

# DEPURACIÓN HEPÁTICA

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

CARLA ZAPLANA

CARLA ZAPLANA



## DEPURACIÓN HEPÁTICA



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

DIANA

El cuerpo es el vehículo que permite que nuestro ser crezca, se desarrolle, experimente y evolucione. Sabemos que funciona de manera holística y perfectamente coordinada, pero a veces se hace necesario prestar atención a la salud de ciertos órganos que tienen un papel fundamental en nuestro bienestar. Carla Zaplana, experta nutricionista y dietista, nos propone un programa práctico centrado en el hígado, un órgano que toma parte activa en más de quinientas funciones vitales. El objetivo es descongestionarlo, de manera que podamos procesar y eliminar mejor las sustancias tóxicas que entran en nuestro organismo.

En este libro exploraremos el impacto de las toxinas en nuestro estado físico y emocional y descubriremos todos los beneficios de la depuración hepática para la salud. Y es que no se traduce solo en pérdida de peso y de retención de líquidos, sino que ayuda a combatir el hígado graso y además reduce la inflamación generalizada, mejora las digestiones, proporciona un descanso reparador y una mayor claridad mental. Además, Carla nos acompaña y nos guía paso a paso para que, dedicando simplemente 5 días al año, logremos un reset completo de nuestro organismo.

**«Ama a tu cuerpo no por cómo luce,  
sino por todo lo que es capaz de hacer».**

«Aunque nuestro cuerpo funciona de una manera holística y perfectamente coordinada, a veces es importante prestar atención al estado de ciertos órganos que tienen un papel fundamental en nuestro bienestar. ¿Sabías que el hígado toma parte activa en más de quinientas funciones vitales del cuerpo y que es el principal responsable de la eliminación de toxinas y residuos de nuestro organismo? ¿Sabías que la ira, el enfado y el rencor se guardan precisamente en el hígado y que cuando estas emociones no están bien gestionadas, acaban deteriorando este órgano tan importante?»

# CARLA ZAPLANA

Carla Zaplana es dietista y nutricionista. Certificada como coach de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos los bestsellers *Zumos verdes* y *Ayuno intermitente saludable*, y también de *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones online.

Instagram @carlazaplana  
Facebook @CarlaZaplanaNutricionista  
Web carlazaplana.com



© Manuel Rodríguez

## SUMARIO

### Introducción

1. El hígado y su función en el cuerpo humano
2. La depuración hepática
3. Preparar el cuerpo para la depuración
4. El menú diario para los cinco días de depuración
5. Síntomas del proceso depurativo
6. Tras la depuración hepática: reintroducción de los alimentos
7. Testimonios
8. Te acompaño
9. Recetas

Recetas extra que siguen el protocolo depurativo

Recetas para los días previos y posteriores a la depuración

### Agradecimientos

### Referencias bibliográficas

## EXTRACTOS DEL LIBRO

### INTRODUCCIÓN

«Aunque nuestro cuerpo funciona de una manera holística y perfectamente coordinada, a veces es importante prestar atención al estado de ciertos órganos que tienen un papel fundamental en nuestro bienestar. ¿Sabías que el hígado toma parte activa en más de quinientas funciones vitales del cuerpo y que es el principal responsable de la eliminación de toxinas y residuos de nuestro organismo? ¿Sabías que la ira, el enfado y el rencor se guardan precisamente en el hígado y que cuando estas emociones no están bien gestionadas, acaban deteriorando este órgano tan importante?»

En este libro aprenderemos a potenciar la salud del hígado a través del protocolo depurativo que he desarrollado tras años de experiencia. Exploraremos el impacto de las toxinas en el cuerpo y su incidencia en nuestro estado físico y emocional, y descubriremos los grandes beneficios de la depuración hepática. Además, te guiaré paso a paso para que tú también puedas llevarla a cabo si lo deseas y no tengas ninguna duda durante el proceso».

## 1. EL HÍGADO Y SU FUNCIÓN EN EL CUERPO HUMANO

«El hígado interviene en más de quinientas funciones vitales del cuerpo. 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».

pp. 30-32

## 2. LA DEPURACIÓN HEPÁTICA

### Beneficios de la depuración hepática

«En los más de diez años que llevo realizando depuraciones hepáticas he podido comprobar de primera mano los beneficios tanto en mi cuerpo como en mi mente. En el capítulo 7 podrás leer los testimonios de algunos de mis pacientes que han decidido compartir su experiencia, pero ahora quiero contarte los beneficios más evidentes. Son los que más han reportado los miles de personas que han puesto en práctica este protocolo bajo mi guía y que tú también puedes esperar:

- Reducción de volumen.
- Eliminación de la retención de líquidos.
- Disminución o desaparición de la celulitis.
- Pérdida de peso (en caso de sobrepeso).
- Desinflamación.
- Digestiones más ligeras
- Piel más limpia y libre de impurezas, y eliminación de algunas líneas de expresión.
- Más enfoque y claridad mental.
- Descanso y sueño más profundo.
- Más energía.

En el plano bioquímico también se han podido observar beneficios en distintos parámetros:

- Regulación de las concentraciones de glucosa en sangre y menor resistencia a la insulina. [...]
- Disminución de las concentraciones de triglicéridos y colesterol en sangre. [...]
- Regulación de la presión arterial. [...]
- Eliminación de los líquidos retenidos. [...]
- Pérdida de masa grasa. [...]

pp. 47-49

### 3. PREPARAR EL CUERPO PARA LA DEPURACIÓN

#### Lista de la compra para los cinco días de depuración hepática

Si no encuentras los ingredientes específicos porque están fuera de temporada o simplemente no dispones de ellos, puedes elegir vegetales verdes de temporada que encuentres fácilmente en el mercado. También es posible que te sobre una parte, como será el caso del cereal que elijas. En cualquier caso, son ingredientes que podrás aprovechar y utilizar pasada la depuración hepática.

- 2 kilogramos: arroz integral o rojo / quinoa / trigo sarraceno / copos de avena
- 1 paquete: tortitas / galletas de arroz integral (opcional, por su cómodo transporte)
- 1 pieza: ramo de apio
- 7 piezas: cebollas
- 1 ramillete: perejil
- 1 pieza: ensalada de lechuga mixta
- 1 ramo: espinacas frescas o congeladas
- 1 pieza: raíz de remolacha / betabel
- 1 pieza: brócoli fresco o congelado
- 2 piezas: pimientos / chiles verdes
- 6 piezas: espárragos verdes gruesos

- 1 puñado: champiñones laminados
- ¼ de pieza: col blanca / repollo
- ¼ de pieza: col lombarda
- ½ pieza: coliflor
- 2 piezas: calabacín
- 200 gramos: guisantes frescos o congelados
- 100 gramos: judías verdes / habichuelas
- 1 frasco: ajo en polvo
- 1 frasco: cúrcuma en polvo
- Al gusto: infusiones variadas
- 1 paquete: semillas de chía o lino (opcional)



Si optas por tomar el zumo verde en vez de una infusión en el desayuno, recuerda añadir estos ingredientes a la lista de la compra anterior.

- 5 puñados: hojas verdes (espinacas, lechuga, diente de león, col kale)
- 10 ramas: apio
- 2 ½ piezas: pepino
- 2 ½ piezas: manzana verde
- 5 trocitos (del tamaño de la uña del dedo pulgar): jengibre

Si se prepara batido en vez de zumo, necesitarás 1,5 litros de agua o de agua de coco para la base líquida.

pp. 71-72

### 4. EL MENÚ DIARIO PARA LOS CINCO DÍAS DE DEPURACIÓN

«La idea básica y principal es que durante estos cinco días comas el cereal integral con verduras verdes, además de los caldos vegetales, sin sal ni aceite. Así que puedes pasarte los cinco días comiendo arroz con acelgas para desayunar, comer y cenar si te resulta aún más práctico y sencillo. Lo que nunca puedes saltarte es el caldo antes de la comida y de la cena.

Si no tienes hambre, puedes obviar el aperitivo de media mañana y la merienda, e incluso cenar solo el caldo y los vegetales si ya no te apetece más arroz. No te fuerces con la comida. Si no tienes apetito, espera a que el cuerpo te lo pida».

p. 79

### 5. SÍNTOMAS DEL PROCESO DEPURATIVO

«Recuerda que cuanto más limpio esté tu cuerpo antes de iniciar el proceso detox, menos síntomas de depuración experimentarás, así que aprovecha los días previos a la limpieza hepática para cuidar tu alimentación al máximo. Por eso te recomiendo que la semana antes de la depuración implementes los hábitos alimentarios que indicaba en el capítulo “Preparar el cuerpo para la depuración”. Te ayudará muchísimo para sentirte bien durante todo el proceso.

Aunque no tienes por qué sufrir ningún síntoma derivado del proceso detox, a continuación, te listo los síntomas más habituales. Si aparece alguna de estas reacciones, es una señal de que tu cuerpo está haciendo una buena limpieza. La mayoría se pasarán descansando y bebiendo mucha agua. Sigue tu proceso depurativo a rajatabla y verás como irán menguando».

pp. 91-92

## 6. TRAS LA DEPURACIÓN HEPÁTICA: REINTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

«Seguro que durante la depuración hepática habrás experimentado que tus visitas al baño para orinar son más frecuentes; esto es porque has estado eliminando líquidos retenidos, fluidos que habían quedado estancados dentro de tu cuerpo. Esta depuración tiene un gran efecto drenante, lo que provoca la eliminación de mucho líquido y, con ello, de toxinas».



**RECUERDA:** Un detox o una limpieza del cuerpo no es un método para compensar excesos, sino un complemento más al hábito de seguir un estilo de vida saludable. No vale comer mal y limpiar el cargo de conciencia haciendo depuraciones.

p. 115

## 7. TESTIMONIOS

### Gemma Torrent

\*\*\*\*\*

Ha sido una gozada esta semana, y perfecta justo después de las comilonas de Navidad. Me ha ido como anillo al dedo, no solo por lo desinflamada y deshinchada que estoy ya desde la primera comida, sino por poderlo compartir con las demás personas. Ha sido maravilloso poder descubrir las reacciones y los cambios que mi cuerpo ha ido recibiendo. Creo que a partir de ahora casi no voy a usar sal. Los alimentos me han sabido a gloria, sobre todo estos dos últimos días, sin pasar nada de hambre y con comidas riquísimas. Por no hablar de la piel, que yo siempre la he tenido muy grasa; esta semana la he tenido muy uniforme y equilibrada.

¡Hacía tiempo que no me sentía tan bien con mi cuerpo! Estoy muy contenta, orgullosa y agradecida. Me siento más conectada conmigo misma.

p. 122

## 8. TE ACOMPAÑO

«De lunes a domingo (o durante los siete días que tú elijas) iremos incorporando nuevos hábitos de alimentación a tus rutinas con el objetivo de ir “limpiando” tu forma de comer y preparando el cuerpo para la limpieza hepática. Te guío hacia una alimentación cien por cien limpia y basada en plantas.

Si ya sigues todas las recomendaciones del primer día, ve directamente al segundo y si no, al tercero, y así hasta encontrar algún hábito que no estés incorporando ya en tu rutina».

p. 130

## Día 1: predepuración

«Hoy inicias tu viaje para sentirte mejor. Durante la semana predepurativa irás adoptando hábitos saludables poquito a poco. Recuerda que son acumulativos, así que avanzaremos sin prisa, pero sin pausa. ¡Manos a la obra!

**1. En ayunas, toma un vaso de agua templada o calentita con el zumo recién exprimido de medio limón.** Mantén este hábito durante los días previos a la depuración. Deberás interrumpirlo durante el proceso depurativo y retomarlo al terminar.

**2. Elimina el café y sustitúyelo por café de algarroba, té o una infusión.** Dejar el café es el paso previo a la depuración que más recomiendo, pues, ya de por sí, “desengancharse” de esta bebida puede producir dolores de cabeza. Póntelo fácil y hazlo antes de la limpieza hepática para evitar este síntoma tan incómodo.

**3. Elimina el azúcar y la sacarina** y sustitúyelos por miel o estevia si necesitas usar algún edulcorante.

**4. Introduce los zumos o batidos verdes.** Es ideal tomarlos a primera hora de la mañana, ya que nos ayudan a dejar totalmente el café. Si no tienes costumbre de tomar zumos verdes, bébete solo la mitad por la mañana y, si te sienta bien, tómate el resto del zumo a media tarde. Mi receta de zumo verde détox por excelencia es el *Glory Morning*, que encontrarás en la página 197.

**5. Elimina la carne roja (ternera, cordero y cerdo).** Hoy ya no comas carnes rojas, aunque aún puedes seguir comiendo carnes blancas (como pollo, conejo o pavo), pescado y huevos. Las carnes rojas suelen ser las de mayor contenido en grasas y, por tanto, almacenan más toxinas. A partir de hoy di “bye bye” a las toxinas procedentes de las carnes rojas de tu plato».

pp. 130-131

## 9. RECETAS

### Recetas extra que siguen el protocolo depurativo

## Zumo Glory Morning

.....

### INGREDIENTES PARA UN VASO GRANDE

- 1 manzana verde	- 1 puñado de hojas verdes (espinacas o lechuga, o col, o canónigos, berros o rúcula)
- ½ pepino	- 1 trocito de raíz de cúrcuma
- 3 ramas de apio	
- 1 trocito de jengibre	

### PREPARACIÓN

Vierte todos los ingredientes en una batidora y licua hasta obtener una bebida homogénea.

**Nota:** Si prefieres prepararte un batido en vez de un zumo, entonces debes agregar en tu batidora unos 300 ml de agua o agua de coco y reducir a una rama de apio.

p. 197

#### Para más información:

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

María Fernanda Ginnari  
934 928 697  
[mginnari@planeta.es](mailto:mginnari@planeta.es)