

youngLIVING

purificación  
nutritiva  
en cinco días

# purificación nutritiva en cinco días

## UNA PROPUESTA DE PURIFICACIÓN SUAVE Y EFECTIVA

Muchos expertos en salud recomiendan la purificación como una práctica normal preventiva; de hecho, la mayoría de las personas sólo la realizan al enfermarse. La purificación nutritiva en cinco días de Young Living facilita el proceso con un programa simple y energizante que le ayudará a decirle adiós a los obstáculos y excusas que lo alejaban de la purificación. Sólo cuatro fáciles y breves períodos anuales de purificación con el programa Purificación nutritiva en cinco días de Young Living y un continuo mantenimiento nutricional le ayudarán a equilibrar los extremos de su dieta moderna.

## LOS PELIGROS DE LA DIETA MODERNA

Las dietas actuales han cambiado: ofrecen una gran cantidad de calorías, poco o nada de nutrientes, muy poco contenido de fibra y altos niveles peligrosos de endulzantes. Estos “alimentos” se digieren rápidamente e irrumpen en el torrente sanguíneo, provocando aumentos significativos en los niveles de insulina.

Los altos niveles de insulina se relacionan con el aumento de la inflamación. Las investigaciones recientes indican que la inflamación es la causa raíz de todas las enfermedades crónicas.<sup>1</sup> El exceso de azúcar e insulina en la sangre eventualmente provoca enfermedades crónicas, como diabetes y daños cardiovasculares. Además, los altos niveles de azúcar e insulina suelen representar un papel fundamental en las siguientes enfermedades: hipertensión y daño renal, arterias y venas débiles y frágiles, y algunas enfermedades graves y crónicas como la diabetes, el cáncer y la enfermedad de Alzheimer.<sup>2</sup>

Un síntoma identificable del exceso de insulina y los altos niveles de azúcar en sangre es la obesidad abdominal.<sup>3</sup> Aproximadamente dos tercios de los estadounidenses adultos sufren de sobrepeso. Un tercio de ellos son clínicamente obesos.<sup>4</sup> Esta enfermedad también aumenta el riesgo de padecer afecciones cardíacas, desequilibrio de colesterol, cáncer, infertilidad femenina y cálculos biliares.<sup>5</sup>

El exceso de insulina y los altos niveles de azúcar en la sangre crean un círculo vicioso. Usted tiene ansiedad de ingerir carbohidratos simples porque entran rápidamente en el torrente sanguíneo. Entonces, se produce un excedente de insulina, lo cual provoca más apetito. En respuesta al apetito, usted come más. La sobrealimentación provoca que se acumule más grasa corporal y entonces activa más insulina. Más insulina - más apetito - más obesidad - más insulina - más apetito y así sucesivamente, este carrusel de picos de insulina lo deja cansado, con más apetito, y desenfocado.

## RECobre EL EQUILIBRIO CON BALANCE COMPLETE

Balance Complete de Young Living es un batido energético alimentario con alto contenido de una mezcla de fibras de Young Living llamada V-Fiber. Las investigaciones realizadas por la Life Extension Foundation (Fundación para la prolongación de la vida) demuestran que las mezclas de fibras producen más viscosidad (espesor y absorción) y son más efectivas que un solo tipo de fibra. La novedosa mezcla de fibras solubles y no solubles de Young Living (11 gramos por porción) es ideal para la purificación corporal, la pérdida de peso y el mantenimiento diario de la salud. Se ha demostrado que los ingredientes de esta mezcla efectiva de fibras ayudan a mantener niveles normales de azúcar en la sangre. Debido a que las fibras se mezclan con el agua, aumentan su tamaño en los intestinos, favoreciendo

así la absorción y remoción de toxinas y grasa en exceso del tracto digestivo. Aunque algunos productos afectan negativamente la flora intestinal, la mezcla V-fiber contiene una fibra prebiótica que contribuye al desarrollo de microflora beneficiosa como las bacterias *Lactobacillus* y Bifido, y al mismo tiempo disminuye las bacterias patogénicas.<sup>6</sup>

Debe tenerse en cuenta que un repentino aumento en la ingesta de fibras puede inicialmente provocar una pequeña cantidad de gas e hinchazón en algunas personas. Esto se debe, en parte, al hecho de que el promedio de las dietas estadounidenses no contienen fibras. El Consejo de Nutrición Alimentaria de los Estados Unidos (American Food Nutrition Board) recomienda un mínimo de 38 gramos en los hombres, y 25 gramos en las mujeres.<sup>7</sup> Los estadounidenses ingieren solamente la mitad de esas cantidades. Si sufre de gases o hinchazón, reduzca la cantidad de Balance Complete, y aumente la mezcla progresiva de aceites esenciales de Young Living, Digest + Cleanse.

### **DIGEST + CLEANSE**

Digest + Cleanse es un producto único totalmente compuesto de aceites. Provee de grado terapéutico, menta, alcaravea, limón y otros aceites esenciales directamente al intestino mediante cápsulas de gelatina suave de colocación precisa (Precision Delivery).

Las investigaciones demuestran que la menta con cubierta entérica es efectiva para molestias gastrointestinales.<sup>8</sup> Se ha demostrado que la ingesta de una mezcla de menta y aceite de alcaravea tres veces por día reduce los gases y alivia el tracto gastrointestinal.<sup>9</sup>

El aceite de limón, otro ingrediente clave de Digest + Clean, también tiene una larga historia. Jean Valnet, famosa médica y practicante de la aromaterapia, afirma que el aceite del limón estimula las secreciones gastrohepáticas y pancreáticas.<sup>10</sup>

Otros aceites también contenidos en Digest + Cleanse (jengibre, hinojo, anís) tienen una larga tradición de purificación y mejora de las funciones digestivas. Se sabe que alivian el intestino grueso, mejoran la eliminación y activan varios órganos digestivos.

Una cápsula, de 30 a 60 minutos antes de cada batido Balance Complete, aumentará en gran medida la efectividad y comodidad de la purificación nutritiva en cinco días.

### **NINGXIA RED**

NingXia Red no se compara con ningún antioxidante natural y poderoso ni con ninguna infusión densa en nutrientes. NingXia Red provee energía dinámica y duradera, lo que la convierte en ideal para mantener la energía durante el período de purificación.

Hay dos fases bien distintas en el proceso de purificación. En la primera fase, las toxinas se descomponen y se convierten en solubles en agua. La segunda fase remueve esas toxinas del cuerpo. NingXia Red provee nutrientes esenciales que mejoran ambas fases de desintoxicación.

NingXia Red contiene nutrientes que fomentan y favorecen las funciones pancreáticas y hepáticas. Al igual que Balance Complete, NingXia Red contiene elementos que pueden ayudarle a mantener niveles normales de azúcar en sangre. Tiene alto contenido de vitaminas, minerales, aminoácidos, flavonoides, carotenoides, cerebrósidos, pirroles y



zeaxantina. Fácil de digerir, deliciosa al gusto y con un índice glucémico de sólo once, NingXia Red es parte ideal de todo programa de purificación.

### PROGRAMA DE PURIFICACIÓN EN CINCO DÍAS DE YOUNG LIVING

Para obtener el mayor beneficio de purificación, elimine los refrigerios de su programa. Si usted tiene un metabolismo alto, o si experimenta un apetito excesivo, agregue los refrigerios sugeridos.\*

**CONSULTE LA TABLA AL DORSO >**

### MEJORA DIARIA Y MANTENIMIENTO DE LA PURIFICACIÓN CON ELEMENTOS ESENCIALES

Con la purificación nutritiva en cinco días de Young Living, experimentará una purificación suave y efectiva para mejorar su bienestar general. Después de la purificación inicial, utilice los Elementos Esenciales como parte permanente de su régimen nutricional diario.

Esto significa que usted debería

- + Beber 1-3 onzas de NingXia Red diariamente.
- + Tomar una cápsula Longevity™ dos veces por día.
- + Tomar una cápsula Omega Blue™ tres veces por día.
- + Reemplazar su comida menos nutritiva con Balance Complete; Para un mejor control del peso, reemplace dos comidas.

**NÓTESE QUE ESTO ES SÓLO UN COMIENZO.**

**PUEDEN REQUERIRSE NUTRIENTES MÁS INTENSOS Y ESPECÍFICOS PARA SU SITUACIÓN PARTICULAR.**

- 1 Ann Underwood, "Quieting A Body's Defenses", Revista NewsWeek. Verano de 2005, 26-28
- 2 "Novel Fiber Limits", Life Extension, Collector's Edition 2005, 86,87
- 3 Ibid
- 4 Alan R. Gaby, M.D. The Natural Pharmacy. Three Rivers Press, New York, 2006
- 5 Ibid. 445,447.
- 6 "FiberAid", DKSH Switzerland Ltd, [www3.dksh.com/.../dksh/central/resource.nsf/imgref/4A3713434BD7170648256F55002E6111/\\$FILE/FiberAid.pdf](http://www3.dksh.com/.../dksh/central/resource.nsf/imgref/4A3713434BD7170648256F55002E6111/$FILE/FiberAid.pdf)
- 7 "Benefiber" [www.benefiber.com](http://www.benefiber.com)
- 8 The Natural Pharmacy, 281
- 9 Ibid
- 10 John Valnet, M.D., *The Practice of Aromatherapy*, Healing Arts Press, 1982. 150-155.

Codigo 4394 (paquete de 25)

## PURIFICACIÓN NUTRITIVA EN CINCO DÍAS

	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO
<b>1</b>	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red	1 manzana, o 1 naranja, 8-12 onzas de agua	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red
<b>DÍA UNO</b> Es posible que sienta leves molestias, dolor de cabeza o ansias de comer determinados alimentos. Balance es posible que tenga algo de gases. En ese caso, tome una Digest + Cleanse con cada refrigerio. Si lo desea, agregue un			
<b>2</b>	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red	1 pera, o ciruela, 2 cucharadas de semillas de girasol o almendras crudas. 8-12 onzas de agua	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red
<b>DÍA DOS</b> Su experiencia del día dos depende del nivel de toxicidad del cuerpo. Toxicidad alta = más síntomas de purificación. Si siente molestias por gases o hinchazón, puede agregar Essentialzyme a su programa			
<b>3</b>	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red	½ melón, 1 taza de té de menta 8-12 onzas de agua	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red
<b>DÍA TRES</b> Los síntomas de toxicidad disminuyen. Comienza a sentirse con más energía. Su cuerpo de está adaptando			
<b>4</b>	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red	1 manzana o 1 pera 8-12 onzas de agua	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red
<b>DÍA CUATRO</b> Su cuerpo siente los beneficios de la purificación. Su nivel de energía aumenta. Sus ansias de comer han disminuido. Su cuerpo se adaptó a las fibras.			
<b>5</b>	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red	1 pera, o ciruela, 2 cucharadas de semillas de girasol o almendras crudas. 8-12 onzas de agua	1 Digest + Cleanse 1 batido de Balance Complete según lo indicado 8-12 onzas más de agua 2 onzas de NingXia Red
<b>DÍA CINCO</b> Sus ansias de comer han desaparecido; está listo para continuar ingresando alimentos buenos en su cuerpo. Mantenga su cuerpo en mantenimiento con los Elementos Esenciales de Young Living.			

REFRIGERIO	CENA	REFRIGERIO
<p>Brócoli crudo u otras verduras sin almidón</p> <p>Té de hierbas a elección (sin cafeína)</p>	<p>1 Digest + Cleanse</p> <p>1 batido de Balance Complete según lo indicado</p> <p>8-12 onzas más de agua</p> <p>2 onzas de NingXia Red</p>	<p>½ taza de arándanos frescos o congelados</p>
<p>Complete le ayudará a aliviar el apetito. Déle unos minutos para que surta efecto. Debido a la ingesta extra de fibras, usa Essentialzyme.</p>		
<p>Apio crudo</p> <p>1 cucharada de mantequilla de almendras</p> <p>1 taza de té de hierbas, endulzado con stevia</p>	<p>1 Digest + Cleanse</p> <p>1 batido de Balance Complete según lo indicado</p> <p>8-12 onzas más de agua</p> <p>2 onzas de NingXia Red</p>	<p>½ taza de frutos del bosque o 1 durazno</p> <p>8-12 onzas de agua</p>
<p>Los síntomas de purificación enumerados en el día uno. Toxicidad leve = los síntomas disminuyen; comienza a sentir un aumento de energía.</p>		
<p>Galleta crocante de arroz común con mantequilla de nueces</p>	<p>1 Digest + Cleanse</p> <p>1 batido de Balance Complete según lo indicado</p> <p>8-12 onzas más de agua</p> <p>2 onzas de NingXia Red</p>	<p>1 manzana, o ½ taza de frutos del bosque a elección</p> <p>8-12 onzas de agua</p>
<p>Debido a la ingesta extra de fibras y agua. Es posible que aún sienta ansias de comer, pero con mucha menos intensidad.</p>		
<p>Té de manzanilla</p> <p>2 cucharadas de almendras crudas</p>	<p>1 Digest + Cleanse</p> <p>1 batido de Balance Complete según lo indicado</p> <p>8-12 onzas más de agua</p> <p>2 onzas de NingXia Red</p>	<p>Medio racimo de uvas rojas, moradas o negras sin semilla</p>
<p>El apetito ha desaparecido. Comprende el efecto negativo que las elecciones equivocadas de alimentos tienen sobre su salud. Su cuerpo está comenzando a purificarse.</p>		
<p>Choucroute crudo u otras bacterias activas beneficiosas, como kéfir o yogur sin azúcar</p>	<p>1 Digest + Cleanse</p> <p>1 batido de Balance Complete según lo indicado</p> <p>8-12 onzas más de agua</p> <p>2 onzas de NingXia Red</p>	<p>1 taza de sopa de miso o caldo de vegetales</p>
<p>El cuerpo ya está purificado. Se siente fantástico y espera con ansias su próxima purificación. Mañana comienza su programa de mantenimiento.</p>		