

# ✨ RECETAS PREBIÓTICAS: ALIMENTAR LA VIDA INTERIOR ✨

Los prebióticos son el alimento de las bacterias buenas del intestino. No son bacterias en sí, sino el sustrato que permite que florezcan. Al consumirlos regularmente, ayudamos a regenerar la mucosa intestinal, reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmune. Las siguientes recetas fueron pensadas para enseñar a crear preparaciones ricas en fibras fermentables —**beta-glucanos, inulina, mucílagos y almidones resistentes**— que restauran el equilibrio digestivo y mejoran la absorción de nutrientes.



# Porridge prebiótico de avena, chía y manzana

Una combinación perfecta de beta-glucanos, mucílagos y pectinas para comenzar el día con energía y digestión ligera.

## Ingredientes:

- ½ taza de avena arrollada (integral)
- 1 taza y ½ de bebida vegetal o agua
- 1 cucharadita de semillas de chía
- ½ manzana rallada con cáscara
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal marina
- 1 chorrito de limón o unas gotas de extracto de vainilla

## Preparación:

Colocar la avena y el líquido en una cacerola. Cocinar a fuego bajo hasta que espese. Apagar el fuego y agregar la chía, la manzana rallada y la canela. Dejar reposar unos minutos para que los mucílagos se activen. Servir tibio, decorado con rodajas de banana o frutos rojos.

  **Tip prebiótico:** dejar la avena remojada durante la noche mejora su digestibilidad y potencia el contenido de beta-glucanos.



## 🥔 Ensalada prebiótica de papa y espárragos con almidón resistente

El enfriado de las papas cocidas genera almidones resistentes que alimentan bacterias beneficiosas del colon. Combinadas con espárragos, aportan inulina y clorofila depurativa para el hígado.

Ingredientes:

- 3 papas medianas cocidas con cáscara
- 5 espárragos frescos o al vapor
- ½ cebolla morada en pluma
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal marina y pimienta negra



### Preparación:

Cocinar las papas, enfriarlas por completo y guardarlas en la heladera al menos 8 horas. Cortarlas en cubos, mezclarlas con los espárragos y la cebolla. Condimentar con aceite de oliva, limón, sal y pimienta. Servir fría o a temperatura ambiente.



**Tip prebiótico:** podés hacer lo mismo con batatas o arroz integral. Una vez fríos, desarrollan almidones resistentes que mejoran la salud intestinal y estabilizan la glucemia.



# Bowl prebiótico de manzana verde rallada, yogur y semillas activadas

Ideal para enseñar cómo incorporar FOS, mucílagos y fibras solubles en un desayuno o merienda nutritiva.

## Ingredientes:

- 1/2 manzana verde rallada con cáscara
- 1/2 taza de yogur vegetal o natural
- 1 cucharada de lino activado (remojado 8 horas)
- 1 cucharada de semillas de girasol o calabaza
- 1 cucharadita de miel o stevia natural (opcional)
- Canela o cúrcuma para espolvorear

## Preparación:

Mezclar el yogur con las semillas activadas y la manzana. Dejar reposar unos minutos para que se integren los mucílagos del lino. Servir con miel y un toque de canela.

 **Tip simbiótico:** si usás yogur natural fermentado, esta receta combina prebióticos y probióticos, generando un efecto simbiótico perfecto para la microbiota.





## Pan prebiótico de avena y lino sin gluten

Una receta sencilla y rica en fibra soluble que puede formar parte del taller de cocina.

Ingredientes:

- 1 taza de avena molida
- ½ taza de lino remojado y/o molido
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

**Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar 10 minutos para que se activen los mucílagos del lino. Colocar en un molde pequeño y hornear a 180 °C durante 35–40 minutos. Enfriar completamente antes de cortar.**



**Tip digestivo: dejar el pan reposar y enfriar 12 h en heladera antes de consumirlo ayuda a desarrollar almidones resistentes, aumentando su poder prebiótico.**

Estas preparaciones muestran que no hace falta seguir una dieta restrictiva para cuidar la microbiota: basta con entender la lógica de los alimentos vivos y darles tiempo para actuar.

**Cuando el cuerpo recibe fibras reales, bacterias vivas y descanso, empieza a sanar desde adentro.** La cocina se convierte en una herramienta terapéutica: cada receta es una forma de regenerar el terreno interno, alimentar las bacterias buenas y darle alivio al hígado.

## ✨CULTIVAR VIDA EN LA COCINA ✨

**Los fermentos son alimentos vivos que contienen bacterias y levaduras beneficiosas.** Durante la fermentación, los microorganismos transforman los azúcares naturales en ácidos, enzimas, vitaminas y gases. Este proceso crea un entorno que impide el crecimiento de bacterias dañinas y favorece la proliferación de las buenas.

Incorporar fermentos en la alimentación es una de las maneras más efectivas de repoblar la microbiota intestinal y mejorar la digestión. Además, aportan energía vital, sabor y una conexión directa con los procesos naturales del cuerpo.



# Kéfir de agua: el probiótico más refrescante

El kéfir de agua es una bebida fermentada elaborada con "nódulos" o granos de kéfir, formados por una comunidad simbiótica de bacterias y levaduras. Es ideal para quienes no consumen lácteos y tiene un suave sabor ácido y burbujeante.



## 1. Los Nódulos y sus Ingredientes

Los granos de kéfir de agua son una comunidad simbiótica de bacterias y levaduras que transformarán el azúcar en una bebida probiótica. Para prepararlo, necesitarás:

- 1 litro de agua filtrada o sin cloro
- 3 cucharadas de granos de kéfir de agua hidratados
- 2 cucharadas de azúcar mascabo o de coco
- 1 rodaja de limón
- 1 higo seco o 2 pasas de uva



## 2. Preparación y Fermentación

Coloca todos los ingredientes en un frasco de vidrio grande. Asegúrate de cubrirlo con un paño o una tapa que no cierre herméticamente para permitir el intercambio de aire. Deja que fermente a temperatura ambiente durante 24 a 48 horas. El tiempo exacto dependerá del clima y de tu preferencia de acidez.



## 3. Disfruta y Reutiliza

Una vez fermentado, cuela la bebida. Guarda los granos de kéfir para tu próximo lote y refrigera el líquido resultante. Puedes disfrutarlo solo o mezclarlo con jugo natural de frutas para variar el sabor.



**Tip vital:** nunca uses utensilios de metal, ya que pueden alterar los microorganismos. Los granos se pueden reutilizar indefinidamente si los alimentas con agua y azúcar nueva cada dos días.





## Yogur natural fermentado

Una receta simple para preparar un probiótico casero lleno de vida y sin aditivos.

### Ingredientes:

- 2 litros de leche entera o descremada puede ser deslactosada
- 180 a 200 g de yogur natural o griego (como iniciador)

### Preparación:

Calentar la leche hasta unos 40 °C. Añadir el yogur y mezclar suavemente. Tapar el frasco o en la misma olla y dejar fermentar de 12 horas a 1 día en un lugar cálido (un armario una caja cerrada o el horno apagado). Cuanto más tiempo, más ácido será el sabor. Guardar en la heladera y consumir en 5 días. GRIEGO : filtrar el suero usando un colador y una telita y conservar drenando en la heladera idealmente 12 horas más.



**Tip simbiótico:** combiná este yogur con avena remojada, banana verde o semillas de lino para crear un desayuno prebiótico y probiótico a la vez.

## Encurtido Tradicional de Repollo y Zanahoria

Aprende a preparar tus propios encurtidos rápidos con vinagre, una forma deliciosa de preservar verduras sin necesidad de fermentación.

A diferencia de los encurtidos fermentados, esta receta tradicional de repollo y zanahoria utiliza vinagre para su preservación. Es un método mucho más rápido para disfrutar de vegetales con un sabor agri dulce, **ideal para quienes buscan rapidez y un toque ácido**. Este proceso enriquece el sabor de los vegetales y prolonga su vida útil, perfecto como **acompañamiento versátil para tus comidas**.



### Ingredientes

Para esta receta simple, necesitarás:

- 1 repollo pequeño
- 2 zanahorias medianas
- 1 taza de vinagre NO es necesario que sea orgánico
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de sal
- 1 pizca de azúcar
- Opcional: 1 hoja de laurel, granos de pimienta, 1 diente de ajo laminado.



### Preparación de la Salmuera

Lava bien el repollo y las zanahorias. Corta el repollo en tiras finas y ralla las zanahorias. En una olla pequeña, combina el agua, el vinagre, la sal y el azúcar. Lleva a ebullición y remueve hasta que la sal y el azúcar se disuelvan completamente.



### Vertido y Envasado

En un frasco de vidrio limpio y esterilizado, coloca las verduras cortadas junto con las especias opcionales si deseas. Vierte la salmuera caliente sobre las verduras, asegurándote de que queden completamente sumergidas. Cierra el frasco.



### Reposo y Enfriamiento

Deja enfriar el frasco a temperatura ambiente. Una vez frío, el encurtido estará listo para consumir en 2-4 horas. No requiere proceso de fermentación, por lo que su preparación es muy rápida.



### Diferencias con Fermentos

**Este encurtido tradicional es rápido y conveniente, ofreciendo un sabor agri dulce característico del vinagre. Sin embargo, a diferencia de los encurtidos fermentados, NO aporta bacterias probióticas a tu dieta.**



### Conservación y Uso

Una vez frío, guarda el frasco en el refrigerador. Se conservará fresco y **delicioso por varias semanas**. Sirve como un acompañamiento crujiente y ácido para tus platos favoritos, sándwiches o ensaladas.

 **Tip culinario:** Para un sabor más profundo, deja reposar el encurtido en la heladera/ refrigerador durante al menos 24 horas antes de consumir.





# 🍊 Madre de jengibre: energía probiótica y digestiva

La madre de jengibre es un fermento base, similar a una "levadura natural" líquida, que se usa para activar bebidas o iniciar otros fermentos.

01

## Ingredientes base

- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de azúcar mascabo o de coco
- 2 tazas de agua filtrada

03

## Alimentación diaria

Cada día, durante 5 a 7 días, agregar 1 cucharadita de jengibre y 1 de azúcar y 2 de agua. Cuando empiece a burbujear y desprender aroma ácido, estará lista para usar.

📌 💡 **Tip probiótico:** una cucharada diaria en agua tibia con limón ayuda a estimular la digestión y reforzar la microbiota.

02

## Preparación inicial

Colocar en un frasco de vidrio, mezclar y cubrir con una gasa. Dejar a temperatura ambiente.





## Kimchi tradicional picante de Col China

El Kimchi es un **fermento coreano icónico**, conocido por su sabor umami, picante y agri dulce, y repleto de bacterias ácido-lácticas beneficiosas. Es perfecto para enseñar en el taller por su vibrante color, aroma complejo y proceso de fermentación fascinante.

### Ingredientes:

- 1 col china (napa cabbage) grande (aprox. 2 kg)
- ½ taza de sal marina gruesa
- 1 zanahoria grande, cortada en juliana
- 4-5 cebollines (cebolla), cortados en trozos de 2-3 cm
- Para la pasta de kimchi:
  - ½ taza de gochugaru (polvo de chile coreano) o 3 cucharadas de gochujang (pasta de chile coreano) o 2 cucharadas de rocoto (ají en polvo - picante fuerte)
  - 1 cabeza de ajo, picada opcional
  - 5 cm de jengibre fresco, rallado
  - ¼ taza de salsa de pescado (o salsa de soja para opción vegana)
  - 2 cucharadas de azúcar mascabo o sirope
  - 1 manzana o pera pequeña, rallada (opcional, para dulzor)

### Preparación:

1. **\*\*Preparación de la col:\*\*** Corta la col china a lo largo, luego en trozos de 5 cm. Colócala en un bol grande, espolvorea con la sal gruesa y masajea bien. Deja reposar durante 2-3 horas, volteando ocasionalmente, hasta que la col se ablande y suelte bastante líquido.
2. **\*\*Enjuague:\*\*** Enjuaga la col varias veces bajo agua fría para eliminar el exceso de sal. Escúrrela bien y aprieta suavemente para remover el agua restante. Déjala secar en un colador por unos 15-20 minutos.
3. **\*\*Preparación de la pasta de kimchi:\*\*** Mientras la col reposa, prepara la pasta. En un bol, mezcla el gochugaru/gochujang o rocoto (ají en polvo), ajo, jengibre, salsa de pescado (o salsa de soja), azúcar y la manzana/pera rallada (si la usas) hasta obtener una pasta homogénea.
4. **\*\*Combinar:\*\*** En un bol grande, añade la col escurrida, la zanahoria en juliana, los cebollines o cebolla y la pasta de kimchi. Mezcla vigorosamente con las manos (usa guantes) hasta que todas las verduras estén bien cubiertas con la pasta.
5. **\*\*Fermentación:\*\*** Empaca la mezcla firmemente en un frasco de vidrio limpio, dejando 2-3 cm de espacio en la parte superior. Asegúrate de que las verduras estén sumergidas en su propio líquido. Cierra el frasco de manera suelta (no hermético) y deja fermentar a temperatura ambiente durante 2-5 días, dependiendo de tu preferencia de acidez. Cuando burbujee, refrigera.



**Tip de fermentación:** si se cubre completamente con su jugo, no hay riesgo de moho. Cuanto más tiempo fermente, más ácido y sabroso será.



## Chucrut casero: fermentación simple y poderosa

El chucrut es repollo fermentado de origen alemán, uno de los fermentos más antiguos y fáciles de preparar. Rico en bacterias ácido-lácticas, vitamina C y enzimas digestivas, es perfecto para acompañar comidas pesadas y mejorar la digestión.

### Ingredientes:

- 1 repollo blanco mediano (aproximadamente 1 kg)
- 1 cucharada de sal marina (sin yodo ni aditivos)
- 1 cucharadita de semillas de comino o mostaza (opcional)
- 2 hojas de laurel (opcional)
- 1 zanahoria y/o manzana rallada opcional

### Preparación paso a paso:

01

Lavar y cortar el repollo en juliana fina, descartando el centro duro.

02

Colocar en un bowl grande y espolvorear con sal.

03

Masajear vigorosamente con las manos durante 5-10 minutos hasta que el repollo libere su jugo natural.

04

Agregar las semillas de comino y laurel si se desea.

05

Transferir a un frasco de vidrio limpio, presionando bien para que quede cubierto con su propio líquido.

06

Colocar un peso encima (puede ser otro frasco más pequeño con agua) para mantener el repollo sumergido.

07

Cubrir con una gasa o paño limpio y dejar fermentar a temperatura ambiente durante 3-7 días.

08

Probar diariamente: cuando tenga el sabor ácido deseado, guardar en la heladera.

  **Tip de fermentación:** Es normal que aparezca una espuma blanca en la superficie durante los primeros días. Si aparece moho (pelusa de colores), descartar todo y empezar de nuevo. El chucrut bien fermentado puede durar meses en la heladera.

**Beneficios probióticos:** Una cucharada de chucrut aporta millones de bacterias beneficiosas que mejoran la digestión, fortalecen el sistema inmune y ayudan a procesar mejor los nutrientes de otros alimentos.





## Vinagre de Manzana Casero: Elixir Probiótico Digestivo

El vinagre de manzana casero es un potente fermento lleno de **probióticos** y enzimas digestivas. Su proceso de doble fermentación lo convierte en un **súper alimento** para el intestino, mejorando la digestión y fortaleciendo la microbiota de forma natural.

Es una forma sencilla y económica de incorporar fermentos vivos a tu dieta diaria.

### Ingredientes:

- 6-8 manzanas orgánicas (cualquier variedad, preferiblemente sin cera) puedes usar trncos cascarras y semillas
- 1 litro de agua filtrada
- ½ taza de azúcar mascabo, blanca u orgánica o miel (opcional, ayuda a iniciar la fermentación)

### Preparación Paso a Paso:

01

#### Preparación de las Manzanas

Lava bien las manzanas y córtalas en trozos pequeños, quitando el corazón y las semillas. No es necesario pelarlas. Cuanto más pequeños los trozos, más superficie de contacto para la fermentación.

02

#### Primera Fermentación (Alcohólica)

Coloca los trozos de manzana en un frasco de vidrio limpio. Vierte el agua filtrada hasta cubrir completamente las manzanas, dejando unos 5 cm de espacio libre en la parte superior. Si usas, disuelve el azúcar o la miel en un poco de agua tibia y añádelo.

Cubrí el frasco con una tela transpirable o gasa, sujetándola con una goma elástica. O un tapa que no sea de metal. Esto permite el paso del aire pero mantiene alejados a los insectos.

Deja fermentar a temperatura ambiente (idealmente entre 20-25°C) durante 1-2 semanas. Remove las manzanas una vez al día para asegurarte de que todas estén sumergidas y evitar moho ideal con una cuchara de madera o plástico. Verás burbujas y un olor ligeramente alcohólico.

03

#### Segunda Fermentación (Acética)

Después de 1-2 semanas, cuela el líquido, retirando los trozos de manzana. El líquido restante es sidra de manzana cruda. Vuelve a colocar el líquido en el frasco limpio y cúbrelo nuevamente con la tela transpirable.

Deja fermentar por otras 2-4 semanas. Durante este tiempo, las bacterias acéticas transformarán el alcohol en ácido acético. Se formará una capa gelatinosa en la superficie, conocida como la "madre del vinagre".

04

#### Cosecha y Almacenamiento

Cuando el vinagre tenga el sabor ácido deseado (pruébalo con una cuchara limpia), está listo. Retira la "madre" si es que se genero puede que no (puedes guardarla para futuras tandas) y embotella el vinagre en recipientes de vidrio limpios y herméticos. Se conserva a temperatura ambiente o en la heladera por muchos meses.



**La "madre del vinagre":** Es una colonia de bacterias y levaduras que se forma durante la segunda fermentación. Es la clave para un buen vinagre y puedes reutilizarla en futuras tandas. Guárdala con un poco de vinagre en un frasco en la heladera.

### Consejos de Uso:

**Bebida digestiva:** Diluye 1-2 cucharadas en un vaso de agua tibia por la mañana.

**Aderezo:** Úsalo en ensaladas, marinadas o para realzar el sabor de tus platos.

**Desintoxicante:** Ayuda a equilibrar el pH del cuerpo y a eliminar toxinas.





# Mostaza Fermentada Casera: Sabor y Salud en Tu Mesa

La mostaza fermentada casera es una alternativa **saludable y llena de sabor** a las versiones comerciales. A diferencia de estas, que suelen contener azúcares, conservantes y vinagre común, nuestra mostaza casera conserva las enzimas vivas y los probióticos beneficiosos de la fermentación natural. Esto no solo mejora la digestión, sino que también realza su perfil de sabor con notas complejas y un toque picante único.

## Ingredientes:

- 250 gms de semillas de mostaza amarillas o marrones (o una mezcla)
- 1 taza de agua filtrada o suero de leche
- 1 cucharadita de sal marina o rosada
- 1 taza de vinagre de manzana orgánico ideal (con la "madre")
- 1 cda de miel opcional ayuda a fermentar y mejora el sabor
- Especias opcionales: ½ cucharadita de cúrcuma en polvo, ¼ cucharadita de ajo en polvo, una pizca de pimienta de cayena, hierbas frescas. Lo que te guste mas

## Preparación Paso a Paso:

01

### Hidratación y Fermentación Inicial

En un frasco de vidrio limpio, combina las semillas de mostaza, el agua (o suero de leche)el viagre, condimentos y la sal. Mezcla bien, asegurándote de que todas las semillas estén sumergidas. Opcional suma 1 cda de miek. Cubre el frasco con una tela transpirable o gasa sujeta con una goma elástica. O una tapa que no sea de metal.

02

### Proceso de Fermentación

Deja el frasco a temperatura ambiente (idealmente entre 20-25°C) durante 3-7 días. Las semillas absorberán el líquido y el proceso de fermentación comenzará. Observarás pequeñas burbujas y un aroma ligeramente ácido. Cuanto más tiempo fermente, más picante y profundo será el sabor.

03

### Molienda y Texturización

Una vez alcanzado el nivel de fermentación deseado, . Con una mimi pymer o una licuadora de vaso, tritura la mezcla hasta obtener la consistencia deseada. Si prefieres una mostaza más líquida, puedes añadir un poco más de agua o vinagre.



## Variaciones para tu Paladar:

### Mostaza Suave

Utiliza principalmente semillas de mostaza amarillas y tritura la mezcla hasta obtener una pasta completamente homogénea y sin grumos. Ideal para sándwiches y aderezos.

### Mostaza Granulada

Usa semillas de mostaza marrones o una mezcla y deja algunos granos enteros o apenas triturados para una textura rústica y un sabor más intenso. Perfecta para carnes y asados.

### Mostaza con Hierbas

Añade hierbas frescas picadas como eneldo, estragón, tomillo o romero durante el proceso de molienda. Experimenta con diferentes combinaciones para crear sabores únicos.

## Consejos de Conservación y Maduración:

- ☒ Guarda la mostaza casera en un frasco hermético en la heladera/ nevera. Su sabor se intensificará y madurará con el tiempo, alcanzando su punto óptimo después de 1-2 semanas. Puede conservarse hasta por 2-3 meses.

## 🧴 Kombucha casera: el elixir vivo

La kombucha es un té fermentado con una colonia simbiótica llamada SCOBY (bacterias y levaduras).

Es una bebida refrescante, rica en enzimas, ácidos orgánicos y probióticos que equilibran el pH intestinal.

### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 2 saquitos de té negro o verde
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 SCOBY (madre de kombucha)
- ½ taza de kombucha anterior o vinagre natural

### Preparación:

Hervir el agua, disolver el azúcar y sumar el té. Enfriar completamente antes de agregar el SCOBY y la kombucha inicial. Tapar con una gasa y fermentar entre 7 y 10 días a temperatura ambiente. Filtrar y guardar en botellas de vidrio. Se puede saborizar con jengibre, limón o frutas naturales.

☐ 💡 **Tip de seguridad:** no usar utensilios metálicos ni frascos cerrados herméticamente durante la fermentación.

**Estos fermentos muestran que la cocina no solo alimenta el cuerpo, sino que cultiva vida.** Cada frasco fermentando sobre la mesada es una metáfora perfecta del equilibrio que buscamos en el intestino: un ecosistema en movimiento, armónico y sabio.

Enseñar a hacer fermentos es enseñar a confiar en los procesos naturales. A dejar que la vida trabaje por sí misma. A soltar el control y permitir que la naturaleza —a través de bacterias invisibles— restaure la salud desde adentro.



**SCOBY desde cero**

**ANTES DE CONTINUAR CON MAS CONTENIDO TE  
QUIERO MOSTRAR ALGUNOS RESULTADOS DE MI  
COMUNIDAD!!**



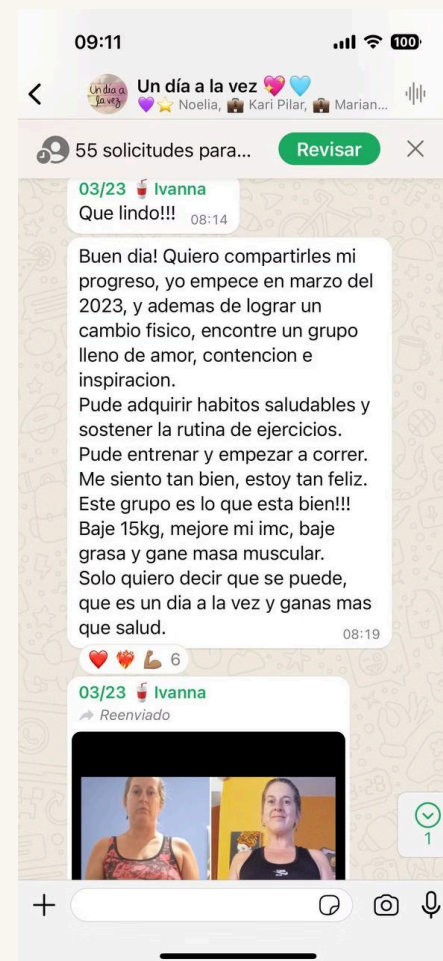
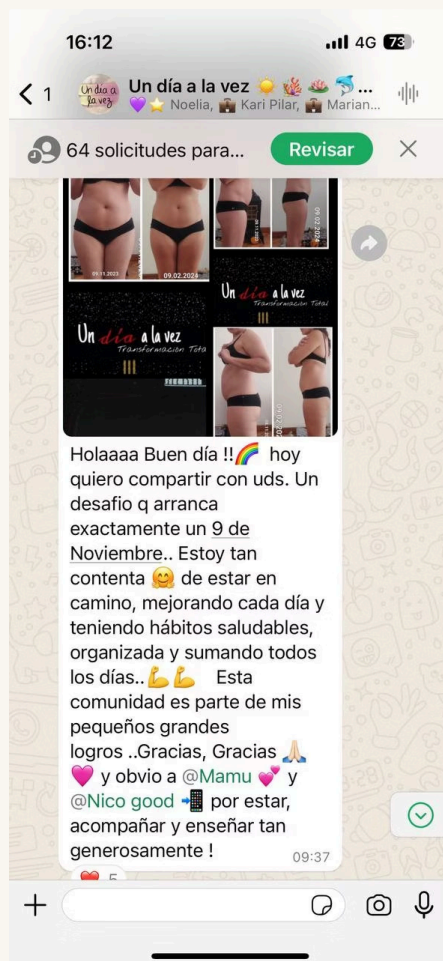


**Mi resultado Post parto multiple X4!!**

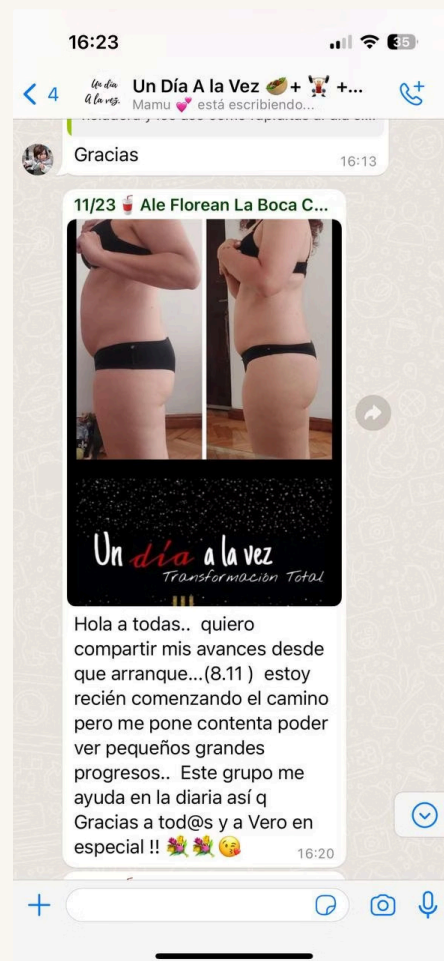


**Ella es Yuli mi Hermana! Tambien forma parte de la comunidad**





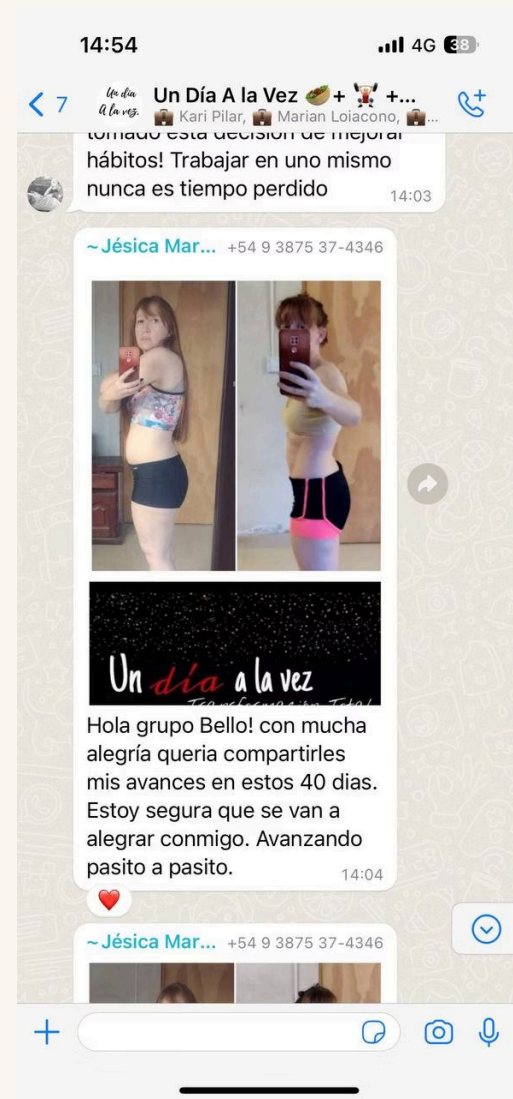












# ¡RESERVÁ TU LUGAR AHORA!

## ✨ Cupos limitados

porque el acompañamiento es personalizado y quiero darte la atención que merecés.

## ✨ Fácil de comenzar

enviá la palabra PURIFICA y te explico cómo empezar hoy mismo.

## ✨ Valor de inversión

52.000 pesos argentinos o USD 52 por un programa que cambia tu energía, tu digestión y tu bienestar desde adentro.

👉 Este no es solo un programa: es un reset para tu cuerpo y tu vida. Tu hígado, tus intestinos y tu microbiota son la base de tu salud, y hoy tenés la oportunidad de darles el cuidado que necesitan para funcionar al 100%.

🌿 **Animate a Purificarte y Regenerarte con PURIFICA 5 + 9. Tu nuevo comienzo empieza ahora.**



CUERPO      MENTE      ALMA

5 DIAS DE PREPARACION - 9 DIAS DE LIMPIEZA PROFUNDA

RESET

# PURIFICA

## 5+9

- Limpia tu Hígado e Intestino
- Desparasita y Quita Hongos
- Elimina Metales Pesados
- Protege y Mejora tu Microbiota

**\$52.000 ARS 0**  
**\$52 DOLARES**

*Un Día a la Vez!!*

# NUEVO ACCESO A MEMBRESIA FULL ACCESS

Permanencia ilimitada en la  
comunidad, mas TODOS LOS  
PROGRAMAS INCLUIDOS!!!!

Haz clic aquí

VALOR \$53.000 o \$53 DOLARES

PLAN INTEGRAL  
PDFs DESCARGABLES

RESET NATURAL  
ANTIINFLAMATORIO

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO  
(INCLUYE GIMNASIA HIPOPRESIVA)

- REDUCI LA INFLAMACIÓN CRÓNICA
- MEJORA TU DIGESTIÓN
- OPTIMIZA TU ENERGÍA
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL CON ESTRATEGIA

*Un Dia a la Vez!*  
Comunidad Saludable





# ✨ RECETAS DEPURATIVAS HEPÁTICAS: DESPERTAR EL LABORATORIO INTERNO ✨

El hígado es el gran filtro del cuerpo. Todo lo que comemos, respiramos o sentimos pasa por él. Y aunque trabaja sin descanso, necesita momentos de alivio. Estas recetas están pensadas para acompañar su labor natural de limpieza con ingredientes que activan las enzimas hepáticas, estimulan la bilis y promueven la eliminación de toxinas sin forzar al cuerpo.



## Jugo verde depurativo de limón, pepino y jengibre

Refrescante, alcalinizante y digestivo. Ideal para tomar en ayunas o media mañana.



### Ingredientes:

- Jugo de 1 limón
- ½ pepino con cáscara
- 1 rodaja de jengibre fresco
- 1 puñado de hojas verdes (espinaca o kale)
- 1 vaso de agua filtrada
- Hielo o rodajas de menta fresca (opcional)



### Preparación:

Licuar todos los ingredientes y colar si se desea una textura más ligera. Consumir al instante, en ayunas o lejos de las comidas principales.

 **Tip hepático:** el limón estimula la producción de bilis, el pepino hidrata y alcaliniza, y el jengibre activa la circulación y la digestión.



## 🍊 Infusión depurativa de cardo mariano y diente de león

Un clásico de la fitoterapia hepática. Regenera las células del hígado y mejora la digestión de las grasas.

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de semillas trituradas de cardo mariano
- 1 cucharadita de raíz seca de diente de león
- 1 taza de agua caliente (no hirviendo)

### Preparación:

Agregar las hierbas al agua caliente, tapar y dejar reposar 10 minutos. Colar y beber tibia. Puede tomarse una taza por la mañana y otra después del almuerzo.

💡 **Tip depurativo:** el cardo mariano regenera hepatocitos gracias a la silimarina, y el diente de león favorece la eliminación de bilis y toxinas a través del intestino.



# Sopa tibia de espárragos y alcachofa

Ligera, mineralizante y profundamente depurativa. Perfecta para cenas livianas o como parte de una semana de limpieza.

## Ingredientes:

- 5 espárragos frescos
- 1/2 alcachofa o fondo de alcachofa en conserva natural
- 1/2 cebolla
- 1 taza de caldo vegetal o agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta

## Preparación:

Saltear la cebolla en aceite de oliva. Agregar los espárragos y la alcachofa, cubrir con caldo y cocinar 10 minutos. Procesar hasta obtener una crema suave. Servir tibia con un chorrito de aceite de oliva y jugo de limón.



 **Tip hepático:** los espárragos aportan glutatión, un antioxidante esencial para la desintoxicación hepática; la alcachofa estimula la bilis y ayuda a eliminar exceso de grasa.

## Alcachofa entera al vapor: ritual depurativo hoja por hoja

Una preparación clásica y meditativa que convierte el acto de comer en una práctica de conexión con el alimento. Cada hoja se despega suavemente y se saborea con limón y aceite de oliva, creando un momento de pausa y gratitud.

### Ingredientes:

- 2 alcachofas grandes y frescas
- Jugo de 1 limón (dividido)
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina gruesa
- Agua filtrada para cocinar
- Pimienta negra recién molida (opcional)

### Preparación paso a paso:

1. Limpiar las alcachofas: cortar el tallo dejando 2 cm, quitar las hojas externas más duras y cortar la punta superior con tijera.
2. Frotar con medio limón para evitar que se oxiden.
3. Colocar en una vaporera o cacerola con agua hirviendo (que no toque las alcachofas).
4. Cocinar al vapor durante 25-35 minutos hasta que las hojas externas se desprendan fácilmente.
5. Mientras tanto, preparar la vinagreta mezclando el jugo de limón restante, aceite de oliva, sal y pimienta.

### Cómo comer:

Desprender cada hoja de afuera hacia adentro, sumergir la base carnosa en la vinagreta y raspar suavemente con los dientes. Al llegar al corazón, **retirar las barbas centrales** y disfrutar la parte más tierna.

 **Tip hepático:** Las hojas de alcachofa contienen cinarina, un compuesto que estimula la producción de bilis y mejora la digestión de grasas. Comer alcachofa de esta forma tradicional convierte la depuración en un acto consciente y placentero.







# Ensalada tibia de remolacha y brócoli con vinagreta de limón y cúrcuma

Una combinación antioxidante y antiinflamatoria que protege las células hepáticas.

## Ingredientes:

- 1 remolacha cocida y cortada en cubos
- 1 brócoli al vapor
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo o fresca rallada
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal marina

## Preparación:

Mezclar la remolacha con el brócoli. Condimentar con aceite, limón, cúrcuma y sal. Servir tibia o a temperatura ambiente.



**Tip depurativo:** la betaina de la remolacha ayuda al hígado a procesar grasas y toxinas, mientras que la cúrcuma activa las enzimas hepáticas.





# 🍋 Agua infusionada detox con romero, menta y rodajas de limón

Una opción simple y hermosa para mostrar en el taller como bebida diaria de limpieza suave.



## Ingredientes frescos para una infusión revitalizante:

- 1 litro de agua filtrada
- 2 ramitas de romero fresco
- 5 hojas de menta fresca o 1 cda de menta seca
- 1 limón en rodajas



## Prepara tu bebida detox:

Coloca todos los ingredientes en una jarra de vidrio. Deja reposar en la heladera por al menos 4 horas para que los sabores se infundan. Bebe a lo largo del día para una hidratación continua y llena de beneficios.



## Beneficios clave para tu bienestar:

El romero estimula la función biliar, la menta ayuda a aliviar cólicos y molestias digestivas, y el limón potencia la depuración hepática, contribuyendo a una limpieza suave y natural de tu organismo.

# Bowl depurativo final: equilibrio total

Una propuesta completa para enseñar al cierre del taller: combina alimentos prebióticos, probióticos y depurativos en un solo plato.



## Base nutritiva:

Hojas verdes frescas como espinaca, rúcula o kale, ricas en vitaminas y minerales.



## Toppings coloridos:

Arroz integral frío (almidón resistente), kimchi o chucrut, espárragos al vapor, palta y semillas de lino activadas para fibra y probióticos.



## Un plato completo:

El bowl final, mezclando todos los ingredientes con un aderezo de jugo de limón, aceite de oliva, cúrcuma y pimienta. ¡Listo para disfrutar!

## Preparación:

**Mezcla todos los ingredientes en un bowl amplio y adereza al gusto. Sirve fresco, disfrutando cada textura y color para una experiencia revitalizante.**

  **Tip simbiótico:** este plato une la fibra que alimenta a las bacterias, las bacterias que equilibran el intestino y los compuestos que alivian al hígado. Es literalmente un "reset natural" servido en un bowl.

---

**Estas recetas son el cierre perfecto de un proceso de educación y reconexión.** No solo limpian el cuerpo: enseñan a respetar los tiempos naturales, a cocinar con conciencia y a usar la comida como medicina.

Depurar el hígado y cuidar la microbiota no es hacer una dieta, sino volver a una relación viva con los alimentos. Cocinar se convierte en una práctica de autocuidado, en un acto de gratitud con el cuerpo y con la vida que sostiene.

# ✨ CONCLUSION: VOLVER A ESCUCHAR AL CUERPO



**Sanar no es una carrera. Es una conversación constante con el cuerpo, una práctica de escucha. No se trata de hacer más, sino de hacerlo con conciencia: de elegir lo que alimenta la vida en lugar de lo que la apaga.**

Durante este proceso descubriste que el intestino no es solo un órgano digestivo, sino un ecosistema que siente, responde y se adapta. Que el hígado no es solo un filtro, sino un guardián silencioso de tu energía vital. Y que cada alimento, cada respiración, cada pensamiento tiene el poder de cambiar tu química interior.

Cuando cuidás tu microbiota, no solo estás mejorando la digestión: estás construyendo la base de tu equilibrio hormonal, tu claridad mental y tu bienestar emocional. Cuando cuidás tu hígado, estás liberando energía, transformando la pesadez en liviandad y el cansancio en vitalidad.

**La salud no llega por castigo ni disciplina, sino por coherencia.** Es el resultado natural de elegir lo que te hace bien, de crear hábitos que acompañen tu ritmo interno, de respetar el descanso, el silencio y la conexión con la naturaleza.

**A partir de hoy, cada jugo verde, cada fermento, cada comida real que prepares puede ser un acto de amor hacia tu cuerpo. Cada elección consciente es una forma de decirte: te escucho, te entiendo, te acompaño.**

**Porque el cuerpo no se equivoca. Solo necesita tiempo, presencia y cuidado para volver a su equilibrio. Y cuando eso sucede, la energía vuelve, la mente se aclara y la vida fluye.**

🌿 Que este taller sea el comienzo de una nueva relación con la comida, con tu cuerpo y con vos mismo. Una relación basada en la confianza, en la escucha y en la sabiduría de lo simple.





# ¡RESERVÁ TU LUGAR AHORA!

## ✨ Cupos limitados

porque el acompañamiento es personalizado y quiero darte la atención que merecés.

## ✨ Fácil de comenzar

enviá la palabra PURIFICA y te explico cómo empezar hoy mismo.

## ✨ Valor de inversión

52.000 pesos argentinos o USD 52 por un programa que cambia tu energía, tu digestión y tu bienestar desde adentro.

👉 Este no es solo un programa: es un reset para tu cuerpo y tu vida. Tu hígado, tus intestinos y tu microbiota son la base de tu salud, y hoy tenés la oportunidad de darles el cuidado que necesitan para funcionar al 100%.

🌿 **Animate a Purificarte y Regenerarte con PURIFICA 5 + 9. Tu nuevo comienzo empieza ahora.**



CUERPO      MENTE      ALMA

5 DIAS DE PREPARACION - 9 DIAS DE LIMPIEZA PROFUNDA

RESET

# PURIFICA

## 5+9

- Limpia tu Hígado e Intestino
- Desparasita y Quita Hongos
- Elimina Metales Pesados
- Protege y Mejora tu Microbiota

**\$52.000 ARS 0**  
**\$52 DOLARES**

*Un Día a la Vez!!*

# NUEVO ACCESO A MEMBRESIA FULL ACCESS

Permanencia ilimitada en la  
comunidad, mas TODOS LOS  
PROGRAMAS INCLUIDOS!!!!

Haz clic aquí

VALOR \$53.000 o \$53 DOLARES

PLAN INTEGRAL  
PDFs DESCARGABLES

RESET NATURAL  
ANTIINFLAMATORIO

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO  
(INCLUYE GIMNASIA HIPOPRESIVA)

- REDUCI LA INFLAMACIÓN CRÓNICA
- MEJORA TU DIGESTIÓN
- OPTIMIZA TU ENERGÍA
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL CON ESTRATEGIA

*Un Dia a la Vez!*  
Comunidad Saludable