

La Dieta Depurativa



La palabra “depurar” significa purificar o limpiar. Por ello una “dieta depurativa” será aquella que nos ayude a expulsar de nuestro organismo aquellas moléculas o sustancias que resulten extrañas y por lo tanto “ensucien” o “intoxiquen” el interior del cuerpo.

Vivimos en una sociedad con un entorno altamente tóxico, estamos rodeados de multitud de químicos sintéticos que llegan a nuestro cuerpo a través de la piel, la comida o la respiración. Por ello es necesario aprender a depurarse y limpiar el organismo con frecuencia; yo recomiendo hacer un día depurativo cada 10 días o al menos una vez al mes.

Para comprender cuál es la mejor manera de **eliminar toxinas**, es importante reflexionar sobre las capacidades limpiadoras de nuestro organismo.

El cuerpo está en constante contacto con numerosas **sustancias naturales y artificiales**. Estas pueden tener una utilidad para el cuerpo y resultar beneficiosas (nutrientes o agua) o resultar inútil. En este último caso, el organismo tiene que metabolizarlas (transformarlas) para no intoxicarse y poder expulsarlas correctamente.

El intestino es uno de los primeros filtros que tienen que pasar las sustancias que provienen de la alimentación. Si la barrera intestinal está sana, las partículas extrañas podrán ser eliminadas en las deposiciones. Sin embargo, si hay exceso de permeabilidad intestinal, entrarán en el organismo e irán al torrente sanguíneo, al igual que todas aquellas que entren a través de la piel o de la respiración. Una vez llegan a la sangre, serán filtradas por el hígado, un órgano que posee numerosas enzimas (de fase I y II) que las transforman en sustancias menos tóxicas para nosotros. Los metabolitos resultantes de esta transformación podrán ser eliminados por distintas vías como la renal, biliar o el sudor o ser acumulados en ciertos tejidos y órganos.

Entendido este proceso es decisivo comprender la importancia de impedir que las sustancias lleguen al organismo para evitar una sobrecarga hepática y el acumulo de sustancias extrañas en el cuerpo. Pero vivimos en un “mundo químico” y a veces esto es inevitable, por ello hay que consumir alimentos que regulen el tránsito intestinal, mejoren la función hepática y estimulen la diuresis para poder expulsar

las toxinas de forma eficiente. El intestino, el hígado y los riñones serán nuestros aliados en este proceso.



Lo primero que hay que tener en cuenta es que los alimentos consumidos aporten solamente **nutrientes** y no contengan partículas sintéticas. Para que esto sea así, los productos naturales y ecológicos serán los más fiables. La alimentación debe priorizar el consumo de proteínas vegetales frente a las animales en una proporción 70/30. El exceso de proteínas animales aporta una mayor cantidad de amoníaco, provocando mayor acidez y dificultando los procesos de limpieza.

Los alimentos a evitar son: azúcar, harinas refinadas, productos cárnicos, pescados azules de gran tamaño (contaminados con metales pesados), alimentos precocinados, refrescos, chucherías, aceites refinados, sal refinada, grasas animales y aditivos alimentarios.

Los alimentos prioritarios en la dieta depurativa provienen del **reino vegetal**: granos integrales, legumbres, verduras, frutas y semillas. Una dieta compuesta por estos alimentos mejora el tránsito intestinal, es rica en líquidos, micronutrientes y ayuda a limpiar el hígado.

Un cereal con enormes **propiedades depurativas es la avena**; se trata de un grano rico en **fibra, aminoácidos y minerales**. Tomar avena para desayunar evita el estreñimiento y aporta hidratos de carbono de lenta absorción. Recomiendo desayunar un bol de copos de avena finos (preferiblemente cocidos si hay dificultades en su digestión) con semillas molidas y frutos rojos (ricos en antioxidantes). Este muesli se puede cocer con agua mineral o con bebida del mismo cereal.

Los **licuados verdes ricos en clorofila y potasio** también son indispensables en esta pauta. Lo ideal es tomarlos en ayunas por la mañana y entre comidas principales. Estos licuados actúan sobre el hígado, son alcalinizantes y aportan enzimas que ayudan a mejorar los procesos digestivos. Recomiendo el jugo de pepino, apio, manzana, perejil, acelga y papaya.

El uso de la **fitoterapia** también es interesante en este proceso. La cola de caballo, el diente de león, el ortosifón o la ortiga son algunas de las plantas con propiedades depurativas y diuréticas. Tomar una infusión a media mañana vendrá bien para eliminar líquidos. Sin embargo, no recomiendo consumirla por la tarde porque podemos tener dificultades para dormir si tenemos la diuresis aumentada.

Las verduras con mayor efecto depurativo serán las verduras ricas en azufre (cebolla, ajo), las hojas verdes ricas en clorofila, los vegetales amargos (alcachofa, escarola, endivia, achicoria, apio), las raíces (nabo, remolacha, zanahoria, rábanos) y los espárragos. Estos alimentos serán la base de la alimentación depurativa, por ello tenemos que consumir al menos cinco piezas al día en comida,

cena y en los licuados vegetales. Recomiendo hacer un caldo depurativo para tomar dos veces al día con una verdura de cada grupo.



No debemos olvidar la ingesta de agua filtrada o mineral, aproximadamente 1,5 litros al día y evitar el agua del grifo, a menudo contaminada y muy rica en cloro.

Recomiendo seguir el esquema de la página anterior durante tres días para hacer una buena depuración. Los dos primeros días prescindiremos de proteínas animales e incorporaremos granos integrales y legumbres en la comida (lentejas con arroz, azukis con quínoa, garbanzos con mijo) y verduras en la cena. El tercer día también sumaremos una ración de pescado en la cena.

Las dietas depurativas no deben prolongarse mucho en el tiempo debido a que frecuentemente poseen menos cantidad de proteínas de las recomendables. Es más adecuado hacer un día depurativo cada 10-15 días, que llevar este plan durante más de una semana. La pauta propuesta de tres días podemos hacerla al principio de cada estación. La combinación de distintas proteínas vegetales (granos, legumbres, semillas y frutos secos) contribuye a no comprometer la masa muscular y poder mantener la actividad diaria sin problemas. No se recomienda hacer ejercicio físico de elevada intensidad estos tres días.

Lo normal será que esta pauta regule el tránsito intestinal. No obstante, si existe estreñimiento, es necesario tomar medidas para que el proceso depurativo sea eficiente. Un remedio sencillo, eficaz y poco agresivo es el zumo de aloe vera biológico puro, tomar una cucharada sopera de zumo diluido en 150 ml de agua templada en ayunas por la mañana suele resultar eficaz. Las semillas de lino puestas en agua caliente durante 8 horas y tomadas en ayunas por la mañana también pueden funcionar. Otros remedios eficaces son los enemas de café, muy interesantes cuando estamos depurando el organismo. O incluso asistir a unas sesiones de hidroterapia de colon. Nunca hay que olvidar el papel fundamental del intestino en la entrada y salida de tóxicos.

Con esta pauta dietética también se consigue alcalinizar el organismo, disminuir el estrés oxidativo producido por los radicales libres, perder grasa corporal y líquidos corporales, limpiar el intestino, depurar el hígado, aportar luminosidad a la piel y sentirse más vital. No se trata de una dieta indicada para perder peso a largo plazo, para ello tenemos que tener una continuidad durante más tiempo. Pero si puede ser una buena opción para comenzar un tratamiento de pérdida de peso y comenzar con un hígado más depurado.

Autor: Elisa Blázquez Blanco
Web: medicinaintegrativa.com