

NICOLE PISANI & KATE ADAMS

# SOPAS DETOX

Recetas caseras  
para limpiar tu cuerpo



Grijalbo

# Grijalbo

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

Aunque hemos puesto todo nuestro empeño para que la información de este libro sea correcta, no debe sustituir el consejo médico. Si estás preocupado por cualquier aspecto de tu salud, habla con tu médico de cabecera. Las personas bajo supervisión médica no deben dejar de tomar su medicación sin consultarlo con su profesional de la salud.

# CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN



Vamos a ser sinceros: aunque nos gustaría ser de aquellas personas que tratan a su cuerpo como a un templo durante los 365 días del año, la verdad es que de vez en cuando debemos compensar los inevitables excesos con unos pocos días de buena conducta. Los signos son inequívocos cuando los pantalones nos oprimen, nos parece que siempre tenemos apetito y se nos cae la baba ante cada torta o pastel que vemos.

Nuestro cuerpo se acostumbra a comer y a esperar más comida con bastante rapidez —que lo contrario necesite más tiempo nos parece una de las pequeñas pero crueles ironías de la vida. Pero si conseguimos reunir toda nuestra fuerza de voluntad y llenar la despensa de deliciosos ingredientes para preparar recetas sanas, rápidas y fáciles que en realidad nos gusta comer, nos estamos ofreciendo la mejor oportunidad para iniciar un camino totalmente nuevo.

Durante los últimos cinco años, trabajando duro para mantener el peso que había perdido, Kate ha descubierto que es mucho más fácil si en lugar de preocuparse por todo lo que no puede comer se concentra en lo que sí puede comer. No creemos que las privaciones extremas funcionen; creemos que lo que funciona es lo que alimenta, por lo que descubrirás sopas apetitosas, saludables y deliciosas que esperamos que se conviertan en tus platos favoritos. Para nosotras, la comida siempre es una aventura y también debe ser una fuente de placer.

Mímate con *Sopas detox* para restablecer tu equilibrio, tanto interior como exterior. Come bien, siéntete bien, y disfruta de:

#### ■ Perder peso

- 
- Despertarte con energía
- 
- Sentirte menos hinchado
- 
- Dormir mejor por la noche
- 
- Tener menos estrés
- 
- Sentirte lúcido
- 
- Volver a sentirte a gusto con tu cuerpo
- 

Nuestra filosofía es muy simple: comer una amplia variedad de alimentos naturales, saludables y de temporada y cocinarlo todo personalmente. Comer y vivir de este modo incluso da la sensación de ser permisivo y darse un capricho, porque reservamos un tiempo para comprar ingredientes interesantes, planificar las recetas y disfrutar de cada bocado. Así somos más conscientes de nuestras papilas gustativas y de cómo nos sentimos. Intentamos al máximo pensar antes de comer, ser más activos y también alejar el estrés y el exceso de complicaciones de nuestra vida.

No se consigue todo de la noche a la mañana. Lo mejor es proponerse un cambio pequeño, realista, y usarlo como catalizador para otros tipos de ajustes y mejoras. Nos engañamos pensando que hay personas perfectas en todos los sentidos, que nunca comen chocolate y hacen meditación y yoga cada mañana antes de que el resto de los mortales nos despertemos y pongamos la cafetera al fuego. La perfección está muy

sobrevalorada, porque en realidad es imposible, y además, vivir así sería bastante aburrido. Todos somos imperfectos, pero maravillosos.

A veces nos tienta pensar que debemos revisar completamente nuestro estilo de vida para convertirnos en el «nuevo yo», y dejar a un lado todas las cosas positivas que ya hacemos en nuestra vida. Nosotras creemos firmemente que un cambio puede dar lugar a otro, y que podemos sentirnos bien en todo ese recorrido. Incluso cuando se trata de comer un poco menos o un poco más saludable, debemos acostumbrarnos a lo diferente que se siente nuestro cuerpo cuando, en lugar de consumir comida siempre que nos apetece, tomamos decisiones conscientes sobre lo que ingerimos. Según un sabio proverbio budista, en lugar de pensar que las pequeñas buenas acciones no marcan la diferencia hay que imaginar una jarra que se llena «gota a gota».

Por lo tanto, hemos diseñado este plan detox a base de sopas de tal modo que puedes empezar con una detoxificación de 2 días durante un fin de semana o, si deseas comprometerte durante más tiempo, tenemos una variedad de 5 y 7 días. Deseamos que estas recetas te ofrezcan inspiración y guía y sean un catalizador para enamorarte de tu lado sano, ese al que incluso le puede gustar la col kale y el tofu (¡te lo prometemos!).

## 1. REDUCIR

Detoxificación de 2 días óptima para resolver cualquier exceso de retención de agua y darle un descanso a tu cuerpo.



## 2. REEQUILIBRAR

Detoxificación de 7 días para bajar de peso.

## 3. RESTAURAR

Detoxificación de 7 días para restaurar y mejorar la digestión.

## 4. RENOVAR

Detoxificación de 5 días energizante y rica en nutrientes.

# CAPÍTULO 2 ¿POR QUÉ ELIMINAR LAS TOXINAS DE NUESTRO CUERPO?



En nuestra opinión, eliminar toxinas es simplemente un modo de recuperar el equilibrio. ¿Conoces esa sensación después de haber hecho excesos durante demasiado tiempo, o cuando te gustaría poder levantarte por la mañana sin parecer un simple autómatas, y, en general, sentirte con más energía? Hay momentos en que sabemos que nuestro sistema digestivo tiene dificultades, nos sentimos hinchados o lentos, o tenemos intolerancia a determinados alimentos de los que disfrutamos sin problemas cuando estamos de vacaciones o nos encontramos en forma.

Cuando estamos dispuestos a escucharlo, nuestro cuerpo nos da todas las señales que necesitamos para saber que lo mejor sería comer y vivir de un modo sencillo unos cuantos días. El ritmo del mundo actual es muy rápido, y no siempre es fácil reducir la velocidad; muchos funcionamos continuamente sin tregua, con algunas vacaciones de vez en cuando simplemente para recargar nuestras reservas. Tomarse el tiempo necesario para restaurar, reponer y cuidar del propio cuerpo parece un lujo fuera de nuestro alcance, pero si te permites ese regalo, sus beneficios durarán.

## INDICIOS DE QUE PODRÍA BENEFICIARTE UNA DETOXIFICACIÓN:

- Disminución de la energía

---

- Cansancio después de comer

---

- Estreñimiento, heces blandas o ritmo de deposiciones

irregular

---

■ Mente nublada

---

■ Problemas para dormir o dificultades para despertarse

---

■ Mucha ansiedad o estrés casi siempre

---

■ Antojos o dependencia de determinados alimentos

---

■ Sensación de hinchazón

---

■ Aumento de peso

---

■ Sensación de estar «fuera de juego»

---

## QUÉ PROPORCIONA UNA DETOXIFICACIÓN:

■ Una sensación de vitalidad y claridad mental renovada

---

■ Ayuda a conseguir un peso saludable y duradero

---

■ Favorece un sueño profundo y reparador

---

■ Un ritmo de deposiciones regular y saludable

---

■ Energía durante todo el día

---

■ Una relación positiva y equilibrada con la comida

---

- 
- Volver a sentirse vital y con entusiasmo por la vida
-

## ¿POR QUÉ SEGUIR UNA DETOXIFICACIÓN A BASE DE SOPAS?

*La transformación que se produce en la olla es excelente y maravillosa, sutil y delicada.*

**I Yin (239 a.C.)**

La sopa nació hace unos cinco mil años, cuando los seres humanos empezaron a criar animales y cultivar alimentos además de cazar y recolectar, lo que marcó una etapa crucial de su desarrollo. Cuando se empezó a poner distintos ingredientes en una olla con agua sobre el calor del fuego, se crearon caldos, guisos y potajes. Antes de eso, la comida siempre se había asado, frito o cocido al horno y por separado. El descubrimiento de la ebullición y la cocción a fuego lento de varios alimentos juntos significó que podía combinarse y añadirse a la dieta una variedad mucho mayor de plantas y cereales, y que la carne podía nutrir más si se hervían los huesos.

Estos caldos de huesos se servían en los primeros restaurantes, que aparecieron en París en el siglo XVIII. Estos *restoratifs* eran, en general consomés o caldos de carne que debían ayudar a «restaurar» la fuerza y la vitalidad de una persona: de ahí la palabra *restaurant*. Los caldos a base de huesos se han utilizado durante siglos y en todas las culturas como remedios curativos, y la sopa de pollo merece tener su propio libro. La sopa se ha utilizado como elemento curativo en distintas medicinas tradicionales. En el ayurveda, se lleva a cabo una detoxificación a base de sopa (*kitchari*) para ayu-

dar a restaurar el «fuego» digestivo, que no solo está relacionado con la forma en que nuestro cuerpo digiere los alimentos que comemos, sino también con todos nuestros pensamientos y emociones. Atizar ese fuego, o *agni*, es un modo de favorecer a nuestra salud general.

La medicina china ha preconizado desde hace miles de años que ingerir un bol de sopa antes de cada comida es beneficioso para la salud. En la actualidad las investigaciones también sugieren que gracias a esta práctica se consumen menos calorías al día.

Así que la sopa, además de restaurarnos, es una buenísima opción si quieres perder peso de forma saludable. La buena noticia es que no tienes que limitarte a la tristemente famosa sopa de repollo, de la que, según nuestros mejores intentos en Google, nadie ha reclamado nunca la paternidad. De hecho, se ha demostrado que, cuando se trata de comer bien, la variedad es un factor crucial para tomar decisiones y adoptar cambios positivos a largo plazo. Disfrutamos de las modas alimentarias tanto como cualquiera —nuestros armarios están llenos de aceite de coco, col kale y varias semillas que no sabemos muy bien cómo utilizar— pero también nos gustan la sencillez y las sopas tradicionales. Son reparadoras, depurativas y reconfortantes. Además de superar con creces la prueba del tiempo, la sopa ha demostrado sus cualidades cuando se desea perder peso.

Los investigadores han demostrado que, en comparación con el consumo «en seco» de los mismos alimentos, la sopa nos mantiene llenos durante más tiempo por caloría. Eso se debe a que en forma de sopa los alimentos ocupan más espacio en el estómago, de modo que apagan más rápido el apetito o la «hormona del hambre» de lo que lo haría una