**Tercera etapa**

* En ayunas: medio litro de zumo de apio
* Batido curativo de tiroides (válido para desayunar)
  + 2 tazas de mango
  + 1 walele
  + 1 taza de agua
  + 2 tazas de espinaca (opcional)
  + ½ taza de rúcula (opcional)
  + 1 cucharilla de kelp en polvo (opcional)
  + 1.5 centímetros de jengibre pelado (opcional)
  + 1 naranja exprimida (opcional)
  + ½ taza de cilantro (opcional)
  + ½ taza de gel de aloe vera (opcional)
  + ½ taza de frambuesas (opcional)
* Medio día o primeras horas de la tarde: zumo de agua de limón
* A cualquier hora del día: tomar una taza de agua de jengibre
  + 2 tazas de agua
  + 2.5 – 5 cm de jengibre
  + ½ limón (opcional)
  + 2 cucharillas de miel (opcional)

Rallar el jengibre y dejar reposar por 15 minutos o más y colar, podemos dejarlo en la heladera toda la noche. Luego podemos añadir ingredientes opcionales si queremos.

* A cualquier hora del día: tomar una taza de infusión curativa de tiroides
  + 1 cucharilla de tomillo
  + 1 cucharilla de semillas de hinojo
  + 1 cucharilla de melisa
* A cualquier hora del día: tomar al menos una taza de caldo curativo de tiroides.
  + 2 camotes picados
  + 2 ramas de apio
  + 2 cebollas
  + 6 dientes de ajo
  + 2.5 cm de raíz de curcuma pelada y picada
  + 2.5 cm de jengibre pelado y picado
  + 1 taza de perejil picado
  + 4 ramitas de tomillo
  + 2 cucharas de agua dulse del atlántico
  + 1 cuchara de kelp en polvo.
  + 8 tazas de agua
* En la noche tomar al menos medio litro de zumo curativo de tiroides
  + 1 manojo de apio
  + 2 manzanas en rodajas
  + 1 manojo de cilantro
  + Entre 5 y 10 cm de jengibre

Pasar todos los ingredientes por extractora y beber inmediatamente.  
Se puede sustituir el apio por pepino y el cilantro por el perejil.