



Angela Blatteis y Vivienne Vella

SOPAS DETOX



Un plan depurativo revolucionario basado
en sopas y caldos deliciosos y nutritivos



zenith

SOPAS DETOX

Un plan depurativo revolucionario
basado en sopas y caldos deliciosos
y nutritivos

Angela Blatteis y Vivienne Vella

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su alimentación; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico; además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá de comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Soup Cleanse*

Primera edición: octubre de 2016

© Angela Blatteis y Vivienne Vella, 2015

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

© Fotografías de Victor Boghossian Photography, 2015

El «Dirty Dozen Plus» («Doce sucios plus») y el «Clean Fifteen» («Quince limpios») mencionados en las páginas 48-49 son marcas registradas de Environmental Working Group.

ISBN: 978-84-08-16039-7

Depósito legal: B. 17.869 - 2016

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Black Print CPI Ibérica S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Prólogo	11
Introducción: Salud en una botella	13
PRIMERA PARTE: El bueno, el malo y la solución	25
1. Cuerpo sano en un mundo tóxico	27
2. Potencia tu atractivo	45
3. La solución está en las sopas.	51
SEGUNDA PARTE: Preparados, listos... ¡ya!	61
4. Tu nueva despensa curativa	63
5. Recuperando las proporciones: la depuración	81
6. Decisiones y preparación para la depuración	89
7. Menús depurativos e instrucciones	97
8. Los apoyos de la depuración: movimiento, respiración y descanso	107
9. Vuelta a la normalidad (mejorada): incorporar las sopas a la alimentación diaria	117
TERCERA PARTE: Las recetas	127
10. Principales recetas depurativas	129
11. Recetas saludables para antes y después de la depuración, y para minidepuraciones	169
Agradecimientos	199
Notas	201
Índice temático	207

CUERPO SANO EN UN MUNDO TÓXICO

Sabemos que estás impaciente por lanzarte de cabeza a nuestro programa (¡a nosotras también nos pasaría!), pero es importante que primero entiendas por qué resulta esencial una depuración con alimentos naturales y por qué la incorporación de nuestras sopas a tu dieta te cambiará la vida.

Para entender a fondo qué es sano, hablemos de lo que no lo es: sustancias químicas, pesticidas, hormonas sintéticas, aditivos, espesantes, falsas vitaminas, falsos nutrientes, falsos alimentos y toxinas, toxinas, toxinas. Básicamente, todo lo que a buen seguro habrás estado ingiriendo hasta ahora.

No podemos culparte; son muchísimas las personas que se han dejado engañar y han caído en una dieta a base de «alimentos» plagados de ingredientes que apenas pueden pronunciar, además de sal y azúcares refinados. La industria alimentaria invierte mucho dinero en intentar convencernos de que si compramos esta caja de X o esa botella de Y, obtendremos todas las vitaminas y los nutrientes que necesitamos, ¡y con menos calorías! ¡Menos grasas! ¡Más fibra! ¿De verdad te lo crees?

Lo cierto es que si nuestros antepasados volvieran a esta época y se plantasen en medio de un supermercado, no reconocerían casi nada de lo que se vende. Los humanos no comenzamos a vivir en este planeta con grandes fábricas de alimentos, ¿verdad? Recolectábamos bayas y frutos secos, cazábamos, pescábamos y cultivábamos nuestros propios alimentos. Como a nosotras nos gusta pensar, si no tiene madre o no ha salido de la tierra, es poco probable que sea natural o saludable. Así, en resumen, gran parte de nuestra comida ya no es comida. Y por eso surgió la necesidad de consumir alimentos

«orgánicos». Nadie pensaba en los productos orgánicos cuando no había fábricas y no contaminábamos la tierra y los alimentos. Ahora utilizamos pesticidas, sustancias químicas y hormonas para cultivar frutas y verduras, y para que los animales crezcan más y más rápido.

Esos falsos alimentos están haciendo estragos en nuestro organismo y pasando factura a nuestros sistemas digestivo, inmunológico, respiratorio... ¡incluso a nuestro cerebro! No es de extrañar que la obesidad esté fuera de control, que aumenten las alergias y las enfermedades autoinmunes, y que enfermedades como el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia, la esclerosis múltiple, el Alzheimer, las cardiopatías y el cáncer se extiendan cada vez más. Los alimentos que nos dicen que consumamos se han alejado tanto de la naturaleza que hemos creado contaminantes tóxicos en nosotros mismos, los cuales nos engordan, nos enferman, nos envejecen y nos agotan. Y para colmo de males, añadimos más toxinas a nuestro cuerpo a través del agua (sin filtrar) que bebemos, del aire que respiramos y del modo en que vivimos (¡sí, el estrés es una toxina!).

Dañamos a nuestro cuerpo por el mero hecho de vivir (¡envejecemos cada día!), invirtiendo muchísima energía en aportarle oxígeno y en movernos para atender nuestras tareas diarias. Esto significa que nuestro cuerpo está permanentemente ocupado en distintas reparaciones; siempre vamos un poco atrasados en lo que respecta a curar y reponer. Sin embargo, si en lugar de cuidar de nuestro cuerpo, lo dañamos, comienzan a aparecer enfermedades, trastornos crónicos, falta de energía, etcétera.

No insistiríamos tanto en todo esto si no tuviésemos un secreto especial que compartir: ¡tiene solución! Puedes depurar tu cuerpo y ayudarle a eliminar toxinas de forma natural. Puedes renovar todos tus sistemas, dándoles los nutrientes que necesitan para sanar, reconstituirse y revitalizarse. Puedes mejorar la capacidad de tu organismo para combatir las enfermedades, reducir la inflamación y ralentizar el envejecimiento. Cuando aprendas a depurar tu cuerpo de forma regular con nuestro programa detox, te prometemos que lucirás mejor y te sentirás mejor. Perderás peso, tendrás más energía y te sentirás radiante, atractivo y vivo. ¡Te lo prometemos!

Llevo cinco años padeciendo una enfermedad autoinmune (EAI) que me provoca sinusitis crónica, dolores de cabeza diarios, fatiga profunda y me deja la mente espesa. Es una lucha diaria, me siento como si tuviese un resfriado fuerte o una gripe. He pasado por dos operaciones, me han recetado treinta y siete tipos de medicación y me han tratado nueve especialistas. Los médicos solo consiguieron que mejorase en un treinta por ciento. Entonces empecé a tratar mi EAI solo con la dieta, y me siento un ochenta por ciento mejor. He descubierto que los ingredientes naturales de Soupure reducen muchísimo la inflamación de mi cuerpo y mi sistema digestivo. Estas sopas también me ayudan a mejorar la salud intestinal y la fatiga suprarrenal.

En mi tercer día de dieta, me sentía tan bien que tuve que sentarme para recordar la última vez que me había sentido así. Había sido hacía cinco años, antes de enfermar. La pérdida de peso es un valor añadido. Ojalá hubiese descubierto esto hace años, pero por fin estoy en el camino hacia una salud mejor y, lo que es más importante, ¡sintiéndome bien todos los días!

CAITLYN M.

Toxinas 101

Parece que hoy en día todo el mundo utiliza la palabra «tóxico» para describir todo aquello con lo que entramos en contacto. ¿Se trata del Apocalipsis, o el mundo es realmente tan tóxico? Y, en cualquier caso, ¿qué diantres es una toxina?

Simplificando mucho, una toxina es una sustancia que daña el cuerpo. Y, por desgracia, hay toxinas por todas partes. Algunas las creamos nosotros (pesticidas y otras sustancias químicas industriales); otras están en el agua (cloro, metales pesados como plomo y mercurio, e incluso trazas de medicamentos), en el aire (moho, hongos, vapores, humo), en la comida (aditivos, espesantes, estabilizantes, colorantes y saborizantes sintéticos) e incluso en los productos de belleza, salud y limpieza, en los muebles y en la ropa. De hecho, vivimos rodeados de más de ochenta y cinco mil sustancias químicas.

cas. Aunque muchas se han sometido a estudio para comprobar su umbral de toxicidad en el cuerpo humano (por ejemplo, una pequeña cantidad de mercurio o plomo es técnicamente «inocua»), no existe modo alguno de saber cuál es la cifra exacta, en qué medida estamos expuestos o qué ocurre cuando todas esas sustancias interactúan entre sí. Todas esas toxinas pueden acumularse en el organismo y provocar todo tipo de daños a las células y los tejidos, lo que provoca malestar, enfermedades o trastornos crónicos. Es lo que se denomina «carga tóxica».¹

La buena noticia es que el organismo cuenta con un sistema integrado de desintoxicación compuesto por las células, la sangre, la piel y varios órganos (por ejemplo, el hígado y los riñones, de los que hablaremos con más detalle en un momento). Se esfuerzan mucho día tras día para evitar que esas toxinas se instalen definitivamente en el cuerpo. El problema es que ese sistema funcionaba mejor hace un siglo, cuando el aire y el agua estaban más limpios, y los componentes como los surfactantes etoxilados no formaban parte de nuestros limpiadores faciales o el hidroxitolueno butilado no estaba presente en los cereales de desayuno. En nuestros días, ese sistema

¿Cómo se identifica la carga tóxica?

Cuando el organismo está lleno de toxinas, empiezas a notar daños celulares. Podrías identificarlos de la siguiente manera:

Alteraciones del sueño	Fatiga
Aumento de peso	Infecciones
Boca seca y mal aliento	Pérdida de memoria o «niebla cerebral»
Cabello seco y uñas débiles	Problemas dermatológicos como eccema, piel apagada, acné, erupciones
Dolor	Trastornos del estado de ánimo como ansiedad, depresión, cambios de humor
Dolor articular	
Dolor muscular	
Dolores de cabeza	
Enfermedades como diabetes, cáncer, hipertensión	
Envejecimiento acelerado	

lucha para no quedarse atrás con respecto a nuestra alimentación actual, los contaminantes industriales y todos los demás agravios a los que lo sometemos cada día. Nuestros sistemas de depuración están abrumados por la carga tóxica y, en consecuencia, asistimos a la aparición de enfermedades, fatiga, dolores de cabeza, trastornos del estado de ánimo y todos esos molestos dolores que no contribuyen a una vida sana y feliz.

Las toxinas afectan a nuestra salud en el plano celular. Dos de las principales formas que adoptan los daños provocados son el estrés oxidativo y la inflamación.

Estrés oxidativo

En resumidas cuentas, los tejidos y las células se someten a un continuo proceso de oxidación. Como una pala o una carretilla abandonadas a la intemperie, bajo la lluvia, víctimas de los efectos dañinos de la oxidación, nuestras células también luchan constantemente contra los agentes nocivos del organismo.

La cosa funciona más o menos así: las células de nuestros órganos activos (los músculos, el corazón y el cerebro, por ejemplo) cuentan con pequeñas fábricas de energía llamadas «mitocondrias». Estos mecanismos convierten en energía los alimentos que ingerimos y el oxígeno que respiramos. Ese combustible, que permite funcionar al organismo, se llama «adenosín trifosfato» (ATP). Aunque se trata de un elemento muy beneficioso para el cuerpo, crea también subproductos peligrosos, como los radicales libres, sumamente tóxicos. Intentando no ponernos muy técnicas, diremos que los radicales libres son básicamente átomos defectuosos e inestables que tratan de robar electrones a otras moléculas del organismo con el fin de recuperar la normalidad o la estabilidad. En ese proceso crean moléculas todavía más inestables que van a la caza de los electrones que les faltan. Se crea así una reacción en cadena que provoca daños en todo el cuerpo. Y a eso hay que sumarle la carga tóxica, ya de por sí onerosa, que soporta el cuerpo, puesto que las toxinas procedentes del exterior (todo lo que comemos, respiramos o bebemos, a lo que nos exponemos o lo que entra en contacto con nuestra piel) también

provocan oxidación. El resultado, ya lo has adivinado, es la enfermedad.

Por suerte, el cuerpo no se halla indefenso ante esos ataques. Se protege a sí mismo creando una barrera física capaz de contener a los radicales libres que merodean por ahí. ¿De qué está hecho ese escudo? De antioxidantes. Exacto, esas misteriosas sustancias que tanto venera la gente y que están presentes en los arándanos y hasta en las cremas faciales. Resulta que realmente tienen algún poder.

Los antioxidantes proceden de los alimentos (de los buenos, claro está). Las plantas (principalmente frutas y verduras) aportan vitaminas A, C y E; coenzima Q10; manganeso; yodo y polifenoles, que atrapan y neutralizan a los radicales libres. También ayudan a curar y reparar las mitocondrias.

Sin una dieta rica en alimentos vegetales, el organismo no es capaz de producir suficientes antioxidantes para protegerse de la oxidación. Por eso nuestras sopas son ricas en frutas, verduras, frutos secos y otros ingredientes repletos de antioxidantes, para que durante la depuración, y mucho tiempo después, aportes a tu cuerpo la potente defensa que necesita. Y dado que las sopas son mucho más fáciles de digerir que lo que consumimos habitualmente en nuestra dieta porque están cocinadas y sus ingredientes están mezclados y triturados (hablaremos de esto más adelante), el cuerpo invierte menos energía celular, con lo cual desciende la producción de radicales libres.

Inflamación

Las toxinas también provocan daño celular a través de la inflamación. «Inflamación», al igual que «toxinas» y «antioxidantes», se ha convertido en una palabra de moda. No obstante, ocupa un lugar muy merecido en nuestro vocabulario de salud.

El modo más sencillo de entender la inflamación consiste en pensar en lo que ocurre cuando te das un golpe en una mano y se pone morada; se inflama. O piensa en el eccema o el acné, que son casos de inflamación externa (que suele aparecer porque ocurre algo en el interior). En ocasiones, la respuesta inflamatoria del cuerpo puede ser

positiva. Se trata de un proceso que utiliza el sistema inmunológico para combatir las bacterias, los virus y otros patógenos potencialmente dañinos. También aparece una inflamación cuando los glóbulos blancos intervienen para acelerar la curación. No obstante, aunque la inflamación sea una respuesta potente y beneficiosa a corto plazo para luchar contra las infecciones, resulta muy dañina cuando pasa a ser crónica. Es entonces cuando empezamos a percibir daños en el cuerpo que se manifiestan en forma de hinchazón, pesadez, distensión, erupciones cutáneas, dolores de cabeza, aumento del colesterol, problemas circulatorios, dolor crónico, enfermedades como cardiopatías y artritis, y trastornos neurológicos como el Parkinson y el Alzheimer.

Las toxinas, ya sean internas o externas, pueden desencadenar la respuesta inflamatoria. Y cuando eso ocurre, la reacción suele ser más intensa que si se tratase simplemente de una llamada de socorro a causa de una herida. Lo que ocurre es que el sistema inmunológico considera erróneamente que los tejidos propios son invasores extraños, lo que provoca una respuesta autoinmune (el organismo se ataca a sí mismo). Es la causa de numerosas alergias alimentarias y de enfermedades como el lupus, la esclerosis múltiple y la esclerodermia.² Cuanto más se extiende la inflamación en el cuerpo, mayor es la producción de radicales libres. A más radicales libres, más oxidación. Y a más oxidación, más inflamación, porque el cuerpo intenta reparar todos esos daños.³ Básicamente, la carga tóxica provoca un bucle constante de daños en el organismo.

La inflamación es como un iceberg en el mar: normalmente solo vemos la punta, pero lo que ocurre realmente es mucho más profundo y generalizado, y suele ser la causa de trastornos y enfermedades. No siempre resulta fácil determinar el origen de la inflamación, pero la alimentación puede ser una importante fuente del problema. Cuando se retiran alimentos que se sabe que provocan inflamación (lácteos, gluten, maíz y soja, por citar solo unos pocos) y se incorporan productos que reducen la inflamación innecesaria, es posible introducir cambios en el cuerpo. La piel también mejora, se pierde peso, disminuyen la pesadez y la hinchazón, y el cuerpo vuelve a un estado más equilibrado.

Los seis alimentos más inflamatorios

Recomendamos que prescindas de estos alimentos, motivo por el que no se incluyen en nuestras sopas ni en nuestras recetas:

Gluten. El gluten es una proteína presente en el trigo y otros cereales afines, como el centeno. En el pan, es el «pegamento» que lo mantiene cohesionado. El gluten no es perjudicial por naturaleza, sino que se trata más bien de cómo cultivamos el trigo. En muchos casos, la mayoría de las cepas de trigo son difíciles de digerir,⁴ a lo que se añade el hecho de que están genéticamente modificadas (véase «¿Qué pasa con los OMG?», página 73, aunque basta decir que los organismos modificados genéticamente, o transgénicos, están causando estragos en nuestros cuerpos y en el planeta).⁵ Además, al despojar al trigo de todos los nutrientes para producir harina refinada, estamos creando un producto aún más pesado para nuestro sistema. Muchas personas confunden el gluten con el almidón, dos términos que se aplican a productos como la pasta y el pan. Sin embargo, un poco de almidón es excelente para el cuerpo; el gluten, no tanto. El almidón es un carbohidrato presente en muchos alimentos. El arroz, por ejemplo, no contiene gluten, pero sí almidón. Lo mismo ocurre con las patatas, las lentejas y la quinoa, por citar solo unos pocos alimentos. Creemos que es bueno incluir productos con almidón en la dieta, aunque con moderación.

Lácteos. La caseína de la leche de vaca no suele descomponerse con facilidad en el sistema digestivo, y en la mayoría de las personas ejerce un efecto inflamatorio.⁶ Tampoco ayuda que la alimentación de muchos animales incluya hormonas y antibióticos, que agravan el efecto inflamatorio en nuestros cuerpos. Los lácteos frescos son otra historia, y algunas personas los toleran.

Maíz. Se trata de un cultivo propenso al moho que contiene micotoxinas (subproductos metabólicos tóxicos de los hongos).⁷ Además, casi todo el maíz es transgénico (véase «¿Qué pasa con los OMG?», página 73). Dicho esto, un poco de maíz orgánico fresco en la dieta puede ser beneficioso para algunas personas.

Soja procesada. El problema con la soja es que casi toda está muy procesada (piensa en las trazas de soja que se mencionan en las eti-

quetas de muchos alimentos procesados). Otro problema es que casi todos los cultivos de soja no orgánica son transgénicos (hablaremos de esto más adelante). La principal preocupación, no obstante, es que casi todos esos cultivos se tratan con herbicidas que contienen glifosato, clasificado como «probable carcinógeno» por la Organización Mundial de la Salud.⁸

La soja en todas sus formas puede desencadenar una serie de trastornos de la salud. Contiene ácido fítico, un compuesto tóxico que el cuerpo no digiere fácilmente. Puede inhibir la absorción de hierro, calcio, zinc y magnesio por parte del organismo. La soja, además, cuenta con inhibidores de la proteasa, que pueden bloquear algunas de las enzimas que el cuerpo necesita para digerir las proteínas.⁹ Y no nos olvidemos de los fitoestrógenos. Las investigaciones demuestran que el estrógeno de la soja puede actuar como disruptor endocrino, capaz de interferir en la función hormonal del organismo y provocar enfermedades como el cáncer.¹⁰ No olvidemos tampoco que con la soja se alimenta a cerdos y vacas para engordarlos. Piénsalo cada vez que te dispongas a comer helado, yogur, patatas fritas de bolsa o cualquier producto procesado que incluya soja en su composición.

La soja fermentada y no procesada, elaborada con semillas no transgénicas (véase «¿Qué pasa con los OMG?», página 73), es un alimento tradicionalmente curativo (piensa en el tempeh y el miso). En los países asiáticos se consume soja por sus beneficios para la salud, aunque en cantidades mucho más pequeñas que en otros lugares del mundo. Algunas personas toleran bien esos productos, y por eso los incluimos en pequeñas cantidades en algunas de nuestras sopas (hablaremos de esto más adelante).

Azúcares refinados y procesados. Estos edulcorantes se han despojado por completo de todo elemento nutritivo, y dejan al cuerpo sin energía, además de desencadenar y acelerar el envejecimiento. El azúcar (y sus otras formas, como el jarabe de maíz, el azúcar de caña y el jugo de caña evaporado —orgánicos o no—, ricos en fructosa; el azúcar de remolacha, el azúcar de palma, el jarabe de malta y casi cualquier ingrediente que acabe en «-osa») provoca inflamación, aumento de peso y diabetes, y se relaciona con el cáncer.¹¹ Además, nos

provoca sentimiento de culpa. Los edulcorantes artificiales, como el aspartamo, la sacarina y la sucralosa son subproductos de laboratorio sintetizados a partir del alquitrán de hulla o de medicamentos para tratar las úlceras. Aunque existen investigaciones con datos contradictorios sobre los efectos a largo plazo de los falsos edulcorantes en los humanos,¹² el sentido común nos dice que no hacen ningún favor a la salud. No te preocupes; no vamos a prohibirte todos los caprichos dulces. Existen edulcorantes naturales como los dátiles, los albaricoques secos, el azúcar de coco, la miel pura, el coco y el sirope de arce que sí aportan beneficios al cuerpo al tiempo que satisfacen nuestra parte golosa.

GMS. El glutamato monosódico (GMS) es uno de los ingredientes favoritos de la industria alimentaria debido al delicioso sabor que aporta, con un toque salado, sin ningún esfuerzo (sobre todo en las sopas). A medida que las carnicerías de barrio van siendo una cosa del pasado, cada vez menos personas utilizan huesos y otros productos animales para dar sabor a sus platos de forma natural (que es como lo hacían nuestros antepasados). Ahora nos prometen el mismo resultado con un paquetito de polvos. Por desgracia, el GMS es una neurotoxina que afecta al sistema nervioso.¹³ Se oculta en los alimentos procesados, en ocasiones detrás de expresiones como «sabor natural», «levadura autolisada» y «proteína hidrolizada». Prácticamente todos los productos envasados que incluyen una bolsita para dar sabor contienen GMS.

Conoce a los protagonistas

Conforme te preparas para saber más sobre nuestras sopas y nuestros programas depurativos, creemos que es importante que tengas unas nociones básicas sobre lo que ocurre bajo la superficie, es decir, en tu cuerpo. Cada vitamina, mineral y nutriente que entra en tu organismo se asigna a una función corporal indispensable. En lo que respecta a nuestras sopas, prestamos especial atención a los nutrientes necesarios para cuidar los órganos y los procesos que hacen todo lo posible para mantener tu cuerpo limpio, equilibrado y, por supuesto, sano.

Inflamación y acidez

Una de las principales causas de inflamación en el organismo es el exceso de acidez. Lo ideal sería que el cuerpo tuviese un nivel perfecto de pH, entre 7,365 y 7,4, lo que significa que no es ni demasiado ácido ni demasiado alcalino (aunque apunta en esa dirección). El organismo trata de mantener constantemente ese equilibrio para que todos los órganos vitales funcionen a su máxima capacidad. Cuando ingerimos alimentos y líquidos, los productos finales (tras la digestión y la asimilación) dan lugar a residuos ácidos, alcalinos y ácidos, o alcalinos. Las plantas y las verduras producen residuos alcalinos, mientras que la harina refinada y el azúcar dan lugar a residuos ácidos. Cada uno de ellos ejerce un efecto alcalino o ácido en el cuerpo. Uno de los medios de que dispone el cuerpo para mantenerse equilibrado es su propio sistema de estabilización. Con el tiempo, una dieta rica en alimentos ácidos puede dañar parte de los efectos estabilizadores o equilibrantes del cuerpo. Por tanto, el equilibrio del pH del cuerpo depende en gran parte de lo que comemos, aunque también influyen factores como el estrés, las toxinas, el tabaco y las drogas.

Si sigues una dieta rica en alimentos proinflamatorios, como harina refinada, azúcar refinado, carne, queso y productos procesados (que crean un exceso de residuos ácidos), existen muchas probabilidades de que tu organismo tenga un pH demasiado ácido. Las investigaciones demuestran que un cuerpo más ácido es más propenso a las enfermedades.¹⁴ Tal vez padezcas síntomas como gripes y resfriados frecuentes; trastornos digestivos como ardor de estómago, reflujo ácido o síndrome del intestino irritable; alergias; acné o eccema; dolor articular; asma; desequilibrio hormonal (especialmente un síndrome premenstrual difícil); depresión o ansiedad; falta de energía; falta de libido; migrañas o dolores de cabeza, e incluso enfermedad de Crohn, esclerosis múltiple y cáncer. Lo que ocurre es que tu organismo utiliza su preciada energía para reequi-

librar su pH y recuperar la homeostasis en lugar de nutrirse y repararse.

En el otro extremo del espectro se encuentran los alimentos alcalinos (poco inflamatorios), curativos, que contribuyen a la salud general del organismo porque le ayudan a conservar el equilibrio. Esos alimentos son principalmente los productos vegetales frescos, sobre todo frutas y verduras, y constituyen la base de nuestras sopas.

Nuestro programa depurativo está formulado para contrarrestar un sistema excesivamente ácido, sobre todo mediante las sopas, pero también con sencillas prácticas diarias como tomar aguas infusionadas alcalinas o agua con un chorrito de zumo de limón (que a pesar de ser ácido fuera del organismo, se convierte en alcalino y curativo cuando se ingiere), respiraciones y ejercicio. Estas medidas no solo son curativas, sino que, además, constituyen una potente medicina preventiva.

Antes de empezar una depuración, conviene que compruebes tu nivel de pH. Casi todas las farmacias disponen de tiras para realizar una sencilla prueba de orina; también pueden comprarse a través de internet.

Algunos alimentos alcalinos

Aceite de oliva	Cebolla
Aguacates	Coco
Ajo	Col
Alcachofas	Col de Bruselas
Almendras	Coliflor
Apio	Colinabo
Berros	Curry
Brócoli	Espárragos
Calabacín	Espirulina
Calabaza	Germinados
Calabaza alargada	Granadas
Canela	Guisantes

Hierba de trigo	Plátano
Higos	Pomelo
Jengibre	Puerro
Judías verdes	Quimbombó
Lentejas	Rábano
Lima	Remolacha
Limón	Rúcula
Manzana	Sal marina
Melocotón	Semillas de cáñamo
Melón	Semillas de lino
Miel	Semillas de chía
Nabo	Semillas de sésamo
Naranja	Tomate
Pepino	Trigo sarraceno partido
Pera	Uvas
Perejil	Zanahorias
Pimiento	

También son alcalinas las verduras de hoja cultivadas sin sustancias químicas, como las espinacas, la col rizada, el repollo, las acelgas y la lechuga romana, y las algas como el kombu, el hijiki, el dulce y el wakame.

Alimentos y productos ácidos (proinflamatorios)

Alcohol	Gluten
Alimentos procesados	Lácteos
Azúcar refinado	Maíz
Cafeína	Refrescos
Carne	Soja
Cereales	

El equipo de limpieza

Como ya hemos mencionado, el organismo cuenta con su propio sistema de desintoxicación. Limitar la cantidad de toxinas que entran en el cuerpo e incrementar el número de nutrientes te ayudan a cuidar de esa máquina tan bien engrasada. También contribuye el hecho de que cuando tomas sopas y purés (que requieren muy poca energía por parte del sistema digestivo, porque al estar cocinados, podríamos decir que ya están «predigeridos»), permites que esos mecanismos se centren únicamente en el mantenimiento esencial en lugar de tener que buscar constantemente el equilibrio.

El hígado. Es el filtro del cuerpo. Impide que los malos (entre otros, sustancias químicas, metales pesados, hormonas innecesarias y otras toxinas) lleguen a la sangre. Convierte esas toxinas a un estado hidrosoluble para que puedan excretarse a través de los riñones. Desempeña un papel fundamental en el alivio de los problemas digestivos (por ejemplo, metabolismo lento, gases, hinchazón y estreñimiento). Asimismo, regula las concentraciones de azúcar en sangre, que si no están equilibradas, pueden provocar el antojo de ingerir azúcar, fatiga y niebla cerebral. Si el hígado no está sano, pueden surgir desequilibrios hormonales que, a su vez, causarán dolores de cabeza, cambios de humor y depresión.¹⁵ Un hígado sometido a demasiado esfuerzo debido al consumo de alimentos procesados y refinados puede dar lugar a enfermedades inflamatorias como diabetes, artritis, hipertensión y enfermedades autoinmunes. Piensa que el hígado es como el filtro del aceite de tu coche: se ensucia muchísimo si se llena de contaminantes. Queremos cuidar del hígado y aligerar su carga. Si eliminas sustancias químicas y toxinas del cuerpo, el hígado hará mejor su trabajo. Tomar alimentos beneficiosos para tu hígado también es fundamental para mantener en perfecto funcionamiento ese órgano decisivo.

Los riñones. Constituyen una potente fábrica química que elimina los productos de desecho del organismo, contribuyen a regular la presión arterial, estimulan la producción de glóbulos rojos y ayudan al cuerpo a mantener un nivel adecuado de calcio. En la medicina tradicional china, los riñones se consideran el centro del que emana el *chi* (energía vital).

Los intestinos. Están íntimamente relacionados con la idea de hacer limpieza. Son imprescindibles para procesar los residuos procedentes de los alimentos y eliminarlos del organismo, así como para transferir los nutrientes valiosos de esos alimentos a las células corporales. Actúan como cañerías para los residuos derivados de las funciones metabólicas corporales y para las sustancias tóxicas absorbidas a través de los pulmones y la piel. En esencia, todos los residuos del cuerpo pasan por el tracto intestinal, y por eso es importante mantenerlo limpio y sano. De lo contrario, puede acabar lleno de todo tipo de cosas malas. ¡Que viva la fibra!

La sangre. Alimenta cada célula, tejido, glándula, órgano y sistema orgánico del cuerpo. Transporta los nutrientes y el oxígeno por el organismo para asegurarse de que los sistemas se mantengan sanos. Además, funciona como una especie de autopista, ya que al mantener la sangre limpia, el pH equilibrado y un movimiento continuo, ayuda a arrastrar y expulsar del cuerpo las toxinas no deseadas.

Las células. Todo regresa a las células. Son las unidades fundamentales de vida; componen todos los tejidos y órganos. Cuando funcionan bien, se comunican constantemente entre sí en respuesta al entorno y a las señales que reciben de nuestras acciones. Son las responsables de los procesos que generan energía y calor, eliminan los residuos y regeneran, además de producir, anticuerpos, hormonas y neurotransmisores. Probablemente, lo más importante es que evitan que el ADN sufra daños. Las investigaciones han demostrado que una mala alimentación (con pocos antioxidantes y otros fitonutrientes importantes) y la exposición a toxinas pueden provocar daños en el ADN.¹⁶ Esos daños son capaces de provocar la muerte prematura de las células, lo que llevaría a daños en los tejidos o inflamación, e incluso a desencadenar determinadas enfermedades (sobre todo cáncer).

El compañero

El sistema linfático. El objetivo principal de este conjunto de tejidos y órganos consiste en dar apoyo a los sistemas circulatorio e inmunológico. Devuelve a la sangre los líquidos perdidos en los tejidos a

fin de mantener la homeostasis, ese equilibrio tan importante para gozar de buena salud. Además, actúa como una especie de sistema de tuberías que contribuye a eliminar los residuos del cuerpo, sobre todo las bacterias potencialmente dañinas; por tanto, ayuda a combatir infecciones y enfermedades. En ocasiones, no obstante, si hay grandes cantidades de material tóxico circulando por el organismo, puede atascarse en los nódulos linfáticos (que se encuentran en el cuello, bajo los brazos y en las ingles, entre otras zonas). El sistema linfático no cuenta con un mecanismo de bombeo como el del sistema circulatorio, así que sus líquidos pueden quedar estancados. El ejercicio resulta útil para eliminar esos residuos, e incluso existen posturas de yoga diseñadas específicamente para favorecer el drenaje linfático (sobre todo las inversiones).

El héroe anónimo

El sistema digestivo. Ha cobrado un gran protagonismo en los últimos tiempos, y por razones de peso. Albergamos más vida en el estómago que estrellas hay en la galaxia; se trata de bacterias beneficiosas que desempeñan una serie de funciones esenciales (entre ellas, facilitar la digestión y reforzar el sistema inmunológico). Sin duda, el estómago, siempre tan modesto, está ligado intrínsecamente a nuestra capacidad de mantenernos sanos. La flora intestinal (o microbioma, como tal vez hayas oído decir) posee la capacidad de identificar, atacar y destruir a numerosos patógenos invasores, además de producir nutrientes y sustancias bioquímicas que estimulan el sistema inmunológico. De hecho, numerosos estudios han relacionado el microbioma del intestino con diversas funciones corporales como el apetito, los antojos, el estado de ánimo y las emociones.¹⁷ Al parecer, el intestino incluso contribuye a mantener un funcionamiento cerebral sano.

Por desgracia, los mismos factores que han perjudicado a nuestra salud en las últimas décadas también están ejerciendo su efecto en el sistema digestivo. Tomar demasiados alimentos inflamatorios puede eliminar esos pequeños ejércitos gastrointestinales, igual que muchos medicamentos (en especial los antibióticos). Cuando destruimos o desequilibramos la flora intestinal, inhibimos la capacidad de

absorber todos los nutrientes que ingerimos. Además, pueden aparecer trastornos digestivos, autoinmunes, neurológicos e incluso psicológicos. Resulta irónico que algunos programas depurativos destruyan en realidad la flora intestinal, al eliminar todas las bacterias, las buenas y las malas, lo cual no es ni necesario ni sano.

El mejor modo de cuidar del intestino y de la flora intestinal es el mismo que para el resto del cuerpo: incrementar la ingesta de alimentos nutritivos (productos naturales, sin procesar y sin refinar) a la vez que se reduce la exposición a las toxinas y el consumo de alimentos proinflamatorios. Asimismo, resulta beneficioso ingerir alimentos que curan el intestino, como los caldos a base de huesos (ricos en colágeno y gelatina) y los alimentos probióticos. Entre estos figuran el kimchi, el miso y los encurtidos, que contienen bacterias vivas beneficiosas.

Comer para depurar

Nuestro programa trata de estimular el propio sistema de depuración natural. Dado que al sistema interno de depuración del cuerpo le encanta la comida, y en especial la que cuida y sustenta todas sus funciones, nos hemos asegurado de incluir en nuestras sopas todos los nutrientes que fomentan la buena salud de los riñones, la sangre, el hígado y las células, así como aquellos que contribuyen a sanar el intestino. Entre la abundancia de productos a nuestra disposición citaremos las verduras de hoja y las legumbres, ricas en hierro, para favorecer el buen estado de la sangre y los riñones; los ácidos grasos esenciales de las semillas, los aceites saludables y los frutos secos para conseguir unas membranas celulares más flexibles; los alimentos ricos en azufre, como el ajo y las cebollas, para ayudar al hígado a eliminar toxinas, y los productos fermentados como el miso para recuperar bacterias saludables, como los lactobacilos, en el aparato digestivo. Al consumir esos alimentos, estaremos limpiando y depurando el organismo veinticuatro horas al día.