

GUÍA ALIMENTARIA COMPLEMENTARIA

Protocolo de 14 Días: Desparasitación

Objetivo de esta Guía: Potenciar el efecto antiparasitario de tu jugo funcional. Para eliminar parásitos con eficacia, no basta con consumir activos naturales: es indispensable *cortar su fuente de alimento* (azúcares y refinados) y reforzar el terreno biológico con vegetales, semillas y grasas saludables.

1. LA REGLA DEL TERRENO BIOLÓGICO: QUÉ COMER Y QUÉ EVITAR

PROHIBIDOS (Días 1 al 14)

Alimentan a los parásitos y generan inflamación:

- **Azúcar de cualquier tipo:** Dulces, refrescos, jugos envasados, miel, siropes.
- **Carbohidratos Refinados:** Pan blanco, pastas, galletas, harina de trigo.
- **Lácteos:** Leche de vaca, quesos amarillos, crema, yogures azucarados.
- **Ultraprocesados:** Embutidos (jamón, salchichas), snacks de bolsa, salsas preparadas.
- **Bebidas Alcohólicas:** Bloquean la desintoxicación del hígado.

PERMITIDOS & ALIADOS

Combaten parásitos y reparan la mucosa:

- **Semillas Antiparasitarias:** Semillas de calabaza crudas y semillas de papaya.
- **Especias Medicinales:** Ajo crudo, cebolla, orégano, clavo de olor, cúrcuma, jengibre.
- **Proteínas Magras:** Huevos, pollo, pescado, carnes magras a la plancha o cocidas.
- **Grasas Saludables:** Aceite de oliva virgen extra, aceite de coco virgen extra, aguacate.
- **Vegetales y Fibra:** Hojas verdes, brócoli, col, zanahoria, calabaza.

2. MENÚ SUGERIDO PARA LOS 14 DÍAS

Rutina Matutina (Todos los días): Al despertar, toma tu **Jugo Funcional Antiparasitario** en ayunas. Espera entre 20 y 30 minutos antes de desayunar.

Semana 1 (Días 01 al 07) — Fase de Depuración Inicial

Día	Desayuno (Post-Jugo)	Almuerzo / Comida	Merienda	Cena
Día 01	Huevos revueltos en aceite de coco con orégano + Café solo o té sin azúcar.	Pechuga de pollo a la plancha, ensalada de hojas verdes con aceite de oliva y ajo picado, calabaza asada.	1 puñado de semillas de calabaza crudas (sin sal) + Té de menta/hierbabuena.	Sopa de verduras (con bastante ajo y jengibre) + pollo desmenuzado.
Día 02		Filete de pescado al horno, brócoli al vapor con aceite de oliva virgen extra,	Shot de Limón con Cúrcuma + 3 nueces.	

Día	Desayuno (Post-Jugo)	Almuerzo / Comida	Merienda	Cena
	Aguacate machacado con semillas de girasol y una pizca de sal marina.	porción pequeña de arroz integral.		Tortilla/Omelette con espinacas, tomate y semillas de calabaza.
Día 03	Huevos cocidos sazonados con aceite de oliva, pimienta negra y una pizca de cayena.	Carne picada/molida salteada con cebolla, ajo y cúrcuma + ensalada de rábano y pepino.	Té de hinojo + 1 cucharadita de aceite de coco puro.	Crema de calabaza con jengibre y pechuga de pollo desmenuzada.
Día 04	Panqueque funcional (1 huevo + 1 cucharada de harina de almendras o avena sin gluten + orégano).	Muslo de pollo al horno con hierbas + col/repollo salteado con ajo y aceite de oliva.	Semillas de calabaza y papaya trituradas en medio vaso de agua.	Sopa ligera de calabacín/zucchini con puerro y carne desmenuzada.
Día 05	Huevos revueltos con tomate y cúrcuma + Té verde sin azúcar.	Filete de ternera/res a la plancha + ensalada colorida (lechuga, rúcula, zanahoria) con limón y aceite de oliva.	Mix de frutos secos (castañas, almendras) + Té de menta.	Tortilla rerellena de pollo desmenuzado y espinacas.
Día 06	Batido de leche de coco casera con aguacate y 1 cucharada de semillas de lino/linaza.	Pescado a la plancha con ajo dorado + puré ligero de boniato/camote + ensalada verde.	1 puñado de semillas de calabaza crudas + Té de clavo de olor y canela.	Caldo verde funcional (base de coliflor y col) con pollo o carne.
Día 07	Huevos revueltos con aceite de oliva y finas hierbas + taza de té de jengibre.	Almuerzo reforzado: Contramuslo de pollo asado + coles de Bruselas o brócoli salteado.	Shot matutino/tarde de limón, cúrcuma y pizca de pimienta negra.	Ensalada templada de verduras a la parrilla con tiras de pollo o ternera.

Semana 2 (Días 08 al 14) — Consolidación y Eliminación

Día	Desayuno (Post-Jugo)	Almuerzo / Comida	Merienda	Cena
Días 08 a 11	Mantener el patrón de proteínas/grasas saludables (Huevos revueltos / Aguacate con semillas / Tortillas).	Proteínas magras (Pescado, Polho, Carne) + 50% del plato de vegetales verdes + 1 cucharada de semillas antiparasitarias.	Té digestivo (Menta o Romero) + 1 puñado de semillas de calabaza o aguacate.	Cenas ligeras: Sopas, caldos funcionales o tortillas ricas en vegetales (evitar carbohidratos pesados por la noche).
Días 12 a 14	Huevos revueltos con ajo dorado y orégano + Té de hibisco o jengibre.	Pescado/Pollo a la plancha con abundante ajo crudo picado por encima tras la cocción + ensalada verde oscura.	Semillas de papaya masticadas (1 cucharadita) seguidas de 1 vaso de agua + Té de menta.	Sopa detox de verduras y hierbas medicinales (orégano, cilantro, ajo, jengibre).

3. POTENCIADORES DE RESULTADOS (RECETAS EXTRA)

1. Shot Matutino de Limón y Cúrcuma (Acción Antiinflamatoria y Digestiva)

Tomar en ayunas o a mitad de la tarde

Ingredientes: Jugo de 1/2 limón + 50ml de agua tibia + 1 cucharadita (de café) de cúrcuma en polvo + 1 pizca de pimienta negra.

Modo de preparación: Mezcla todo en un vaso pequeño y tómalo de inmediato.

2. Semillas de Calabaza Crujientes Antiparasitarias

Merienda práctica y funcional

Ingredientes: 1 taza de semillas de calabaza crudas y sin sal + 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 pizca de sal marina + orégano al gusto.

Modo de preparación: Mezcla los condimentos con las semillas y llévalas al horno a temperatura baja durante 10 minutos solo para dorar ligeramente (evita temperaturas altas para conservar sus propiedades medicinales).

3. Té Antiparasitario Nocturno (Menta & Clavo de Olor)

Tomar 40 minutos antes de dormir

Ingredientes: 1 cucharada de hojas de menta o hierbabuena + 3 clavos de olor + 250ml de agua hirviendo.

Modo de preparación: Agrega la menta y los clavos al agua hirviendo, tapa durante 8 minutos, cuela y bebe caliente sin endulzar.

4. GESTIÓN DE SÍNTOMAS: EL "EFECTO DETOX" (HERXHEIMER)

Lo que podrías sentir entre el Día 3 y el Día 7:

A medida que los parásitos y toxinas se eliminan, es normal experimentar dolor de cabeza leve, fatiga, gases, cambios en las deposiciones o ligeras náuseas. ¡Es una señal de que el protocolo está funcionando!

Cómo aliviarlo: Bebe al menos 2.5 litros de agua al día, consume suficiente aceite de oliva y respeta el descanso nocturno.

5. REGISTRO DE SEGUIMIENTO DIARIO (IMPRIME Y UTILIZA)

Marca con una **X** cada tarea completada a lo largo de los 14 días:

Día	Jugo en Ayunas	Sin Azúcar/Trigo	Agua (2.5L+)	Semillas / Té	Evacuación Ok
Día 01					
Día 02					
Día 03					
Día 04					
Día 05					
Día 06					

Día	Jugo en Ayunas	Sin Azúcar/Trigo	Agua (2.5L+)	Semillas / Té	Evacuación Ok
Día 07					
Día 08					
Día 09					
Día 10					
Día 11					
Día 12					
Día 13					
Día 14					