

CARLA ZAPLANA



DEPURACIÓN HEPÁTICA



Un programa de cinco días para eliminar excesos
y resetear cuerpo y mente

DIANA

CARLA ZAPLANA

DEPURACIÓN HEPÁTICA

Un programa de cinco días para eliminar excesos
y resetear cuerpo y mente

Salud natural

DIANA

Sumario

.....

Introducción	15
Mi historia	16
La importancia de depurar el cuerpo	18
Ampliando el horizonte de la ciencia	22
Más allá de lo físico	23
1. El hígado y su función en el cuerpo humano	27
Anatomía y funciones del hígado	29
Sustancias que dañan el hígado	32
Disfunciones del hígado	34
El hígado y las emociones: limpieza emocional y más allá	37
2. La depuración hepática	41
Orígenes y bases de mi protocolo	43
Beneficios de la depuración hepática	47
Indicaciones y contraindicaciones	50
3. Preparar el cuerpo para la depuración	55
Alimentos incluidos en la depuración	61
Lista de la compra para los cinco días de depuración hepática	71
Claves para una buena depuración	73

4. El menú diario para los cinco días de depuración	77
Día 1	82
Día 2	83
Día 3	84
Día 4	85
Día 5	86
5. Síntomas del proceso depurativo	89
Trucos para aliviar los síntomas de un proceso depurativo	95
¿Cuándo detener la depuración?	108
6. Tras la depuración hepática: reintroducción de los alimentos	111
¿Qué pasa con mi cuerpo al terminar la depuración hepática?	114
7. Testimonios	117
Raúl Castilla	119
Rosmi Munté	120
Bibiana Morillas Oliveras	120
Yanet Jiménez L.	120
Diana Paco González	121
Eva Pérez	121
Gemma Torrent	122
Lau Noor	122
Ana Cristina	123

8. Te acompaño 127

Proceso predepurativo: siete días para limpiar la alimentación paso a paso	130
Depuración hepática: cinco días para purificar el hígado	150
Posdepuración: dos días para reintroducir los alimentos	165

9. Recetas 171

Recetas extra que siguen el protocolo depurativo	173
Crema de espinacas, brócoli y espárragos	174
Cremoso de champiñones con cebolla morada, espárragos asados y ensaladilla de arroz con verdes	176
Espaguetis de arroz con verduras	178
Hamburguesas de espinacas y champiñones	179
Hamburguesas de remolacha	180
Saquitos de verduras con papel de arroz (espárragos, brócoli, acelgas y cebolla)	181
Rollos de acelga rellenos de arroz con espinacas, champiñones, perejil y cilantro	182
Sushi vegetal	184
Tallarines de arroz con verduras	185
Rollitos de calabacín asados rellenos de ensaladilla de remolacha, pepino y cilantro	186

Recetas para los días previos y posteriores a la depuración **189**

Bebidas **191**

Batido antioxidante y antiinflamatorio de zanahoria y naranja	192
Batido de hojas verdes, pomelo, manzana y fresas	193
Batido de remolacha, zanahoria y manzana	194
Batido de canónigos, rúcula, pera y cúrcuma	195
Batido de kale y naranja con aloe vera	196
Zumo <i>Glory Morning</i>	197
Zumo medicinal de col	198
Zumo de remolacha, rábanos y aloe vera	199
Zumo verde	200

Piscolabis **201**

Pudin de chía	202
---------------	-----

Entrantes y sopas **205**

Caldo vegetal	206
Ceviche de mango	207
Crema de brócoli, tahini y almendras	208
Crema de calabacín, pimiento y zanahoria al horno	209
Crema de espinacas con tofu marinado	210
Sopa fría de pepino, aguacate y menta	213
Crema de guisantes, pepino y manzana	214
Paté de espinacas	215
Ensalada casera de vegetales y frutas	216
Sopa de tomate y pimientos ahumados con maíz tostado	218
Sopa de verduras de la abuela	220

Platos fuertes	223
Bol de coliflor e hinojo especiado al horno	224
<i>Buddha bowl</i> de hojas verdes con faláfel y salsa de yogur vegetal	226
Carne de lentejas	228
Cóctel de coliflor con crema de calabacín	230
<i>Dhal</i> de lentejas rojas	232
Ensaladilla rusa	234
<i>Frittata</i> de verduras	236
Ensalada templada de azuki	238
Ensalada de mijo, verduras al horno y semillas	239
Hamburguesas de azuki, amaranto y pipas de girasol	240
<i>Kitchari</i> tradicional de la India	242
Quinoa con arándanos secos y almendras	244
Tabulé de quinoa con nueces y repollo a la cúrcuma	246
Fajitas rellenas de verduras con hummus	248
Ramen con acelgas, algas, semillas de sésamo y fideos de trigo sarraceno	250
Agradecimientos	253
Referencias bibliográficas	259

El hígado y su función en el cuerpo humano





CAPÍTULO 1

Aunque el cuerpo funcione como un organismo holístico formado por muchos sistemas, es importante considerar el rol específico de algunos órganos para darnos cuenta de cómo afectan a nuestra salud en general.

En este libro nos centraremos en el hígado, el principal y mayor órgano de depuración y filtración del cuerpo. Así que vamos a conocerlo para entrar en contexto.

Anatomía y funciones del hígado



El hígado es el órgano que actúa como un filtro en nuestro organismo. Es el encargado de limpiar y depurar el cuerpo, filtrando continuamente la sangre y reteniendo las sustancias tóxicas que entran a través del tracto digestivo, la piel y el sistema respiratorio.



El hígado se localiza en el lado superior derecho de la cavidad abdominal, justo delante de la vesícula biliar. Está situado por encima del estómago, justo debajo del diafragma. Pesa entre un kilo y un kilo y medio, y es de un color rojo oscuro. Consta de dos lóbulos separados por una serie de ligamentos. Cada lóbulo tiene unos sublóbulos, que están interconectados mediante un complejo sistema de conductos que transportan la bilis producida en el hígado hacia la vesícula biliar y el duodeno.

El hígado recibe sangre oxigenada a través de la arteria hepática, así como sangre rica en nutrientes a través de la vena porta. Este órgano forma parte del sistema biliar, que junto a la vesícula biliar y los conductos biliares se encarga de crear, transportar y almacenar la bilis para la digestión. También forma parte del sistema digestivo, y junto a otros órganos (estómago, páncreas e intestinos) es el encargado de digerir, absorber y metabolizar los nutrientes que comemos.

El hígado interviene en más de quinientas funciones vitales del cuerpo.⁵ No voy a entrar en detalles sobre todas ellas, pero sí resaltaré las más importantes:

- ★ Contiene el 13 % de la sangre de nuestro cuerpo en todo momento. Toda la sangre que sale del estómago y de los intestinos pasa por el hígado, que la procesa convirtiendo los nutrientes y medicamentos en compuestos más biodisponibles.



- ★ Cuando la sangre pasa por el hígado, este equilibra su composición y produce bilis con los residuos. La bilis transporta estos residuos lejos del hígado para que este siga depurando la sangre.
- ★ Es el principal órgano quemagrasas, ya que regula el metabolismo de los lípidos y expulsa la grasa del cuerpo a través de la bilis.
- ★ Produce proteínas de la sangre necesarias para el plasma, que es el componente esencial de la sangre.
- ★ Sintetiza el colesterol, que pese a su errónea mala fama, desempeña un papel crucial en el cuerpo. Es el precursor de la testosterona y los estrógenos (nuestras hormonas sexuales), forma parte de la estructura celular y contribuye a una buena salud neurológica. Me refiero en todo momento al colesterol endógeno, el que producimos, y no al que ingerimos con los alimentos.
- ★ Elimina bacterias del torrente sanguíneo, algo esencial para la salud de nuestro sistema inmunológico. Además, un hígado saludable produce factores inmunológicos que combaten las enfermedades.
- ★ Regula la coagulación de la sangre. La mala coagulación de la sangre puede llevar a trastornos de sangrado, y una coagulación excesiva podría provocar una trombosis o embolia.
- ★ Depura el cuerpo, eliminando cualquier medicación peligrosa y otras sustancias tóxicas de la sangre.

- ★ Almacena hierro, que procesa a partir de la hemoglobina.
- ★ Convierte el azúcar en sangre (glucosa) y en glucógeno (energía almacenada).
- ★ Regula los aminoácidos en la sangre.

Sustancias que dañan el hígado

.....

Hay ciertos factores y sustancias, como los que figuran a continuación, cuyo impacto en nuestra salud hepática es evidentemente dañino.

- ★ **Azúcares refinados.** Los alimentos y las bebidas con un alto índice glucémico (refrescos, pastelería, bollería o cereales refinados) no solamente elevan los niveles de glucosa, lo cual predispone a padecer diabetes tipo 2, sino que contribuyen a la acumulación de grasa en el hígado. Así lo respalda un estudio publicado en el *Journal of Hepatology* en 2018,⁶ que afirmaba que tanto disminuir el consumo de bebidas azucaradas (refrescos y zumos de frutas envasados) como de alimentos con azúcares añadidos puede reducir, y mucho, la acumulación de grasa en el hígado.
- ★ **Carnes rojas, grasas y procesados.** Todos ellos hacen que tu hígado trabaje más de la cuenta. En el hígado es donde

se fabrica la bilis, la responsable de descomponer las grasas. Así que si la cantidad de grasas que consumimos es muy alta, aumentamos el estrés oxidativo y, en consecuencia, el riesgo de inflamación.

- ★ **Uso y abuso de medicamentos.** Los fármacos como el paracetamol, el ibuprofeno y los corticoides son de uso muy común, y cuando se toman sin prescripción médica, pueden ser muy dañinos para el hígado. Las sustancias tóxicas que se producen en el hígado durante su transformación pueden acumularse en él si se toman a dosis altas y con frecuencia.
- ★ **Consumo de alcohol.** No hay una dosis mínima de alcohol que sea segura. El hígado necesita mucho tiempo para procesarlo. Por eso, cuanto menor (o nulo) sea su consumo, mejor.
- ★ **Sobrepeso y obesidad.** Estos predisponen a desarrollar enfermedades hepáticas crónicas. De hecho, según un estudio publicado en *American Journal of Gastroenterology*, son uno de los factores más relevantes, pues en el 31% de los pacientes con fibrosis en el hígado, la obesidad era el único factor de riesgo.⁷

Sabiendo todas las actividades en las que está involucrado el hígado y conociendo las consecuencias de que este no se encuentre en un buen estado de salud, es fácil comprender la importancia que tiene cuidarlo. El objetivo de la alimentación «come limpio» es minimizar las toxinas en el cuerpo, lo cual apoya la función del hígado y te mantiene fuerte y saludable.

Disfunciones del hígado

.....

¿Cuáles son los síntomas más comunes cuando el hígado no está en un estado saludable?

1. **Digestiones pesadas.** con sensación de pesadez, gases, digestiones difíciles y lentas, molestias intestinales y la sensación de tener el estómago «sucio». Incluso llegar a sentir náuseas después de comer platos grasos.
2. **Cansancio crónico.** El hígado es el órgano que se encarga del metabolismo de los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos, así que es el principal responsable de obtener energía. Si el hígado está sobrecargado por exceso de toxicidad, nos sentimos más débiles, notamos más cansancio e incluso tenemos dolores de cabeza.
3. **Estreñimiento.** Un hígado con problemas provocará irregularidades en el tracto digestivo, y si ya padeces estreñimiento, entonces podría empeorar. Esto da lugar a halitosis (mal aliento) y a una lengua sucia (con moco blanco o amarillo).
4. **Aumento de peso.** La acumulación de toxinas en el hígado interfiere en su capacidad para ayudar a metabolizar las grasas, con lo cual dificulta los procesos que ayudan a eliminarlas del cuerpo. Así que por más «a dieta» que uno esté, le costará mucho perder peso.

5. **Olor corporal desagradable.** El hecho de no expulsar correctamente las toxinas hace que la sudoración sea más abundante y tenga un olor más intenso. El cuerpo trata de regular la temperatura, ya que esta sube en su «lucha» contra los agentes tóxicos y las bacterias.
6. **Acné quístico.** La aparición de granitos en el rostro en edad adulta puede indicar un problema hormonal con origen hepático.
7. **Reflujo.** Podría ser un indicador de que el hígado está cargado de toxinas. Cuando se alteran las funciones hepáticas, el pH de la sangre puede verse afectado y se genera un exceso de acidez. También se debilita el esfínter y se facilita el paso de los jugos ácidos hacia el esófago.
8. **Cambios anímicos.** Cuando el hígado está sobrecargado, es fácil que nos sintamos más irritables, nerviosos o decaídos.

¿Te reconoces en alguno de estos síntomas? ¿Padeces uno o más de ellos? Estás de suerte, porque con la depuración hepática que te presento en este libro podrás subsanarlos y despedirte de ellos.

¿Qué pasa cuando tu hígado no funciona correctamente?

«Las enfermedades hepáticas crónicas se sitúan entre las diez primeras causas de mortalidad en España. Y una de ellas, la ci-

rrosis hepática, es responsable de más de ocho mil muertes al año», advierte el doctor José Miguel Rosales, vocal de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).⁸

- ★ Un hígado que no está sano puede obstruir el flujo de la bilis, lo cual resulta en una eliminación ineficiente de las toxinas.
- ★ Asimismo puede fallar la eliminación de bacterias, lo cual lleva a un debilitamiento del sistema inmunitario.
- ★ Puede fallar también la gestión y el aprovechamiento de los nutrientes, así como la depuración de los medicamentos.
- ★ En casos extremos, en los que el hígado está sumamente dañado, se pueden desarrollar cicatrices llamadas «cirrosis» y provocar que este funcione de una forma precaria o que simplemente deje de trabajar.
- ★ Actualmente, una de las patologías más comunes relacionadas con el hígado es la esteatosis, o enfermedad del hígado graso no alcohólica. Se trata de un trastorno hepático en el que hay un exceso de grasa almacenada en las células hepáticas. Según revisiones de la Clínica Mayo, afecta a un cuarto de la población en Estados Unidos.⁹ Si no se trata a tiempo, puede desarrollarse una esteatohepatitis, una forma más agresiva, que puede desencadenar en cirrosis, aun en ausencia de consumo de alcohol. Aunque no suele tener síntomas o signos específicos, los más comunes son fatiga y dolor o molestia en la parte superior derecha abdominal. Si la enfermedad avanza, pueden verse otros

síntomas, como hinchazón abdominal (ascitis), vasos sanguíneos agrandados justo debajo de la superficie de la piel, bazo agrandado, palmas rojas o un color amarillento en la piel y en los ojos (ictericia).

El hígado y las emociones: limpieza emocional y más allá

.....

Según la medicina tradicional china, cada órgano vital está emparejado o tiene un órgano acoplado. Uno de los dos tiene una naturaleza yin (está relleno y produce), mientras que el otro es yang (está hueco y recibe/almacena). El hígado, en concreto, se empareja con la vesícula biliar, receptora de la bilis. Si uno de los dos órganos está débil, afectará al otro. Y cabe remarcar que un elevado porcentaje de la población se somete a una cirugía de extracción de la vesícula, lo cual provoca una gran sobrecarga para el hígado, además de una mala gestión y digestión de las grasas.

Cuando el hígado o la vesícula, o ambos a la vez, están descompensados, se produce un estancamiento de su Qi (así es como se llama la energía en la medicina tradicional china), y se ven afectados sus funciones y su drenaje. Esto provoca dolores de cabeza, bruxismo, sofocos o calor constante, irritabilidad, irascibilidad, síndrome premenstrual, despertar inquieto entre la una y tres de la madrugada, etc.^{10, 11}

Además de la medicina tradicional china, también el ayurveda y, más recientemente, la nueva medicina germánica y la biodescodificación muestran cómo cualquier emoción, sentimiento y situación traumática no gestionada correctamente en nuestra mente acaba somatizándose en nuestro cuerpo mediante algún síntoma o signo físico. Y es que nuestras emociones tienen un efecto muy significativo en el hígado. Como menciona en su libro *Depuración corporal* el nutricionista argentino Néstor Palmetti, «el estado emocional y la claridad mental de una persona dependen de la libre circulación de la energía y la sangre. El hígado controla ambos factores y, por tanto, la estabilización del estado emocional».¹²

Las emociones que se almacenan en el hígado son el resentimiento, la ira, el enfado, la frustración y el estrés diario, sentimientos y energías de baja vibración que hieren este órgano. En los planos físico y mental, esto se traducirá en irritabilidad, dolores de cabeza, problemas digestivos y tensiones musculares en el cuello y los hombros.

¿Cómo podemos ayudar a descongestionar el hígado desde una variante más emocional?

¡Exprésate! Aprende a gestionar tus sentimientos y emociones. Reconoce la raíz de todos ellos y comunícalos; aunque duelan o sean incómodos, deben salir a la luz. Cuanto más

profundo y más tiempo te los guardes, más explosiva será su somatización en tu cuerpo.

Practica la compasión, la paciencia y el perdón. Si no sientes que sea aún el momento para compartirlos con alguien, ponlos por escrito. Vacía tus emociones en una libreta, no te las guardes, pues son corrosivas y te lastimarán más temprano que tarde.

Sal al aire libre, camina con los pies descalzos por el césped o la tierra, y piérdete en el bosque para sintonizar con su frecuencia, ya que esto te ayudará a recuperar tu armonía.

En paralelo, acompaña todo esto con una correcta alimentación enfocada a nutrir y depurar el hígado como la que te propongo en este libro.

Así que antes de decir que alguien es ansioso o está estresado, ¿no sería más correcto decir que esa persona está intoxicada? Antes de medicarse, ¿no sería mejor desintoxicarse?