

INFORMACIÓN
DETOX 3:6:9
de *Medical Medium*

Un plan de nueve días
para desintoxicarnos profundamente
y rejuvenecer las células de *todo el cuerpo*.

El alimento es tu medicina.

“Lo que el 3:6:9 implica es liberarte de las viejas cadenas de toxinas, patógenos y dolor que te han estado reteniendo a lo largo de toda tu vida.”

– Anthony William (Medical Medium).

PARA QUÉ

- Todos necesitamos limpiar nuestros cuerpos, y sobre todo, nuestro hígado.
- Estamos aceptando que vivir con síntomas es la nueva normalidad.
- Los síntomas son indicadores de que estamos en una fase temprana (e indetectable) de un problema hepático. Muchos de los síntomas que tenemos y que no prestamos atención por considerarlos normales son en realidad indicios de trastornos incipientes en el hígado. Entre ellos el estreñimiento, la hinchazón, las ojeras, las dificultades en la concentración, falta de energía, aumento de peso, venas varicosas, inflamación, insomnio, problemas en la piel, las intolerancias alimenticias, el envejecimiento prematuro, los sofocos, cálculos biliares, las taquicardias, los cambios de humor, el hambre incesante, los problemas reproductivos (incluido el síndrome de ovario poliquístico, los fibromas y la endometriosis), las migrañas, el eccema, el acné, el vértigo, etc.
- El detox 3:6:9 es ideal para empezar a sanar ya que una vez experimentado te servirá para incorporar ciertos hábitos a tu vida.
- Además, puedes repetirlo cuando quieras.



QUE INCLUYE

- **5 Encuentros por zoom.**

Dos previos al comienzo y 3 durante el proceso detox. Durante los encuentros hablaremos sobre el detox más detalladamente y sobre distintos conceptos y mirada que tiene Medical Medium sobre cómo funciona el cuerpo y cómo hacer para aplicar esta información a nuestra rutina diaria. Habrá momento para compartir y hacer preguntas.

- **Guía Completa.**

Incluye pautas, tips, lista de compras, recetas, suplementos y más.

- **Grupo de whatsapp.**

El grupo de whatsapp estará disponible a partir del primer encuentro para compartir como nos sentimos y hacer preguntas si lo necesitamos.



ALIMENTOS A ELIMINAR

DURANTE LOS 9 DÍAS

Gluten, lácteos, huevos, gaseosas, cerdo, atún, maíz, soja, aceites (industriales y saludables), cordero, pescado y frutos de mar (excepto trucha y sardinas los primeros tres días), vinagre, cafeína (café, té, mate, chocolate, cacao), granos y cereales (excepto mijo y avena sin gluten los primeros tres días), alcohol, saborizantes naturales/artificiales, alimentos fermentados, levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, edulcorantes, carnes (salvo los primeros tres días), garbanzos y legumbres.

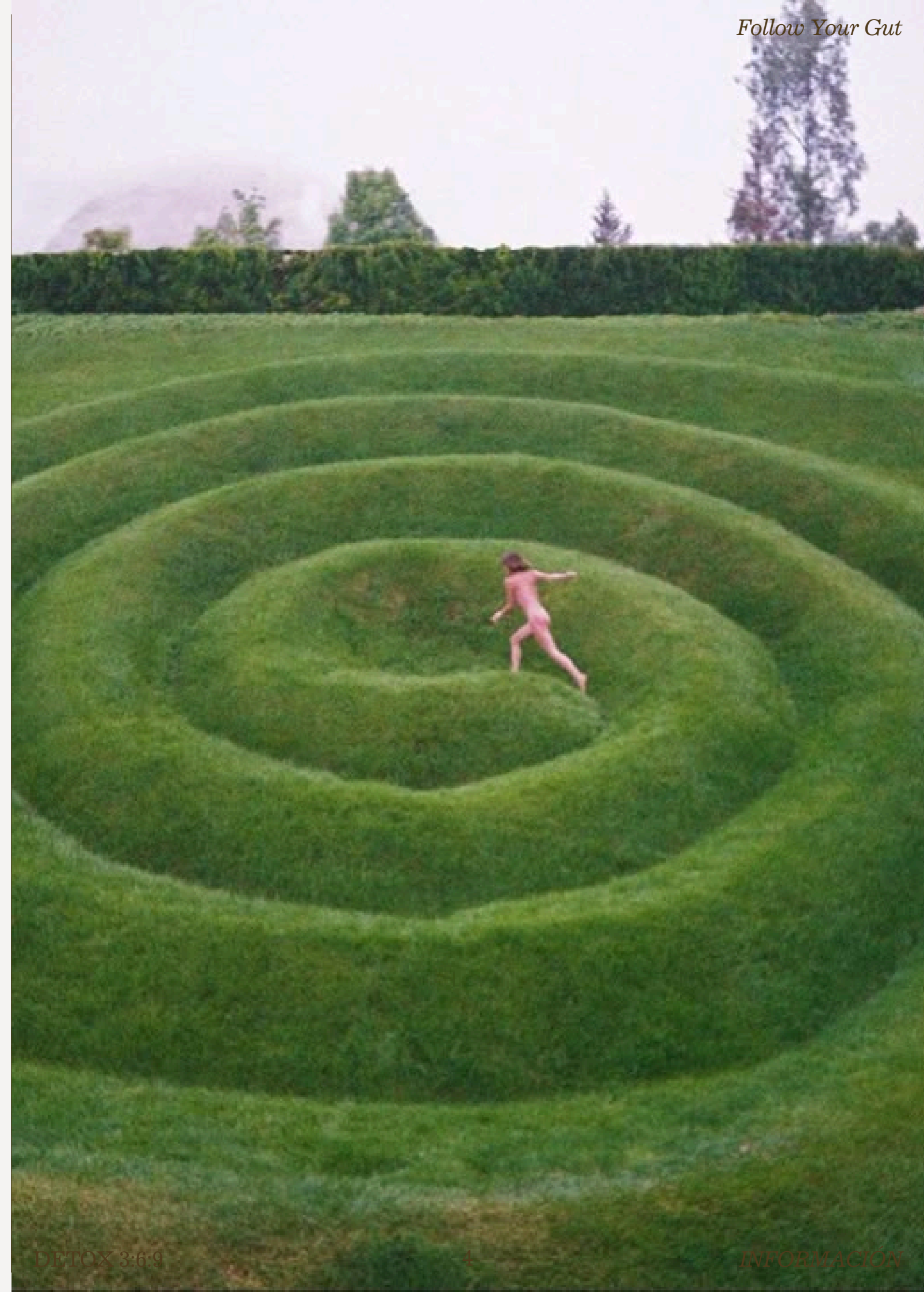
QUE COMEREMOS

Frutas, verduras, y hierbas en ABUNDANCIA y sin restricciones en forma de sopas, jugos, ensaladas, platos y licuados riquísimos.



ESTRUCTURA DEL DETOX

- La limpieza consiste en 9 días, dividido en tres etapas: Los 3, los 6 y los 9.
- A medida que pasamos de etapa vamos limitando ciertos alimentos, introduciendo mayor cantidad de alimentos hidratantes para lograr la desintoxicación deseada.
- A lo largo de todas las limpiezas consumimos jugo de apio y agua con limón (en distintas cantidades según el detox).
Reducimos o eliminamos el consumo de grasas radicales (como aceitunas, semillas, palta, proteína animal) y nos concentramos en consumir muchas frutas, hoja verde y verduras (cruda y cocidas). Por las noches tomamos ciertos té de hierbas o de hongo y el último día es un día a puro líquido.



DISTINTOS DETOX 3:6:9

DETOX ORIGINAL

- **PROPÓSITO:**

Desarraigar toxinas y patógenos muy arraigados para que los síntomas y enfermedades puedan finalmente curarse.

- **ESPECIALMENTE ÚTIL PARA:**

Limpiar el hígado y otros órganos de toda una vida de: venenos, toxinas, y virus y bacterias que se alimentan de ellos, responsables de crear enfermedades crónicas y síntomas como: palpitaciones, sofocos, hormigueos y entumecimiento, molestias y dolores leves, vértigo, mareos, dificultad en concentración, migrañas, ansiedad, depresión, hinchazón, fatiga, problemas reproductivos, trastornos de tiroides, lupus, Lyme, artritis reumatoide, artritis psoriásica, eccema, psoriasis, acné, infecciones urinarias, y más.

- **DESCRIPCIÓN:**

Libre de grasas a partir del día 4. Mucha fruta, verdura, licuados, jugo de apio. Se permite mijo y avena sin gluten y una porción de proteína animal o vegetal (sólo por la noche) durante los primeros 3 días



DISTINTOS DETOX 3:6:9

DETOX SIMPLIFICADO

- **PROPÓSITO:**

Empieza por curar desarraigando patógenos en un nivel menos intenso que resulta más factible para personas muy ocupadas.

- **ESPECIALMENTE ÚTIL PARA:**

Colesterol alto, hipertensión, hígado graso, placa arterial, linfedema, artritis, insomnio, venas varicosas, ojeras, reflujo ácido, estreñimiento, síndrome de intestino irritable, sequedad de piel, diabetes tipo 2, cefaleas, migrañas y muchas más.

- **DESCRIPCIÓN:**

Más fácil de conseguir, actúa con el 70% de la fuerza y el poder de la original. Libre de grasas a partir del día 1. Se permite mijo y avena sin gluten durante los 9 días. Mayor flexibilidad a la hora de elegir las comidas. Más opciones y mayor versatilidad. Reduce el choque emocional de las limitaciones y cambio de “rumbo” alimenticio. Mayor cantidad de comidas cocinadas para ralentizar cualquier posible reacción curativa. Se puede consumir durante 8 días avena (sin gluten) y mijo.

Cura desarraigando patógenos a un nivel menos intenso que resulta más factible para personas muy ocupadas.

Menos atención a los detalles.



DISTINTOS DETOX 3:6:9

DETOX AVANZADO

- **PROPÓSITO:**

Alcanza un estado de limpieza más profundo para avanzar un poco más en tu proceso de sanación cuando estés afrontando situaciones de salud más difíciles.

- **ESPECIALMENTE ÚTIL PARA:**

Circunstancias de salud que consideres que están impidiendo tu bienestar en un nivel crítico.

- **DESCRIPCIÓN:**

Opción totalmente crudívora y libre de grasa especialmente apropiada para personas que han probado la original o la simplificada (u otra limpieza profunda) y quieren avanzar un poco más.

A pesar de ser más intensa, es más simple la elaboración de comidas.



DISTINTOS DETOX 3:6:9

DETOX MATUTINO

- **PROPÓSITO:**

Permitir que el hígado y el resto del cuerpo continúe su estado natural de desintoxicación por las mañanas.

- **ESPECIALMENTE ÚTIL PARA:**

Fortalecer el ácido clorhídrico, lo que mejora la digestión y reducir el nivel de grasas en la sangre, lo que permite elevar el porcentaje de oxígeno e hidratación.

- **DESCRIPCIÓN:**

Es una opción reducida del 369. Perfecto para aquellas personas que no quieren/pueden comprometerse con un detox entero y/o no saben por donde empezar. Lo ideal es sostenerlo por 2 semanas (o adoptarlo de por vida!).



PREGUNTAS FRECUENTES

Algunas de las preguntas que se repiten

¿Tengo que dejar el café? Incluye mate, café, té, matcha, chocolate

Si! La cafeína produce dos efectos que no nos benefician cuando estamos haciendo una limpieza. Primero, nos deshidrata. Lo segundo, es que obliga a las glándulas suprarrenales a bombear niveles innecesarios de adrenalina al torrente sanguíneo, lo que provoca distintos peligros para el cerebro, el hígado y los riñones. Aquellos que consuman estas bebidas y/o alimentos deberán hacer el predetox, 3 días antes del comienzo del detox.

¿Que necesito?

¡Ganas de hacerlo! Hay algunos utensilios de cocina que nos simplifican la vida pero ninguno es excluyente para hacer el detox. De todas formas te hago una lista de cuales son los más importantes a tener en cuenta:

Licuada, para poder hacer los licuados y las sopas. Si no tenés licuadora lo puedes hacer igual consumiendo los ingredientes por separado. Para hacer el jugo se necesita una bolsa para hacer leche vegetal o un colador similar para filtrar.

Juguera, para preparar el jugo de apio y otros jugos.

Bolsa para leches vegetales o algún colador, para filtrar post licuadora o juguera.

Vaporera, o cualquier recipiente que te permita cocinar al vapor.

Vaso o recipiente medidor, la mayoría de las recetas tienen volúmenes específicos, incluido el jugo de apio.

Sartén antiadherente de cerámica, muy bueno para cocinar sin aceite y evitar el contacto con metales pesados (recomendado para los que realizan el simplificado).

Recipiente, puede ser un tupper hermético, termo o algún recipiente para guardar y transportar alimentos. Especialmente para aquellos que pasan tiempo fuera de su casa y necesitan llevar su propia comida a todos lados :)

¿Puedo hacerlo embarazada o durante lactancia?

Sí! Si estas amamantando puedes hacer la limpieza 3:6.9 original, simplificada, o avanzada. Todas limpian la leche y extraen impurezas del tejido mamario. Si estas embarazada, la versión original y simplificada del 3:6:9 tiene una densidad nutricional extremadamente alta. No solo son curativas para tu cuerpo, sino que apoyan y curan al bebé que se está desarrollando. Es probable que te sientas más saciada si modificas la limpieza repitiendo en el 9no día el plan de alimentos del 8vo en lugar del que tiene asignado.

Quiero hacerlo pero me da miedo, nunca hice uno.

Es completamente entendible sentir miedo antes de comenzar un detox. La verdad es que este detox, como cualquier otro, es restrictivo y eso puede ser incomodo y “difícil” por momentos. Creo que lo importante es tener la mirada clara en el objetivo y por otro lado, confiar y entregarse al proceso. Puede sentirse exigente pero finalmente será muy liberador.

Se me complican las fechas, ¿Puedo moverlo unos días?

Si! Si tienes un evento o un viaje que no puedes cambiar, es mejor moverlo unos días (antes o después) para poder hacerlo igual. Las fechas del detox están pensadas para que el último día nos lo tomemos con mucha calma, ya que consumimos sólo jugos y licuados, por eso es un domingo.

¿Puedo hacer vida normal? / ¿Puedo hacer deporte?

Si! No hay necesidad de cambiar tu estilo de vida. No recomiendo empezar a hacer un deporte nuevo, pero no hay problema en practicar uno que venis haciendo habitualmente.





INSCRIPCIÓN

Este programa incluye:

- *Guía Completa con*
 - *Recetario*
 - *Pautas*
 - *Lista de Compras*
 - *Información sobre ciertos alimentos*
- *Guía Post Detox*
- *4 Encuentros por zoom*
- *Acompañamiento por whatsapp*

Precio

\$129.000 pesos - Argentina*
90 dólares

Whatsapp de contacto: 1140418316