

SOPES DETOX

Receptes i hàbits alimentaris
per sanar el cos

Eva Roca



Primera edició: febrer del 2020

© Eva Roca

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-9034-920-5

DL T 20-2020

Eva Roca

SOPES DETOX

**Receptes i hàbits
alimentaris per sanar el cos**



© de la fotografia: Marc Agustí Vila

Gràcies, Astrid i Jan, per il·luminar el meu camí i ser la meva inspiració.

Gràcies a tots els ecoagricultors per la gran feina que feu per viure en un món millor, especialment, als qui em proveïu els aliments vius que formen els meus plats cada dia: Sílvia i Miquel de l'Horta Pla de Munt, Dulos i Helena de l'Horta La Xirivía, Enric del Parc Agroecològic de l'Empordà, Joan i Teresa de La Coromina, Raimon i Maren de l'Horta de la Viola, Maria de Flors i Plantes Medicinals, Josep Ma de Camins de Verdor, Nicolau, Margarida i Bru de Hinomaki i Santi de Brot d'Or.

Gràcies, Wari i Max, per fer possibles les fotos d'aquest llibre.

Gràcies, Anna Bayó de Fontclara, pels teus meravellosos bols.

Gràcies, editorial Cossetània, per llençar-me a escriure el meu primer llibre.

I gràcies a tu, que, d'una manera o altra, també formes part d'aquest projecte d'alimentació viva, vetllant per una salut radiant i per un món millor.

ÍNDIX

11	INTRODUCCIÓ
17	SOPEJANT
18	ELABORACIÓ DE LES SOPES
	Utensilis
	Tècnica
	Trucs i recomanacions
22	BENEFICIS DE LES SOPES
25	ELS COLORS DE LES SOPES
27	ELS INGREDIENTS MEDICINA
28	VERDURES DE FULLA VERDA I CRUCÍFERES
32	HORTALISSES I FRUITS D'HORTA
36	FRUITES
40	BROTS I GERMINATS
42	HERBES I ESPÈCIES
44	OLIS I LLAVORS
48	RECEPTES
124	PLA DETOX DE 7 DIES AMB SOPES
128	PLA DETOX DE 7 DIES
130	PLA DETOX DE 7 DIES PER A CANDIDIASI

ÍNDIX SOPES

50	SOPA DE CARBASSÓ I CRÉIXENS AL CORIANDRE
52	SOPA DE 3 ARRELS
54	SOPA DE COL BLANCA
56	GASPATXO DE MADUIXA
58	SOPA DE BROTS DE PÈSOL I ALVOCAT
60	SOPA DE COL LLOMBARDA
62	SOPA DE KALE I BROTS DE GIRA-SOL
64	SOPA DE PAPAIA I COCO
66	SOPA DE KALE I API-RAVE
68	SOPA DE XIRIVIA A LA NOU MOSCADA
70	SOPA D'ESPINACS I LLIMA
72	SOPA DE CAQUI, CÚRCUMA I GINGEBRE
74	SOPA DE PEBROTS GROCS
76	SOPA D'ALVOCAT I ESPINACS
78	SOPA DE PINYA A LA MENTA
80	SOPA DE PASTANAGA AL CURRI
82	SOPA D'ESPÀRRECS VERDS
84	SOPA DE TOMÀQUET A L'ALFÀBREGA
86	SOPA DE BRÒCOLI A L'ANET
88	SOPA DE FONOLL, XIRIVIA I REMOLATXA
90	SOPA DE CARBASSA AMB CURRI I GINGEBRE
92	SOPA D'ENDÍVIES I FONOLL
94	SOPA DE SÍNDRIA A LA MENTA
96	SOPA DE PAPAIA I FULLES SILVESTRES
98	SOPA D'API I BRÒCOLI
100	GASPATXO DE SÍNDRIA
102	SOPA DE COLRAVE I FARIGOLA
104	SOPA DE PRÉSSECS I ESPINACS A LA MENTA
106	SOPA DE REMOLATXA AL COMÍ
108	SOPA DE PINYA I KALE
110	SOPA DE BROTS I GRANNY SMITH
112	SOPA DE CARXOFA I API
114	GASPATXO DE REMOLATXA
116	SOPA DE COGOMBRE A LA MENTA
118	SUC VERD DETOX
120	AMANIDA DETOX
122	XIPS DE COL KALE

INTRODUCCIÓ

“
**QUE L'ALIMENT SIGUI LA TEVA
MEDICINA I LA MEDICINA EL TEU ALIMENT”**
Hipòcrates (460-377 aC)

VIVIM EN UN PLANETA CONTAMINAT. L'aire, la terra, l'aigua i els aliments estan contaminats a causa dels milers de productes químics que els éssers humans han generat al llarg dels últims anys i, constantment, el nostre cos està sotmès a milers de substàncies tòxiques.

Això va acumulant grans quantitats de toxines en el nostre cos, el satura i atura els recursos de l'organisme per realitzar correctament les nostres funcions vitals, i provoca la comuna falta de vitalitat i la malaltia.

Per descomptat, el cos humà és capaç de fer front a una exposició limitada de toxines dins d'un marge de temps, si no és clar que ja no seríem aquí, però aquest mecanisme s'esgota, a grans trets, a partir dels 30-35 anys, depenent de l'estil de vida i de la genètica de la persona. A partir d'aquesta edat, comencen els problemes. La majoria d'ells, no són diagnosticats o estan tan normalitzats que els passem per alt:

- Falta de vitalitat
- Cansament
- Candidiasi
- Dolors en les articulacions
- Dolors musculars
- Excés de mucositat
- Problemes digestius, diarrea o restrenyiment
- Problemes de memòria i poca lucidesa mental, etc.

Altres malalties, com l'osteoporosi, l'artrosi o el càncer, sí que són diagnosticades, però, sovint, massa tard, ja que algunes d'elles ja no tenen marxa enrere.

L'única manera de prevenir la malaltia és mantenint un cos net.

LA CLAU ÉS MANTENIR EL COS NET

L'alimentació viva i biològica és la nostra salvació. Ens nodreix sense crear residu.

L'alimentació viva es basa en aliments vius o crus, basats en plantes tal com els trobem a la natura, i ens aporta tots els nutrients que necessita el nostre cos per dur a terme les seves funcions vitals sense embrutar-lo.

Estaríem ben lluny de la natura i del disseny original de l'ésser humà si penséssim que per alimentar-nos hem d'ingerir substàncies que no provenen de la terra i, avui dia, sabem que coent els aliments es cremen i se separen molecularment els nutrients i acabem menjant aliments molt calòrics però buits de nutrients i, en la seva ingesta, acidifiquem la nostra sang, exhaurim els enzims, responsables de mantenir la vida en el nostre organisme, i esgotem la nostra energia vital.

Sabies que el nostre ADN és un 99% igual que el del mico? I que la nostra fisiologia així ho demostra? Observa't: tens les mans, les dents, les mandíbules i els intestins similars a les del mico, que és un animal frugívor, o a les del porc, que és omnívor? Indubtablement, a les del mico, oi? Això ens demostra, que l'aliment que millor s'adapta a la nostra biologia és l'aliment frugívor: **fruita i verdura**.

LES FRUITES I VERDURES CRUES...

- S'adapten perfectament al nostre disseny biològic i ens mantenen sans i joves.
- Les digerim ràpidament i sense sobrecarregar els òrgans amb fermentacions i putrefaccions, com passa amb els cereals i la carn.
- Un cop digerides, la seva fibra s'elimina fàcilment i ràpidament, amb femtes que no fan mala olor.
- Mantenen el nostre pH biològic (7,4).
- Ens aporten aminoàcids lliures que el cos pot convertir fàcilment en proteïnes. Sí! Totes les verdures ens aporten proteïna!
- Mantenen el nostre cos net, sense generar residus tòxics.
- Ens aporten grans quantitats de nutrients que són absorbits fàcilment pel nostre organisme. Per això ens sentim tan vitals i lúcids de seguida.
- Ecològiques i de temporada, no creen intoleràncies,¹ ni al·lèrgies ni mucositats, com passa amb els aliments no fisiològics com el cereal, per exemple.

1. Si bé existeix la intolerància genètica a la fructosa, aquesta és una malaltia estranya que no té res a veure amb els casos creixents avui dia de malabsorció de la fructosa causada per una inflamació de l'epiteli del budell prim. Aquesta inflamació que provoca la malabsorció de la fructosa és deguda a una alimentació incorrecta o a un desequilibri de la flora intestinal, però també pot ser causada per toxèmia, candidiasi, parasitosis, malaltia inflamatòria intestinal com la malaltia de Crohn o per estrès emocional. La medicina integrativa està demostrant que la malabsorció de la fructosa és reversible quan se sana l'epiteli intestinal. Això s'aconsegueix amb una dieta saludable, depurativa i desinflamatòria. També ajuda molt sanejar l'intestí fent un tractament amb hidroteràpia i probiòtics.



Quan hem estat embrutint el cos durant anys amb una alimentació massa processada i industrial, només ens queda l'opció de netejar, adoptant una alimentació frugívora i també fent un detox l'any com a mínim.

Detox prové de la paraula detoxificació i és el procés en el qual les toxines s'eliminen de l'organisme.

En aquest procés alliberem el cos del dur treball de la digestió i els seus processos metabòlics, fruita de digerir aliments pesats, i durant uns dies farem descansar el cos ingerint només aliments nets, nutritius i de fàcil digestió, com són **els aliments líquids a base de sucs, batuts i sopes detox**.

Si bé els dejunis complets, en els quals s'interromp totalment la ingesta d'aliment durant uns dies (normalment entre 7 i 21 dies), poden ser molt eficaços en els processos de neteja, no tothom s'ho pot permetre, ja sigui per l'estat de salut de la persona, per la realitat emocional del moment, pels hàbits alimentaris i addiccions o per les responsabilitats laborals i familiars, que no permeten descansar el que necessita un dejuni complet i els seus consegüents i feixucs símptomes dels primers dies.

A més, si la toxèmia corporal de la persona és elevada, un dejuni complet podria causar una eliminació de toxines massa severa per a l'organisme i crear complicacions en els principals òrgans d'eliminació, que són els ronyons, el fetge, els pulmons, la pell, la limfa i l'intestí, i fer que les toxines tornessin a la sang. És per això que el més racional i realista al ritme de vida que portem avui dia són les depuracions o detoxificacions a base de líquids de verdures.

En aquest punt, cal distingir una dieta detox real o efectiva d'una dieta detox fantasma, ja que sovint s'utilitza el terme detox per a dietes no gens eficients, que inclouen animals, midons o fruits secs i no respecten les fases de dejuni biològic.

Un format molt eficaç i fàcil de seguir per a qualsevol persona i estat de salut és el **pla detox de 7 dies amb sopes**, que proposo al final d'aquest llibre.

DEJUNI BIOLÒGIC

El dejuni biològic és el temps que necessita l'organisme humà per regenerar-se i netejar-se del residu que ha acumulat durant el dia. Aquesta fase esdevé intrínsecament en cada u de nosaltres **durant la nit i fins a les 11 del matí**, més o menys, moment en el qual finalitza la fase d'eliminació del cos.



Durant aquesta fase, és important deixar que el cos es regeneri i es netegi, no ingerint aliments sòlids, per no interrompre el procés de neteja.

El dejuni biològic necessita **16 hores** per poder esdevenir-se correctament i realitzar totes les seves funcions metabòliques, regeneratives i netejadores. Per això, per tal de respectar aquest temps, **cal que sopem abans de les 19 hores** i mantinguem el dejuni fins a les 11 hores del matí.

Moltes persones, a causa dels seus hàbits alimentaris, el seu estat de salut i la seva activitat física o intel·lectual durant el matí, es veuen incapaces de mantenir aquest dejuni biològic. Bé, doncs en aquests casos, es pot prendre un suc verd, que conté una quantitat molt elevada de nutrients, però com que no conté la polpa de les verdures i fruites, no provoca una digestió en els intestins, i d'aquesta manera manté la fase del dejuni biològic en gran part.

Recorda, però, que el suc, igual que els batuts i les sopes, necessiten ser mastegats una estona a la boca per absorbir bé els seus nutrients.

HÀBITS ALIMENTARIS QUE MANTINDRAN EL TEU COS NET I PLE DE VITALITAT

1. BASA LA TEVA DIETA EN ALIMENTS NATURALS I ECOLÒGICS, lliures de toxines.

Aquests són:

- Verdures de fulla verda, plantes silvestres comestibles i brots
- Hortalisses
- Fruites
- Llavors, germinats i fruits secs

2. Basa la teva dieta, com a mínim, en un 70% D'ALIMENTS ECOLÒGICS CRUS (VIUS). Això t'assegura una ingesta nutricional i energètica suficient perquè el teu organisme pugui realitzar correctament les seves funcions vitals i tu et sentis vital i alegre.

3. Respecta a diari la fase del DEJUNI BIOLÒGIC i fes un o dos detox l'any. La primavera i la tardor són les dues estacions ideals per depurar-te.

4. El teu organisme és un 75% aigua, per tant, enfoca't en àpats de la mateixa proporció: 75% FRUITA I VERDURA I 25% GRANS I LLAVORS.

5. Mou-te, PASSA ESTONES A LA NATURA, pren el sol, respira amb consciència, banya't al mar i fes-te un hort al jardí. L'aliment representa un percentatge mínuscul de tot el que realment nodreix el nostre ésser, que són els 4 elements naturals: sol, aire, aigua i terra.

Sabies que l'oxigen que inhalem subministra el 90% de l'energia vital que necessita el nostre organisme, mentre que l'aliment només suposa el 10%?



ELS COLORS DE LES SOPES

A CONTINUACIÓ ET DETALLO ELS INGREDIENTS que he utilitzat en les receptes i les seves propietats nutricionals i terapèutiques perquè puguis disposar d'un petit vademècum de superaliments a partir del qual podràs entendre les etiquetes de les receptes i també et permetrà crear les teves pròpies sopes i plats terapèutics.

COLOR	FITOQUÍMIC RESPONSABLE DEL COLOR	PROPIETATS DE LA SOPA	EXEMPLES D'ALIMENTS
vermell	licopè, antocianina	Antioxidant i anticancerígena. Protegeix el cor i millora la salut del sistema circulatori.	Tomàquet, pebrot, síndria, maduixa, magrana, grosella, poma...
taronja	betacarotè	Antienvelliment i antioxidant. Enforteix el sistema immunitari. Protegeix la pell, la vista, els pulmons, la tiroide, el fetge, la pròstata i l'aparell digestiu. Promou el creixement de col·lagen.	Taronja, aranja, pastanaga, carabassa, tomàquet, mango, remolatxa, mandarina...
taronja/groc	criptoxantina i terpè	Antimutàgena i anticancerígena. Desintoxica. Combat el càncer y les úlceres. Protegeix el sistema immunitari, el cor, la pell, el sistema digestiu i la vista.	Cítrics, papaia, préssec, pebrot groc, pinya, cols, naps...
verd fosc	carotenoide i sulfurafà	Anticancerígena, protectora i antioxidant. Regenera les cèl·lules. Enforteix el sistema immunitari. Activa la vitamina C i E. Desintoxica.	Bròcoli, espinacs, col, col kale, bledes, herbes silvestres, brots, api...
verd clar	luteïna, zeaxantina i carotenoide	Antioxidant i anticancerígena. Elimina els carcinògens. Protegeix la pell, la vista, la retina i prevé les cataractes.	Bròcoli, cogombre, pèsol, cols, meló, carbassó, alvocat, espàrrec, poma, brots, api...
blau	antocianina	Antioxidant i anticancerígena. Atura l'envelliment destruint els radicals lliures. Regula l'activitat neoplàstica en metàstasis. Preserva la memòria i estimula el cervell. Protegeix el cor i tonifica les venes. Protegeix l'aparell urinari. Regenera la retina i prevé les cataractes.	Nabius, col llombarda, mora, raïm negre, pruna, maduixa, magrana...
violeta	flavonoide i catequina	Antioxidant, anticancerígena i antiinflamatòria. Rejoveneix. Regula l'activitat neoplàstica en les metàstasis. Protegeix el sistema circulatori i el cor. Potencia l'acció de la vitamina C. Estimula el cervell i la memòria. Redueix els estrògens.	Raïm, mora, maduixa, pruna, remolatxa, col llombarda, xicoira, cítrics, nap violeta, rave, grosella, fava de cacau, figa...
blanc	sulfòxid al·liina	Antioxidant, anticancerígena i antifúngica. Prevé les infeccions, disminueix el colesterol, regula la pressió arterial, afavoreix la circulació i prevé la diabetis.	All, ceba, porro, coliflor, nap...

RECEPTES





SOPA DE CARBASSÓ I CRÉIXENS AL CORIANDRE

PREPARACIÓ: 2'

MACERACIÓ: 30'

2 RACIONS

PRIMAVERA I ESTIU

Una sopa molt diürètica, lleugera, tonificant i digestiva que t'aportarà grans dosis de vitalitat, antioxidants, vitamines i minerals per afrontar el dia amb alegria alhora que et depura i et rejuveneix. És una bona sopa per mantenir la vista saludable i prevenir les cataractes.

1 carbassó mitjà

1 T de créixens

(també pots utilitzar canonges)

15 fulles de coriandre fresc

1 C d'oli de llinosa

1 C de suc de llimona

1/4 c de sal

1 T d'aigua filtrada

Renta el carbassó i talla'l a daus petits. No el pelis. A la pell es concentren la major part de les seves vitamines.

Posa el carbassó en un bol junt amb els créixens, el coriandre, l'oli, el suc de llimona i la sal. Deixa-ho macerar durant una estona. Ideal de 30 minuts a 1 hora.

Col·loca tots els ingredients en el got de la batedora i tritura-ho durant 40 segons.

+ DECORA-HO AMB UNES FULLES de coriandre i germinats. Pots substituir l'oli de llinosa per oli de cànem.

PROPIETATS

- superdetox
- diürètica
- anticàndida
- alcalinitzant
- digestiva
- bona per a la pell
- bona per a la vista
- antiinflamatòria
- vitalitzant
- rica en omega-3
- antioxidant
- anticàncer