

Sirope de Savia Madal Bal

Alimentación post- Ayuno

En qué consiste

Después de realizar el ayuno usted experimentará beneficios producto de estar con un organismo con baja toxicidad, probablemente haya bajado de peso, se sienta con más energía, más alerta, note disminuido la ansiedad por antojos y duerma mejor.

Para mantener este equilibrio se recomienda seguir una alimentación integral y sana evitando toxinas, esto quiere decir privilegiar alimentos lo más cercanos a su estado natural y evitar los que son procesados: **azúcar** y alimentos que tengan azúcar: jugos envasados, bebidas gaseosas, galletas, dulces, tortas, pasteles y endulzantes artificiales, **harinas** y alimentos que la contengan: pan, fideos, tallarines, masas, galletas y cereales de caja, **ingredientes químicos y artificiales** como **colorantes, preservantes y acentuadores del sabor**: caldos en cubitos y sopas en sobre, **bebidas gaseosas aunque sean ligh** y **grasas hidrogenadas o trans**.

Se recomienda realizar 2 semanas de alimentación en base a plantas y después de eso si desea re introducir proteína animal lo puede hacer empezando por carnes blancas una o dos veces por semana. Luego de esa semana si desea introducir carne roja pruebe y vea como la tolera su organismo.

Mantener los beneficios y resultados del Ayuno Protegido con Sirpe de Savia Madal Bal dependen absolutamente de las elecciones que tome cada persona al momento de alimentarse y de introducir hábitos saludables en su día a día. Recomendamos asumir esta nueva etapa con responsabilidad y con la conciencia de que está incidiendo en su bienestar y salud. Para ello puede solicitar una entrevista para definir un plan de acción para sus nuevos hábitos alimenticios.

Alimentos a evitar

Conviene -en la medida de lo posible- suprimir durante este periodo los alimentos que por su contenido en toxinas retrasan la acción depurativa.

- Sal refinada, usar sal de mar
- Embutidos.

- Carnes rojas y blancas (puede reintroducir si desea luego de 2 semanas)
- Frituras.
- Pan blanco.
- Harinas refinadas.
- Azúcar y alimentos que la contengan.
- Dulces.
- Alimentos procesados.
- Café.
- Alcohol.
- Bebidas carbonatadas.
- Productos lácteos, como leche, quesos y yogures.

Se puede consumir pescados y carnes blancas como máximo 3 veces por semana (hasta 3 almuerzos). Mientras más se eviten las proteínas animales la desintoxicación será más profunda y eficiente.

Alimentos a preferir

Agua Natural o Filtrada, sin gas, que no sea mineral ni de la llave.

Frutas y Verduras, todo tipo de frutas y verduras de hoja y vegetales, si no son orgánicas consumirlas peladas para evitar consumir pesticidas, se recomienda también incluir brotes de brocoli, rabanito, alfalfa, dientes de dragón, etc.

Legumbres como porotos, garbanzos, lentejas, mani, habas, porotos verdes

Cereales naturales, no de caja, como maíz o choclo, arroz, mote, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, mijo.

Grasas saludables como palta, almendras, nueces, castañas de caju, avellanas

Semillas: de sésamo, de lino o linaza, chía

Hierbas Naturales: hoja de sen, melisa, boldo, diente de leon, manzanilla, hierbabuena, hoja de naranjo, lavanda.

Otros: polen, miel de abejas, Sirope de Savia Madal Bal ®

Rutina Diaria (recetas más abajo)

Asegúrate de tomar por lo menos dos litros de agua natural o filtrada sin gas, esto ayudará a hidratarte y seguir eliminando toxinas. Si deseas puedes ayudar al proceso de desintoxicación tomando por una semana más la

preparación de agua homeopática: un litro de agua natural en la que hayas disuelto 10 glóbulos de cada uno de los siguientes compuestos homeopáticos: Berberis Vulgaris C6, Chellidonium Majus C6 y Nux Vomica C6.

Al despertar

Objetivo: hidratar el cuerpo, alcalinizar.

Tomar 1 taza de agua tibia con ½ jugo de limón

○

Tomar un vaso de agua con 20 gotas de clorofila (opcional, si no encuentras funciona muy bien el agua con limon)

Desayuno 7:00 a 9:00

Ir variando las elecciones.

Batido verde más bowl de frutas con una cucharada de polen y 2 cucharadas de nueces o almendras u otro fruto seco y una infusión

o

Batido verde más láminas de zapallo italiano al horno, laminas de camote al horno y tomate al horno con ½ palta y una infusión

○

½ taza de quinoa cocida o mote cocido o arroz integral cocido o avena con 1 plátano hecho puré, 1 cucharadita de chía, 1 cucharada de almendras o semillas de maravilla o zapallo y ¼ taza de agua o leche vegetal.

○

1 durazno o damasco hecho puré con ½ plátano hecho puré, mezclada con 1 cucharada de almendras, 1 cucharada de chía activada con agua (remojar la chía en el agua 10 minutos antes), 1 cucharada de coco rallado, 3 cucharadas de avena cocida, 1 cucharadita de polen

Media Mañana (si te da hambre)

Una porción de fruta o ½ taza de paté vegetal o palta molida con bastones de zanahoria cruda y apio crudo.

Almuerzo 1:00 a 2:30

Sopa o crema de verduras más un plato constituido por:

80% del plato verduras, pueden ser crudas, al horno, asadas, al vapor, cocidas. Incluir vegetales de sabor dulce como zanahorias al horno, zapallo y camote, esto ayudará a reducir antojos por dulces.

20% de legumbres o granos o carne

Media Tarde (si te da hambre)

Batido verde

Cena de 20:00 a 21:00 horas

Similar al almuerzo, la cantidad puede ser menor.

Es muy importante que comas lento y sin distracciones: television, celular, computador. Mastica cada bocado, esto te va a ayudar en la digestion y a no hincharte.

Meditación para la Ansiedad

El uso de la meditación es a menudo recomendado para volver a tomar contacto con tu cuerpo durante este tiempo de purga y limpieza de toxinas.

Relájese y concéntrese cantando tres veces <<Ong Namó, Guru Dev Namó>>

Postura: siéntese en postura fácil (en el suelo con las piernas cruzadas como indio) o en una silla manteniendo la espalda recta. Asegúrese que sus 6 vértebras estén empujando hacia adelante.

Concentración: los ojos están cerrados, concentrados en el punto del entrecejo o tercer ojo.

Respiración: se produce automáticamente al cantar.

Mantra: Sa Ta Na Ma. Cierre los molares posteriores y los labios. Haga vibrar los músculos de la mandíbula variando la presión de los molares.

Significado del mantra: Sa Ta Na Ma representa el ciclo de la creación. Sa significa infinito, Ta significa vida, Na significa muerte y Ma significa renacimiento

Mudra o postura de las manos: cierre los puños, Extienda los pulgares y colóquelos en las sienes en la posición que le sea más cómoda.

Tiempo: de 5 a 7 minutos para empezar. Con la práctica se puede llegar a emplear 20 a 31 minutos.

Final: Inspire profundamente, aguante el aire de 10 a 20 segundos. Expire y relájese.

Recetas

Batidos verdes:

Chispa Matinal, receta de Victoria Boutenko

½ manojo de hojas de diente de león

2 ramas de apio

1 trocito de jengibre fresco

½ piña

Licuar, si es necesario agregar agua de a poco

Melón y Perejil, receta de Igor Boutenko

3 tazas de melón tuna cortado en cubos

1 manojo de perejil fresco

Licuar, si es necesario agregar agua de a poco

Batido fresco

1 manojo de perejil fresco

Unas hojitas de menta fresca

1 pepino pelado

1 manzana fuji

Licuar, si es necesario agregar agua de a poco

Propergol, receta de Victoria Boutenko

2 tazas de uvas verdes sin pepas

3 kiwis

1 naranja pelada y sin semillas

1 cucharada de chia

5 hojas de lechuga mantecosa o romana
2 tazas de agua

Familia Boutenko

2 tazas de frutillas
2 platanos maduros
½ palta
2 tazas de agua
4 a 6 hojas de kale (sin tallo) o acelga (sin tallo)

Todas las mañanas, receta de Naomi Lorenzini

2 tazas de espinacas
1 platano
2 tazas de jugo de naranja natural
1 taza de arándanos, frescos o congelados
1 taza de frutillas opcional

Delicia Verde, receta de Samantha Johnson

2 tazas de espinacas
1 manzana verde
1 manzana amarilla
2 platanos
3 tazas de agua

Jugos Naturales

Se pueden hacer con un extractor de jugo (tipo Huron u otra) o con licuadora, en caso de que no desees beber la fibra pasa el líquido por un cedazo o colador. Si lo haces en extractor sólo lava las frutas y extraes el jugo, no agregues agua.

Jugo Antioxidante: Licua cantidades a gusto de frutillas, frambuesas y arándanos con agua filtrada o natural, la cantidad de agua varía dependiendo se quieres el jugo más espeso o líquido.

Jugo de Sandía: no mezclar con otras frutas y tomar separado de otros jugos de frutas, licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

Jugo de Melón: no mezclar con otras frutas y tomar separado de otros jugos de frutas, licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

Jugo de Uvas: pueden ser rojas, rosadas o verdes, son excelentes depuradoras, licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

Jugo de Frutillas y albahaca: licua cantidades a gusto de piezas de fruta, de 3 a 5 hojas de albahaca y agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

Depurativos:

Uvas verdes y 1 tallo de apio: licua cantidades a gusto de piezas de fruta, agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

1 Manzana Verde, 2 tallos de apio y 1 zanahoria: si la manzana no es orgánica pélala, licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

Ideales para reforzar el hígado:

1/2 Pepino, 1 manzana verde, hojas de menta a gusto: licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

1 pera, 1/2 pepino, 1 tallo de apio y hojas de perejil al gusto: licua cantidades a gusto de piezas de fruta agua filtrada o natural, las cantidades dependen si lo quieres líquido o espeso.

Bowls de Frutas:

Pueden solo de un tipo o combinando varias frutas, aunque evita mezclar sandia y melón con otras frutas.

Frutillas con polen: corta una taza de frutillas en rodajas, ponlas en un lindo bowl y espolvorea arriba con una cucharadita de polen de abejas.

Carpaccio de manzanas: Lavar una manzana, si no es orgánica pela las cáscara, cortarlas en rodajas muy finas de 0,5 cm, disponerlas en un plato y espolvorear con 1 cucharadita de polen.

Bowl de Damasco: combina 3 damascos bien maduros en un procesador o licuadora con 1/2 taza de agua de coco o agua filtrada hasta que se forme un puré y la consistencia esté suave, refrigera durante la noche. En la mañana agrega una cucharadita de polen, y 1/2 plátano en rodajas.

Peras y manzanas al horno: hornea rodajas de manzana y pera espolvoreadas con canela por 15 minutos a fuego medio.

Láminas de Verduras:

Verduras al horno: Hornea Tomates partidos por la mitad, rodajas de zapallo italiano, rodajas de berenjena, zapallo y camote con un poco de aceite de oliva, a horno a 180 grados hasta que estén cocidas. Se guardan en tupper en el refrigerador hasta por 1 semana. Se recomienda hacer una buena cantidad. Se pueden servir en el desayuno el almuerzo y la cena.

Paté Vegetal

1.- Hummus

En una procesadora o licuadora colocar 2 tazas de garbanzo cocido, 1/2 taza del agua de coccion del garbanzo, 1/4 taza de aceite de oliva, sal, pimienta de cayena y ajo a gusto, y el jugo de 1 limón recién exprimido. Procesar

o licuar hasta obtener una pasta suave y homogénea, puedes agregar más agua si es necesario. Si quieres variar el sabor agregar unas hojas de albahaca.

2.- Tapenade de tomates

En una procesadora o licuadora colocar 1 1/2 tazas de tomates, 1 taza de pimentones rojos picados sin semillas, 2 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de albahaca fresca picada, 1 cucharada de oregano fresco, 1/2 cucharada de salvia fresca picada, 1/2 cucharada de tomillo fresco, 1/2 cucharadita de sal y 1 1/2 cucharada de jugo de limón recién exprimido. Procesar o licuar hasta obtener una pasta suave y homogénea.

3.- Aceitunas negras

En una procesadora o licuadora colocar 3 tazas de cilantro fresco, 1 taza de aceitunas negras descarozadas, 1/2 taza de nueces remojadas, 2 cucharadas de jugo de limón, sal, pimienta de cayena y ajo a gusto. Procesar o licuar hasta obtener una pasta suave y homogénea, puedes agregar aceite de oliva si es necesario.

Ideas para Almuerzos

1.- Humitas con Ensalada Chilena

2.- Porotos Granados sin longaniza

3.- Ensalada de lechuga, rucula, daditos de zanahoria al horno, quinoa cocida, tomate picado con 1/2 palta, 1 cucharada de almendras y brotes

4.- Ensalada de betarraga fría o caliente.

Rinde aproximadamente 3 tazas (3 porciones)

El pigmento que les da a las betarragas su profundo color carmesí y hace que esta ensalada sea tan maravillosa es un agente potente para combatir el cáncer.

- 3 remolachas medianas
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de jugo de manzana concentrado
- 1 cucharadita de mostaza molida a la piedra
- 1/2 cucharadita de eneldo

Lavar y pelar las betarragas. Cortar cada remolacha por la mitad, y cada mitad en cuatro gajos. Para evitar manchar su mesada, colocar una toalla de color oscuro o toallas de papel debajo de su tabla de cortar. Cocinar al vapor sobre agua hirviendo hasta que estén tiernas cuando las pincha con un tenedor, de 15 a 20 minutos.

Mezclar el jugo de limón, el vinagre, el jugo de manzana concentrado, la mostaza y el eneldo en un tazón de servicio. Agregar las betarragas y mezclar. Servir caliente o fría.

Almacenada en el refrigerador en un recipiente cubierto, lo que sobra de la ensalada de remolacha fría o caliente se conservará hasta por 3 días.

Por porción:

Calorías: 36	Proteínas: 1 g	Sodio: 61 mg
Grasas: 0.2 g	Carbohidratos: 8.4 g	Calcio: 15 mg
Grasas saturadas: 0 g	Azúcar: 7 g	Hierro: 0.6 mg
Calorías provenientes de grasas: 4.9 %	Fibra: 1.1 g	Vitamina C: 4 mg
Colesterol: 0 mg		Betacaroteno: 21 mcg
		Vitamina E: 0.1 mg

Fuente: *The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival* por el doctor Neal D. Barnard; Jennifer Reilly, dietista licenciada

5.- Guiso de lentejas y vegetales

Rinde 10 porciones

- 4 zanahorias, cortadas en juliana
- sal, a gusto
- 5 tazas de caldo de vegetales (ideal natural, no cubos)
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 taza de salsa de tomates
- 1 taza de tomates en cubos
- 1 taza de lentejas rojas o de las que prefieras, crudas, enjuagadas y escurridas
- 4 dientes de ajo, rebanados
- ½ taza de callampas, rehidratadas y rebanadas
- 5 tallos de apio, rebanados
- 1 cebolla grande, picada
- pimienta negra, a gusto

En una olla grande, saltear las zanahorias, la cebolla, el apio, las callampas y el ajo en un poco de agua o caldo, cantidad necesaria, a fuego medio durante 5 minutos.

Luego agregar todos los ingredientes restantes y hacer hervir.

Cubrir, disminuir el fuego y cocinar a fuego lento durante 1 1/2 horas, hasta que las lentejas estén tiernas.

Agregar agua, si es necesario, hasta alcanzar la consistencia deseada.

Por porción (1/10 de la receta):

Calorías: 105	Proteínas: 6.5 g	Sodio: 865 mg
---------------	------------------	---------------

Grasas: 0.5 g	Carbohidratos: 20.8 g	Calcio: 59 mg
Grasas saturadas: 0.1 g	Azúcar: 5.3 g	Hierro: 2.9 mg
Calorías provenientes de grasas: 4 %	Fibra: 5.6 g	Vitamina C: 9.1 mg
Colesterol: 0 mg		Betacaroteno: 2135 mcg
		Vitamina E: 1 mg

Fuente: John Paine, estudiante de Food for Life en Grapevine, Texas

6.- Espárragos salteados y puré de coliflor o zapallo: corta los espárragos por la mitad a lo largo y saltéalos con un poco de ajo (opcional) y aceite de oliva por 5 minutos. Se pueden servir con pescado al horno y puré de coliflor o de zapallo. Para el puré de zapallo o coliflor se hierva el vegetal elegido cortado en cubos hasta que esté cocido y luego con una licuadora o un procesador se procesa hasta obtener una pasta suave. Agregar el agua de cocción de a poco si está muy seco y condimentar a gusto.

7.- Ensalada de Colores

INGREDIENTES:

100 grs de frutillas

1 cucharada de semillas de sésamo

1-2 betarragas pequeñas

2 zanahorias grandes

1 palta

1 cebollín

4-5 rabanitos

Muchas muchas hojas verdes, cuanto mas variedad, mejor.

1 Pepino

1/4 taza de aceto balsámico

Jugo de 1 limón grande

Sal de mar

Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1.- Preparar "Gomasio" En una sartén (sin aceite) tuesta las semillas de sésamo con una cucharadita de sal de mar. Retira del fuego cuando veas que están la mayoría de un color marrón. Que no te queden negras. Si quieres, las puedes moler en tu procesadora para que de esta forma te quede una preparación similar a una sal. Esta preparación se llama "gomasio" y es la sal mas nutritiva y de sabor intenso que puedas probar. (a mi me gustó mas las semillas enteras y no las molí). Reserva.

- 2.- Corta las betarragas y las zanahorias en corte juliana grueso (bastones).
- 3.- Prepara el aderezo con el aceto, el limón, el cebollín picado fino y sal de mar a gusto. Mezcla todo esto con un tenedor y reserva.
- 4.- Corta el pepino en cubos pequeños y sin piel. Este le dará suavidad a la ensalada.
- 5.- Corta la palta en cubos pequeños.
- 6.- Corta los rabanitos en lonjas finas y luego a la mitad.
- 7.- Corta las frutillas en rodajas finas. Ojalá que estén bien rojas y dulces.
- 8.- Para montar el plato, pon las hojas verdes y el resto de los ingredientes menos la mitad del gomasio las frutillas y la betarraga. Agrega el aderezo mezcla bien toda la ensalada. Luego agrega los bastones de betarraga a un costado, las rodajas de frutillas por encima de toda la ensalada y espolvorea con el resto del gomasio.