

CARLA ZAPLANA



---

# DEPURACIÓ HEPÀTICA

---



Un programa de cinc dies per eliminar excessos  
i resetejar cos i ment

# DEPURACIÓ HEPÀTICA

CARLA ZAPLANA

# DEPURACIÓ HEPÀTICA

---

Un programa de cinc dies per eliminar excessos  
i resetejar cos i ment

□■ Cossetània



*Dedico aquest llibre als savis avantpassats  
i a les medicines antigues  
que tant coneixement ens van deixar.*



# Sumari

---

<b>Introducció</b>	<b>15</b>
La meva història	16
La importància de depurar el cos	18
Ampliant l'horitzó de la ciència	22
Més enllà del físic	23
<b>1. El fetge i la seva funció en el cos humà</b>	<b>27</b>
Anatomia i funcions del fetge	29
Substàncies que danyen el fetge	32
Disfuncions del fetge	34
El fetge i les emocions: neteja emocional i més enllà	37
<b>2. La depuració hepàtica</b>	<b>41</b>
Orígens i bases del meu protocol	43
Beneficis de la depuració hepàtica	47
Indicacions i contraindicacions	50
<b>3. Preparar el cos per a la depuració</b>	<b>55</b>
Aliments inclosos en la depuració	61
Llista de la compra per als cinc dies de depuració hepàtica	71
Claus per a una bona depuració	73

<b>4. El menú diari per als cinc dies de depuració</b>	<b>77</b>
Dia 1	82
Dia 2	83
Dia 3	84
Dia 4	85
Dia 5	86
<b>5. Síntomes del procés depuratiu</b>	<b>89</b>
Trucs per alleujar els símptomes d'un procés depuratiu	95
Quan hem de detenir la depuració?	108
<b>6. Després de la depuració hepàtica: reintroducció dels aliments</b>	<b>111</b>
Què passa amb el meu cos en acabar la depuració hepàtica?	114
<b>7. Testimonis</b>	<b>117</b>
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. T'acompanyo 127

---

- Procés predepuratiu:** set dies per netejar  
l'alimentació pas a pas 130
- Depuració hepàtica:** cinc dies per purificar el fetge 150
- Postdepuració:** dos dies per reintroduir els aliments 165

## 9. Receptes 171

---

- Receptes extra que segueixen el protocol depuratiu 173**
- Crema d'espínacs, bròcoli i espàrrecs 174
- Cremós de xampinyons amb ceba morada,  
espàrrecs saltats i ensaladilla d'arròs amb verds 176
- Espaguetis d'arròs amb verdures 178
- Hamburgueses d'espínacs i xampinyons 179
- Hamburgueses de remolatxa 180
- Saquets de verdures amb paper d'arròs  
(espàrrecs, bròcoli, bledes i ceba) 181
- Rotlles de bleda farcits d'arròs amb espínacs,  
xampinyons, julivert i coriandre 182
- Sushi vegetal 184
- Tallarines d'arròs amb verdures 185
- Rotlles de carbassó rostits farcits  
d'ensaladilla de remolatxa, cogombre i coriandre 186

<b>Receptes per als dies previs i posteriors a la depuració</b>	<b>189</b>
<b>Begudes</b>	<b>191</b>
Batut antioxidant i antiinflamatori de pastanaga i taronja	192
Batut de fulles verdes, pomelo, poma i maduixes	193
Batut de remolatxa, pastanaga i poma	194
Batut de canonges, ruca, pera i cúrcuma	195
Batut de kale i taronja amb àloe vera	196
Suc <i>Glory Morning</i>	197
Suc medicinal de col	198
Suc de remolatxa, raves i àloe vera	199
Suc verd	200
<b>Piscolabis</b>	<b>201</b>
Púding de xia	202
<b>Entrants i sopes</b>	<b>205</b>
Brou vegetal	206
<i>Ceviche</i> de mango	207
Crema de bròcoli, tahini i ametlles	208
Crema de carbassó, pebrot i pastanaga al forn	209
Crema d'espínacs amb tofu marinat	210
Sopa freda de cogombre, alvocat i menta	213
Crema de pèsols, cogombre i poma	214
Paté d'espínacs	215
Amanida casolana de vegetals i fruita	216
Sopa de tomàquet i pebrots fumats amb blat de moro torrat	218
Sopa de verdures de l'àvia	220

<b>Plats forts</b>	<b>223</b>
Bol de coliflor i fonoll especiat al forn	224
<i>Buddha bowl</i> de fulles verdes amb falàfel i salsa de iogurt vegetal	226
Carn de lleties	228
Còctel de coliflor amb crema de carbassó	230
<i>Dhal</i> de lleties vermelles	232
Ensaladilla russa	234
<i>Frittata</i> de verdures	236
Amanida tèbia d'azuki	238
Amanida de mill, verdures al forn i llavors	239
Hamburgueses d'azuki, amarant i pipes de gira-sol	240
<i>Kitchari</i> tradicional de l'Índia	242
Quinoa amb nabius secs i ametlles	244
Tabule de quinoa amb nous i col a la cúrcuma	246
Fajites farcides de verdures amb hummus	248
Ramen amb bledes, algues, llavors de sèsam i fideus de blat negre	250

<b>Agraïments</b>	<b>253</b>
-------------------	------------

<b>Referències bibliogràfiques</b>	<b>259</b>
------------------------------------	------------






## Introducció

.....

El cos és el vehicle que permet que el nostre ésser creixi, es desenvolupi, experimenti i evolucioni. La manera com es veu aquesta disfressa o carcassa (és a dir, el cos) és un reflex directe de com estan les nostres emocions i de les càrregues que arrosseguem al llarg de la nostra vida.

És clar que amb els anys i les experiències viscudes anem acumulant pes, cicatrius, ferides... i el mateix que li passa al cos li ocorre a la ment i a les emocions, però quantes d'aquestes experiències podem evitar o sanar simplement sent més conscients o parant més atenció als nostres actes?

Tot i que el nostre cos funciona d'una manera holística i perfectament coordinada, a vegades és important parar atenció a l'estat de certs òrgans que tenen un paper fonamental en el nostre benestar. Sabies que el fetge pren part activa en més de cinc-centes funcions vitals del cos i que és el principal responsable de l'eliminació de toxines i residus del nostre or-



ganisme? Sabies que la ira, l'enuig i la rancúnia es guarden precisament al fetge i que, quan aquestes emocions no estan ben gestionades, acaben deteriorant aquest òrgan tan important?

En aquest llibre aprendrem a potenciar la salut del fetge a través del protocol depuratiu que he desenvolupat després d'anys d'experiència. Explorarem l'impacte de les toxines en el cos i la seva incidència en el nostre estat físic i emocional, i descobrirem els grans beneficis de la depuració hepàtica. A més a més, et guiaré pas a pas perquè tu també puguis dur-la a terme si ho desitges i no tinguis cap dubte durant el procés.

## La meua història

.....

Durant els meus estudis universitaris de dietètica i nutrició humana vaig dissenyar un sens fi de dietes, menús i planificacions setmanals per a clients amb diferents patologies clíniques, comptant i considerant totes les calories ingerides i els nivells de cada un dels nutrients dels quals estaven compostes. Tot això orientat i creat amb la millor intenció, per recuperar i estabilitzar la salut del pacient.

D'entre totes les plantilles de dietes que vaig acumular n'hi va haver una, que a la meua universitat van anomenar «dieta hepàtica», que semblava molt efectiva per reequilibrar la salut

del pacient. Consistia en una dieta tova, bastant monòtona, que es prescrivia en períodes preoperatoris per minimitzar els riscos de la cirurgia i, en certa manera, per depurar el cos eliminant líquids retinguts, reduir el risc de complicacions cardiovasculars i aconseguir una millor recuperació postoperatòria.

Com faig amb tot allò que prescric i recomano, vaig voler provar també aquest protocol per així poder parlar amb propietat, conèixer com n'és de dur o difícil seguir-lo i poder compartir la meua experiència. No n'esperava obtenir cap resultat físic, ja que no patia cap malaltia, i *a priori* el meu cos no mostrava cap símptoma de desequilibri. La sorpresa va ser meua quan, a mesura que passaven els dies (només en durava cinc), veia que anava al bany amb més freqüència a orinar; era clar que estava eliminant la retenció de líquids, i ho podia notar perquè al final del dia no tenia les cames i els turmells inflats. Em sentia la panxa molt desinflada, i recordo despertar-me al matí amb el ventre molt pla, sense inflor ni gasos; em sentia saciada tot el dia i veia més neta la pell del rostre i de l'esquena. També vaig notar una claredat mental més gran i, en general, em vaig sentir molt descansada.

Des d'aleshores, ja fa més d'onze anys, practico aquesta depuració un parell de cops a l'any, sobretot als equinoccis (primavera-tardor) i després de temporades de moltes menjades i compromisos com són les festes nadalenques. Amb

el temps, arran de l'aparició de nous estudis i investigacions, l'he anat transformant i adaptant una mica més a la meva filosofia «menja net». Els beneficis obtinguts continuen sent els mateixos, i resulta que és més passadora i variada que la dieta original, ni que pugui semblar limitada i restrictiva.

Estic segura que després d'experimentar els seus beneficis voldràs repetir i que, en els 365 dies de cada any, en trobaràs cinc per fer un *reset* i cuidar la teva salut. Així ho he sentit jo i molts dels milers de persones que han passat per ella dins dels meus programes de grup i sessions individuals, i que repeteixen edició rere edició i any rere any. En tot cas, sempre podràs contactar amb mi escrivint-me a través de la meva web o de les meves xarxes socials.

## La importància de depurar el cos

.....

Les toxines són substàncies que tenen efectes nocius en el nostre organisme. Un cos sa processa les toxines a través de la pell, els pulmons, el fetge i els ronyons, i les elimina a través de la suor, l'alè, l'orina i la femta. Una nutrició i uns hàbits inadequats poden fer que s'acumulin toxines en el nostre organisme i crear un ambient favorable per a l'aparició de malalties.



Cada dia el nostre cos rep toxines provinents de l'aire, de l'aigua, dels productes de neteja de la llar i d'higiene personal... I especialment dels aliments que consumim. I és que, per tal d'augmentar la producció, les carns roges i els productes lactis contenen quantitats perilloses d'hormones. Per la seva part, els cereals, la fruita i la verdura estan coberts de pesticides, herbicides i altres agents químics. Sabies que l'any 2004 i només a la Unió Europea es van utilitzar 6.051 tones de substàncies actives en medicines veterinàries?<sup>1</sup> I que en els conreus de tot el món s'utilitzen més de mil plaguicides, cada un amb efectes toxicològics diferents?<sup>2</sup> Això sense entrar en l'agricultura transgènica, el menjar porqueria i els aliments processats, plens de conservants, colorants, saboritzants, antihumectants, espessidors... I un sens fi de substàncies químiques amb noms impronunciabls que allarguen falsament la vida d'aquests productes i els fan «més atractius» a primera vista. I ja ni parlem d'altres tòxics comuns en la nostra societat, com l'excés de sucre i de sal, o l'abús de la cafeïna, el tabac, els medicaments i l'alcohol.

Les toxines interfereixen en la funció dels òrgans vitals, deixen residu àcid al cos i no permeten que el nostre organisme estigui al cent per cent. Per protegir-se del dany originat per aquestes substàncies contaminants, el nostre cos emmagatzema les toxines amb els greixos, lluny dels nostres òrgans vitals, en zones com els glutis, els malucs i els avantbraços. Aleshores...

*Per perdre pes procedent dels greixos, primer  
ens hem de desfer de les toxines.*

### Què puc fer?

És obvi que no pots viure en una bombolla o en un món esterilitzat, però sí que pots millorar la qualitat del teu entorn. Com? Incorporant algunes pràctiques senzilles en el teu dia a dia.

- ★ **Afegeix plantes purificadores de l'aire** dins de casa. Segons un estudi de la NASA de 1989,<sup>3</sup> i tenint en compte els diversos contaminants presents en l'aire, les característiques de les plantes i la facilitat per aconseguir-les al mercat, les millors plantes són:
  - ★ Potos (*Epipremnum aureum*)
  - ★ Espatifil·li (*Spathiphyllum* sp.)
  - ★ Palma de bambú o palmera xinesa (*Raphis excelsa*)
  - ★ Sansevièria (*Sansevieria trifasciata*)
  - ★ Arbre del cauxú (*Ficus robusta*)
- ★ **Usa purificadors d'aire amb olis essencials** a les habitacions. Els olis essencials de menta, lavanda, camamilla, llimona i eucaliptus et permetran refrescar i netejar l'aire de casa teva.

- ★ **Utilitza productes de neteja més naturals i orgànics,** sense químics. Aprèn a elaborar els teus propis sabons, i fes servir llimona i vinagre per netejar i desinfectar superfícies.
- ★ **Tria productes per a la cura personal que estiguin lliures de substàncies químiques i toxines** com els parabens. Recorda que més del 60 % del que apliquem a la nostra pell penetra fins a arribar al torrent sanguini. Així que procura fer servir cremes corporals, desodorants, locions i maquillatges tan naturals com sigui possible.
- ★ **Utilitza filtres d'aigua** a la dutxa i en l'aigua de consum, per retirar sabors i olors no desitjats, clor o metalls pesants com el coure i el mercuri. Alguns fins i tot eliminen virus i bacteris procedents de la xarxa pública.
- ★ **Consumeix i alimenta't de forma sana, neta i orgànica.** Inclou en la dieta més vegetals i fruita fresca, preferiblement de procedència ecològica.

Una altra pràctica complementària és dur a terme un procés de depuració «assistida»: els famosos *detox*. Utilitzo la paraula «assistida» perquè és bo recordar que el nostre organisme ja disposa d'un mecanisme natural de depuració (així ho explico i detallo en el meu llibre *Menja net*), i amb els processos depuradors conscients l'únic que fas és que aquesta «neteja interna» s'acceleri i que, amb això, el procés de depuració natural del cos sigui més efectiu.

## Ampliant l'horitzó de la ciència

.....

En la literatura científica actual, i des de la perspectiva de la medicina al·lopàtica (és a dir, la medicina moderna que s'aplica avui dia a les clíniques i als hospitals convencionals, en els protocols dels quals tenen un gran pes les intervencions quirúrgiques i l'administració de medicaments), no existeixen gaires estudis sobre els efectes, els beneficis i la importància de depurar el fetge.

Que un mètode encara no s'hagi provat científicament no vol dir que no s'hagi de fer algun dia, o que no sigui vàlid o efectiu. En aquest aspecte estic molt d'acord amb les paraules de David del Rosario, investigador pioner en el camp de la neurociència, en el seu llibre *La biología del presente*, on expressa que actualment existeix una visió de la ciència bastant tancada, ja que es basa en el coneixement de l'època. Un bon investigador és conscient que tot pot canviar en qualsevol moment; és aquell que indaga i explora amb les noves tecnologies en territoris encara desconeguts, i no el que defensa un paradigma determinat i fix que busca tenir la raó o la veritat absoluta. Podríem qüestionar-nos també per què no s'entra en l'estudi d'altres metodologies, i per què se n'està prescrivint només una, l'al·lopàtica, com a vàlida quan en paral·lel hi ha també altres metodologies anomenades «alternatives».

Per sort, cada cop més, sí que hi ha evidència científica dels beneficis de seguir una alimentació més basada en plantes i de les propietats de certs components en aliments amb propietats depuratives i hepatoprotectores. Medicines mil·lenàries com la medicina tradicional xinesa compten amb un gran bagatge pel que fa a tractar, preservar i cuidar els diferents òrgans del cos. I tot i que la ciència actual ja comença a estudiar-la i a considerar-la,<sup>4</sup> consta de teories i pràctiques mèdiques que es troben fora del paradigma convencional, i per entendre-les no només s'ha de fer servir la ment, sinó que cal obrir-se a entendre i sentir des d'una altra perspectiva el món de la salut i el benestar.

## Més enllà del físic

.....

Què suposa per a la salut el fet de realitzar una depuració o neteja de l'organisme? Més enllà de la part estètica que molta gent espera, així com dels resultats quantificables o visualment demostrables a través d'analítiques de sang o d'endoscòpies, els processos *detox* tenen un component emocional i espiritual molt important.

L'alimentació és una eina molt potent. A través de l'alimentació saludable, natural i conscient («menjar net»), podem impedir el consum de moltes toxines, evitar retenir un pes innecessari i prevenir molts trastorns de salut, sobretot malalties

degeneratives i amb arrels inflamatòries. Menjar net ens protegeix de la inflamació, del deteriorament cel·lular i de l'agreuja-ment de les situacions de salut.

Tal com ens alimentem, així ens sentirem. Si mengem «net», ens estarem ajudant al mateix temps a no engrandir ni inflamar mals pensaments o preocupacions. Ens ajudarà a treure'ns pes de damunt, així com els sentiments retinguts en els nostres òrgans. L'energia del cos fluirà, i tot allò que no ens pertany ni mentalment ni emocionalment es drenarà amb més facilitat.

Ens ajudarà a sentir-nos més en calma i a no deteriorar encara més les relacions o situacions. A tenir una ment més clara, més assertiva i més pausada. Una ment més aclarida de núvols i més neta de toxicitat.

*«Estima el teu cos, no per com llueix,  
sinó per tot allò que és capaç de fer.»*

Les depuracions o neteges que puguem fer a través de l'alimentació es deixaran veure en el pla físic, però també afectaran directament els nostres pensaments i emocions. Són una ajuda exprés per eliminar de forma més ràpida tot allò que s'ha acumulat. I com sempre dic, i hi insisteixo, aquestes neteges són un agregat més a un estil de vida saludable, que és el més important i la clau de la salut. La salut es cuida en el dia a dia, no només en un procés puntual.







# El fetge i la seva funció en el cos humà



