

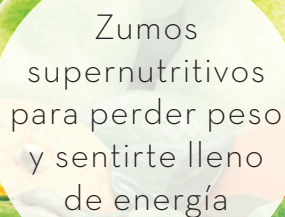


Dra. Vidales



verde

que te quiero
verde



Zumos
supernutritivos
para perder peso
y sentirte lleno
de energía



LIBROS CÚPULA

Dra. Vidales

verde
que te quiero
verde

Zumos supernutritivos
para perder peso
y sentirte lleno de energía

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: María Concepción Vidales Aznar, 2015

© de las imágenes de la cubierta: Shutterstock

Diseño y maquetación: dtm+tagstudy (www.tagstudy.es)

Ilustraciones: dtm+tagstudy (www.tagstudy.es)

Primera edición: abril de 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2133-7

Depósito legal: B. 1.757-2015

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

1. Prólogo	8
2. Introducción	12
3. Alimentos verdes, sus propiedades nutricionales y superalimentos verdes	20
4. Mi selección de zumos verdes para distintas patologías: a cada afección su zumo	128
5. Zumos especiales para deportistas	144
6. Mi plan para depurarte y perder peso	150
7. Comparativa de dietas y ayunos de desintoxicación	168
8. Preguntas frecuentes	178
9. Los zumos de las celebrities	190
10. Epílogo	196
11. Agradecimientos	200
12. Bibliografía	204

Antes de empezar a leer...
... dedícate unos minutos a ti. Elige un sitio agradable y tranquilo donde puedas instalarte cómodamente. Cierra los ojos, respira hondo y ve relajando poco a poco todo tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Siente cómo con cada inspiración tus órganos se llenan de oxígeno, se renuevan, se limpian. Y ahora piensa en algún paisaje de tus recuerdos donde haya mucho color verde, verde de naturaleza, verde de campo. Imagina los árboles de ese paisaje, sus ramas frondosas, el movimiento de sus hojas, y el murmullo del agua de algún río cercano como sonido de fondo. O bien imagina el césped recién cortado de algún jardín, su olor a hierba fresca. Disfruta de esa mezcla de sensaciones para los sentidos; disfruta de su color, su tacto, su visión, su sonido y, sobre todo, de su aroma: de su olor a limpio, a naturaleza viva. Ese olor a verde y a vida...

¿Lo has conseguido? Perfecto, porque entonces ya sabes lo que vas a sentir al probar alguno de los zumos verdes que te propongo en este libro. Con estos deliciosos zumos podrás experimentar una increíble mezcla de sensaciones que serán un gozo para tus cinco sentidos, y además te aportarán un sinfín de beneficios para tu salud, tanto física como mental.

¿Estás preparado? ¿Sí? Muy bien. Pues empecemos. ¡A supervitaminarse y reverderizarse!

En este mundo nuestro, que nos somete a un constante bombardeo de publicidad sobre lo «insano» y donde la «comida basura» se ha colado en nuestras casas como si fuera el *reality show* de turno, quiero que este libro sea un soplo de aire fresco, desde la primera hasta la última página.

«Verde que te quiero verde. Verde viento. Verdes ramas...»: así es como comienza una de mis canciones favoritas, basada en un poema de García Lorca e interpretada por el cantante Manzanita. Yo no sé si el viento es de color verde; tal vez eso dependa de cómo lo perciba cada uno, e incluso puede que para algunos enamorados sea rosa. Pero lo que está claro es que las ramas, sobre todo en primavera, sí son verdes. Y así, *Verde que te quiero verde*, es como he querido titular mi libro, muy pronto comprenderéis por qué. De todos es sabido que en los brotes verdes se esconde una fuente inagotable de vida y salud. Por eso últimamente algunos cosméticos están utilizando estos gérmenes de vegetales verdes como aporte de células madre capaces de reparar y regenerar los tejidos epidérmicos.

El color verde siempre ha evocado limpieza, pureza, frescura. Uno de mis olores favoritos es el de hierba recién cortada, ese delicioso olor a fresco que, seguro, está en la mente de todos. Y es que la naturaleza, que es muy sabia, nos ofrece multitud de alimentos y nutrientes de color verde. Por algo será. Esos alimentos no sólo van destinados a los animales herbívoros o rumiantes: también para el hombre comportan multitud de beneficios. Desde pequeños brotes como la hierbabuena, el perejil, los canónigos o la rúcula, hasta hojas grandes riquísimas en ácido fólico («fólico» viene de *folia*, hojas) como la lechuga, las acelgas o las espinacas, pasando por los tubérculos y las raíces, todos estos vegetales tienen componentes con extraordinarias propiedades depurativas, aportan vitaminas, fibra y antioxidantes que ayudan a todos nuestros órganos a desempeñar sus funciones, y sobre todo a los más

implicados en la desintoxicación y limpieza: hígado, pulmón, riñón, piel, sistema circulatorio y, cómo no, sistema digestivo. Mención especial en el trabajo de depuración de toxinas del organismo merecen los tres primeros, que incluso han sido denominados «órganos filtro».

Voy a permitirme detenerme un momento sobre este punto. Ahora que están tan de moda los zumos «depurativos», se oyen sobre el tema opiniones para todos los gustos (como los zumos), pero hay una que a veces me cuesta entender: la de que «esos zumos depurativos no sirven para nada» y «el cuerpo ya tiene sus propios recursos para eliminar toxinas». Ante estas opiniones, yo intento argumentar desde mi experiencia, y mi respuesta viene a ser la siguiente:

«Es cierto que el cuerpo cuenta con sus propios mecanismos y con órganos específicos para eliminar toxinas. De hecho, hay tres órganos fundamentales en este sentido: el hígado, el riñón y los pulmones. Sin embargo, todas esas piezas que nuestro inteligentísimo Dios pensó e ideó para que funcionaran con mayor precisión que la maquinaria de un reloj, nosotros los humanos podemos lograr que funcionen aún mejor simplemente eligiendo aquellos alimentos que nos proporciona la naturaleza con propiedades y acciones que complementen lo que ya posee nuestro cuerpo.»

Veamos en qué consisten algunas de estas acciones depurativas.

El hígado desempeña más de 500 funciones en el cuerpo, pero cumple una fundamental: es el órgano que nos desintoxica de los «venenos». Se encarga de romper todas las sustancias tóxicas, desde residuos metabólicos hasta drogas, alcohol o pesticidas. Además, elimina una de las sustancias más peligrosas que existen para nuestro organismo, el amoníaco, así como toxinas solubles en la grasa.

Por su parte, los riñones recogen productos de desecho de la sangre y regulan los fluidos internos. Filtran unos 180 litros de líquido al día, de los que aproximadamente un litro y medio se elimina en forma de orina.

En cuanto a los pulmones, además de eliminar dióxido de carbono con cada respiración, tienen mecanismos internos que libran a las vías respiratorias de gérmenes y toxinas. Cuentan con un tipo de glóbulos blancos, los macrófagos, que combaten los virus y bacterias que puedan entrar en el cuerpo.

Las propiedades beneficiosas de los zumos verdes tienen que ver con todos los componentes que podemos encontrar en ellos: agua, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, etc. Nos ayudan en muchas funciones del organismo, pero si tuviéramos que resumir podríamos decir que esencialmente lo hacen en tres aspectos:

1. Bienestar natural

Hay nutrientes y componentes «especiales» que sólo los vegetales verdes contienen, y que aumentan nuestro nivel de energía, regulan nuestro sistema nervioso y digestivo y refuerzan nuestro bienestar natural.

2. Desintoxicación

Los zumos verdes contribuyen a la depuración y *leasing* o limpieza de toxinas del organismo, gracias a una cuidadosa selección y combinación de vegetales y frutas frescas con propiedades para favorecer la diuresis y eliminar las impurezas, que se exprimen al momento y que, si se cuecen, no sufren modificaciones.

3. Pérdida de peso

Ayudan a adelgazar de forma controlada gracias a que incorporan en la dieta alimentos vegetales muy completos, ricos en agua y fibra, que eliminan toxinas y tienen efecto saciante pero son bajos en calorías, lo que también contribuye a reducir la ansiedad por la comida.

Verde que te quiero verde

¿Y qué es lo que les confiere ese característico color verde? Su color predominantemente verde tiene que ver, entre otras muchas cosas, con la composición especial de los ingredientes, rica en clorofila. Este pigmento comporta innumerables beneficios para nuestra salud, y uno de los más destacables es que tiene una estructura similar a la de la principal molécula transportadora de oxígeno y hierro en nuestro organismo: la hemoglobina. También existen otros pigmentos como la luteína y la zeaxantina que son muy beneficiosos para la salud de nuestros ojos.

El éxito de una buena gastronomía descansa, entre otras cosas, en la elección de una buena materia prima y en la elaboración de platos que sean sabrosos al paladar, y con los zumos y *smoothies* no podía ser de otra manera. Las combinaciones que os proponemos son fáciles de hacer, riquísimas y además muy fáciles de digerir.

He seleccionado una serie de plantas, frutas, hortalizas y verduras, preferentemente verdes, para intentar mostraros como determinadas combinaciones de ellas, además de resultar riquísimas al paladar, tienen para nuestro organismo grandes beneficios curativos y medicinales. Os invito a ir descubriéndolos a lo largo de estas páginas.

