

SOPAS DETOX

Recetas y hábitos
alimentarios
para sanar el cuerpo

Eva Roca



Primera edición: febrero del 2020

© Eva Roca

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B • 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-16918-72-0

DL T 21-2020

Eva Roca

SOPAS DETOX

**Recetas y hábitos alimentarios
para sanar el cuerpo**

ediciones
Lectio



Gracias, Astrid y Jan, por iluminar mi camino y ser mi inspiración.

Gracias a todos los ecoagricultores por la gran labor que hacéis para vivir en un mundo mejor, especialmente a los que me proveéis los alimentos vivos que forman mis platos cada día: Sílvia y Miquel, de la Horta Pla de Munt; Dulos y Helena, de Horta La Xirivia; Enric, del Parc Agroecològic de l'Empordà; Raimon y Maren, de Horta de la Viola; Maria, de Flors i Plantes Medicinals; Josep Ma, de Camins de Verdor; Nicolau, Margarida y Bru, de Hinomaki; y Santi, de Brot d'Or.

Gracias, Wari y Max, por hacer posibles las fotos de este libro.

Gracias, Anna Bayó de Fontclara, por tus maravillosos boles.

Gracias, editorial Lectio, por lanzarme a escribir mi primer libro.

Y gracias a ti que, de un modo u otro, también formas parte de este proyecto de alimentación viva, velando por una salud radiante y por un mundo mejor.

ÍNDICE

11	INTRODUCCIÓN
17	SOPEANDO
18	ELABORACIÓN DE LAS SOPAS
	Utensilios
	Técnica
	Trucos y recomendaciones
22	BENEFICIOS DE LAS SOPAS
25	LOS COLORES DE LAS SOPAS
27	LOS INGREDIENTES MEDICINA
28	VERDURAS DE HOJA VERDE Y CRUCÍFERAS
32	HORTALIZAS Y FRUTOS DE LA HUERTA
36	FRUTAS
40	BROTOS Y GERMINADOS
42	HIERBAS Y ESPECIAS
44	ACEITES Y SEMILLAS
48	RECETAS
124	PLAN DETOX DE 7 DÍAS CON SOPAS
128	PLAN DETOX DE 7 DÍAS
130	PLAN DETOX DE 7 DÍAS PARA CANDIDIASIS

ÍNDICE DE SOPAS

50	SOPA DE CALABACÍN Y BERROS DE AGUA AL CILANTRO
52	SOPA DE 3 RAÍCES
54	SOPA DE COL BLANCA
56	GAZPACHO DE FRESA
58	SOPA DE BROTES DE GUISANTE Y AGUACATE
60	SOPA DE COL LOMBARDA
62	SOPA DE KALE Y BROTES DE GIRASOL
64	SOPA DE PAPAYA Y COCO
66	SOPA DE KALE Y APIONABO
68	SOPA DE CHIRIVÍA A LA NUEZ MOSCADA
70	SOPA DE ESPINACAS Y LIMA
72	SOPA DE CAQUI, CÚRCUMA Y JENGIBRE
74	SOPA DE PIMIENTOS AMARILLOS
76	SOPA DE AGUACATE Y ESPINACAS
78	SOPA DE PIÑA A LA MENTA
80	SOPA DE ZANAHORIA AL CURRI
82	SOPA DE ESPÁRRAGOS VERDES
84	SOPA DE TOMATE A LA ALBAHACA
86	SOPA DE BRÓCOLI AL ENELDO
88	SOPA DE HINOJO, CHIRIVÍA Y REMOLACHA
90	SOPA DE CALABAZA CON CURRI Y JENGIBRE
92	SOPA DE ENDIVIAS E HINOJO
94	SOPA DE SANDÍA A LA MENTA
96	SOPA DE PAPAYA Y HOJAS SILVESTRES
98	SOPA DE APIO Y BRÓCOLI
100	GAZPACHO DE SANDÍA
102	SOPA DE COLIRRÁBANO Y TOMILLO
104	SOPA DE MELOCOTONES Y ESPINACAS A LA MENTA
106	SOPA DE REMOLACHA AL COMINO
108	SOPA DE PIÑA Y KALE
110	SOPA DE BROTES Y GRANNY SMITH
112	SOPA DE ALCACHOFA Y APIO
114	GAZPACHO DE REMOLACHA
116	SOPA DE PEPINO A LA MENTA
118	ZUMO VERDE DETOX
120	ENSALADA DETOX
122	CHIPS DE COL KALE

INTRODUCCIÓN

“ QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y LA MEDICINA TU ALIMENTO”

Hipócrates (460-377 aC)

VIVIMOS EN UN PLANETA CONTAMINADO. El aire, la tierra, el agua y los alimentos están contaminados a causa de los miles de productos químicos que los seres humanos han generado a lo largo de los últimos años y, constantemente, nuestro cuerpo está sometido a miles de sustancias tóxicas.

Esto va acumulando grandes cantidades de toxinas en nuestro cuerpo, saturándolo y deteniendo los recursos del organismo para realizar correctamente nuestras funciones vitales, provocando la común falta de vitalidad y la enfermedad.

Por supuesto, el cuerpo humano es capaz de hacer frente a una exposición limitada de toxinas dentro de un margen de tiempo, si no está claro que ya no estaríamos aquí, pero este mecanismo se agota, a grandes rasgos, a partir de los 30-35 años, dependiendo del estilo de vida y de la genética de la persona. A partir de esta edad, empiezan los problemas. La mayoría de ellos no son diagnosticados o están tan normalizados que se nos pasan por alto:

- Falta de vitalidad
- Cansancio
- Candidiasis
- Dolores en las articulaciones
- Dolores musculares
- Exceso de mucosidad
- Problemas digestivos, diarrea o estreñimiento
- Problemas de memoria y poca lucidez mental, etc.

Otras enfermedades, como la osteoporosis, la artrosis o el cáncer, sí son diagnosticadas. Sin embargo, a menudo es demasiado tarde, ya que algunas de ellas ya no tienen marcha atrás.

La única manera de prevenir la enfermedad es manteniendo un cuerpo limpio.

LA CLAVE ES MANTENER EL CUERPO LIMPIO

La alimentación viva y biológica es nuestra salvación. Nos nutre sin crear residuo.

La alimentación viva se basa en alimentos vivos o crudos, basados en plantas tal como las hallamos en la naturaleza, aportándonos todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para llevar a cabo sus funciones vitales sin ensuciarlo.

Estaríamos muy lejos de la naturaleza y del diseño original del ser humano si pensáramos que para alimentarnos tenemos que ingerir sustancias que no provienen de la tierra y, hoy en día, sabemos que cocinando los alimentos se queman y se separan molecularmente los nutrientes y terminamos comiendo alimentos muy calóricos pero vacíos de nutrientes y, en su ingesta, acidificamos nuestra sangre, agotamos las enzimas, responsables de mantener la vida en nuestro organismo, y agotamos nuestra energía vital.

¿Sabías que nuestro ADN es un 99% igual que el del mono? ¿Y que nuestra fisiología así lo demuestra? Obsérvate: ¿tienes las manos, los dientes, las mandíbulas y los intestinos similares a los del mono, que es un animal frugívoro, o a los del cerdo, que es omnívoro? Indudablemente, a las del mono, ¿no? Esto nos demuestra que el alimento que mejor se adapta a nuestra biología es el alimento frugívoro: **frutas y verduras**.

LAS FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS...

- Se adaptan perfectamente a nuestro diseño biológico y nos mantienen sanos y jóvenes.
- Las digerimos rápidamente y sin sobrecargar los órganos con fermentaciones y putrefacciones, como sucede con los cereales y la carne.
- Una vez digeridas, su fibra se elimina fácilmente y rápidamente, con heces que no huelen mal.
- Mantienen nuestro pH biológico (7,4).
- Nos aportan aminoácidos libres que el cuerpo puede convertir fácilmente en proteínas. ¡Sí, todas las verduras nos aportan proteína!
- Mantienen nuestro cuerpo limpio, sin generar residuos tóxicos.
- Nos aportan grandes cantidades de nutrientes que son absorbidos fácilmente por nuestro organismo. Por eso nos sentimos tan vitales y lúcidos en seguida.
- Ecológicas y de temporada no crean intolerancias,¹ ni alergias ni mucosidades, como pasa con los alimentos no fisiológicos como el cereal, por ejemplo.

1. Si bien existe la intolerancia genética a la fructosa, esta es una enfermedad extraña que no tiene nada que ver con los casos crecientes hoy en día de malabsorción de la fructosa causada por una inflamación del epitelio del intestino delgado. Esta inflamación que provoca la malabsorción de la fructosa es debida a una alimentación incorrecta o a un desequilibrio de la flora intestinal, pero también puede ser causada por toxemia, candidiasis, parasitosis, enfermedad inflamatoria intestinal como la enfermedad de Crohn o por estrés emocional. La medicina integrativa está demostrando que la malabsorción de la fructosa es reversible cuando se sana el epitelio intestinal. Eso se consigue con una dieta saludable, depurativa y antiinflamatoria. También ayuda mucho sanear el intestino haciendo un tratamiento con hidroterapia y probióticos.



Cuando hemos estado ensuciando el cuerpo durante años con una alimentación demasiado procesada e industrial, solo nos queda la opción de limpiar, adoptando una alimentación frugívora y también haciendo un detox al año como mínimo.

Detox proviene de la palabra detoxificación y es el proceso en el que las toxinas se eliminan del organismo.

En este proceso liberamos el cuerpo del duro trabajo de la digestión y sus procesos metabólicos, fruto de digerir alimentos pesados y, durante unos días, haremos descansar el cuerpo ingiriendo solo alimentos limpios, nutritivos y de fácil digestión, como son **los alimentos líquidos a base de zumos, batidos y sopas detox**.

A pesar de que los ayunos completos, en los que se interrumpe totalmente la ingesta de alimentos durante unos días (normalmente entre 7 y 21 días), pueden ser muy eficaces en los procesos de limpieza, no todo el mundo se lo puede permitir, ya sea por el estado de salud de la persona, por la realidad emocional del momento, por los hábitos alimentarios y adicciones o por las responsabilidades laborales y familiares, que no permiten descansar lo que requiere un ayuno completo y sus consiguientes y pesados síntomas de los primeros días.

Además, si la toxemia corporal de la persona es elevada, un ayuno completo podría causar una eliminación de toxinas demasiado severa para el organismo y crear complicaciones en los principales órganos de eliminación, que son los riñones, el hígado, los pulmones, la piel, la linfa y el intestino, haciendo que las toxinas volviesen a la sangre. Es por esto que lo más racional y realista al ritmo de vida que llevamos hoy en día son las depuraciones o detoxificaciones a base de líquidos de verduras.

En este punto, cabe distinguir una dieta detox real o efectiva de una dieta detox fantasma, ya que a menudo se utiliza el término detox para dietas nada eficientes, que incluyen animales, almidones o frutos secos y no respetan las fases de ayuno biológico.

Un formato muy eficaz y fácil de seguir por cualquier persona y estado de salud es el **Plan Detox de 7 días con sopas**, que propongo al final de este libro.

AYUNO BIOLÓGICO

El ayuno biológico es el tiempo que necesita el organismo humano para regenerarse y limpiarse del residuo que ha acumulado durante el día. Esta fase sucede intrínsecamente en cada uno de nosotros **durante la noche y hasta las 11 del mañana**, más o menos, momento en el que finaliza la fase de eliminación del cuerpo.



Durante esta fase, es importante dejar que el cuerpo se regenere y se limpie, no ingiriendo alimentos sólidos, para no interrumpir el proceso de limpieza.

El ayuno biológico necesita **16 horas** para poder efectuarse correctamente y realizar todas sus funciones metabólicas, regenerativas y limpiadoras. Por eso, a fin de respetar este tiempo, **hace falta que cenemos antes de las 19 horas** y mantengamos el ayuno hasta las 11 horas de la mañana.

Muchas personas, a causa de sus hábitos alimentarios, su estado de salud y su actividad física o intelectual durante la mañana, se ven incapaces de mantener este ayuno biológico. Bien, pues en estos casos se puede tomar un zumo verde, que contiene una cantidad muy elevada de nutrientes, pero como no contiene la pulpa de las verduras y frutas, no provoca una digestión en los intestinos, manteniendo la fase del ayuno biológico en gran parte.

Recuerda, sin embargo, que el zumo, igual que los batidos y las sopas, necesitan ser masticados un rato en la boca para absorber bien sus nutrientes.

HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE MANTENDRÁN TU CUERPO LIMPIO Y LLENO DE VITALIDAD

1. BASA TU DIETA EN ALIMENTOS NATURALES Y ECOLÓGICOS, libres de toxinas.

Estos son:

- Verduras de hoja verde, plantas silvestres comestibles y brotes
- Hortalizas
- Frutas
- Semillas, germinados y frutos secos

2. Basa tu dieta, como mínimo, en un 70% DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS CRUDOS (VIVOS). Esto te asegura una ingesta nutricional y energética suficiente para que tu organismo pueda realizar correctamente sus funciones vitales y tú te sentirás vital y alegre.

3. Respeta a diario la fase del AYUNO BIOLÓGICO y haz uno o dos detox al año. La primavera y el otoño son las dos estaciones ideales para depurarte.

4. Tu organismo es un 75% agua, por lo tanto, enfócate hacia comidas de la misma proporción: 75% FRUTAS Y VERDURAS Y 25% GRANOS Y SEMILLAS.

5. Muévete, PASA RATOS EN LA NATURALEZA, toma el sol, respira con conciencia, báñate en el mar y hazte un huerto en el jardín. El alimento representa un porcentaje minúsculo de todo lo que realmente nutre nuestro ser, que son los 4 elementos naturales: sol, aire, agua y tierra.

¿Sabías que el oxígeno que inhalamos suministra el 90% de la energía vital que necesita nuestro organismo, mientras que el alimento solo supone el 10%?



LOS COLORES DE LAS SOPAS

A CONTINUACIÓN TE DETALLO LOS INGREDIENTES que he utilizado en las recetas y sus propiedades nutricionales y terapéuticas para que puedas disponer de un pequeño vademécum de superalimentos a partir del cual podrás entender las etiquetas de las recetas y también te permitirá crear tus propias sopas y platos terapéuticos.

COLOR	FITOQUÍMICO RESPONSABLE DEL COLOR	PROPIEDADES DE LA SOPA	EJEMPLOS DE ALIMENTOS
rojo	licopeno, antocianina	Antioxidante y anticancerígena. Protege el corazón y mejora la salud del sistema circulatorio.	Tomate, pimiento, sandía, fresa, granada, grosella, manzana...
naranja	betacaroteno	Antienvejecimiento y antioxidante. Fortalece el sistema inmunitario. Protege la piel, la vista, los pulmones, la tiroides, el hígado, la próstata y el aparato digestivo. Promueve el crecimiento de colágeno.	Naranja, pomelo, zanahoria, calabaza, tomate, mango, remolacha, mandarina...
naranja/ amarillo	criptoxantina y terpeno	Antimutágena y anticancerígena. Desintoxica. Combate el cáncer y las úlceras. Protege el sistema inmunitario, el corazón, la piel, el sistema digestivo y la vista.	Cítricos, papaya, melocotón, pimiento amarillo, piña, coles, nabos...
verde oscuro	carotenoide y sulforafano	Anticancerígena, protectora y antioxidante. Regenera las células. Fortalece el sistema inmunitario. Activa la vitamina C y E. Desintoxica.	Brócoli, espinacas, col, col kale, acelgas, hierbas silvestres, brotes, apio...
verde claro	luteína, zeaxantina y carotenoide	Antioxidante y anticancerígena. Elimina los carcinógenos. Protege la piel, la vista, la retina y previene las cataratas.	Brócoli, pepino, guisante, col, melón, calabacín, aguacate, espárrago, manzana, brotes, apio...
azul	antocianina	Antioxidante y anticancerígena. Detiene el envejecimiento destruyendo los radicales libres. Regula la actividad neoplástica en metástasis. Preserva la memoria y estimula el cerebro. Protege el corazón y tonifica las venas. Protege el aparato urinario. Regenera la retina y previene las cataratas.	Arándanos, col lombarda, mora, uva negra, ciruela, fresa, granada...
violeta	flavonoide y catequina	Antioxidante, anticancerígena y antiinflamatoria. Rejuvenece. Regula la actividad neoplástica en las metástasis. Protege el sistema circulatorio y el corazón. Potencia la acción de la vitamina C. Estimula el cerebro y la memoria. Reduce los estrógenos.	Uva, mora, fresa, ciruela, remolacha, col lombarda, achicoria, cítricos, nabo violeta, rábano, grosella, vaina de cacao, higo...
blanco	sulfóxido aliina	Antioxidante, anticancerígena y antifúngica. Previene las infecciones, disminuye el colesterol, regula la presión arterial, favorece la circulación y previene la diabetes.	Ajo, cebolla, puerro, coliflor, nabo...

RECETAS





SOPA DE CALABACÍN Y BERROS DE AGUA AL CILANTRO

PREPARACIÓN: 2'
MACERACIÓN: 30'
2 RACIONES
PRIMAVERA Y VERANO

Una sopa muy diurética, ligera, tonificante y digestiva que te aportará grandes dosis de vitalidad, antioxidantes, vitaminas y minerales para afrontar el día con alegría a la vez que te depura y te rejuvenece. Es una buena sopa para mantener la vista saludable y prevenir las cataratas.

1 calabacín mediano
1 T de berros de agua
(también puedes utilizar canónigos)
15 hojas de cilantro fresco
1 C de aceite de linaza
1 C de zumo de limón
1/4 c de sal
1 T de agua filtrada

Lava el calabacín y córtalo en dados pequeños. No lo peles. En la piel se concentran la mayoría de sus vitaminas.

Pon el calabacín en un bol junto con los berros, el cilantro, el aceite, el zumo de limón y la sal. Déjalo macerar durante un rato. Ideal de 30 minutos a 1 hora.

Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tríturalo durante 40 segundos.

PROPIEDADES

- superdetox
- diurética
- anticándida
- alcalinizante
- digestiva
- buena para la piel
- buena para la vista
- antiinflamatoria
- vitalizante
- rica en omega-3
- antioxidante
- anticáncer

✚ DECORA CON UNAS HOJAS de cilantro y germinados. Puedes sustituir el aceite de linaza por aceite de cáñamo.