Segunda etapa

* Zumo de apio: tomar medio litro en ayunas, si no se puede, empezar de a poco e ir aumentando, luego de 15 minutos se puede desayunar.
* Batido metales pesados: tomar a cualquier hora del día, se puede consumir como desayuno.

Receta: meter los siguientes ingredientes a la licuadora

* 1 o 2 Waleles
* 1 o 2 tazas de arándanos
* 1 taza de cilantro
* 1 cucharilla de zumo de hierba de cebada en polvo
* 1 cucharilla de espirulina hawaiana
* 1 cuchara sopera de alga del atlántico
* 1 naranja
* 1 taza de agua (opcional)
* Agua de limón: tomar a medio día o a primeras horas de la tarde medio litro.
* Agua de jengibre: tomar a última hora de la tarde

Receta: rallar el jengibre (o picar en trozos pequeños), mezclar con 2 tazas de agua y dejar reposar por al menos 15 minutos, colar, agregar limón y/o miel y tomar. Podemos dejarlo en heladera toda la noche.

* Entre 2.5 y 5 cm de jengibre
* 2 tazas de agua
* ½ Limón (opcional)
* 2 cucharillas de miel (opcional)

Se puede preparar gran cantidad de agua de jengibre con anticipación para tomarla cuando queramos y al momento de tomar añadir la miel y el limón.

* Zumo de pepino o agua de Aloe (cualquiera de las dos): en las noches tomar medio litro de zumo de pepino o agua de aloe. Si decidimos tomar aloe, cortar 5 cm de hoja de aloe y licuar en 2 tazas de agua.