

Lic. Natalia Amengual

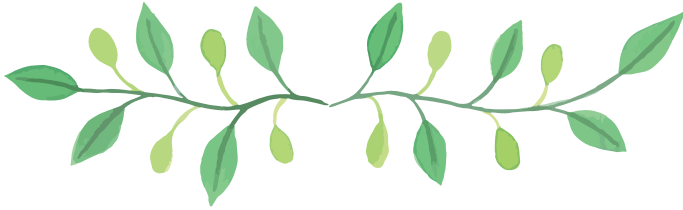
Detox

21

Tres semanas
para mejorar tu vida



Índice



- 1 -

Introducción: definiendo
qué es un "detox"

Pág. 11

- 2 -

21 preguntas frecuentes
sobre Detox 21

Pág. 25



- 3 -

Primera semana: liberando el miedo

Pág. 49

- 84** : **Día 1:** "Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo" (A. Einstein)
- 89** : **Día 2:** Me permito suceder
- 92** : **Día 3:** "Los alimentos no se equivocan" (Medicina comechingón)
- 101** : **Días 4, 5 y 6:** "Si pierdes el espíritu de la repetición, tu práctica se tornará difícil" (Suzuki Shunriu)
- 104** : **Día 7:** "Todo empeora justo antes de mejorar" (Refrán aborigen)

- 4 -

Segunda semana: adquiriendo certezas

Pág. 109

- 111** : **Días 8 y 9:** "Haz lo que estás haciendo" (Proverbio chino)
- 113** : **Día 10:** "Después de todo, tú eres la única muralla, si no te saltas, nunca darás un solo paso" (L. A. Spinetta)
- 116** : **Días 11 y 12:** "El ser humano aprende tanto del bien como del mal" (Vivekananda)
- 117** : **Días 13 y 14:** "Ser feliz es muy sencillo, lo difícil es ser sencillo" (Proverbio zen)



- 5 -

Tercera semana:
siendo el cambio

Pág. 121

- 125** **Día 15:** "Ser belleza es tu realidad interior, la belleza nunca ha tenido que ver con nada más que con la verdad" (Anónimo)
- 127** **Días 16, 17 y 18:** "'Maestro, dígame qué espera de la vida'. 'Lo que ocurra', respondió." (Proverbio zen)
- 129** **Días 19, 20 y 21:** "Pule las aristas, descarta lo divisible, atenúa el resplandor, adáptate a lo que eres. Esto es reconocerse en el misterio profundo" (Lao Tse)

- 6 -

Jugos a la carta. Ideados para consumir
diariamente y para fortalecer órganos vitales

Pág. 137

- 7 -

Emociones,
mucho más que nubes pasajeras

Pág. 141

- 8 -

Alimentación post Detox
Pág. 151

- 9 -

Plan de 7 días Detox
Pág. 189

- 10 -

Recetario Detox
Pág. 205

Agradecimientos *Pág. 221*

Bibliografía selecta *Pág. 223*



- 1 -

Introducción: definiendo
qué es un "detox"



Este es un libro que comienza a escribirse al revés. No por arrancar por el final, sino porque la mayoría de los libros referidos a temas de salud que he leído parten de la *información* en busca de la *vivencia*. Y lo que aquí encontrarán, por el contrario, son años de vivencia, de experiencia en el campo de la desintoxicación integral —física, mental y emocional—, que felizmente pude plasmar como herramienta informativa que los guiará a la acción. No fue hasta que me senté frente a mi computadora a escribir las primeras líneas que caí en la cuenta de que ***“hacer detox” me ha enseñado lo que es realmente una desintoxicación y cuáles son sus múltiples beneficios.***

Así es que cuando me preguntan: “¿Qué es ‘hacer detox’?”, mi respuesta inmediata es: “*Vos mismo te lo vas a responder al final del proceso*”. No es fácil definir aquello que desafía los paradigmas actuales y que nos invita a volver a nadar en las aguas profundas de las leyes naturales y la verdad interior. Dentro de esos paradigmas, por lo general para sanar algún conflicto o tema de salud buscamos incorporar algo, aquello que supuestamente “nos falta”. Un detox, en cambio, trata de eliminar, de soltar, de buscar el vacío, la calma, de confiar en la capacidad de autoreparación de nuestra biología, de ordenar lo que ya hay y priorizar lo que más sirve al propósito, de frenar la alocada marcha del consumo, de buscar la sencillez, aprender a decir “no”.

Por esa razón es que intentaré definir Detox 21 desde las propias vivencias, tanto propias como de quienes lo han transitado bajo mi guía. Últimamente leo la palabra “detox” en muchos lugares, algunos de ellos insólitos: en cajas de té, en ciertas mezclas de frutas listas para licuar y hasta en jabones de baño. “Detox” es la abreviación de la palabra inglesa “detoxification”

(*desintoxicación*, en español), pero que también es de uso común en nuestro idioma ya que remite a una situación que se fue haciendo cada vez más necesaria a lo largo de los últimos años: **limpiarnos de las crecientes toxinas alimentarias y medioambientales**. Así, todo lo que contribuya a limpiar nuestro cuerpo de toxinas tiene derecho a llamarse "detox".

Antes que nada vamos a diferenciar dos términos, dado que las vivencias de desintoxicación suceden en lo que podríamos llamar dos realidades. Llamaremos **realidad externa** a todo aquello que se pueda ver, tocar y experimentar de una manera física, empírica, demostrable científicamente, que tiene su impacto en el cuerpo físico. Por ejemplo, los nutrientes de los alimentos, la hidratación de los tejidos, las reacciones biológicas, etc. Y hablaremos de **realidad interna** cuando nos refiramos al mundo intangible de las sensaciones y emociones, de qué manera pensamos y cómo sentimos la vida, qué pasa en ese vasto universo que no se ve, pero se siente.

Desde niña pude tener acceso a las dos realidades: por un lado mi madre, enfermera, me abrió las puertas al cuidado de la salud, la asistencia, el servicio y la medicina alopática. Por otro lado, mi tío Danilo, hermano de mi padre, fue quien reveló la otra realidad, la interna, invitándome a conocer el reino espiritual desde la escuela de esoterismo del maestro Gurdjieff a la que asistí los fines de semana desde los 3 hasta los 7 años. En mi educación, ciencia y espiritualidad siempre estuvieron unidas.

En mi formación como nutricionista en la Universidad de Buenos Aires, aprendí los innumerables beneficios de una alimentación completa y balanceada, pero no fue hasta que decidí aventurarme en la sabiduría de la naturaleza que comencé a

entender a mi cuerpo y a lo que nos referimos cuando decimos "salud".

Cuando, como nutricionista recién egresada, hice las prácticas en el Hospital Español de la Ciudad de Buenos Aires, al estar frente a los pacientes me sentía extraña, como ajena a mí, solo cumpliendo un rol. Cuando se iban con su papel impreso, el mismo para todos, tachado y escrito encima, sentía que en realidad no los había ayudado, que en sus casas probarían la dieta pero que podría haberles dado más, muchísimo más. Ese sentimiento me acompañó todo el año que duraron las prácticas.

No fue hasta que mi hermana mayor, profesora de yoga, me invitó a su nuevo Centro de Yoga, que había inaugurado en la ciudad de Ramos Mejía, que tuve un click: yo podía ir con mi título a donde quisiera y brindar mi profesión encontrando la forma que más se acercara a mí misma.

Y así lo hice, armé con ayuda de mi hermana mi primer consultorio en el Centro de Yoga y me abrí al estudio de la nutrición holística y alternativa. Atendí muchísimos pacientes con los que tomábamos té, charlaba sin tiempo límite y confeccioné unas guías de nutrición con las que sí sentía que los estaba ayudando y dando lo mejor de mí.

Estudí Medicina Naturista en el Instituto Argentino de Terapias Naturales —donde me desarrollé como docente y también atendía consultorio—, Medicina Ayurveda como postgrado de la UBA y Medicina Comechingón junto a Ivone Lorenzo. Para esas tres disciplinas, sanar es limpiar y la alimentación es la estrella de la película. Y lo primero es el despojo, de diferentes formas pero con idéntico propósito: **antes que nada, limpiar por dentro aquello que nos enferma.** Esto tiene un nombre: ayuno.



El ayuno como terapia para sanar el cuerpo se encuentra en textos como el Charaka Samhita, los vedas dedicados a la medicina, de donde proviene el Ayurveda. También podemos encontrar referencias históricas en la Biblia, en el Antiguo Testamento, donde se invita a los fieles a seguir períodos de ayuno y oración. Dado que el ayuno siempre estuvo ligado a un camino espiritual, en la mayoría de los textos religiosos se hace referencia a él. El Ramadán por ejemplo, de la religión musulmana, es un mes de ayuno que aparece en el Corán y que aún se practica.

Fue así que me decidí a **explorar la medicina más antigua de todas**. Hice un ayuno de 21 días que cambió mi vida por completo. Durante esos 21 días tomé agua, agua de mar isotónica (rebajada en la proporción de tres partes de agua potable y una parte de agua de mar) e infusión de manzanilla, hice respiración consciente y tomas de sol en la piel. Meditaba a diario y me hacía enemas caseros de té de manzanilla a temperatura ambiente para evacuar el intestino (dado que al no ingresar alimentos, se frena la evacuación). Recuerdo que al sexto día de ayuno, con el tercer enema, salió una lombriz junto a los restos de materia fecal. Era literalmente una lombriz, como las que comen las ga-

llinas de la tierra, pero blanquecina. Pasada la sensación de asco pude comprender la profunda limpieza que estaba viviendo.

Creo que mi necesidad de ayunar apareció junto con un despertar espiritual, una necesidad de cerrarme del afuera, del consumo, de la vida social y emprender un viaje hacia adentro, de autoconocimiento, de buscar lo que realmente quería de la vida o mejor dicho, qué tenía yo para darle. Recuerdo estar en mi casa un fin de semana escuchando música y limpiando, y sentir aburrimiento de la música que escuchaba. Estaba escuchando un compendio de mantras comercial y me di cuenta de que los escuchaba por inercia, pero que en realidad no me llegaban, me pregunté qué música me gustaba realmente. Y no supe hacer una lista honesta. En realidad no lo sabía, la mayor parte de mi vida había escuchado la música que escuchaban otros... Y la mía, ¿cuál era?

Por un tiempo busqué en la música encontrarme a mí misma. Hubo una canción que me trasladó hacia un lugar bien profundo, triste pero verdadero, y me sentí cómoda en lo verdadero. Ese pantano lodoso que estaba sintiendo, ese darme cuenta de la tristeza, no lo había sentido con mantras, sino que había llegado con la canción *Feeling Good* de Nina Simone. Como verán, el encuentro con el alma puede darse de maneras misteriosas. Sabía que el ayuno era una maravillosa puerta para ir al hueso de esas sensaciones, atravesar el pantano lodoso y sanar desde el origen, pero no tenía experiencia previa ni conocía a nadie que la tuviera, hasta que apareció la terapeuta Silvia Tasistro, mi querida amiga, que ya había hecho varios ayunos. Fue de su mano, con su guía, que emprendí mi ayuno.

Lejos de lo que cualquier colega de la Universidad puede llegar a pensar, no solo mi análisis de sangre al finalizar el pro-

ceso dio perfecto, sin ninguna deficiencia nutricional, sino que pude curarme de un trastorno llamado ovario poliquístico: tenía un quiste de más de cuatro centímetros en el ovario izquierdo que remitió completamente con el ayuno y las infusiones. Tampoco volvió, hasta el día de hoy, la ansiedad por lo dulce, situación que me había acompañado desde que tengo memoria: la compulsión por comer caramelos, chocolate, galletitas y todo lo que aportara sabor dulce había desaparecido. A partir del ayuno pasé de "no poder vivir sin el sabor dulce" a "no necesitarlo para nada" y me atrevería a decir que hoy hasta me resulta empalagoso e inútil. Algo en mí sanó a través de la **medicina del despojo**.

No podría decir que jamás volví a sentir tristeza, ella hace sus visitas de vez en cuando, pero hoy no le temo ni le cierro la puerta a ninguna emoción. Forman parte de mi sentir, de lo que soy, y **ser lo que soy es el mayor estado de paz que uno puede experimentar**.

Dentro del proceso del ayuno pasé por lo que se conoce como "crisis depurativa", de manera muy intensa. Dolor de cabeza, dolor muscular y óseo, mucho frío, mucho calor... Hubo días de enojo, furia, angustia y también de felicidad plena y expansión de conciencia para volver al enojo, para luego reír de alegría y a continuación llorar a mares. Mi estado físico y emocional se estaba depurando y lo viví como una montaña rusa.

Mi cuerpo físico eliminaba toxinas a granel, por lo cual mi piel y cabello estaban ásperos, sentía la boca pastosa y la transpiración era abundante y hedionda: todos signos, yo sabía, de que el proceso iba viento en popa. Mi hijo un día me dijo: "Mamá, tenés olor a pis de Sombra" —así se llamaba nuestra gata—...



¡Imaginen el grado de toxinas que estaba liberando a través de todos los poros de mi cuerpo!

Al culminar el ayuno, mi piel se tornó radiante, el pelo comenzó a crecer otra vez con fuerza y sentí una energía que hacía mucho tiempo no sentía. No volví a necesitar el uso de anti-transpirantes, solo en verano utilizo un poco de bicarbonato de sodio en las axilas. Sana, esa es la palabra: me sentí sana.

La realidad interna a la que pude llegar con el ayuno fue la más profunda que había experimentado hasta el momento. Pude descubrir lo que realmente quería para mi vida, el motor amoroso que hacía mover a todo mi cuerpo, el anhelo del alma, aquella actividad que podía pasar horas haciendo sin sentirla como una carga, ni siquiera como un trabajo: *vivir en la naturaleza y aprender de ella*, ese era mi sueño. Fue así que comencé a mover las piezas de mi día a día, y también de mi intención. Como en un tablero de ajedrez las piezas se fueron acomodando y al cabo de un año y medio me mudé desde el oeste del Gran Buenos Aires al monte cordobés.

Actualmente vivo en Traslasierra, a los pies del Cerro Champaquí, en una casa de adobe, frente a una huerta hermosa que cuido diariamente junto a mi compañero y mi hijo. Desde aquí escribo este libro para ustedes y les digo: ***se puede, cumplir los sueños es una realidad. Pero primero hay que ir adentro y escuchar el anhelo del alma.***

Desde ese momento mi tarea se enfocó en buscar la forma de acercarle a todo el mundo los innumerables beneficios de purificar el organismo. Como el ayuno es una técnica extrema,

que implica un componente de crisis depurativa intensa y también una búsqueda espiritual, mi desafío fue encontrar un nuevo molde inclusivo, un proceso que pudiera realizar cualquier persona, con los beneficios del ayuno pero sin la abstinencia de alimento, sino *a través* del alimento, utilizado como agente purificador.

La esencia de toda desintoxicación es abstenernos de aquello que nos intoxica (ciertos productos alimenticios, ultraprocesados, azúcar, grasas, OGM —organismos genéticamente modificados—, drogas, alcohol, tabaco, etc.) y acercarnos lo más posible a lo que nos ayuda a eliminar las toxinas (plantas, hierbas, alimentos genuinos, contacto con la naturaleza y hábitos de bienestar). **Hacer un detox, entonces, es ayunar comiendo.**

Así nació Detox 21, un plan ideado para depurar el organismo con alimentos seleccionados específicamente para tal fin. El proceso tiene una duración de tres semanas y el sentido de este libro es acompañarlos en ese proceso y compartir las vivencias en detalle, día por día, desde la realidad interna y externa. Como cada persona tiene necesidades diferentes y el plan Detox 21 para cada una se personaliza en base a variables como su edad, su actividad física, su estado de salud general, etc., en este libro lo que encontrarán es un plan detox general, de siete días, para poder realizar desde sus casas; también una guía postdetox de alimentación consciente.

Por último, el concepto de detox lleva implícito otra palabra: *proceso*. **El proceso es el secreto de toda depuración real y exitosa.** En la naturaleza todo lleva su propio tiempo, el lapso que transcurre entre un inicio y un final de algo que de cierta manera nos transforma. Siete días dura un estado gripal, nueve

meses un embarazo a término y durará 21 días un detox profundo. A ese tiempo de sucesos transformadores lo llamamos "proceso". El proceso Detox comprende sus propios estadios y reglas, los cuales pueden ser definidos día a día gracias a la experiencia con más de dos mil personas a lo largo de casi tres años ininterrumpidos que han experimentado Detox 21 bajo mi guía y acompañamiento.

Detox 21 es un proceso individual, pero vivenciado en grupo. Cada mes se inaugura un nuevo grupo de hasta 50 personas. Cada plan es personalizado, se adapta a las condiciones de salud que cada persona presente (por ejemplo, en caso de diverticulosis se eliminan pieles y semillas, en hipertensión arterial no se utiliza sal, etc.).

Arrancamos todos juntos, siempre en día domingo, y nos acompañamos desde el grupo de WhatsApp: cuando hay una duda, ellos preguntan y yo respondo.

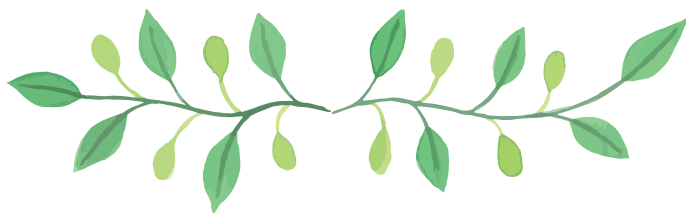
Junto a mí está Mirta Dellá, asesora en Nutrición que acompaña amorosamente al grupo en las dudas que pueda tener y colabora con las inquietudes que vayan surgiendo. Se comparte información relevante sobre las propiedades de los alimentos que ingerimos y se realiza una tarea de motivación constante y dedicada, Mirta es parte importante de esto también. Cada día se amanece con un audio que les envío, con la lectura de ese día y breves aclaraciones, frases y deseos de que les vaya súper. Ningún audio del día es previamente grabado, los realizo en el momento: no importa que sea más práctico de otra forma, porque es mi presencia lo que les comparto, simplemente por eso.

Cada grupo tiene su toque único, me asombra ver cómo comparten ciertas características. Es como si esas personas no

podieran haber estado en un grupo más afín que el del mes que han elegido... ¡nada pasa por casualidad, se los aseguro! He vivido historias de reencuentros de amigas de la infancia, divorcios dentro del grupo, amistades que se generan y sostienen hasta el día de hoy, noviazgos... ¡Benditas sean las almas y sus misteriosos caminos!

Los procesos son ciclos perfectos de nacimiento, muerte y regeneración, para perpetuarse. La luna no está siempre iluminando, tiene su semana de vacío, la luna oscura. No siempre es primavera, ni el sol brilla todo el año como en verano, el árbol tiene su otoño y el invierno congela los pastos y marchita las flores. El tiempo de vacío también es necesario. Nutrirnos correctamente es alinearnos con la naturaleza y comenzar a hablar de una salud completa, circular, global. Los ciclos son la manera que tiene la naturaleza de lograr renovación, lo que se renueva perdura en el tiempo, fluye con la ley del cambio y se adapta.

Por eso tampoco es natural vivir haciendo Detox todo el tiempo, así como no lo es que todo el mes sea luna nueva; mas, sin esa luna nueva, el ciclo no se regeneraría. Eso también le pasa al cuerpo: si no limpiamos, no vaciamos, no eliminamos, tampoco habrá regeneración. Sin la regeneración, acumulación tras acumulación, tarde o temprano, deviene la enfermedad.



*Entender la nutrición es entender la naturaleza,
entender la naturaleza es entender sus ciclos,
entender los ciclos es entender la muerte,
entender la muerte es entender la vida,
entender la vida es aceptar el regalo,
aceptar el regalo es agradecerlo y valorarlo,
valorar es cuidarse,
cuidarse es entender la nutrición.*

Comer es igual que respirar, hay una inhalación, una exhalación y un vacío en medio, microsegundos donde no se inhala ni se exhala. Según la sabiduría oriental, es allí donde mora la conciencia, el presente absoluto, entre la inhalación y la exhalación, en ese vacío.

Detox abre una ventana de oportunidad para acercarnos a ese vacío, a ese estado de conciencia donde habita la luz y donde la semilla de la salud perdurable podrá germinar y manifestarse. Lo es por el simple hecho de ayudarnos a soltar las toxinas y las mochilas emocionales, por conectarnos con nosotros mismos, con el cuidado de nuestro cuerpo y con el presente.

Antes de pasar al primer capítulo, quisiera dejar resonando las sublimes palabras del poeta persa Rumi, que vivió en el siglo XIII:

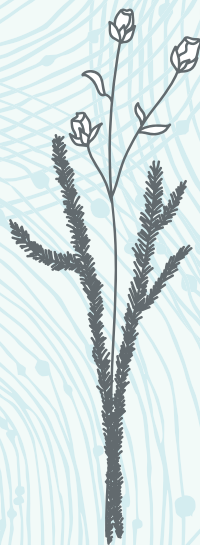
*He venido a sacarte de ti mismo y llevarte al corazón.
He venido a poner en manifiesto la belleza
que nunca supiste que tenías
y elevarte como una oración hacia el cielo.*



Natalia,

Caba,

40 años



Conversando con mi compañero sobre el Detox, descubrí que la pregunta que todas las noches me hago acerca de esa "sensación de hambre" que no es hambre, que no sabía describir qué era... es "vacío", es sensación de vacío, simple y llanamente, quizá también sensación de falta y de carencia. Toda mi vida, erróneamente, creí que era hambre y respondí ante su aparición dándole comida, de manera voraz y con alimentos poco saludables. Pude reconocer, de alguna forma, cómo estas sensaciones están relacionadas con la necesidad. De pequeña me he sentido bastante abandonada a nivel emocional por mi mamá, pero ahora, en este presente, lo registro en el cuerpo, y ahora tengo las herramientas para tratar a mi cuerpo con respeto y darle amor, que es lo que siempre ha buscado. Hoy puedo dárselo. ¡Gracias, Nat!

