir e hidratar para regenerar.

ALIMENTOS CLAVE PARA DESINTOXICAR EL HÍGADO

1. Frutas ricas en agua y glucosa natural:

Manzanas rojas (¡especialmente!), uvas, sandía, piña, limón, naranja, banano, mango.

La fructosa natural es esencial para alimentar al hígado y darle energía para eliminar toxinas.

2. Vegetales crudos y jugos verdes:

- Apio (especialmente jugo de apio puro, 500 ml a 1 litro en ayunas).
- Pepino, cilantro, perejil, lechuga, espinaca, ¡todo lo que sean hojas verdes!

Ayudan a arrastrar metales pesados, desinflamar y regenerar.

3. Jugos depurativos

- Zumo de apio (en ayunas).
- Jugo de pepino.
- Jugo de naranja recién exprimido.
- Jugo de manzana fresco.

4. Hierbas depurativas

- Cilantro y perejil: extraen metales pesados y eliminan toxinas.
- Diente de león: limpia la sangre y el hígado.
- Cardo mariano: protege y regenera células hepáticas.

5. Alimentos "esponja" para tóxicos

- Papas (patatas) cocidas al vapor.
- Batatas (camote) cocidas o al horno.
- Calabazas (zapallo).

Absorben y arrastran desechos liberados por el hígado.

6. Otros aliados poderosos

- Arándanos silvestres (wild blueberries): regeneran el tejido hepático.
- Espirulina y alga dulce: capturan metales pesados.
- Pepino en ensaladas o jugos para hidratar profundamente.

GUÍA DE 3 DÍAS: Limpieza Hepática Profunda

A continuación te comparto una herramienta súper poderosa para que **limpies tu hígado de manera profunda**.

Lo ideal es que la hagas mínimo durante 3 días (si quieres hacerlo por más tiempo, ¡espectacular! lo puedes hacer los días que quieras) y que puedas seguir implementando la mayoría de las indicaciones para el resto de tu vida.

Puedes repetirla cuantas veces quieras.

BASE*

Todos los días tienen la misma base y siguen el mismo orden:

1. Hidratación: agua + agua con limón
2. Zumo de apio
3. Frutas y/o batidos
4. Ensaladas frescas con variedad de hojas verdes + papas o batata (camote) para arrastrar toxinas

***Esto es lo que sí o sí debes hacer e incluir durante los 3 días del detox, pero no quiere decir que es lo único que puedes comer. Puedes incluir otros alimentos en las cantidades que quieras siempre y cuando respetes el PASO #1 (Alimentos a evitar).**

EJEMPLO DE COMIDAS

1. Ayunas:

1. 1 vaso de agua al clima
2. Agua al clima + el zumo de 1-2 limones

3. Zumo de apio: mínimo 20 mins después del agua con limón vas a tomar entre 500 ml a 1 litro de zumo de apio (puro, no debes agregarla NADA más) - **tip:** ten el apio ya listo y cortado en la nevera para que el zumo te quede frío y sea más fácil de tomar. Abajo te indico cómo prepararlo.
 2. **Desayuno:** batido de arándanos (125g) + 2 bananos + jugo de naranja fresco (200ml) + 1 puñado de cilantro con tallos (15g) + espinaca baby (30g) + mango o papaya (150g) + agua o agua de coco (opcional) + espirulina (5g) + barley grass o polvo de cebada (5g) + alga dulce (opcional) (15g). Puedes reemplazar los arándanos por moras o por piña.
 3. **Media mañana:** manzanas rojas sin cáscara o uvas (la cantidad que quieras o si las quieres combinar, no hay problema) + 4-5 dátiles
 4. **Almuerzo:** Papas cocidas* o batatas + Ensalada grande de pepino, mucho cilantro, lechuga, tomate cherry, pimiento rojo (aderezo: jugo de limón + mostaza pura (sin azúcar) + pizca de miel cruda)
- *Las papas ayudan a absorber toxinas liberadas por el hígado durante la limpieza.*
5. **Merienda:** Pepino fresco o jugo de pepino y/o Manzanas rojas sin cáscara o uvas + 4-5 dátiles ó la(s) fruta(s) de tu preferencia
 6. **Cena:** Verduras al vapor (calabaza, brócoli, espárragos, coliflor, zanahoria) ó crema de verduras + batata o papas cocidas
- Puedes sazonar con limón y un poquito de sal marina pura (opcional).

Nota: este es SOLO UN EJEMPLO de comidas. No quiere decir que lo tienes que hacer así tal cual. Eres libre de organizar tus comidas como quieras, en las cantidades que quieras, siempre y cuando respetes lo siguiente: alimentos a evitar y base.

Consejos Clave

- **Hidrátate mucho:** agua filtrada (no de la llave), jugo de pepino, agua de coco natural, aromáticas e infusiones.
- **Evita completamente:** huevo, lácteos, gluten, aceites, carne, alcohol, café, azúcar refinada, maíz, procesados, salsas, embutidos, etc. (ver lista arriba).
- **Mucha luz solar** si puedes: ayuda al hígado a regenerar. 15-20 minutos diarios de exposición a los rayos solares SIN protectores solares.

Descanso: respeta las señales de tu cuerpo, dormir suficiente apoya la desintoxicación nocturna.

- **Evita sentir hambre:** come las cantidades que necesites hasta sentirte saciado.
- Esta es solo una idea de preparaciones pero **estás en completa libertad de preparar los alimentos a tu gusto** (sopas, cremas, bowls, etc.). Siempre que respetes los lineamientos y los alimentos a evitar.
- A partir de la media mañana puedes comer lo que quieras en el orden que quieras.
- Puedes comer las cantidades que quieras.
- Puedes tomar todo el zumo de apio que quieras: ya sea distribuido durante el día, o durante toda la mañana hasta el almuerzo o comida.

Importante

Estos 3 días son seguros para la mayoría de personas sanas, pero si tienes alguna condición especial o síntomas fuertes, siempre es ideal consultar.

En limpiezas, a veces pueden presentarse molestias pasajeras como dolores de cabeza, cansancio, acné, diarrea o estreñimiento. No te preocupes. Es parte del proceso de depuración. Se llama crisis curativa.

Si tienes dudas o preguntas, no dudes en escribirme:

WhatsApp: +573002689393

La verdadera transformación ocurre cuando dejas de preguntarte: “¿Qué tengo que dejar?” y comienzas a preguntarte: “¿Cómo puedo darle a mi cuerpo más de lo que necesita?”

Lista de mercado para 1 persona

Verduras

4-8 manojos de apio completos (para jugo diario).

4-5 pepinos grandes.

2 lechugas (romana o mantequilla).

1 manojo de espinaca baby o kale baby.

1 manojo de kale (col rizada).

3 manojos de cilantro fresco.

1 manojo de perejil (opcional).

Zucchini o calabacín.

Brócoli.

Espárragos.

1-2 pimientos rojos.

Cebolla morada (opcional).

Tomates cherry o tomates normales.

Zapayo (calabaza, butternut o ahuyama).

Tubérculos

5-7 papas (blancas o rojas).

4-5 camotes medianos (batatas).

Papa amarilla o criolla.

Frutas

Papaya

Arándanos (lavas y congelas)

Moras

Piña

Fresas

Manzanas rojas

Uvas rojas o moradas (orgánicas si puedes)

Limonas

Naranjas grandes (para jugo opcional)

Extras

Agua de coco natural (sin aditivos) – 1 litro aprox. (opcional para smoothies o para tomar sola)

Miel cruda (opcional para aderezos o endulzar un poquito)

Superalimentos Opcionales (para potenciar la limpieza)

Espirulina en polvo (certificada libre de metales).

Jugo de pasto de cebada en polvo (Barley Grass)

Té de diente de león o té de manzanilla (sin aditivos).

(Estos no son obligatorios pero potencian el proceso si quieres hacerlo más profundo).

Flor de jamaica para infusiones.

Notas para tu compra

Prioriza orgánico en lo posible, especialmente en pepino, apio, arándanos, uvas y fresas (porque absorben más pesticidas).

Si no encuentras todo orgánico, lava bien con agua y bicarbonato las frutas y verduras.

Compra los bananos bien maduros (pintitas en la cáscara) para una digestión más fácil y mejor energía.

ZUMO DE APIO

CÓMO PREPARARLO

- Corta la base y lava bien los tallos con las manos o puedes ayudarte de un cepillo (con agua + bicarbonato + vinagre)
- Si tienes extractor de jugos: pásalos por el extractor de jugos y si ves necesario, cuélas.
- Si no tienes extractor de jugos: licúas y cuélas con un colador de tela.
- **Tómalo puro, no le agregues nada.**

BATIDO DETOX METALES PESADOS

INGREDIENTES

1. 125 g de arándanos o moras congelados ó 250g de piña
2. 2 bananos (entre más maduros mejor, los puedes congelar)
3. 1 puñado GRANDE de cilantro con tallos (15 g)
4. 30 g de espinaca baby
5. 5 g de Spirulina - la consigues en tiendas naturistas o supermercados
6. 5 g de Barley Grass - la consigues en tiendas naturistas o supermercados

Opcionales:

7. 3 g de Ashwaganda
8. 20g de Maca
9. 5g de Alga dulce

PREPARACIÓN: todo a la licuadora y listo. Disfruta. Lo puedes tomar en cualquier momento del día.

Este batido es súper saciante por lo que si quieres, te sirve para reemplazar cualquier comida.

Nota: Si no tienes los superalimentos (maca, spirulina, etc.), no importa. Empiézalos a tomar sin los superalimentos y los vas comprando uno a uno.



DISCLAIMER

El material y la información entregada en ZETA NO debe ser tomado como indicación médica. Si tienes alguna enfermedad o condición médica, por favor consulta con un médico.

ZETA | HÁBITOS CONSCIENTES por LAURA MARTÍNEZ

Gracias por haber llegado hasta aquí. Este es un gran paso para empezar a sanar y darle lo mejor a tu cuerpo y a tu mente. Recuerda que cualquier duda que tengas puedes contactarme por WhatsApp al +573002689393, te responderé lo más pronto posible.