

ACADEMIA BRUJA LUNAR



GUÍA GRATUITA
DEPURACIÓN DE
PRIMAVERA

MAILEN COSTA

DEPURACIÓN DE PRIMAVERA

Esta guía está realizada en base a los conocimientos aprendidos en la Fundación Naturopática Argentina. Me avala la certificación en Fitoterapia con orientación en Medicina Tradicional China, por lo que si tienes alguna condición médica que te haga dudar si esta depuración es adecuada para tu organismo, puedes consultarme enviándome un mensaje privado.

Lo primero antes de continuar viendo esta guía es que veas el video sobre la depuración de primavera haciendo [click aquí](#), para que puedas comprender a que me refiero.

Ahora si, continuemos!



Una correcta depuración va a favorecer el funcionamiento de todo tu organismo, no solo de tu piel o ayudándote a perder peso. Pero si esta es la primera vez que realizas una, debes considerar que puede que a tu organismo le cueste un poco.

Especialmente si durante unos cuantos años tuviste una alimentación deficiente.

¿Qué es tener una alimentación deficiente? Consumir gaseosas, exceso de alimentos saborizados, con conservantes y colorantes; muchos alimentos fritos, exceso de lácteos, escasas verduras y agua.

Es importante que la depuración se mantenga durante 7 días consecutivos, puedes realizarla hasta por 15 días sin ningún inconveniente. Aunque repito el punto de no sobre exigir al organismo si no hemos tenido una alimentación adecuada durante muchos años.

A continuación daré 3 variantes diferentes pensadas para personas con mucha energía (tendencia yang), personas en equilibrio yin-yang y personas con poca energía (tendencia yin).

Es muy importante reconocer cual es nuestra tendencia y ser objetivas en este punto, por ejemplo: si trabajo muchas horas por día y duermo poco es claro que voy a tener poca energía lo cual no significa que sea la tendencia natural de mi organismo, sino que es un efecto de mi comportamiento.



Caso contrario: si me levanto tarde y tomo mucho café durante el día, no significa que tenga mucha energía y por eso tengo insomnio, sino que nuevamente es una consecuencia de mi accionar. Por lo que para seleccionar cual es la depuración mas adecuada para tu organismo te aconsejo hacer una pequeña lista siendo objetiva sobre tus hábitos alimenticios, tu estilo de vida y horas de sueño.

Una última recomendación, para una mejor depuración del organismo se recomienda el consumo de prebióticos. Uno de los mas conocidos y que recomiendo dado su versatilidad son los nódulos de Kéfir de agua. Los mismos se compran en dietéticas, herboristerías o tiendas de productos naturales y también se regalan, ya que al producir el kéfir los nódulos se reproducen bastante rápido.

Pero.. ¿Qué es un alimento prebiótico? Es aquel que contiene microorganismos vivos, al tomarlos estos microorganismos son capaces de llegar a nuestros intestinos y allí ejercer sus funciones metabólicas beneficiosas. No solo son importante a la hora de la digestión y adquisición de nutrientes, sino de que además cumple un rol importante en la protección contra enfermedades. De hecho, parte del sistema inmunológico habita en el tracto digestivo y es por ello que es sumamente importante cuidarlo.



Beneficios:

❖ Problemas digestivos: ayuda a mantener el equilibrio de las bacterias intestinales. Es muy eficiente contra diarrea, síndrome de intestino irritable y diferentes infecciones provocadas por otras bacterias.

También favorece el funcionamiento del hígado, favorece la asimilación de azúcares y ácidos grasos en general, entre ellos el colesterol.

❖ Osteoporosis y salud ósea: el kéfir puede aumentar la absorción de calcio de las células de los huesos, lo que aumenta la densidad ósea y ayuda a prevenir las fracturas. Además, contiene vitamina K2 que optimiza la salud ósea.

❖ Infecciones bacterianas: un prebiótico único del kéfir, el *Lactobacillus kefir*, es capaz de impedir el crecimiento de bacterias dañinas como la *H. Pylori*, la *Salmonella* y la *E. Coli*. Contiene también, un hidrato de carbono conocido por sus propiedades antibacterianas denominado kefiran.



❖ Rehidrata y aporta minerales: ya que es una bebida isotónica. Las bebidas isotónicas son aquellas que tienen la capacidad de ser más hidratantes que el agua y favorecer la re-mineralización natural del organismo. A diferencia de otras bebidas industriales el aporte de minerales que acompaña el consumo de kéfir puede absorberse adecuadamente, sin ningún tipo de contraindicación.

❖ Sistema inmunológico: los prebióticos presentes en esta bebida combaten otras bacterias en el ambiente ácido del sistema digestivo. Evitando la putrefacción intestinal y el debilitamiento general del organismo. Por estas mismas razones es una bebida ideal para combatir las candidas y otras bacterias que producen infecciones tanto en tracto intestinal como en la zona vaginal.

❖ Posee actividad antiinflamatoria.



RECETA KÉFIR DE AGUA

Ingredientes para cultivo de kéfir en agua: (1L)

- 3 cucharadas (usar cuchara de madera o calcular a ojo) de nódulos de kéfir hidratados
- 50gr de azúcar mascabo, de caña, integral o de la mejor calidad que puedas encontrar (unas 5 cucharadas soperas colmadas)
- ½ limón entero (a ser posible ecológico!!), también puede ser otros cítricos o incluso manzana, en este ultimo caso el sabor será mas similar a la sidra.
- 1 L de agua mineral, es importante que no sea de grifo.
- (Opcional) Frutas secas, pueden ser pasas de uva o lo que desees para darle más sabor.

Procedimiento:

Necesitarás un envase de vidrio de boca ancha de más de 1,5 L o más.

1. Pon todo dentro del envase, asegurándote bien de que el volumen final no ocupa mas de 2/3 del envase.
2. Remueve muy bien con una cuchara de madera. Los nódulos mueren en contacto con el metal.



3. Tapa el envase con una tela o algo similar que permita que respiren pero que no les entre ninguna bacteria. Por lo que lo que utilices para taparlo debe estar bien limpio.
4. Si lo dejas reposar 24h en un lugar templado y protegido de la luz directa del sol (unos 20º) tendrás una bebida laxante. Si lo dejas reposar 48h tendrás una bebida neutra y si lo dejas reposar 72h tendrás una bebida astringente. Hazlo según tu preferencia, pero asegúrate de removerlo un poco con la cuchara de madera cada 24h.
5. Una vez transcurrido el tiempo de tu preferencia, exprime el limón, retira las frutas secas y cuela (¡recuerda no usar metales!). Pon el líquido resultante en una botella de vidrio, previamente esterilizada con alcohol, en la nevera y consume como mucho en una semana.
¡Y vuelve a repetir el proceso!

De vez en cuando puedes lavarlos un poco con agua.

El resultado tiene que ser una bebida alimonada, ligeramente azucarada

Depuración para personas con mucha energía (tendencia yang)



Las personas con tendencia yang podría decirse que tienden al elemento fuego. Este elemento es volátil, representa la fuerza de voluntad, el impulso de acción.

Suelen ser personas que todo el tiempo necesitan estar en movimiento y si no pueden hacerlo necesitan estar creando en su mente nuevos proyectos. También suelen ser personas calurosas. Es el aspecto negativo de esta tendencia es que son personas que se centran mucho en lo que quieren para sí y en cómo conseguirlo, olvidándose de la parte emocional y en muchos casos de las personas que los rodean. Claro que no todas vibran esta tendencia desde su aspecto negativo, pero es bueno reconocer que pasa si la persona no esta alineada con su eje.

El desafío de este tipo de personas es poder direccionar su energía de forma equilibrada, conectando con el plano emocional y la empatía.



Infusión principal: alcachofa o alcaucil. Para prepararla coloca 60gr de la hierba seca en 1litro de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiérvela 3', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente hasta que este frio. Debe consumirse el litro completo a lo largo del día, puede ser en cualquier momento del mismo. Este litro de infusión no reemplaza al agua que debes consumir.

La alcachofa a nivel energético ayuda a destrabar el plano emocional, esta especialmente indicada para las personas que tienen fuertes emociones estancadas. Se utiliza tradicionalmente para aliviar la frustración, la ira, el resentimiento y la impotencia.

Actividad recomendada: caminar al menos 5km (50 cuadras al día). También se recomienda realizar yoga, actividades de meditación y natación.

Desayuno: frutas, especialmente manzanas rojas o verdes. Incorpora el jugo de 1 limón. 3 veces por semana puedes agregar cereales.



Evita consumir harinas blancas, azúcares refinados, lácteos, café y mate. Si tomas mate el 60% debe estar compuesto por hierbas como manzanilla, salvia, lavanda, alcachofa, llantén, menta y/o melisa.

A media mañana toma 2 vasos de agua. Puedes colocarle un poco de jugo de limón y 3 hojitas de menta. Consume 20gr de frutos secos. Si realizas actividad física a moderada duplica dicha cantidad.

Almuerzo: verduras, especialmente de hoja verde, hortalizas, granos y porotos, busca opciones integrales. Por ejemplo, puedes consumir arroz, pero debe ser integral o yamaní. Es aconsejable que aquellos alimentos que lo permitan se consuman crudos.

Si comes carnes incorpora pescado. Evita otro tipo de carnes. Están prohibidos los alimentos fritos, con grasas y los condimentos picantes, exceptuando el ajo. Así como los saborizantes.

Media tarde toma 2 vasos de agua. Puedes colocarle un poco de jugo de limón y 3 hojitas de menta. Consume manzanas y 5 nueces o almendras.



Cena: verduras, especialmente de hoja verde, hortalizas, granos y porotos. No se recomienda el consumo de carnes.

La cena debe realizarse entre las 20 y las 21hs, no mas tarde para permitir al organismo la digestión y el reposo de la sangre.

Consumir 1 taza de infusión de manzanilla y salvia, colocando 1cdita de cada una. Repite el proceso como se menciona al principio.

Hierbas a evitar: ajeno, angélica, azafrán, castaño de indias, cebolla, cedro, centaurea, ginseng, granada, hisopo, jengibre, canela, laurel, clavo de olor, comino, curry, cilantro, fresno, cardo mariano, cardo, naranja, pimienta, romero, ruda, sangre de drago, tabaco.

Depuración para personas con energía yin-yang equilibrada

Este tipo de personas son las menos comunes ya que normalmente tendemos a balancearnos hacia alguno de los extremos sin embargo si mantenemos una vida armoniosa y una alimentación balanceada puede que nos encontremos en este punto.



Desde el aspecto energético si bien todas las personas tenemos predominancia de alguno de los elementos, nuevamente en este caso es probable que tengamos cierta estabilidad y equilibrio con todos los elementos.

En algunos casos este tipo de personas tienden a la preocupación, esto es algo importante a evitar ya que provoca un desequilibrio del elemento tierra, que representa la estabilidad. Además, el elemento tierra representa la fortaleza y resistencia física, la capacidad de nutrición y de gestación. Se asocia con la abundancia, la prosperidad y el confort. Podemos trabajar con este elemento para facilitar el equilibrio en nuestro cuerpo, una buena forma de hacerlo es a través del trabajo con hierbas, ya sea en huerta o de diversos preparados, así como el trabajo y la meditación con cristales.

Infusión principal: diente de león (*Taraxacum officinale*) en caso de no conseguir utilizar cola de caballo (*Equisetum arvense*). Para prepararla coloca 60gr de la hierba seca en 1litro de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiérvela 3', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente hasta que este frío.

Debe consumirse el litro completo a lo largo del día, puede ser en cualquier momento del mismo. Este



litro de infusión no reemplaza al agua que debes consumir. Es importante aclarar que cualquiera de estas dos hierbas son fuertemente diuréticas, por lo que la ingesta de agua debe ser mayor que en las otras depuraciones. Las hierbas diuréticas actúan a nivel energético quitando los bloqueos a su vez que una mayor ingesta de agua ayuda a armonizar el plano emocional. El diente de león sobre todo ayuda a enfrentar situaciones que nos cuesta aceptar o reconocer. Por otro lado la cola de caballo facilita superar los miedos.

Actividad recomendada: caminar 3km (30 cuadras al día). También se recomienda realizar yoga, actividades creativas como dibujar, pintar, cantar, etc.

Desayuno: frutas, especialmente manzanas rojas o verdes, también cereales y frutos secos. 2 veces por semana puedes consumir alimentos realizados con harinas integrales. Evita consumir harinas blancas, azúcares refinados, lácteos, café y mate. Si tomas mate el 50% debe estar compuesto por hierbas como manzanilla, salvia, te verde, diente de león, bardana, llantén, menta o rosas.



A media mañana toma 4 vasos de agua. Puedes colocarle un poco de jugo de limón o naranja y 3 hojitas de menta. Consume 20gr de frutos secos. Si realizas actividad física a moderada duplica dicha cantidad.

Almuerzo: verduras, hortalizas, granos y porotos, busca opciones integrales. Por ejemplo, puedes consumir arroz, pero debe ser integral o yamaní.

Si comes carnes incorpora pescado, evita otro tipo de carnes. Sino comes carnes incorpora pequeñas porciones de Seistán.

Están prohibidos los alimentos fritos, con grasas y los condimentos picantes, exceptuando el ajo, así como los saborizantes.

Media tarde toma 3 vasos de agua. Consume manzanas y 5 nueces o almendras.

Cena: verduras, especialmente de hoja verde, hortalizas, granos. Puedes consumir pequeñas porciones de carne o seitán.

La cena debe realizarse entre las 20 y las 21hs, no mas tarde para permitir al organismo la digestión y el reposo de la sangre.



Consumir 1 taza de infusión de manzanilla y salvia, colocando 1cdita de cada una. Repite el proceso como se menciona al principio.

Depuración para personas con poca energía (tendencia yin)
Las personas con tendencia ying podría decirse que tienden al elemento agua, suelen ser personas muy emocionales, sensibles, soñadoras y también friolentas. Este elemento representa la intuición, la capacidad onírica, la empatía y la fluidez.

Este tipo de personas se caracterizan por concretar o manifestar poco, suelen quedarse demasiado en el plano de los sueños y en lo que desean. También en su aspecto negativo suelen sentirse solas, incomprendidas y a veces ponerse en el papel de víctimas, esto es dado a su gran sensibilidad que les cuesta direccionar.

El desafío de este tipo de personas es poder manifestar en lo concreto aquello desean, poder poner un límite a lo que dice el afuera y evitar que eso las condiciones en sus proyectos.

Además, activar la parte práctica y lógica en su día a día.

Infusión principal: Bardana (*Arctium lappa*) o en caos de no conseguir utilizar Ortiga (*Urtica*). Para prepararla coloca 60gr de la hierba seca en 1litro de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiérvela 3', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente hasta que este frio.



Debe consumirse el litro completo a lo largo del día, puede ser en cualquier momento del mismo. Este litro de infusión no reemplaza al agua que debes consumir.

Estas dos hierbas son fuertemente depurativas y también son hierbas que aportan energía y fortaleza. Especialmente la ortiga es una hierba yang (podríamos decir energizante), que aportan mucha resistencia emocional y física a quien la bebe. Por otro lado la Bardana ayuda a soltar la pre-ocupaciones y nos facilita poner en movimiento la energía.

Actividad recomendada: caminar 3km (30 cuadras al día).

También se recomienda realizar yoga, actividades creativas como dibujar, pintar, cantar. Evitar el desgaste innecesario de energía a través de la pre-ocupación y la duda.

Desayuno: manzanas rojas o verdes, también buena proporción de cereales. 2 veces por semana puedes consumir alimentos realizados con harinas integrales.

Evita consumir harinas blancas, azúcares refinados y lácteos. Si tomas mate el 50% debe estar compuesto por hierbas como manzanilla, salvia, té rojo, diente de león, ortiga, bardana, llantén, canela o rosas.



A media mañana tomar 2 vasos de agua. Consejo para las personas friolentas, anímense a probar el agua tibia. Consume 20gr de frutos secos. Si realizas actividad física a moderada duplica dicha cantidad.

Almuerzo: verduras, hortalizas, granos y porotos, busca opciones integrales. Por ejemplo, puedes consumir arroz, pero debe ser integral o yamaní.

Es importante mantener un buen nivel de proteínas en este tipo de organismos por lo que se aconseja el consumo de carnes o de seitán. En el caso del consumo de carnes siempre es recomendable buscar opciones respetuosas. También es importante agradecer a la tierra por el alimento recibido. Están prohibidos los alimentos fritos, con grasas, así como los saborizantes.

Se recomiendan que los alimentos se encuentren cocidos.

Media tarde toma 2 vasos de agua. Consume manzanas y 20gr de frutos secos.

Cena: verduras, hortalizas, granos. Puedes consumir pequeñas porciones de carne o seitán.



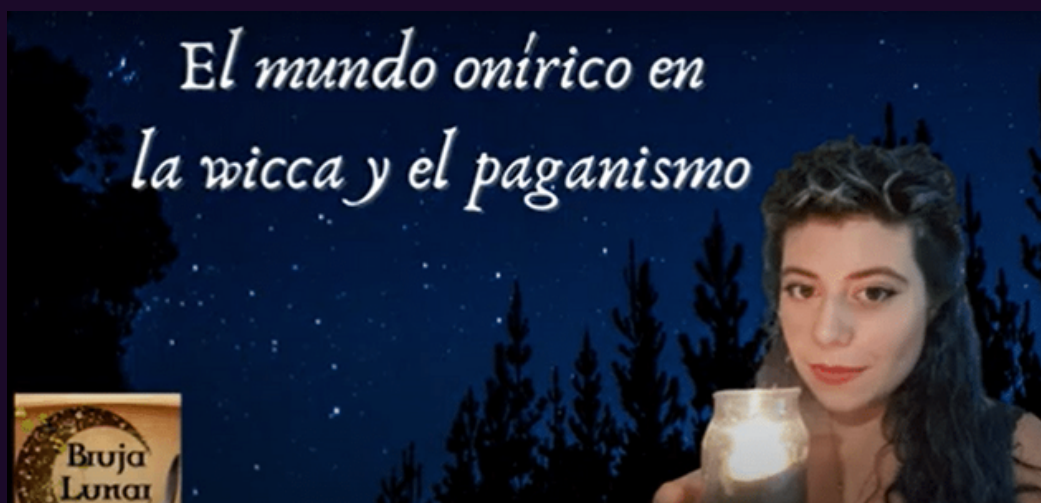
La cena debe realizarse entre las 20 y las 21hs, no mas tarde para permitir al organismo la digestión y el reposo de la sangre.

Consumir 1 taza de infusión de canela y manzanilla, colocando 1cdita de cada una. Repite el proceso como se menciona al principio.



RECOMENDACIONES MAGICAS EN YOU TUBE

Dale click a las imagenes



Dale click a las imagenes

*La influencia de la
Luna llena en la magia*



SIGUEME EN MIS REDES SOCIALES

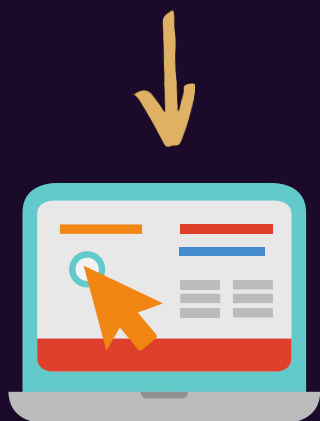
Dale click a los iconos



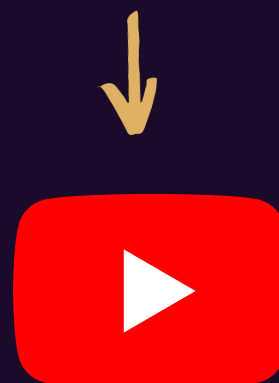
Instagram - @Academia.brujalunar



Facebook - Academia Bruja Lunar



Web - academiabrujalunar.com



You tube- Bruja lunar



[academiabrujerlunar](https://t.me/academiabrujerlunar)

