

E
B
O
O
K

E
M
P
O
V
I
V
E
—
L
I
N
A

M
A
R

Limpieza Sanguínea

Femenina



INTRODUCCIÓN

- **¿Por qué es vital la limpieza sanguínea?**
 - La sangre lleva nutrientes y oxígeno a cada célula del cuerpo. Una sangre limpia significa más energía, mejor piel, y una salud hormonal equilibrada.
- **Síntomas de una sangre sobrecargada**
 - Fatiga, piel apagada o con acné, digestión lenta, dolores de cabeza recurrentes y desequilibrios hormonales.

"Al cuidar nuestra sangre, cuidamos el río de la vida que fluye dentro de nosotras".



01

¿CÓMO SE CONTAMINA LA SANGRE?

FACTORES EXTERNOS

- Alimentos procesados, azúcar en exceso, toxinas en productos químicos, y contaminación ambiental.

FACTORES INTERNOS

- Estrés crónico, emociones reprimidas, y desbalances hormonales.



02

ALIMENTOS QUE PURIFICAN LA SANGRE



REMOLACHA

- Rica en antioxidantes y apoya la función hepática.



ZANAHORIA

- Rica en vitamina A para desintoxicar y fortalecer el sistema inmunológico.



AJO Y CEBOLLA

- Mejoran la circulación y eliminan toxinas.

ESPINACA Y HOJAS VERDES

- Llenas de clorofila, ayudan a oxigenar y limpiar la sangre.



CÚRCUMA

- Antiinflamatorio natural que apoya el hígado.



FRUTOS CÍTRICOS

- Alto contenido en vitamina C para eliminar radicales libres.



SEMILLAS DE CHÍA Y LINO

- Fibra que mejora la eliminación de toxinas.





RECETAS PARA LIMPIAR TU SANGRE

SMOOTHIE REJUVENECEDOR



- Ingredientes: remolacha, zanahoria, espinaca, jengibre, y una rodaja de limón.
- Preparación: añade a un extractor o licuadora todos los ingredientes previamente lavados y picados. Agrega uno o dos vasos de agua o de alguna bebida vegetal de tu preferencia. Opcional agregar hielo. Y licua a máxima potencia. No lo cueles. Sirve y disfruta.
- Tómalo preferiblemente en ayunas.

Esta combinación integra el hierro y la vitamina C de la espinaca, que ayudan a elevar los glóbulos rojos, con los betacarotenos (pro vitamina A) de la zanahoria refuerza las células y tejidos, más los antioxidantes de la remolacha cruda, dilatan los vasos sanguíneos mejorando la presión arterial, y el jengibre alivia problemas digestivos.



CALDO PURIFICANTE DE VEGETALES

- Ingredientes: apio, col, ajo, cúrcuma, perejil, y zanahorias.

Ideal para las noches, ayudando al cuerpo a desintoxicarse mientras descansa.



ENSALADA VERDE DESINTOXICANTE

- Ingredientes: rúcula, espinaca, aguacate, semillas de lino molidas y un aderezo de limón con aceite de oliva.

La fibra soluble contribuye a mejorar la digestión y disminuye los niveles de colesterol.



INFUSIÓN DETOX PARA LA CIRCULACIÓN

- Ingredientes: diente de león, jengibre, menta y una rodaja de naranja.

Mejora la digestión y al hígado. Ayuda a disolver la fibrina, una sustancia que interviene en la coagulación.



TÉ CALMANTE DE CÚRCUMA Y LIMÓN

- Ingredientes: cúrcuma en polvo, jengibre fresco, miel y jugo de limón

Ayudar a desinflamar, calmar la mente y el cuerpo, y mejorar la digestión.

04

HÁBITOS PARA UNA SANGRE MÁS LIMPIA

HIDRATACIÓN

Es muy importante beber suficiente agua pura.

CEPILLADO EN SECO

Ayuda al sistema linfático a eliminar toxinas.

EJERCICIO REGULAR

Mejora la circulación y oxigenación de la sangre.

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Para oxigenar la sangre, puedes practicar ejercicios de respiración profunda o estiramientos que ayuden a aflojar los músculos del pecho.

BAÑOS DE SAL EPSOM

Para relajar el cuerpo y liberar toxinas.



05

LA CONEXIÓN EMOCIONAL CON LA SANGRE

Recuerda que nuestras emociones también influyen en nuestra sangre:

- El estrés crónico puede aumentar la inflamación.
- El amor propio y la calma mejoran la calidad de la sangre.

EJERCICIO PRÁCTICO

"ESCRIBE UNA CARTA A TU CUERPO AGRADECIENDO EL TRABAJO DE TU SANGRE".

06 PLAN DE LIMPIEZA SANGUÍNEA DE 7 DÍAS

DÍA 1-2 PREPARACIÓN

- Elimina alimentos procesados, azúcar y cafeína.
- Enfócate en hidratación y jugos naturales.

DÍA 3-5 LIMPIEZA ACTIVA

- Incluye un smoothie limpia-sangre diario.
- Consume alimentos ricos en fibra como semillas, hojas verdes y frutas frescas.
- Bebe infusiones depurativas.

DÍA 6-7 REINTRODUCCIÓN

- Introduce proteínas ligeras como pescado, pollo orgánico o tofu.
- Mantén el enfoque en alimentos naturales y sin procesar.



PRECAUCIONES Y CONSEJOS FINALES

- Toda desintoxicación puede generarte ciertos síntomas completamente normales y moderados, como lo son sentir cansancio o tener dolores de cabeza leves.
- Es muy importante consultar con un profesional médico si tienes condiciones médicas preexistentes.



08

DIARIO DE LIMPIEZA

Lleva un diario de limpieza en el que puedas escribir todos los días cómo te sientes, qué comes o tomas y qué cambios notas en tu cuerpo y mente durante el proceso.

09

AFIRMACIONES PARA UNA SANGRE VITAL

"Mi sangre fluye libre y limpia, llevando vida y energía a cada célula".

"Con cada respiración, mi cuerpo se renueva y se purifica".



10

COMPLEMENTA CON UNA LIMPIEZA HEPÁTICA ENFOCADA EN TU SANACIÓN UTERINA

Cuando tu sangre está contaminada es una señal de que tu hígado puede estar sobrecargado de toxinas.

Al estar expuesto a los disruptores hormonales, toxinas ambientales, químicos en los productos para la piel, y pesticidas en nuestros alimentos, el hígado deja de realizar su función afectando no solo la sangre, si no también tu salud uterina.

Un hígado intoxicado es el camino directo a un útero enfermo.

ÚNETE A MI RETO DE 21 DIAS

**SANA TU HIGADO PARA
SANAR TU ÚTERO**

Aprende a sanar de forma natural e integral, tu útero, hígado y cuerpo.

[HAZ CLICK AQUI](#)





EMPOVIVE

By: *Lina Mae*



@EMPOVIVE