GUÍA GRATIS · CURA NATURAL AFHA®

¿Hinchazón? 5 señales de que tu cuerpo te pide *limpieza*

y 3 pasos para empezar mañana, sin dejar de comer

Tu cuerpo no está fallando: está intentando decirte algo. En AFHA® partimos de una idea simple: "No estamos enfermos, estamos intoxicados." Cuando el terreno interno se llena de toxinas, moco y desechos, el cuerpo avisa. Estas son las cinco señales que más vemos.

Las 5 señales

1 Inflamación e hinchazón

Vientre inflamado después de comer, retención de líquidos, sensación de estar pesada o pesado. Es el cuerpo defendiéndose de lo que no puede procesar: la inflamación es una respuesta, no el problema de fondo.

2 Cansancio que no se va

Despertar cansada o cansado aunque hayas dormido, necesitar café o azúcar para funcionar. Digerir y eliminar consume mucha energía: cuando el cuerpo está cargado, la gasta en eso.

3 Eliminación lenta

Gases, digestiones pesadas o ir al baño menos de una vez al día. El intestino es la primera puerta de salida: si no elimina, los desechos se quedan y el resto del cuerpo carga con ellos.

4 Piel y cabello

Brotes, piel apagada, manchas, caspa o cabello sin vida. La piel es una vía de eliminación: lo que no sale por dentro busca salir por fuera.

5 Mente nublada y antojos

Dificultad para concentrarte, cambios de ánimo y antojos fuertes de dulce o harinas. Un intestino cargado y un terreno intoxicado también se sienten en la mente.

Esta guía es educativa y no es un diagnóstico. No reemplaza la consulta ni el tratamiento médico. AFHA® jamás recomienda suspender medicamentos.

Por qué en AFHA® todo empieza por *limpiar*

El síntoma es un mensajero. En lugar de callarlo, en AFHA® escuchamos lo que dice y vamos a la causa: el terreno. Si el intestino elimina, el hígado filtra; si el hígado filtra, la sangre aclara. Por eso el camino empieza por limpiar el intestino, abrir las vías de eliminación y darle al cuerpo alimentos que acepta y digiere sin esfuerzo.

3 pasos para empezar *mañana*

1. **Una rutina de mañana**
   Al despertar, limpiar la lengua, evacúa en la posición fisiológica, un vaso de agua tibia o una infusión depurativa. Le avisas a tu cuerpo que empieza un día de limpieza.

2. **Bajar lo que más carga**
   Harinas refinadas, leche pasteurizada y ultraprocesados. No hace falta eliminarlos de golpe -aunque sería lo ideal!-: empieza por reducirlos.

3. **Un jugo vivo al día**
   En ayunas o a media mañana, uno de los jugos de esta guía. Más simple y más vivo: frutas, verduras y hojas.

“No estamos enfermos, estamos *intoxicados*.”

LUCIANA MAIDANA, CREADORA DE AFHA®

Esta guía es educativa y no es un diagnóstico. No reemplaza la consulta ni el tratamiento médico. AFHA® jamás recomienda suspender medicamentos.

4 jugos de *Medicina Líquida*

Del recetario de la Jugoterapia AFHA®. Elige el que más te llame y empieza mañana.

Jugo antiinflamatorio

Raíces y verduras para acompañar un terreno inflamado.

- 2 ramas de apio
- 4 zanahorias
- 1 betabel
- 1 pepino grande
- Un trozo de raíz de jengibre
- Una pizca de cúrcuma
- Una pizca de pimienta negra

Pasa por la juguera el apio, las zanahorias, el betabel, el pepino y el jengibre. Al final agrega la cúrcuma y la pimienta en polvo.

Jugo verde clásico

El más sencillo y rápido, con un gran aporte de nutrientes. Ideal antes del desayuno.

- 6 tallos de apio
- 1 remolacha
- 5 hojas de col o kale
- 1 o 2 manzanas (opcional)
- El jugo de 1 limón

Pasa todo por la juguera, cuela y bébelo enseguida.

Jugo antiestrés

Acompaña la digestión y es ideal si tiendes a la ansiedad o te estresas con facilidad.

- 1 o 2 kiwis
- 5 hojas de espinaca
- 3 hojas de lechuga
- 1 o 2 pepinos

Pasa todo por la juguera y bébelo enseguida.

Jugo de cítricos especial

Cítricos con el poder del jugo verde, muy rico en antioxidantes y vitamina C.

- 1 pepino
- 4 tallos de apio
- 3 naranjas (sin semillas)
- 1 maracuyá
- 1 limón

Pasa todo por la juguera, cuela y bébelo enseguida.

Si no tienes juguera, usa la licuadora con un poco de agua y luego cuela. Puedes agregar 1 cucharadita de spirulina para que quede aún más depurativo. El limón, siempre al final.

Esta guía es educativa y no es un diagnóstico. No reemplaza la consulta ni el tratamiento médico. AFHA® jamás recomienda suspender medicamentos.

TU SIGUIENTE PASO

Organi®: la limpieza intestinal profunda

21 días en tres fases, más una semana de salida, para limpiar el intestino y desparasitar de forma progresiva, sin restricciones de golpe. Es el primer paso del camino AFHA®: abre la puerta a todo lo demás. Con acompañamiento en vivo o a tu ritmo.

Próxima edición en vivo: 29 de noviembre al 20 de diciembre

curanaturalafha.com/experiencias/organi

¿Todavía no te sientes lista o listo?

Empieza por la Jugoterapia: 5 días de acompañamiento con 48 horas de líquidos vivos, para darle descanso a tu sistema digestivo y probar cómo se siente limpiar. Se hace todos los meses.

curanaturalafha.com/experiencias/jugoterapia



Gracias por escuchar a tu cuerpo. Limpiar no es un castigo: es volver a su diseño original. Empieza por un jugo, un hábito, un día. Tu cuerpo sabe el camino; solo hay que abrirle la puerta.

Con amor, Luciana Maidana
Naturópata, chef higienista y creadora de AFHA®

¿Quieres saber qué te conviene a ti? Haz el AFHA® Test gratis (2 minutos): curanaturalafha.com/test

Esta guía es educativa y no es un diagnóstico. No reemplaza la consulta ni el tratamiento médico. AFHA® jamás recomienda suspender medicamentos.