



# CRISIS CURATIVA

¿Molestias, Dolores o Cosas fuera de lo normal?

Al incorporar alimentos energéticos, alcalinos y astringentes, empiezan a salir las toxinas del cuerpo. ¡Este es justamente el propósito del Detox, sacar toxinas! Salen impurezas, toxinas, desechos y “basura” que estaba guardada en nuestro interior, alojada en almacenamiento de grasa corporal, intestinos, órganos y glándulas. También a nivel celular y principalmente en nuestro sistema linfático.

## **A mayor nivel de Detox, mayor cantidad de toxinas salen del cuerpo**

(Siempre que los canales de eliminación estén abiertos) [Artículo](#) sobre el tema.

Mientras más profundicemos, más fuerte será el detox y más profundas las crisis curativas. Salvo tengamos alguna situación crítica, es mejor ir a un ritmo más lento. El detox es como una maratón, no una carrera corta.

## **Cortar o Desacelerar un Detox**

Se puede desacelerar consumiendo alimentos más densos como una palta/aguacate o verduras al vapor o un nivel menor de detox al elegido inicialmente. También cabe la posibilidad de soportarlo y esperar a que así como vino desaparezca. Después de una crisis curativa, siempre viene la sanación.

## **ES MUY IMPORTANTE, desacelerar el detox de manera correcta**

Si una crisis depurativa se vuelve muy intensa, podemos apoyarnos de alimentos que bajen un poco el nivel de detox, (los mencionamos anteriormente). NO se recomienda cortar, un síntoma de crisis depurativa con fármacos, ya que al estar en un proceso de regeneración, estamos dejando al cuerpo sanarse por sí mismo, e introducir un compuesto tan complejo puede ser un impacto fuerte.

## **Es importante que avisen a su coach antes de tomar la decisión de salir o desacelerar el detox**

Cuando en caso de tener una crisis depurativa muy fuerte, que no se aminore comiendo alimentos un poco más densos como los mencionados anteriormente, ni con hierbas que ayuden al órgano afectado y decidan optar por asistir a un profesional de la salud y tomar medicación es bueno que lo hagan de esta manera ya que no es recomendable córtalo con auto-medicamento. Salvo que haya malestares grandes, que deberán ser chequeados por un profesional de la salud.

## **Una Crisis Curativa no es una Enfermedad**

La alimentación tradicional ácida genera estancamiento, inflamación y mucosidad como respuesta del sistema inmune para proteger a los órganos de estos ácidos que no coinciden con el ph tirando a alcalino del cuerpo.

La fruta y la alimentación viva sólo revelan las debilidades del cuerpo, entonces las partes que están así salen a reducir. No es que este tipo de alimentación las causa, sino que las expone. El agua de las frutas y verduras va moviendo al sistema linfático y lleva a los desechos y toxinas estancadas a los canales de eliminación para que salgan del cuerpo.

También pueden reaparecer síntomas viejos, golpes o heridas de años atrás, que salen a la superficie para sanarse de una vez por todas, incluso de la niñez. La duración de una crisis curativa puede ser de 1 a 3 días, quizás un poco más pero fuera de ello ya podría tratarse de otra cosa. O sea la crisis es pasajera, cuando termina de salir la toxina o ácido que estaba afectando se siente el alivio.

## **Siempre decimos mejor afuera que adentro**

¿Qué sucede si las toxinas no salen? Se quedan adentro, hasta poder ser desechadas nuevamente. En algunos casos si el sistema linfático está excedido de toxinas, los ácidos pueden empezar “quemar” por dentro y se crea un terreno fértil para patógenos nocivos y enfermedades. Que no son más que mecanismos que tiene el cuerpo para regenerarse a sí mismo. Continúa leyendo para saber cuáles son estos síntomas de Crisis Curativa y cómo lidiar con ellos. ¡Sí, se puede estar mejor!

## **Crisis a nivel Emocional**

También es frecuente que una crisis curativa sea acompañada por una crisis emocional, dónde se experimenta llanto, tristeza, rabia, enojo aun sin tener razones para estar así.

Es importante poder tomarse el tiempo de descansar y hacer la introspección. Mirar hacia adentro, escribir en el diario, hacer escritura libre para soltar (escribir sin mirar ni juzgar y después quemarlo), meditar, bailar, tomar un baño caliente y un té relajante con todas o alguna de estas hierbas (valeriana, pasiflora, tilo y/o manzanilla).

¡SIEMPRE QUE LLOVIÓ, SALIÓ EL SOL! Confía en tu cuerpo y en su poder de regeneración. Estás sanando años de toxicidad y a veces puede ser un viaje turbulento pero la recompensa de salud es grande.

## Síntomas Livianos de Crisis Curativa

- Dolores de cabeza liviano
- Visión levemente borrosa
- Síntomas livianos de Resfrío
- Fiebres leves (no reprimir)
- Tos Leve (con o sin flema)
- Vértigo liviano (levantarse rápido y marearse)
- Perdida del nivel de energía o niveles erráticos
- Erupciones de piel y picazón
- Síntomas de tu enfermedad existente en aumento
- Emociones como llanto, enojo, risa
- Pérdida de peso (Debilidad de Tiroides o malabsorción)
- Mucosidad de color claro a amarillo (nariz, garganta, pulmones, bronquios, etc.)
- Dolores y molestias menores de partes del cuerpo
- Leve Sangrado rectal (hemorroides o lesiones menores)
- Mucosidad en orina o heces
- Mucosidad en los ojos (lagaña)
- Sangrado de nariz breve
- Escalofríos

## Síntomas un poco más fuertes

- |   |  |
|---|--|
| <p>Descarga importante de mucus verde o marrón desde la garganta, pulmones, bronquios</p> <p>Fuertes descargas por los orines, orina marrón oscuros, naranjas o muy amarillos</p> <p>Dolores en viejas heridas, o en áreas dañadas del cuerpo</p> <p>Espasmos en los pulmones, asma, enfisema</p> <p>Dificultades para respirar moderadas</p> <p>Aumento del tamaño de tumores temporal</p> <p>Aumento temporal de los síntomas de la actual</p> <p>Llagas sobre la piel</p> <p>Comezón intensa o ardor</p> <p>Exudación de innumerables sustancias por vía de la piel, especialmente de las manos y los pies</p> <p>Depresión y ansiedades</p> <p>Desajuste emocional más profundo como tristeza, ira, risa,...</p> <p>Pensamientos densos, falta de claridad mental</p> | <p>Síntomas de bronquitis o neumonía</p> <p>Dolores articulaciones</p> <p>Parálisis leve de los miembros</p> <p>Síntomas de fatiga crónica</p> <p>Sangrados nasales</p> <p>Moretones</p> <p>Pérdida muscular</p> <p>Salida de mucus en ojos y orejas</p> <p>Vómitos</p> <p>Celulitis</p> <p>Mareos y vértigo</p> <p>Palpitaciones corazón</p> <p>Dientes flojos, leve</p> <p>Abscesos leves en boca</p> <p>Migrañas</p> <p>Fiebres altas 39,5° C hasta 41,5° C</p> <p>Tos profunda a veces seca</p> <p>Insomnio o dificultad para dormir</p> |
|---|--|

## ¿CÓMO MITIGAR OTROS SÍNTOMAS COMUNES?



Diarrea: Tomar la escoba intestinal (ver documento “Herbolaria”). Si dura más de 3 días puede ser una bacteria.

Constipación: Jugo de remolacha o betabel y manzana 6-8 ciruelas pasas remojadas. Si con esto no mejora como última opción usar Infusión de hoja sen (no más de dos tazas por día)

Retención de líquidos: Cola de caballo, pelo de choclo o elote. Sauna o transpiración Drenaje linfático

Hinchazón por gases: Infusión de menta o anís, importante hacerlo apenas se percibe que esto sucede. Cuidar también la combinación de los alimentos.

Mareos: Si hay presión baja, infusión o tintura de raíz de regaliz y hacer un suero con: Agua de mar ( $\frac{1}{5}$ ) se puede reemplazar por sal de mar o del himalaya y agua filtrada ( $\frac{4}{5}$ ), limón exprimido, bicarbonato de sodio y miel de agave o abeja. Levantarse con cuidado al agacharse.

Ansiedad: infusión de valeriana, manzanilla, tilo o pasiflora

Dolores en general: 1 Cucharada de cúrcuma con pizca de pimienta negra en ½ vaso de agua sola cada 4 horas. Asegurate comer frutas y verduras en cantidad.

Dolores de cabeza: Mirar arriba la opción de cúrcuma. También son buenos los Aceites esenciales para el dolor (frankincense, Romero, jengibre o menta), una gotita en la mano se frota y se inhala.

Respiraciones para oxigenar de Win Hoff, video min 15:50  
<https://youtu.be/SAIAcxmMeV4>

Acupresión, masaje en punto clave para liberar el dolor  
<https://youtu.be/NUxEQHZfllcv>

Lu Del Mar- Coach Querido

Contacto: Whatsapp: (+52)55 1620 7310)