

Programa

Paso 1 - Preparación:

- Comprométete con el ayuno intermitente: come solo 2 comidas al día, con 5 horas de diferencia.
- **Elimina cualquier cosa que cause estrés en tu vida.** Entrégaselo a Dios en oración y confía en que Él cuidará de ti.
- **Perdona a quienes te han hecho daño.** Si no estás dispuesto a perdonarlos por el poder del Espíritu Santo, no podrás ser perdonado y no sanarás (Mateo 6, Santiago 7).
- **Pide perdón a quienes has hecho daño.** Esto asegura que tu relato sea claro ante Dios y que tengas la conciencia tranquila (Mateo 5:21-26, Éxodo 15:26).
- **Perdóate los errores del pasado** después de arreglar las cosas con Dios y los demás. Dios solo quiere que lo tomes un día a la vez. ¡Te ha perdonado y ha hecho todas las cosas nuevas! ¿Crees en Dios? ¡Entonces vívelo! (Apocalipsis 21:5, 2 Corintios 5:17, 1 Juan 1:9 – 2:6).

Reclama y memoriza una promesa de sanación al día para fortalecer tu fe (Romanos 10:17).

Paso 2 - Durante el programa...

- **3 días de ayuno con agua.** Bebe el número de agua en oz (w#) en cada comida en lugar de comer. Si te mareas, sustituye 8oz de zumo de granada por 1 cucharada de chía o linaza molida. Para las semillas de chía, déjalas hidratarse en el zumo durante 5 a 10 minutos antes de beber. Si tienes estreñimiento, sustituye por zumo de ciruela.
- 27 días de 32 oz de "Dr. Sears School Aid Smoothie". Bebe 32 oz en cada comida. Si eres alérgico a algún ingrediente, sáltalos o pide alternativas.

Paso 3 - Después del programa...

- 1 semana después: sustituye la comida por comida vegetal (sin frutas): 80% categoría verde, 20% categoría amarilla
 - Ejemplo: lechuga verde oscuro, brócoli, zanahorias ralladas, ensalada; con arroz y alubias encima y aliño casero.
 - Practica masticar sin manos.
- Rota verduras y cereales y observa las reacciones. Si notas una reacción negativa, elimina ese producto de tu menú.
- 2 semanas después: Haz lo mismo con el desayuno; A base de frutas (excluyendo verduras): 80% categoría verde, 20% categoría amarilla
 - Practica masticar sin manos.
 - Rota frutas, cereales, etc. y observa cualquier reacción. Si notas una reacción negativa, elimina ese plato de tu menú.
- 3 semanas después: ¡deberías estar preparado!

Sigue rotando tus opciones y presta atención a cómo responde tu cuerpo. Si notas una reacción negativa, quítala ese objeto.

Opciones: Tienes dos opciones. Haz un batido basado en frutas y verduras. El plan principal es a base de frutas, pero también puedes preparar el batido vegetal para la comida como cambio de ritmo.

Recuerda...

- No olvides reclamar las promesas que hay en el fondo: nos animan a confiar más en el amplio amor y cuidado de Dios.

- Sigue el Calendario de Currículum de Estilo de Vida

Batido funcional a base de plantas (a base de frutas)

(Originalmente desarrollado por el Dr. Sears)

Ingredientes (Triturar todos los ingredientes en una batidora)

- **5 tazas de agua filtrada** (H₂O, minerales traza)
- **1/4 de taza de polvo de arroz integral germinado orgánico** (carbohidratos complejos, proteínas, fibra, manganeso, selenio, magnesio y complejo de vitaminas B)
- **1 plátano verde** (almidón resistente, pectina, potasio, vitamina B6 y vitamina C)
- **1 plátano maduro** (fructosa, glucosa, potasio, vitamina B6, vitamina C y magnesio)
- **1 taza de arándanos congelados** (antocianinas, quercetina, vitamina C, vitamina K, manganeso y fibra)
- **1 taza de frutas congeladas o frías favoritas** (varía según la fruta, pero generalmente es rica en vitamina C, potasio, fibra y diversos antioxidantes)
- **1/2 taza de proteína orgánica en polvo de sachu inchi, arveja o soja** (proteína completa, ácido alfa-linolénico omega-3, omega-6, vitamina E y hierro)
- **1/2 taza de harina de linaza recién molida** (lignanos, ácido alfa-linolénico omega-3, fibra soluble e insoluble, tiamina y magnesio)
- **1/2 aguacate** (ácido oleico, potasio, vitamina K, folato, vitamina E, vitamina C y luteína)
- **Un trozo de 1 pulgada de jengibre fresco pelado** (Gingerol, shogaol, potasio, magnesio y vitamina B6)

Opcionales y potenciadores (Añadir según esté disponible)

- **1 cucharada de polvo o líquido de lecitina de girasol (opcional)** (fosfatidilcolina, colina, fosfolípidos y ácido linoleico)
- **4 cucharadas de Corazones de Cáñamo (Potenciación opcional)** (Proteína completa, ácidos grasos omega-3 y omega-6, magnesio, fósforo, zinc e hierro)
- **2 cucharadas de polvo de corteza de olmo resbaladizo (potenciador opcional)** (polisacáridos de mucilago, calcio, hierro, magnesio y manganeso)
- **1 cucharada de polvo de cúrcuma (potenciador opcional)** (curcumina, hierro, manganeso, vitamina B6 y potasio)
- **2 cucharadas de semillas de calabaza crudas / pepitas (Potenciación opcional)** (Zinc, magnesio, hierro, cobre, proteínas y fitoesteroles)

Nota: Guárdalo en un lugar fresco o en un recipiente térmico

Información nutricional

(basada en todos los ingredientes)

Tamaño de la ración: 32oz / Raciones por receta: 2

Nutrientes	Cantidad por ración	% Valor Diario (RDA)*
Calorías	690 kcal	—
Proteína Total	32,5 g	65%
Carbohidratos totales	84 g	31%
Fibra dietética	24,5 g	88%
Azúcares totales (naturales)	31,5 g	—
Total Fat	28,7 g	37%
Grasas Omega-3 (ALA)	7,5 g	—
Vitamina C	45 mg	50%

Nutrientes	Cantidad por ración	% Valor Diario (RDA)*
Vitamina K	35 mcg	29%
Folato (vitamina B9)	130 mcg	33%
Fósforo	540 mg	43%
Magnesio	250 mg	60%
Potasio	975 mg	21%
Hierro	4,7 mg	26%
Zinc	4,2 mg	38%
Cobre	0,6 mg	66%
Calcio	120 mg	9%

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta diaria estándar de 2.000 calorías.

Batido funcional a base de plantas (a base de verduras)

Ingredientes (Hervir los primeros 8 ingredientes (base) durante 25-30 m hasta que estén blandos, y luego licuar con los últimos 4 ingredientes crudos en una batidora de alta velocidad)

Base

- **1 taza de chirivías peladas (en cubos)** (vitamina C, vitamina K, folato, potasio y fibra dietética)
- **1 taza de zanahorias en rodajas** (betacaroteno/vitamina A, vitamina K1, potasio, fibra y compuestos antioxidantes como el falcarinol)
- **1 taza de boniato pelado (en cubos)** (carbohidratos complejos, beta-caroteno/vitamina A, vitamina C, potasio y fibra)
- **1/2 taza de apio picado (o bulbo de hinojo fresco)** (vitamina K, vitamina A, potasio, folato y flavonoides antioxidantes como apigenina y luteolina)
- **4 tazas de agua filtrada (o caldo de verduras sin aditivos)** (H₂O y minerales traza; el caldo aporta sodio y potasio adicionales)
- **1/2 cucharadita de cúrcuma** (curcumina, hierro, manganeso, vitamina B6 y potasio)
- **1/2 cucharadita de comino molido** (hierro, magnesio, calcio, fósforo y fenoles/terpenos antioxidantes)
- **De 1 a 1,5 cucharaditas de sal rosa fina del Himalaya (ajustar al gusto)** (cloruro de sodio y minerales traza como potasio, magnesio y calcio)

Ingredientes crudos

- **1/2 taza de proteína orgánica en polvo de sachá inchi, arveja o soja (añadido crudo a la batidora)** (proteína completa, ácido alfa-linolénico omega-3, omega-6, vitamina E e hierro)
- **5 cucharadas de corazón de cáñamo (añadido crudo a la batidora)** (Proteína completa, ácidos grasos omega-3 y omega-6, magnesio, fósforo, zinc y hierro)
- **2 cucharadas de harina de lino recién molida (añadida cruda a la batidora)** (lignanós, ácido alfa-linolénico omega-3, fibra soluble e insoluble, tiamina e magnesio)
- **Zumo de medio limón (añadido crudo a la batidora al final)** (vitamina C, ácido cítrico, potasio y flavonoides como la hesperidina)

Nota: Guarda tu segunda ración en un recipiente térmico.

Información nutricional

(basada en todos los ingredientes)

Tamaño de la ración: 32oz / Raciones por receta: 2

Nutrientes	Cantidad por ración	% Valor Diario (RDA)*
Calorías	425 kcal	—
Proteína Total	28,5 g	57%
Carbohidratos totales	39,5 g	14%
Fibra dietética	12,5 g	45%
Azúcares totales (naturales)	9,5 g	—
Total Fat	17,5 g	22%
Grasas Omega-3 (ALA)	4,5 g	—

Nutrientes	Cantidad por ración	% Valor Diario (RDA)*
Vitamina A	1.850 mcg	205%
Vitamina C	22 mg	24%
Magnesio	200 mg	48%
Potasio	800 mg	17%
Hierro	3,5 mg	19%
Sodio	1.150 mg	50%

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta diaria estándar de 2.000 calorías.

Promesas de Sanación

"Si escuchas diligentemente la voz del SEÑOR tu Dios, y haces lo que es correcto ante Sus ojos, y prestas atención a sus mandamientos, y guardas todos sus estatutos, no pondré sobre ti ninguna de estas enfermedades, que he traído sobre los egipcios: porque yo soy el SEÑOR que te sana." — Éxodo 15:26

"Lláname, y te responderé, y te mostraré grandes y poderosas cosas que no conoces." — Jeremías 33:3

"He aquí, le traeré salud y cura, y los curaré, y les revelaré la abundancia de paz y verdad." — Jeremías 33:6

"Sanaré su retroceso, los amaré libremente; porque mi ira se aparta de él." — Oseas 14:4

"Que él mismo desnudó nuestros pecados en su propio cuerpo sobre el árbol, para que nosotros, muertos a los pecados, viviéramos para la justicia; por cuyas franjas fuisteis sanados." — 1 Pedro 2:24

"Bendice al SEÑOR, oh alma mía, y no olvide todos sus beneficios: Que perdona todas tus iniquidades; que sana todas tus enfermedades; que redime tu vida de la destrucción; que te corona con bondad y misericordias tiernas; que satisface tu boca con cosas buenas; de modo que tu juventud se renueve como la del águila." — Salmo 103:2-5

"Porque yo te restauraré la salud y te sanaré de tus heridas, dice el SEÑOR; porque te llamaron un Marginado, diciendo: Este es Sion, a quien ningún hombre busca." — Jeremías 30:17

"Cúrame, SEÑOR, y me sanaré; sálvame, y yo seré salvo; porque tú eres mi alabanza." — Jeremías 17:14

"¿Hay algún enfermo entre vosotros? Que llame a los ancianos de la iglesia; y que oren por él, ungiendo aceite en nombre del Señor: y la oración de la fe salvará a los enfermos, y el Señor lo levantará; y si ha cometido pecados, le serán perdonados. Confesad vuestras faltas unos a otros y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración ferviente y eficaz de un hombre justo es de gran utilidad." — Santiago 5:14-16

"Te exaltaré, oh SEÑOR; porque tú me has levantado, y no has hecho que mis enemigos se alegren de mí. Oh SEÑOR, Dios mío, te he clamado, y tú me has sanado. Oh SEÑOR, has sacado mi alma de la tumba; me has mantenido vivo para que no baje al pozo." — Salmo 30:1-3

"Por humildad y temor del SEÑOR están riquezas, honor y vida." — Proverbios 22:4

"Pero así dice el SEÑOR: Incluso los cautivos de los poderosos serán llevados, y la presa de los terribles será liberada; porque yo lucharé con el que se enfrente a ti, y salvaré a tus hijos." — Isaías 49:25