

Depura y limpia por dentro tu cuerpo

Cuando eliminamos las toxinas facilitamos que todos los sistemas del cuerpo funcionen bien, desde nuestras defensas hasta todos los que participan en la eliminación de aquello que le sobra, como la grasa.

Nuestro cuerpo, al igual que una casa donde hay que sacar la basura generada todos los días, también necesita de esta limpieza para que todo se mantenga en orden. Los residuos serán toxinas que alteran, por ejemplo, las funciones del riñón, el pulmón, el hígado, los intestinos o la piel. El cuerpo tiene mecanismos para eliminar lo que le sobra, pero a veces hay que ayudarlo, ya que además de las toxinas producidas por el funcionamiento natural del cuerpo (endotoxinas) como células desgastadas, glóbulos rojos muertos, proteínas degradadas... hay que añadir las sustancias contaminantes que entran en el organismo (exotoxinas), como pesticidas, conservantes artificiales, restos de medicamentos...

Escucha a tu cuerpo

¿Te sientes cansado? ¿No te libras del catarro? ¿Se te cae el pelo? ¿Tienes acné? Si u respuesta es sí, tu cuerpo te está hablando, y te está pidiendo a gritos que lo limpies, que lo “resetees” para poder comenzar de nuevo. Escúchalo. Nos hemos asesorado con Enrique González, terapeuta nutricional de Centro Bienestar de Madrid y asesor nutricional y formador colaborador de Bioenergía Humana (BHU), quien señala que “una dieta detox tiene que ser selectiva, pero no desequilibrada, facilitando alimentos que tengan capacidad de limpieza interior, de fácil digestión y que dejen escasos residuos”. Así, se puede programar a lo largo del año ciclos de depuración y otros

Lo que puedes y no comer

Los ciclos de repetición de cualquier dieta detox hay que adaptarlos a cada persona, pero hay reglas generales. Es normal notar malestar al comienzo, significa que el cuerpo se defiende ante las toxinas movilizadas. Toma antioxidantes que preparen los órganos afectados.

SÍ: Todo tipo de vegetales y frutas.

- Infusiones de plantas, sobre todo las que tengan propiedades depurativas.
- Aliñar los platos con jengibre, orégano, tomillo... El vinagre, mejor que sea de manzana.
- Aceites vegetales sin procesar y obtenidos por presión, siempre en crudo.

de descanso. “En personas sanas, hasta 40-60 días seguidos de ayuno terapéutico (depuraciones más intensas) son bien tolerados sin poner en riesgo la salud”, explica Enrique González. Eso sí, siempre conviene que todo plan de este tipo esté controlado por un profesional para evitar carencias. Esta que te proponemos aquí consiste en tres semanas: una de limpieza inicial, otra de depuración y una última de readaptación.

Prioridad a la limpieza

Hay tantas dietas detox como circunstancias personales. Influyen los hábitos como el ambiente en el que se vive. En estas dietas no prima la reducción calórica, aunque sí la de grasas, primando las saludables. Sin embargo, al eliminar toxinas que se acumulan en depósitos grasos se pierde peso. Según el experto, deben evitarlas las embarazadas, personas con enfermedades metabólicas y las que tienen bajo peso, además de pacientes renales.

NO: Alimentos y bebidas procesados e industrializados.

- Cocinar fritos, abusar de harinas (elimina el pan de la dieta) o azúcares (endulza mejor con stevia).
- Proteínas animales en exceso
- Abusar del alcohol o el café.
- Alimentos con demasiados aditivos.



1ª SEMANA LIMPIEZA INICIAL Y ADAPTACIÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			
<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 trozo de piña natural, 1 yogur natural desnatado o leche vegetal. Infusión.</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: caldo vegetal depurativo-alcalinizante, arroz (mejor integral) con pescado al horno o a la plancha.</p> <p>Media tarde: fruta o zumo natural.</p> <p>Cena: alcachofas al horno o a la plancha con ajo y perejil y 1 loncha de pavo.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 fruta, 1 yogur natural desnatado o leche vegetal. Infusión</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: caldo vegetal depurativo-alcalinizante, crema de legumbres con verdura.</p> <p>Media tarde: fruta o zumo natural.</p> <p>Cena: pollo sin piel o pechuga asada o a la plancha con limón y romero. Ensalada de berros, tomate y cebolla.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 pieza de fruta . Un yogur natural desnatado o leche vegetal. Infusión</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: caldo vegetal depurativo-alcalinizante, pescado hervido o a la plancha.</p> <p>Media tarde: fruta o zumo natural.</p> <p>Cena: tortilla francesa con verduras y especias.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 pieza de fruta . Un yogur natural desnatado o leche vegetal. Infusión</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: caldo vegetal depurativo-alcalinizante, pollo a la plancha o asado sin piel.</p> <p>Media tarde: fruta o zumo natural.</p> <p>Cena: quinoa hervida con verduras salteadas al gusto.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>

Esta dieta detox está formulada para hacer en tres semanas: la primera, de limpieza que prepara al cuerpo para eliminar toxinas, la segunda, de depuración, y la tercera, que readapta al cuerpo a su rutina.

Viernes	Sábado	Domingo
		
<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: Pieza de fruta . Un yogur natural desnatado o leche vegetal. Infusión</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: caldo vegetal depurativo-alcalinizante, tortilla paisana (huevo, tomate, champiñón, pimiento verde).</p> <p>Media tarde: fruta o zumo natural.</p> <p>Cena: pescado asado con pasta integral y judías verdes.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: Pieza de fruta . Un yogur natural desnatado o leche vegetal. Infusión</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: caldo depurativo alcalinizante, lomo de conejo con verduras salteadas.</p> <p>Media tarde: fruta o zumo natural.</p> <p>Cena: trucha o salmónes en papillote o al horno con verduras.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Durante todo el día: Repartir 1,5 kilos de fruta variada a lo largo del día (las frutas más recomendables serían uvas, fresas, piña, manzana, kiwi, pera) + Infusiones variadas (ver recuadro de recetas y consejos de la página 49).</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>

Recetas y consejos

Caldo depurativo-alcalinizante

2 l de agua, 2 ramas de apio, 1/2 repollo, 1 puerro, 3 cebollas pequeñas, 2 dientes de ajo, perejil fresco, sal yodada o sin refinar. Dejar cocer a fuego lento durante 45 min. (5-6 min. en olla exprés). Dura en el frigorífico como máximo 3 días. Al consumir, echar zumo de limón y 1-2 cucharaditas de aceite de oliva virgen primera presión. Si quieres, puedes echar algas deshidratadas (kombu o wakame), setas (tipo shitake) o trocitos de tofu.

Al levantarse
Echar una pizca de bicarbonato al agua con limón si causa excesiva acidez, no aguantar el zumo en la boca, beber directamente. Esperar al menos 15 min. antes de ingerir alimento.

2ª SEMANA DEPURACIÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			
<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: infusión al gusto. Se pueden combinar diversas plantas.</p> <p>Comida: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Cena: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión al gusto.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: infusión al gusto.</p> <p>Comida: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Cena: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión al gusto.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: infusión al gusto. Por ejemplo, ver recuadro de recetas y consejos de la página 49.</p> <p>Comida: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Cena: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión al gusto.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: infusión al gusto.</p> <p>Comida: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Cena: caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión al gusto.</p>

Viernes



Al levantarse:

1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.

Desayuno:

infusión al gusto.

Comida:

caldo depurativo adaptado (explicado en recetas y consejos de la página 49) y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.

Cena:

caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.

Al acostarse:

2 vasos de agua o una infusión al gusto.

Sábado



Al levantarse:

1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.

Desayuno:

infusión al gusto.

Comida:

caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas u hortalizas.

Cena:

caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.

Al acostarse:

2 vasos de agua o una infusión al gusto.

Domingo



Al levantarse:

1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.

Desayuno:

infusión al gusto.

Comida:

caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.

Cena:

caldo depurativo adaptado y 1 tazón de zumo de frutas o de hortalizas.

Al acostarse:

2 vasos de agua o una infusión al gusto (también se pueden combinar plantas o tomar las que se indican en la columna de recetas y consejos de la página 49).

Recetas y consejos

Caldo depurativo adaptado

Se prepara igual que el caldo depurativo de la semana anterior al que le hemos añadido patata, tomate y zanahoria (una o dos piezas de cada según tamaño).

Más sabor

Aliñar lo platos y al gusto con jengibre, orégano, tomillo... Ya que las especias tienen acción antioxidante, digestiva, antibiótica y antiinflamatoria.

Grandes aliadas

En las infusiones, elige plantas depurativas: la alcachofa, bardana, cardo mariano, diente de león, boldo, llantén, fumaria, cola de caballo, ortiga, solas o en combinación. Otra opción es tomar preparados de extractos a base de estas plantas.

3ª SEMANA READAPTACIÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			
<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 infusión, papilla de avena y fruta.</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: verduras/hortalizas crudas aliñadas con aceite de oliva virgen extra y limón.</p> <p>Media tarde: fruta del tiempo o zumo de frutas naturales.</p> <p>Cena: verduras/hortalizas crudas aliñadas con aceite de oliva virgen extra y limón.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 infusión, papilla de avena y fruta.</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: verduras/hortalizas crudas aliñadas con aceite de oliva virgen extra y limón.</p> <p>Media tarde: fruta del tiempo o zumo de frutas naturales.</p> <p>Cena: verduras/hortalizas crudas aliñadas con aceite de oliva virgen extra y limón.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 infusión, papilla de avena y fruta.</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.</p> <p>Media tarde: fruta del tiempo o zumo de frutas naturales.</p> <p>Cena: elegir platos de la 1ª semana.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>	<p>Al levantarse: 1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.</p> <p>Desayuno: 1 infusión, papilla de avena y fruta.</p> <p>Media mañana: 1 manzana.</p> <p>Comida: elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.</p> <p>Media tarde: fruta del tiempo o zumo de frutas naturales.</p> <p>Cena: elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.</p> <p>Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.</p>

Viernes



Al levantarse:

1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.

Desayuno:

1 infusión, papilla de avena y fruta.

Media mañana:

1 manzana.

Comida:

elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.

Media tarde:

fruta del tiempo o zumo de frutas naturales.

Cena:

elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.

Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.

Sábado



Al levantarse:

1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.

Desayuno:

infusión, papilla de avena y fruta.

Media mañana:

1 manzana.

Comida:

elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.

Media tarde:

fruta del tiempo o zumo de frutas naturales.

Cena: elegir platos de la 1ª semana de limpieza.

Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.

Domingo



Al levantarse:

1 vaso de agua templada con zumo de ½ limón.

Desayuno:

1 infusión, papilla de avena y fruta.

Media mañana:

1 manzana.

Comida:

elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.

Media tarde:

fruta del tiempo o zumo de frutas naturales.

Cena:

elegir platos de la 1ª semana de limpieza y adaptación.

Al acostarse: 2 vasos de agua o una infusión de manzanilla o tila.

Recetas y consejos

Papilla de avena

(para 2 raciones)

100 g de avena,
500 ml de agua.

Cocer durante 30-35 min. Remover durante la cocción.

Al terminar, si se desea, echar a gusto un poco de leche vegetal (avena, arroz, soja...)

Una ayuda al cuerpo

Conviene beber aproximadamente 2,5 litros de agua al día fuera de las comidas para hidratar y eliminar mejor las toxinas.

En los equinoccios

Haz al menos dos depuraciones al año, mejor durante los cambios de estación. Así el cuerpo se adapta a las condiciones climáticas y de luz, y puede afrontar requerimientos del frío (más densos y calóricos) y del calor (ligeros y frescos).