

SEMANA I

LIMPIEZA

- ✓ Depuración de 3 días
- ✓ Empezar a tomar Zendocrine
- ✓ Ejercicio 30 minutos diarios min
- ✓ Enemas
- ✓ Tierra de diatomeas
- ✓ Escribir un diario
- ✓ Disfrutar de un hobby
- ✓ Reducir pantallas

Depuración 3 días

Dieta depurativa 3 días (INVIERNO) y Protocolo

- **Día 1:**

Desayuno: infusión. Compota de manzana, 4 almendras y una pieza de fruta fresca de temporada. ZENDOCRINE

Media mañana: infusión y pieza de fruta

Almuerzo: Verduras salteadas (cebolla, pimiento, brócoli, judías verdes, calabacines, zanahorias, puerro, col repollo, ...), ensalada fresca (pepino, cherrys, champiñones laminados, endivias, nabo rallado, rabanitos...)

Merienda: Manzana e infusión

Cena: Verduras verdes hervidas o salteadas con una cucharada de aceite (brócoli, repollo, zanahoria, calabacín, nabo rallado, ...)

Antes de acostarse: Caldo de verduras (cebolla, puerro, zanahoria)

- **Día 2:**

Desayuno: infusión. Compota de pera y jengibre, 4 almendras y una pieza de fruta.

Media mañana: infusión y zanahoria ZENDOCRINE

Almuerzo: Verduras cocidas (cebolla, pimiento, brócoli, judías verdes, calabacines, zanahorias, puerro, col repollo, ...), ensalada fresca (pepino, cherrys, champiñones laminados, endivias, nabo rallado, rabanitos...)

Merienda: Manzana e infusión

Cena: Sopa de Verduras (Cebolla, zanahoria, puerro y col), y verduras hervidas (Brócoli, zanahoria, calabacín, nabo rallado, ...)

Antes de acostarse: Batido de arándanos y manzana

- **Día 3:**

Desayuno: infusión. Compota de manzana y plátano 4 almendras. ZENDOCRINE

Media mañana: infusión y pieza de fruta de temporada

Almuerzo: Verduras salteadas (cebolla, pimiento, brócoli, judías verdes, calabacines, zanahorias, puerro, col repollo, ...) aliñadas con aceite de oliva y una gota de aceite de orégano.

Merienda: Zumo de frutas (1 cítrico (naranja, pomelo, limón), zanahoria y manzana.

Cena: Verduras verdes hervidas o salteadas con una cucharada de aceite (brócoli, repollo, zanahoria, calabacín, nabo rallado, ...)

Antes de acostarse: Infusión relajante.

La dieta de fruta y verdura es un tipo de cura natural y tiene la función de limpiar el organismo y establecer un equilibrio corporal

@eljardindelydia

Depuración 3 días

Dieta depurativa 3 días (VERANO) y Protocolo

- **Día 1:**

Desayuno: infusión. 1 Batido (manzana, jengibre, zanahoria y apio), una pieza de fruta fresca de temporada. ZENDOCRINE

Media mañana: infusión y pieza de fruta

Almuerzo: Verduras crudas (pepino, cherry, pimientos de colores, champiñones laminados, endivias, rabanitos, pepinillos, lombarda, nabo rallado) aliñadas con limón.

Merienda: Zanahoria, zumo de naranja e infusión

Cena: Verduras verdes hervidas o salteadas con una cucharada de aceite (brócoli, repollo, zanahoria, calabacín, nabo rallado, ...)

Antes de acostarse: Batido de arándanos con manzana

- **Día 2:**

Desayuno: infusión. Compota de pera y jengibre, 4 almendras y una pieza de fruta.

Media mañana: infusión y zanahoria ZENDOCRINE

Almuerzo: Verduras cocidas (cebolla, pimiento, brócoli, judías verdes, calabacines, zanahorias, puerro, col repollo, ...), ensalada fresca (pepino, cherrys, champiñones laminados, endivias, nabo rallado, rabanitos...)

Merienda: Manzana e infusión

Cena: Verduras hervidas (Brócoli, zanahoria, calabacín, nabo rallado, ...)

Antes de acostarse: Batido de arándanos y manzana

- **Día 3:**

Desayuno: infusión. Compota de manzana y plátano 4 almendras. ZENDOCRINE

Media mañana: infusión y pieza de fruta de temporada

Almuerzo: Verduras salteadas (cebolla, pimiento, brócoli, judías verdes, calabacines, zanahorias, puerro, col repollo, ...) aliñadas con aceite de oliva y una gota de aceite de orégano. TIERRA DE DIATOMEAS

Merienda: Zumo de frutas (1 cítrico (naranja, pomelo, limón), zanahoria y manzana.

Cena: Verduras hervidas o salteadas con una cucharada de aceite (brócoli, repollo, zanahoria, calabacín, nabo rallado, ...)

Antes de acostarse: Infusión relajante.

La **dieta de fruta y verdura** es un tipo de cura natural y tiene la función de limpiar el organismo y establecer un equilibrio corporal

@eljardindelydia

Eliminación

Protocolo

- **Día 4:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con topping de semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y pieza de fruta

Almuerzo: Humus de garbanzos con palitos de zanahoria. Ensalada verde

Merienda: Infusión

Cena: Crema de Verduras (zanahoria, calabacín, puerro y nabo) con topping de semillas de calabaza tostadas. TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

- **Día 5:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con topping de semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE Y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y zanahoria

Almuerzo: Brócoli hervido con zanahorias, aliñado con aceite de oliva y limón. Tofu frito y ensalada verde. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST.

Merienda: 1 trozo de papaya con sus semillas

Cena: Sopa de Verduras (cebolla, zanahoria, puerro). Humus con palitos de zanahoria TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

- **Día 6:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con topping de semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE Y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y pieza de fruta de temporada

Almuerzo: Verduras salteadas (cebolla, pimiento, brócoli, calabacín, zanahoria, puerro, repollo, ajo, ...) aliñadas con aceite de oliva, limón y una gota de aceite de orégano. Tortilla francesa de 1 huevo. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST

Merienda: Manzana y arándanos.

Cena: 1 trozo de hoja de Aloe vera con aguacate (guacamole). Caldo de verduras. TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

Zendocrine es una mezcla de aceites esenciales diseñada para apoyar los órganos de eliminación: hígado, riñones colon, piel y pulmones.

@eljardindelydia

Eliminación

Protocolo

- **Día 7:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena, o mijo) con topping de semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE, GX ASSIST y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y pieza de fruta

Almuerzo: Lentejas con verduras. Ensalada verde. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST.

Merienda: Infusión y 6 almendras

Cena: Crema de Calabaza (Calabaza, puerro y cebolla) con topping de semillas de calabaza tostadas y aceite de oliva con orégano. TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

- **Día 8:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE, GX ASSIST Y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y zanahoria

Almuerzo: Judías verdes rehogadas con ajo y ensalada verde. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST.

Merienda: Manzana e infusión

Cena: Coliflor cocida y rehogada con ajo. 1 huevo en tortilla. Ensalada verde TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

- **Día 9:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con topping de semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE, GX ASSIST Y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión de Neem (o cápsula) y pieza de fruta de temporada

Almuerzo: Verduras salteadas (cebolla, pimiento, brócoli, judías verdes, calabacines, zanahorias, puerro, col repollo, ...) aliñadas con aceite de oliva y una gota de aceite de orégano. Tortilla francesa de 1 huevo. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST

Merienda: Manzana y arándanos.

Cena: Burrito integral con verduras salteadas y alubias negras. Aloe vera con aguacate

Antes de acostarse: ENEMA

La **tierra de diatomeas** es material inerte no tóxico; debidamente molida, los esqueletos de las diatomeas se convierten en microscópicas agujas de silicio filosas y dañinas para parásitos, hongos, cándida, gusanos y amebas.

@eljardindelydia

Eliminación

Protocolo

- **Día 10:**

Desayuno: infusión. Batido verde (Canónigos, manzana, apio, kiwi, pepino).

ZENDOCRINE, GX ASSIST y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y pieza de fruta

Almuerzo: Pescado blanco a la plancha. Verduras hervidas o al vapor y aliñadas con limón y aceite de oliva. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST.

Merienda: Infusión de Neem (o cápsula) y pieza de fruta

Cena: Boniato al horno con aceite de oliva y especias (pimentón dulce, pimienta, hierbas aromáticas). Crema de verduras con topping de semillas de calabaza tostadas. GX ASSIST y TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

- **Día 11:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE, GX ASSIST Y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y zanahoria

Almuerzo: Pasta integral de legumbres (garbanzos, lenteja roja o guisantes) con verduras salteadas. Ensalada verde. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST.

Merienda: Manzana e infusión de Neem (o cápsula)

Cena: Crema de verduras. Hamburguesa vegetal a la plancha GX ASSIST y TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: Zendocrine tópico en zona hígado (lado derecho bajo costillas)

- **Día 12:**

Desayuno: infusión. Batido verde (Canónigos, manzana, apio, kiwi, pepino)..

ZENDOCRINE, GX ASSIST Y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión de Neem (o cápsula) y pieza de fruta de temporada

Almuerzo: Coliflor cocida y rehogada con ajo. Tofu frito. Ensalada verde con rabanitos. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST

Merienda: Manzana y arándanos.

Cena: Espinacas con bechamel (harina maiz integral y leche vegetal) Aloe vera con aguacate. GX ASSIST y TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: Zendocrine tópico en zona hígado (lado derecho bajo costillas)

El **enema** es una de las partes más importantes de este protocolo. El líquido introducido (37°C), aunque sea sólo agua ayuda a eliminar gran cantidad de toxicidad acumulada en el intestino, por la muerte de parásitos.

@eljardindelydia

Eliminación

Protocolo

- **Día 13:**

Desayuno: infusión. Batido verde (Canónigos, manzana, apio, kiwi, pepino).

ZENDOCRINE, GX ASSIST y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión de Neem (o cápsula) y pieza de fruta

Almuerzo: Potaje de Garbanzos cocidos con mijo, verduras y calabaza. Ensalada verde. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST.

Merienda: Infusión y pieza de fruta

Cena: Arroz integral con verduras. Sopa de verduras TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

- **Día 14:**

Desayuno: infusión. Tostada integral con semillas de sésamo, semillas de calabaza, lino con aguacate triturado con aloe vera. ZENDOCRINE, GX ASSIST Y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión de Neem (o cápsula) y arándanos

Almuerzo: Guisantes salteados con ajo. Rollito de primavera con verduras. Ensalada verde. CÁPSULA CON ACEITE DE ORÉGANO (2 gotas). GX ASSIST.

Merienda: Batido de frutas

Cena: Brócoli cocido con patata y zanahoria. Tortilla francesa de 1 huevo TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: Zendocrine tópico en zona hígado (lado derecho bajo costillas)

- **Día 15:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión y pieza de fruta de temporada

Almuerzo: PB ASSIST 20 min antes de comer. Ensalada verde con rabanitos.

Hamburguesa vegetal. Champiñones salteados con ajo.

Merienda: Manzana y arándanos. Infusión de Neem (o Cápsula)

Cena: Paté de zanahorias en tostada integral con semillas. Caldo de verduras. Aloe vera con aguacate. TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: Zendocrine tópico en zona hígado (lado derecho bajo costillas)

El **GX ASSIST** es un suplemento de apoyo digestivo que combina aceites esenciales, ácido caprílico y extractos botánicos naturales. Es una herramienta ideal para desparasitar, ya que elimina microorganismos no deseados.

@eljardindelydia

Eliminación

Protocolo

- **Día 16:**

Desayuno: infusión. Batido verde (Canónigos, manzana, apio, kiwi, pepino).

ZENDOCRINE, TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión de Neem (o cápsula) y pieza de fruta

Almuerzo: PB ASSIST 20 min antes de comer. Quinoa con verduras salteadas. Ensalada verde.

Merienda: Infusión de Neem (o Cápsula) y pieza de fruta

Cena: Setas rehogadas con calabacín. Sopa de algas. TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: ENEMA

- **Día 17:**

Desayuno: infusión. Tostada integral con semillas de sésamo, semillas de calabaza, lino con aguacate triturado con aloe vera. ZENDOCRINE y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión de Neem (o cápsula) y arándanos

Almuerzo: PB ASSIST 20 min antes de comer. Espárragos verdes. Ensalada verde. Pescado al horno con cebolla.

Merienda: Batido de frutas

Cena: Paté de berenjenas con tostada integral y semillas. 1 huevo duro. TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: Zendocrine tópico en zona hígado (lado derecho bajo costillas)

- **Día 18:**

Desayuno: infusión. Porridge de cereal integral (arroz integral, avena o mijo) con semillas de sésamo tostado. ZENDOCRINE y TIERRA DE DIATOMEAS

Media mañana: infusión de Neem (o cápsula) y pieza de fruta de temporada

Almuerzo: PB ASSIST 20 min antes de comer. Tortilla de alcachofas. Ensalada verde con rabanitos y nabo rallado.

Merienda: Manzana y arándanos. Infusión de Neem (o Cápsula)

Cena: Cuscús integral con verduras salteadas (zanahorias, calabacines, cebolla, brócoli). Aloe vera con aguacate. TIERRA DE DIATOMEAS

Antes de acostarse: Zendocrine tópico en zona hígado (lado derecho bajo costillas)

El **aceite de orégano** es uno de los más potentes aliados naturales del Sistema Inmunitario. Tradicionalmente se ha utilizado por su capacidad para apoyar la limpieza intestinal y ayudar al cuerpo a mantener un equilibrio saludable.

@eljardindelydia

Regeneración

Protocolo

- **Día 19 al 30 de cada mes:**

Descanso.

Almuerzo: PB ASSIST 20 min antes de comer hasta completar 15-20 días.

· Alimentos probióticos recomendados:

- **Miso**: El miso es una pasta fermentada tradicional japonesa hecha de soja, sal y el hongo koji (*Aspergillus oryzae*), que aporta un sabor umami profundo a diversos platos. El miso es muy versátil en la cocina, pero es fundamental añadirlo al final de la cocción sin dejar que hierva para preservar sus bacterias y enzimas beneficiosas.
- **Salsa de soja**: Un condimento líquido fermentado a partir de soja, trigo, sal y agentes fermentadores (moho *Aspergillus*). Aporta un sabor umami intenso.
- **Pickles**: Son hortalizas o frutas conservadas en una salmuera (agua con sal marina), con un sabor agrio y característico. Los alimentos se sumergen en una solución de agua y sal. Las bacterias lácticas naturales (probióticos) fermentan los azúcares, produciendo ácido láctico que actúa como conservante.
- **Chucrut**: Es una preparación tradicional de col o repollo fermentado en salmuera, muy popular en la cocina alemana, alsaciana y de Europa del Este. El chucrut se elabora mediante un proceso de fermentación láctica natural utilizando únicamente repollo finamente cortado y sal.
- **Kimchi**: es el plato nacional de Corea, consistente en una preparación de verduras saladas y fermentadas, usualmente col china o rábano, sazonadas con una pasta picante de chile y otros condimentos
- **Kéfir**: Una bebida de leche fermentada con un sabor ligeramente ácido y efervescente, hecha con gránulos de kéfir que contienen una mezcla de bacterias y levaduras. Es similar al yogur, pero más líquido.
- **Tempeh**: Un pastel o bloque de soja fermentada originario de Indonesia. Tiene una textura firme y un sabor a nuez, y se usa como sustituto de la carne.
- **Kombucha**: Una bebida de té (negro o verde) fermentado y endulzado, que contiene una colonia simbiótica de bacterias y levaduras (SCOBY). Es ligeramente efervescente y ácida.

Los cultivos vivos en **PB Assist+** están microencapsulados, lo que significa que tienen una cubierta protectora que garantiza que sobrevivan al ambiente ácido y severo del estómago para que puedan llegar vivos al intestino.

@eljardindelydia