

SUMARIO

Prólogo. Desde un punto de vista escéptico <i>de Justin Timlin</i>	7
Introducción. No se trata de la limpieza diaria	8

Capítulo 1	
EL SISTEMA DE CURACIÓN AYURVÉDICO	11



Capítulo 2	
FASE 1. DÍAS 1 A 11	27
Prelimpieza: renueva tus hábitos	27
Rutina diaria	27
Prácticas ayurvédicas importantes	31
Plan de alimentación para la prelimpieza	35
Recetas para la prelimpieza	37
Autocuidado	108



Capítulo 3	
FASE 2. DÍAS 12 A 19	115

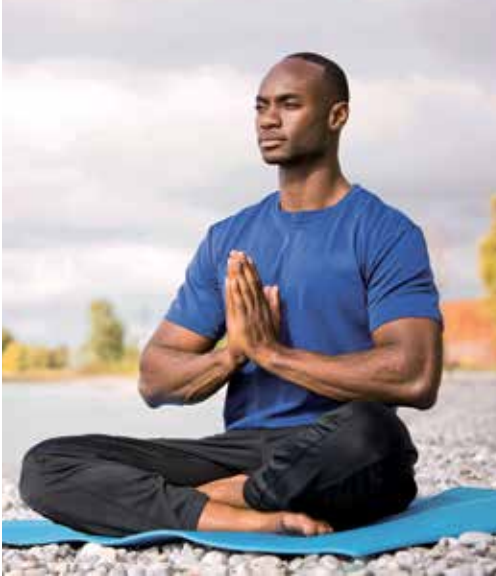


Limpieza activa: el núcleo del programa	115
Rutina diaria	115
Prácticas ayurvédicas importantes	119
Plan de alimentación para la limpieza activa	122
Recetas para la limpieza activa	122
Autocuidado	137

Capítulo 4

FASE 3. DÍAS 20 A 25 **145**

Poslimpieza y reintroducción	145
Rutina diaria	145
Prácticas ayurvédicas importantes	149
Plan de alimentación para la poslimpieza	149
Recetas para la poslimpieza	150
Autocuidado	170



Capítulo 5

**VIVE AYURVÉDICAMENTE
EL RESTO DE TU VIDA** **177**

Come para tu dosha	177
Plan de alimentación y recetas para vata	178
Plan de alimentación y recetas para pitta	188
Plan de alimentación y recetas para kapha	198
Mantén los buenos hábitos que has introducido en tu vida	208
Seguimiento de salud y registro alimentario	209
Preguntas más frecuentes - FAQ	211
Glosario	213
Agradecimientos	215
Nota sobre la autora	216
Índice de recetas	217
Índice general	218



INTRODUCCIÓN

No se trata de la limpieza diaria

Hemos llegado a un punto de inflexión en nuestra salud. Lo veo en la calle, en los parques infantiles, reflejado en las estadísticas y en la práctica de mi profesión. El nuestro es un mundo de personas enfermas. La obesidad es un problema en los países desarrollados, como lo es la diabetes, la hipertensión, el síndrome metabólico y el cáncer. Cada vez veo a niños más pequeños medicarse por ansiedad, depresión e incapacidad para concentrarse. Oigo la desesperación en la voz de mis clientes cuando se quejan de haber perdido la batalla contra el aumento de peso, el insomnio, la falta de apetito sexual y la fatiga. Cada vez veo a más personas en mi consulta que llevan años medicándose para muchos de estos problemas y otros. Y por último, en los últimos treinta años han aumentado significativamente la incidencia y la prevalencia de las enfermedades autoinmunes, como la tiroiditis crónica, la enfermedad celíaca, la artritis reumatoide y la colitis ulcerosa.

¿Qué estamos haciendo mal? Nos hemos olvidado de vivir adecuadamente... de ser parte de la naturaleza. De comer adaptándonos a las estaciones y de seguir un estilo de vida que sea el que más nos conviene a cada uno de nosotros. Nos hemos olvidado de reducir la marcha y maravillarnos ante el mundo que nos rodea, y nos hemos olvidado de practicar lo correcto. ¡Hemos perdido el equilibrio!

Las exigencias de la vida actual crean un estrés tremendo en nuestro cuerpo, que paga con creces nuestra salud. Este problema se combina con una alimentación poco saludable, profesiones sedentarias y una cultura de la medicina que trata los síntomas en lugar de las causas subyacentes. A veces tiene que sonar la alarma, y tristemente, para muchos de nosotros, esa alarma resulta ser una enfermedad. Es como cuando el cuerpo dice «No puedo más» y tira la toalla.

Mi cuerpo tiró la toalla.

Una gran parte de mi vida transcurrió careciendo de salud y con un cansancio crónico. La gente siempre se

sorprende cuando se lo cuento, teniendo en cuenta mi profesión, pero durante años me diagnosticaron innumerables enfermedades, entre ellas fibromialgia, depresión, enfermedad de Lyme, ansiedad y fatiga crónica. Me medicaba contra todas ellas.

Acudía al doctor, que me recetaba los medicamentos más recientes para mis síntomas más recientes. Nadie se preocupaba por entender la causa subyacente de mis problemas de salud. Como madre sin pareja que trabajaba a jornada completa y tenía un adolescente más que alborotado, no me podía permitir estar enferma. Mi vida era bastante estresante y siempre me encontraba mal y me sentía agotada. Estaba harta de estar harta y cansada, y estaba desesperada. Fue en ese momento de mi vida cuando recurrí a un profesional de la salud alternativo. Me diagnosticó intoxicación por mercurio. ¡Por fin sabía la causa de todos mis problemas! ¡Podría vivir con salud de una vez por todas!

No tan rápido.

Los cinco años de tratamiento me desintoxicaron de mercurio, pero me seguía faltando la energía y la vitalidad de un yo más joven y más sano. La razón que lo explica es que solo había solucionado la mitad de la ecuación. Había identificado la causa subyacente a mis problemas, pero no había cambiado mi estilo de vida para mantener la salud. Seguía viviendo de la misma manera que había vivido toda mi vida: de la misma manera por la que enfermé en un principio. Había perdido el equilibrio.

Fue en esta época cuando conocí el ayurveda, un sistema médico de 5.000 años de antigüedad que trata a cada persona como un ser único y aporta equilibrio al cuerpo, a la mente y al espíritu. Entendí que mi cansancio se debía a que mi *agni* (el fuego digestivo) era demasiado bajo y había creado *ama* (toxinas). Empecé un proceso de limpieza ayurvédica. Al cabo de tan solo un mes, mejoraron mi vitalidad y mi energía. ¡Era asombroso!

Estaba tan absolutamente maravillada del poder de aquel método tan simple y a la vez efectivo que le di un vuelco a mi vida. Decidí estudiar ayurveda para poder ayudar a otras personas a descubrir aquella increíble vía de salud que podía mejorar sus vidas, como había mejorado la mía.

Como educadora, decidí devolver lo que había obtenido de la mejor manera que sabía: enseñando a otras personas. No basta con dar la solución para un día; hay que dar el conocimiento con la idea de lograr una buena salud para toda la vida. En este libro te ofrezco todas las herramientas necesarias para que te sientas llena de vitalidad, energía y felicidad todos los días de tu vida el resto de tu vida.

La limpieza ayurvédica es la manera perfecta de empezar a mirar tu vida y tu salud de un modo distinto.

LO QUE ESTE LIBRO PUEDE HACER POR TI

Si llevas a cabo esta limpieza, empezarás una nueva manera de vivir y de comer que te beneficiará. Puede que tu objetivo sea adelgazar, o tal vez desees entender cómo los alimentos curan, o a lo mejor estás harta de levantarte por la mañana con mareos y cansada. Sea cual sea tu objetivo, estaré a tu lado, porque esta limpieza la he escrito para *ti*. Avivará tu fuego digestivo para que reduzcas la acumulación de toxinas, que son las responsables de tus síntomas.

La limpieza está dividida en tres fases:

- Fase 1: preparación y prelimpieza.
- Fase 2: parte central de la limpieza.
- Fase 3: poslimpieza.

Cada fase tiene un programa diario, una sección de posturas de yoga, pranayama (trabajo respiratorio), sugerencias para llevar un diario escrito que te ayudará a desintoxicarte emocionalmente y muchas recetas para que puedas escoger entre ellas las que más se adapten a ti.

Así que siéntate en el sofá, prepárate una infusión purificadora y sumérgete en la limpieza para empezar a recorrer el camino de la salud y la vitalidad.

TESTIMONIOS

«Este programa fue mucho más fácil de seguir de lo que me imaginaba. Esperaba que fuera una lucha como todas las dietas que había seguido en el pasado, pero esta me encantó y he cambiado completamente y para mejor mi estilo de vida. ¡Se ha abierto una nueva fase en mi vida!».

Roberta Kashalk, California

«Estoy convirtiendo mi salud en una prioridad y la gente ya percibe en mí una diferencia. Las pequeñas prácticas ayurvédicas diarias illevar a grandes cambios!».

Shawn Marie Rehold, Washington

«La verdad es que no sé qué hizo usted en mí, pero sí puedo decir sinceramente que por primera vez, en el largo recorrido por múltiples dietas, mi mente está más pendiente del proceso que del resultado final y que lo que realmente busco es un cambio permanente en mi estilo de vida y no solo adelgazarme de prisa para volver enseguida a los viejos hábitos. Por todo esto, gracias. Sí, se trata de un desafío, pero también es divertido descubrir sabores y alimentos nuevos, así como una nueva voluntad que ignoraba que tenía».

Raluca Gabriela, Bucarest, Rumanía

«Después de escuchar a Kerry e investigar un poco, decidí hacerme un regalo de cumpleaños que iba a cambiar mi vida. Me hice cliente de Kerry y empecé su limpieza. Perdí cinco kilos en total. Era sorprendente porque nunca llegué a sentir hambre. NO hacía dieta; comía los alimentos adecuados para restablecer mi digestión y quemar grasas. Y lo mejor de todo, me sentía TAN bien. Por eso estoy deseando aprender este nuevo estilo de vida y todo lo que me puede ofrecer. Fue el mejor regalo de cumpleaños de mi vida».

Fran Spine, Nueva Jersey