NÚRIA ROURA COACH NUTRICIONAL

DETOX SEN

PARA ESTAR SANOS POR DENTRO Y BELLOS POR FUERA

PRÓLOGO DE **ODILE FERNÁNDEZ**



INCLUYE MENÚ DE 7 DÍAS y rutinas diarias para eliminar toxinas de forma Saludable, Energética y Nutritiva

URANO

1.ª edición: Octubre 2015

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2015 *by* Núria Roura
All Rights Reserved

Copyright © 2015 *by* Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
ww.mundourano.com
ww.edicionesurano.com

Diseño: Twice

ISBN: 978-84-7953-913-9
E-ISBN: 978-84-9944-876-3
Depósito legal: B-10.128-2015

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.
Impreso por Macrolibros, Vázquez de Menchaca, 9
Polígono industrial de Argales, 47008 Valladolid

Impreso en España – *Printed in Spain*

Núria Roura

DETOX SEN

PARA ESTAR SANOS POR DENTRO Y BELLOS POR FUERA

Claves nutricionales y rutinas diarias
para eliminar toxinas de forma
Saludable, Energética y Nutritiva (SEN)



La *coach* nutricional **Núria Roura** nos presenta un plan para mejorar nuestro aspecto físico y nuestra salud basado en una alimentación desintoxicante y saludable. Con recetas sencillas, deliciosas y nutritivas, se trata de un libro ilustrado ideal para cualquier época del año.

Índice

12 **DECLARACIÓN DE INTENCIONES**

19 **INTRODUCCIÓN:**
MI PROPIA HISTORIA DETOX

26 **PARTE 1:**
SANOS POR DENTRO Y BELLOS POR FUERA

CAPÍTULO 1

29 LOS PILARES BÁSICOS PARA GOZAR DE BUENA SALUD
30 Tener en cuenta la relación acidez-alcalinidad
32 Seguir la regla del 80-20
33 Tener un hígado sano
37 Hacer buenas digestiones y combinar bien los alimentos
46 Cuidar el segundo cerebro para tener los intestinos saludables
50 Alejarse de la inflamación
52 Eliminar el azúcar de la dieta
57 Contar nutrientes en lugar de contar calorías



62 Distinguir entre el hambre real y el hambre emocional
65 Eliminar los antojos y la ansiedad por la comida
82 Suprimir de la dieta aquello que nos daña. El diario de alimentos
86 Cumplir las siete condiciones de salud y felicidad de George Oshawa

CAPÍTULO 2

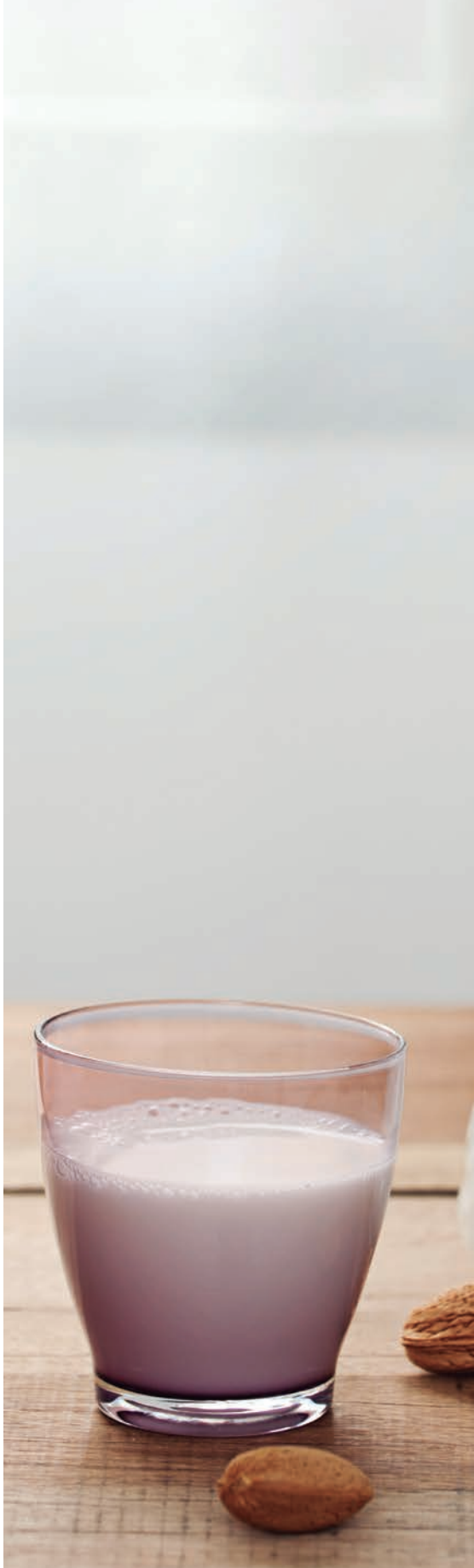
88 SECRETOS PARA ESTAR SANOS POR DENTRO Y BELLOS POR FUERA

LOS PEORES ENEMIGOS PARA LA SALUD Y LA BELLEZA

90 La proteína animal
94 El azúcar, los refrescos y los edulcorantes
98 Los lácteos
102 Las harinas refinadas, el trigo y el gluten
104 Los productos procesados y refinados
106 La sal refinada
106 La cafeína y la teína
107 El alcohol
108 El tabaco y otras drogas
109 La cosmética industrial

LOS MEJORES AMIGOS PARA LA SALUD Y LA BELLEZA

112 El agua
114 Los minerales, la clorofila y las verduras de hoja verde
117 Los probióticos
128 Las proteínas vegetales
142 Utilizar la energía de los alimentos como medicina
149 La cosmética natural
160 Los programas detox





164 **PARTE 2:**
EL DETOX SEN

CAPÍTULO 3

166 DETOX HOLÍSTICO

DETOX FÍSICO

169 Comer según la estación del año
171 Consumir frutas y verduras ecológicas, de temporada y de proximidad
173 Potenciar el consumo de verduras de hoja verde
175 Zumos y batidos verdes
183 El ejercicio físico
184 Descansar y tener un sueño reparador

DETOX MENTAL

186 Respiraciones *Mindfulness*
187 Afirmaciones positivas y visualizaciones
192 Diez maneras de desintoxicar la mente

DETOX EMOCIONAL

194 Nutrir el cuerpo físico con comida que nos guste
195 Fijarnos en el cuerpo emocional y trabajarlo
195 Las emociones vienen por dos lados: por lo que comemos y bebemos y por lo que pensamos
196 Alimentar nuestro cuerpo emocional a diario con amor en lugar de hacerlo con la alimentación (chocolate, galletas, pan, dulce).
196 Estar feliz con nuestra vida —trabajo, estudios, relación de pareja, familia, ejercicio físico, espiritualidad— para no buscar la chispa de la vida en la comida.

DETOX ESPIRITUAL

197 Ho'oponopono

DETOX DEL HOGAR

199 Menos es más: entregar a otros aquello que ya no utilizamos
200 Productos ecológicos de limpieza

201 Simplicidad y orden en la cocina
203 Utensilios de cocina sin tóxicos
204 Utensilios de cocina imprescindibles en el Detox SEN

CAPÍTULO 4

212 DETOX SEN PASO A PASO. RUTINAS DIARIAS PARA DESINTOXICAR, ESTAR SANOS POR DENTRO Y BELLOS POR FUERA

234 **PARTE 3:**
MENÚ DETOX SEN

236 Lo básico que debemos eliminar durante los siete días del Detox SEN
236 Los alimentos imprescindibles del Detox SEN
237 Consejos generales para gozar al máximo el menú

240 MENÚ SEMANAL DETOX SEN

242 RECETAS DETOX SEN

282 LISTA DE LA COMPRA

282 ANEXO O EXTRAS
283 Glosario de sinónimos latinoamericanos
283 Tabla de equivalencias
283 Formas de ahorrar tiempo en la cocina
284 Cómo ahorrar dinero en la compra
285 Los básicos de la despensa después del Detox SEN

286 EPÍLOGO

288 AGRADECIMIENTOS





PRÓLOGO DE LA DOCTORA Odile Fernández

Nuria es alegría y vitalidad en estado puro. Su sonrisa eterna es contagiosa y es difícil resistirse a ella. Tienes que sonreír sí o sí cuando estás a su lado.

Conocí a Nuria cuando buscaba ideas de batidos verde para mi blog. Me cautivó la sencillez de sus platos. Platos fáciles de preparar, pero muy nutritivos y equilibrados. Pronto me uní a la filosofía que promueve Nuria, la filosofía SEN: Salud+Energía+Nutrición.

Es una alimentación que busca la promoción de la salud. Cuando comemos, tenemos que nutrirnos con micro y macronutirientes para mantener la salud y aportar al cuerpo el mayor número de fitoquímicos posible. Así protegemos a nuestras células del posible daño inducido por los radicales libres y otros tóxicos. Si nos alimentamos de forma correcta gozaremos de energía infinita para afrontar el día a día.

¿Cuántas veces nos levantamos y nos arrastramos hasta la cafetera para buscar un poco energía? Para obtener esa vitalidad podemos elegir bebidas cargadas de azúcar, aditivos y cafeína, pero esto solo nos dará un impulso de energía corto y antinatural. En vez de beber una bebida comercial azucarada o un café con leche y azúcar, Nuria nos propone tónicos estimulantes y deliciosos como batidos verdes o los licuados vegetales.

La alimentación que nos propone Nuria está en consonancia con la que propongo en mi blog para la prevención del cáncer, una alimentación rica en vegetales, fruta, semillas, frutos secos, cereales integrales y legumbres... que estimulan nuestro sistema inmune y nuestras barreras naturales frente a la enfermedad.

Es una alimentación que nos ayuda a generar salud y a experimentar unos beneficios increíbles: perdemos peso, mejoramos nuestras digestiones, dormimos mejor, tenemos más energía, aprendemos a detectar qué nos sienta bien y qué nos sienta mal, eliminamos los antojos y la necesidad de comer dulces, tenemos más claridad mental y no es más fácil enfocarnos en lo que nos hace disfrutar. Nuestra piel y nuestro pelo brillan y rebosan vitalidad. Anímicamente nos sentimos mejor, felices y radiantes, con buen humor y energía para llevar adelante nuestros proyectos.

Nuria nos enseña a cambiar nuestra forma de alimentarnos de manera paulatina y sencilla, para así eliminar antojos y desintoxicarnos de grasas y azúcares adictivos. Nos ayuda a perder peso de manera controlada y mantenida sin renunciar al sabor en nuestra mesa. Con este libro comprobarás que comer sano no es aburrido, que sabor y salud no están reñidos.

Creo que es un libro imprescindible para todo aquel que quiere empezar a comer sano desde YA y no sabe por dónde empezar. En él encontrarás las claves para hacer la transición hacia una alimentación saludable, energética y nutritiva.
¡Bienvenido al club SEN!

Dra. Odile Fernández

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Cuando me propusieron escribir un libro sobre alimentación detox, es decir, sobre cómo alimentarnos cuando queremos eliminar toxinas de nuestro cuerpo para sentirnos llenos de energía, salud y vernos bellos por fuera, tuve muy claro qué quería trasmitir y qué información quería compartir contigo.

Como *coach* de salud, me he especializado en ofrecer claves nutricionales y de estilo de vida a mis clientes con el fin de que puedan introducir cambios de forma gradual en su alimentación y sus hábitos cotidianos para conseguir los objetivos de salud que desean. Para mí, ahora, el cliente eres tú, y quiero ofrecerte las herramientas necesarias para que, a través de este Detox SEN, puedas alcanzar tu peso ideal, recuperar la energía y la vitalidad, dejar de enfermar, eliminar los antojos y la ansiedad por comer, y puedas también aprender a alimentarte correcta-





mente para continuar en este camino que has decidido emprender hacia la salud, la belleza y el bienestar.

Para ello voy a explicarte primero los pilares básicos para estar sanos por dentro y bellos por fuera, cuáles son los alimentos y los hábitos que favorecen la salud y cuáles nos dañan, el qué y el por qué de los detox. Encontrarás también rutinas diarias paso a paso para ayudar a la eliminación de toxinas y mejorar tu estado de salud y aspecto físico, y, por supuesto, encontrarás un menú detox de siete días con recetas saludables, energéticas, nutritivas y deliciosas. ¡Y mucho más!

Mi visión sobre la alimentación es que no existe ni una dieta ni una talla únicas para todos, porque cada persona es diferente y tenemos unas necesidades distintas según nuestra constitución, condición interior, grupo sanguíneo, nuestros antepasados, el lugar donde vivimos, lo que hemos comido desde pequeños, cómo nos hemos cuidado hasta el momento, etcétera.

Como creo que un mismo alimento puede ser beneficioso para una persona pero perjudicial para otra, y, al mismo tiempo, todos tenemos la capacidad de saber qué nos está dañando o no, mi consejo principal es que aprendas a escuchar tu cuerpo, porque cuando lo hacemos nos convertimos en nuestros mejores médicos preventivos. Cuando vamos tomando conciencia de qué comemos y cómo nos sienta física y emocionalmente estamos dando pasos agigantados para recuperar nuestra salud. A menudo no somos capaces de escuchar las señales que nos envía nuestro cuerpo porque vivimos la alimentación como algo rígido.

Con frecuencia llegan clientes a mi consulta que me dicen que comen cinco veces al día porque han leído o escuchado que es lo mejor, pero que en realidad nunca tienen la sensación de hambre, comen «porque toca». ¿No suena contradictorio comer cinco veces al día o merendar sin que nuestro cuerpo nos lo pida sólo porque alguien ha dicho que es saludable? Así pues, te invito a que todo lo que leas en este libro en cuanto a recomendaciones de alimentación lo pongas en entredicho, que lo cuestiones y lo experimentes por ti mismo. Si te hablo de las diferencias entre un zumo y un batido verde quiero que no te quedes con la información, sino que compruebes por ti mismo cuál de los dos prefiere tu cuerpo. Tanta teoría y tanta información no pueden hacernos perder nuestra esencia ni dejarnos sordos y ciegos ante nuestro propio cuerpo, porque si lo hacemos tenemos muchos números para enfermar.

La teoría que contiene este libro está escrita desde la propia experiencia, pero también tras años de estudio, de lectura e investigación, y gracias, sobre todo, al amplio conocimiento adquirido durante mis estudios de Health Coach en el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, así como a la experiencia directa con mis clientes y los participantes de todos los programas detox on-line que he creado. Sin embargo, a pesar de todo lo aprendido y adquirido hasta el momento, también soy consciente de que nos queda mucho por saber y descubrir sobre alimentación y enfermedades. Esto no ha hecho más que empezar y, probablemente, nunca lo sepamos todo, porque siempre aparecerán nuevos estudios científicos y porque la vida y la naturaleza están en constante evolución. ¡Qué mundo tan maravilloso y tan complejo! Por lo tanto, lo mejor es hacer lo que sabemos con seguridad que funciona y que, además, está en nuestras manos: desarrollar el poder y la capacidad de escuchar nuestros deseos y necesidades y saber qué es lo que mejor le sienta a nuestro cuerpo. Para poder llegar a este objetivo debemos dejar atrás la rigidez en la alimentación, aplicar la lógica y el sentido común, cuestionar positivamente toda la información que nos llega y dejarla fluir. Y también —y muy importante— tener en cuenta que antes de empezar a introducir en nuestra dieta maravillosos alimentos con propiedades medicinales o suplementos, lo primero y más beneficioso que podemos hacer es dejar de consumir aquello que nos daña, como veremos en estas páginas.

Este libro pretende ser un punto de partida, un punto de inflexión para que inicies un nuevo estilo de alimentación saludable, energética y nutritiva, y para que una vez terminado el Detox SEN no vuelvas a los hábitos alimenticios que te hicieron llegar al estado anterior a éste. Lo que más deseo con este libro es conseguir que te quedes con al menos una idea importante para mejorar tu salud, y que la lleves a cabo de forma natural, disfrutándola y haciéndotela tuya. Sea la que sea. La experiencia me ha demostrado que para poder hacer de éste o cualquier detox un punto de partida para una nueva alimentación saludable es preciso entender que la sanación física y la eliminación de toxinas no es sólo un destino, es un camino que debemos andar cada día y que no termina nunca, porque en realidad es un estilo de vida en el que priorizamos el amor y el respeto hacia nosotros mismos. Si nos queremos y respetamos no vamos a querer dañar nuestro cuerpo con toxinas ni falsos alimentos que perjudican seriamente la salud. Si leyendo el libro descubres que la raíz de tu alimentación actual, que te está dañando, es emocional, mental o espiritual, te invito a que trabajes para sanarlo, porque será entonces cuando realmente habrá empezado tu propia «revolución detox».

Es muy importante que para leer este libro te pongas lo que yo llamo las «gafas de la comprensión y la curiosidad», es decir, que dejes atrás los juicios y autojuicios que te hacen sentir culpable por no comer saludable, que seas comprensivo contigo mismo

y que tires a la papelera las creencias limitadoras que tienes sobre ti («Nunca voy a conseguir mi peso ideal», «No soy atractivo/a», «Cada vez que discuto con mi pareja me como un paquete de galletas», «Tengo ansiedad y lo manifiesto con la comida», etc.). No somos lo que somos, somos lo que comemos, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que creemos que somos, lo que nos rodea y lo que absorbemos de la vida, de modo que empieza a verbalizar, escribir y visualizar lo que quieres ser: «Sé que comiendo saludable conseguiré el peso ideal», «Soy una persona atractiva», «Cuando discuto con mi pareja me tranquilizo dando un buen paseo y luego lo soluciono hablando tranquilamente», «Estoy en paz conmigo mismo y con la comida», etcétera. Además, observa con curiosidad tu comportamiento con la comida, contigo mismo y con los demás, en lugar de juzgarte por ello. No somos ni buscamos ser perfectos, somos reales y por tanto las emociones nos pueden sobrepasar en algún momento, o el estrés nos puede sacudir, y cuando esto ocurre a veces nos cuesta mantener la perspectiva y evitar que afecte a nuestra forma de alimentarnos. No pasa nada. Veamos la situación con curiosidad.

¿Verdad que suena distinto si en lugar de decirnos algo como: «No tengo fuerza de voluntad y he comido galletas, la he vuelto a fastidiar, nunca cambiaré», nos decimos: «Qué curioso que aún sabiendo que las galletas no solucionarían el problema he terminado comiendo alguna, así que trabajaré para entender mejor mis antojos y aprenderé herramientas para afrontar mejor estas situaciones». Cuando empezamos a formular nuestros pensamientos de una forma positiva nos sentimos mejor por dentro, y esto se nota por fuera. Emociones mal digeridas, pensamientos negativos, creencias limitadoras, bloqueos o miedos afectan a nuestra salud, a nuestros órganos y a nuestra sangre, de manera que si no sanamos todo esto sufriremos de dolores de espalda, hígado inflamado, ansiedad, insomnio, cansancio crónico, desajustes hormonales, entre otras enfermedades y patologías. No debemos olvidar nunca que «Somos lo que comemos, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que creemos que somos, lo que nos rodea y lo que absorbemos de la vida», así que centremos nuestra atención en comer de forma saludable, energética y nutritiva, en tener pensamientos positivos, vivir la vida desde la gratitud y el perdón, hacer visualizaciones y creer que lo que deseamos lo tenemos, alejarnos de personas y ambientes tóxicos, y estar en paz con nosotros mismos y lo que nos rodea. De esta manera viviremos felices y lo reflejaremos en nuestro estado de salud y nuestra belleza exterior. Vernos y sentirnos bien con nuestro aspecto físico pasa primero por estar sanos por dentro, no sólo físicamente, también en el ámbito emocional, espiritual y mental.

Otra cuestión muy importante que quiero recalcar es que este Detox SEN está indicado para personas que no sufren ninguna enfermedad grave que requiera un control mé-

dico, no porque considere que hacer una desintoxicación sea contraproducente, sino porque como he dicho anteriormente lo que es bueno para uno puede ser perjudicial para otro, y en casos de sufrir alguna enfermedad esto hay que tenerlo aún más en cuenta. Si éste es tu caso, mi consejo es que sigas el programa Detox SEN del libro con todas las rutinas diarias de salud y belleza, pero que sólo sigas el menú propuesto después de haberlo consultado con el profesional de salud holística que te esté tratando, para valorar si necesitas algún ajuste. Si estás embarazada o eres lactante no deberías llevar a cabo una desintoxicación intensa, porque las toxinas van al feto y se eliminan también a través de la leche materna. Y si tu intención con este Detox SEN es iniciar cambios importantes en la alimentación, lo mejor es que una vez finalizados los siete días de desintoxicación te pongas en manos de un profesional de salud holística e integral que ajuste la dieta a tus necesidades. Un programa o dieta detox generalizada como ésta, y cualquiera que podemos encontrar en un libro o por internet, es ideal para ti si aunque tus valores en una analítica son óptimos te sientes cansado, sin energía, sufres malas digestiones (gases, hinchazón, dolor estomacal, estreñimiento, diarreas), quieres perder unos quilos de manera saludable, tienes antojos y ansiedad por comer, quieres aprender nuevos hábitos de alimentación más saludables y, en definitiva, quieres volver a vivir la mejor versión de ti mismo o hacerlo por primera vez.

Me gustaría que leyeras la «Declaración de intenciones» más de una vez, y que a medida que vayas entrando en el libro recuerdes estas palabras iniciales o las vuelvas a leer, porque es la esencia para gozar y entender la base del Detox SEN.





INTRODUCCIÓN: MI PROPIA HISTORIA DETOX

Nací hace treinta y tres años en Vic, una ciudad cercana a Barcelona, fruto del amor entre dos personas con un paladar gastronómico totalmente distinto. Mi padre es un hombre al que le gusta la carne, los embutidos, los postres dulces y cualquier cosa nada beneficiosa para su diabetes, colesterol, azúcar y demás.Mi madre, en cambio, es una adicta a la fruta, le gustan todas las verduras, podría comer cada día algún tipo de legumbre distinta y se come los frutos secos y las semillas a puñados. Como en casi todas las casas, mi madre era la persona que cocinaba, y ella lo hacía siempre pensando en lo que sería más adecuado para la buena salud de sus hijos. En casa nunca hemos comido en grandes cantidades, ni tampoco salsas, sofritos ni alimentos procesados. ¡No sabes la lucha que tenía con ella para poderme comer unos Donettes sin ser recriminada por

ello! Las chucherías sólo estaban permitidas los domingos, como día excepcional. Así que crecí teniendo muy claro qué era lo que se podía comer y qué no. Fruta, verdura, legumbres, cereales, frutos secos, sopas, purés, tortillas y pescado o carne de buena calidad formaban parte de mi alimentación diaria, mientras que los Donettes y las chucherías eran algo conscientemente excepcional. Además, mi paladar prefería lo salado, y cuando me apetecía algo dulce lo saciaba de forma natural con fruta.

A los quince años, en medio de la rebelión y el caos propios de la edad, empecé a manifestar verbalmente mi deseo de ser vegetariana. Desde pequeña me costaba comer pescado y carne, aunque mi madre conseguía que los tomara seleccionando muy bien su calidad. La carne a menudo la compraba en Andorra porque era de mucha calidad y yo la toleraba si estaba muy bien cortada en pedazos pequeños, y el pescado lo compraba fresco en Vic, normalmente cola de merluza. El intento de ser vegetariana siendo adolescente no dio buen resultado; no era el momento adecuado para mí, ya que estaba perdida en mi relación con la comida, conmigo misma y con mi entorno; sentía un rechazo absoluto a cualquier alimento, a mi feminidad y en general a la vida. Pero llegó un momento, cuando tenía aproximadamente diecinueve o veinte años, en el que quise empezar a salir del pozo en el que me encontraba. Fue entonces cuando empecé a responsabilizarme de mi propia cesta de la compra y a cocinar lo que me apetecía, de manera que de forma natural dejé de consumir carne y pescado, y empecé a seguir una alimentación vegetariana.

Desde ese momento hasta hace aproximadamente dos años estuve alimentándome a base de verduras, cremas, legumbres, arroz y otros cereales, hamburguesas y embutidos vegetales, tofu, tempeh, seitán, fruta, huevos ecológicos, yogures desnatados, pan integral ecológico y pasta. Aunque aparentemente si me comparaba con la gente de mi alrededor parecía que comía muy saludable, algo hacía mal, porque tenía muchos problemas digestivos, ansiedad y ausencia de menstruación. Me medicaron mucho para calmar la ansiedad y los ataques de pánico, tomé pastillas anticonceptivas y estrógenos para «solucionar» los desajustes hormonales y, después de hacerme una endoscopía, empecé a medicarme durante muchos años con tres omeprazol y tres Motilium diarios según prescripción médica para digerir mejor. Pero a pesar de todo yo seguía sin tener la menstruación, sufría diariamente dolor, ardor y acidez estomacal que me dejaban deprimida y sin energía, y no conseguía dormir ni calmar la ansiedad aun tomando tres Orfidal diarios para dormir. Como el digestólogo me había dicho que no era celíaca pero que las vellosidades del duodeno y el intestino estaban lisas en lugar de formar pliegues (ahora entiendo que las tenía atrofiadas), y que además tenía poco movimiento en el estómago para ayudar a digerir, dejé de comer lo que, de hecho, ya no comía, como

salsas, chocolate, vinagre y café. Pero nadie me explicó que algunas combinaciones de alimentos podían ser la causa de mis malas digestiones, tampoco sabía que podía ser intolerante al gluten a pesar de no ser diagnosticada mediante la biopsia, o que consumir alimentos con gluten o lácteos podía afectar a mi salud hormonal. De modo que estuve medicándome durante años sin notar prácticamente ninguna mejoría.

Con veintiséis años padecí un virus muy agresivo que me dejó en los huesos, así que me puse en manos de un dietista para recuperar algunos quilos. Gracias a las dietas que me prescribió descubrí que mis digestiones mejoraban si dejaba de consumir ensalada por la noche y la cambiaba por verdura cocinada, y detecté que comer fruta de postre me sentaba fatal. Más adelante me di cuenta también de que digería mejor la comida si en lugar de tomar un primer plato de arroz y lentejas con verduras y un segundo plato de hamburguesa vegetal prefabricada, comía un primer plato de crema de verduras y un segundo de verdura con cereal o con legumbre. Fui experimentando con mi cuerpo. Ensayo y error. Probé varios desayunos. Las tostadas con rodajas de tomate no me sentaban bien, el pan con paté vegetal ecológico tampoco, los mueslis ecológicos erran horrorosamente costosos de digerir, y los frutos secos con el yogur también eran muy densos. Encontré un pan de molde ecológico de kamut que, combinado con una mermelada natural sin azúcar y en muy poca cantidad, sí me sentaba bien. Acompañaba esa tostada con dos kiwis, que me comía en primer lugar, y luego terminaba el desayuno con un yogur desnatado edulcorado, alguna veces con alguna baya de goji y otras con unos trocitos (muy pocos) de nueces. Como en esos momentos lo que me importaba eran las calorías y no los nutrientes, y tampoco tenía la información nutricional que tengo ahora, tomé ese desayuno durante mucho tiempo. A media mañana no comía nada, luego almorzaba pronto, no merendaba nada y para las cenas —cada vez más tardías— casi siempre tomaba una crema de verduras y algo de pan integral ecológico con embutido vegetal, por ejemplo.

Estaba convencida de que al ser vegetariana y consumir las calorías justas estaba comiendo saludable, por eso el primer día que llegué al curso de cocina natural y saludable de Montse Bradford me llevé un chasco increíble. Yo, orgullosa de mi alimentación vegetariana y aparentemente sana, manifesté en varias ocasiones lo que comía y resultó que todo lo hacía mal: los lácteos, aunque fueran desnatados, debían estar fuera de la dieta —y más aún si estaban edulcorados sintéticamente—. Comer kiwis a primera hora de la mañana tampoco era recomendable, y menos aún si los comía junto con algún tipo de pan; tomar tostadas con mermelada no era un desayuno energético y natural; las hamburguesas y embutidos vegetales eran alimentos procesados y, por lo tanto, no tenía que comprarlos; el tofu y el tempeh naturales debían hervirse junto con alga kombu para poder ser consumidos; cocinar las cremas de verduras con abundante agua y con la olla a presión era un «atentado» a

la energía de la cocción y a la conservación de las vitaminas y minerales; las semillas tenían que estar o trituradas o tostadas; debía incorporar algas y fermentados a la dieta; en cada plato tenía que tener en cuenta que hubiera los cinco sabores y varias texturas y, por si fuera poco, no podía utilizar mi gran amigo: el microondas. Conocí entonces los desayunos de cereales llamados *porridge*, aprendí a cocinar energéticamente y a combinar los platos de forma completa nutricionalmente hablando. Mis digestiones de repente eran tan buenas que empecé a tener hambre entre horas, y me costaba saciarme. Quizá también influyó el hecho de que había cambiado de trabajo y que hacía bastante deporte, pero lo cierto es que adelgacé considerablemente mientras que al mismo tiempo tenía un hambre voraz.

En mis inicios hacía una alimentación conscientemente más saludable, energética y nutritiva, de forma paradójica empecé a tener antojos descontrolados por los dulces —ecológicos y saludables, eso sí—. Sufría hipoglucemias, no podía dejar de comer frutos secos y me volví una adicta al pan. No me reconocía y empecé a sentirme mal conmigo misma, era como si no tuviera fuerza de voluntad para controlar la ansiedad por la comida, no entendía qué me ocurría y me desesperaba porque tenía miedo de no poder detenerlo, a dejarme la salud en el camino y además me horrorizaba pensar que mi peso no dejaría nunca de aumentar. Mi terapeuta insistía en que era temporal y analizamos la situación desde muchos ámbitos, buscando los porqués de cada atracón, de cada sentimiento de infelicidad. Aun así, yo estaba convencida de que algo físico me ocurría, que la inestabilidad emocional se debía a lo que estaba comiendo. ¿Qué era primero, el huevo o la gallina?

Así pues, fui a visitarme a uno de los mejores doctores que había en Barcelona y que seguía la línea de trabajo con la que yo me sentía identificada. Fue así como llegué a la consulta del doctor Jorge Pérez Calvo. Seguí sus consejos y tomé todos los suplementos que me recomendó, pero aun así no conseguía levantar cabeza ya que varios motivos me impedían dormir más de tres horas diarias. Estaba exhausta, agotada, mi cuerpo había dicho basta. Fue la primera vez que sentí como si algo en mí me pidiera auxilio, una tregua después de tantos años de malos tratos físicos y emocionales. El doctor Pérez Calvo me había explicado que con mi historial alimenticio, los años rebeldes en los que experimenté y abusé de tóxicos, los posteriores ataques de ansiedad y de pánico y su correspondiente medicación, podría recuperar mi salud pero no al cien por cien. Es duro pensar que uno mismo se haya hecho tanto daño que ya no haya vuelta atrás. Muy duro.

Toqué fondo. No tuve más remedio que coger las fuerzas necesarias para tomar las riendas de mi vida y tirar para delante con acciones valientes enfocadas a mi renacer

físico, mental, emocional y espiritual. Dejé el trabajo que con tanta ilusión había empezado cuatro meses atrás pensando ya en una nueva vida y, hecha polvo, me fui a Cuisine et Santé, un lugar de retiro macrobiótico situado al sur de Francia, acompañada de mi inseparable madre. Mi padre me regaló una estancia allí de diez días porque me veía muy mal. Él no lo sabe porque nunca se lo he dicho, pero es el mejor regalo que me ha hecho nunca, el que me salvó la vida, el que me ha permitido estar hoy aquí escribiendo este libro. Recuerdo como si fuera ayer el viaje desde Vic a Cuisine et Santé. Era un día gris, a ratos lluvioso, y estaba tan cansada, tan sumamente agotada, que creía que me dormiría al volante. Los ojos se me cerraban, mi cuerpo no respondía. Llegamos a Cuisine et Santé a la hora de comer, y todos las personas estaban haciendo cola para servirse la comida. Mi madre y yo nos colocamos en la cola y de repente oí la voz de alguien que me decía: «¿Te conozco de algo verdad?» ¡No me lo podía creer! Yo, que me sentía como un cadáver, como si me estuviera consumiendo, lo último que deseaba era que alguien viera mi tan poco saludable aspecto, y mucho menos que alguien me reconociera. Pero al rato de haber comido empecé a sentirme mejor, enseguida noté que aquella comida me sentaba muy bien.

El chico que me reconoció era un cliente del restaurante vegetariano en el que trabajaba hasta ese momento. Llevaba diez días allí. Nos hicimos amigos enseguida, y el primer día me explicó su experiencia durante esos días, cómo había llegado allí después de que una persona conocida se hubiera curado de un cáncer con aquella alimentación. Me explicó que él quería hacer la dieta número siete de la macrobiótica para solucionar un desajuste de salud que padecía. Esa dieta consistía en comer sólo arroz integral durante varios días con una frecuencia de horas siempre igual (cada hora, u hora y media, o dos...) y beber lo menos posible. Entonces decidí que yo también la haría, con la clara finalidad de volver a recuperar las menstruaciones, eliminar los antojos y dejar de tener hipoglucemias. Mi plan detox era comer lo que allí cocinábamos durante diez días y luego continuar diez días más con la dieta número siete de la macrobiótica. Inicié mi propio detox sin ni siquiera saber qué era un detox y mucho menos pensar en todos los beneficios que experimentaría. La alimentación macrobiótica de allí era a base de arroz integral, sopas remineralizantes, verdura muy yanguizada (cocinada con sal, muy poca agua y durante mucho tiempo) y, sobre todo, nada de gluten, pan, pasta, lácteos, alcohol, café, azúcar, alimentos procesados, prisas ni estrés.

Enseguida noté mis propios beneficios, sobre todo claridad mental, energía vital, buen humor y serenidad, pero también los de mi madre, que eran aún más visibles: le desapareció el estreñimiento e iba tres veces al baño, su carácter se suavizó y dulcificó, dormía como un angelito, de repente tenía memoria para cosas del pasado que me

dejaban asombrada, no se bloqueaba ante situaciones o conversaciones, e incluso veía mejor (y no era la única del lugar). ¡No me lo creía! Vernos tan bien física y emocionalmente nos dio más fuerzas a mi madre y a mí para hacer la dieta número siete, así que como estábamos deseosas de empezarla pensamos que lo mejor sería probarla primero estando allí. Desayunábamos crema de arroz y luego durante el resto del día íbamos comiendo bolitas de arroz con semillas de sésamo y con un poco de pasta umeboshi. Masticábamos las bolitas hasta que se convertían en líquido, y sólo entonces deglutíamos. Calculado en minutos podíamos tardar unos veinte en «procesar» y tragar la bolita. El ritmo que nos marcamos de frecuencia entre cada bolita de arroz fue de dos horas y media.

Cuando llegó el día de marcharnos y regresar a casa, donde seguiríamos con la dieta número siete totalmente convencidas de lo que estábamos haciendo, nos sentíamos con mucha motivación y una implicación máxima. El viaje de vuelta en coche fue totalmente opuesto al de la ida. Era un día caluroso, radiante, con mucho sol, lleno de energía y vitalidad. Sentíamos ganas de comernos el mundo, disfrutábamos de la música, el paisaje, la compañía y visualizábamos un presente y un futuro de felicidad plena. Me sentía radiante, bella, ligera, y que podía con todo y más. Las hipoglucemias habían desaparecido, y sólo faltaba esperar a recuperar la feminidad perdida quince años atrás.

Para poder seguir con mi plan detox avisé a todos mis amigos de que durante diez días iba a estar *out*, que no contaran conmigo para cenas ni fiestas ni nada que pudiera distraerme de mi objetivo. Dediqué esos diez días a mí, a estudiar plenamente, quería aprovechar que era como una esponja y que mi concentración y claridad mental estaban en auge. Además, dediqué muchas horas a construir mi primera página web, a escribir artículos y a pensar cómo quería que fuera mi trabajo como *coach* de salud. No podía parar de crear, de imaginar, de soñar, de construir, de vivir. Concluyeron los diez días de monodieta de cereal integral y ¡regresó la menstruación! Me sentía tan bien, como nunca en mi vida, que continué llevando unos días más una alimentación como la de Cuisine et Santé. A partir de entonces reduje el gluten, dije un no rotundo al azúcar, dejé de comprar productos lácteos, continué masticando más los alimentos y, sobre todo, empecé a simplificar las comidas. Entendí que comer saludable, energético y nutritivo era mucho más fácil de lo que parecía, y que cuantas menos mezclas hay en un mismo plato más fácil es digerirlo. Empecé a entender que alimentarme de forma saludable era tan fácil como comer alimentos naturales, sin procesar, sin azúcar ni grasas trans, de estación y proximidad; así como cocinar platos sencillos y comer siempre escuchando las necesidades de mi cuerpo, y hacerlo en cantidades moderadas, sin abusar nunca

de nada. Si hacía esto tenía asegurada mi salud, y resultó ser tan buena base que me sirvió para liberarme de etiquetas y entender que el punto en común de cualquier tipo de dieta —macrobiótica, vegana, vegetariana, paleolítica, crudivegana, etc.— es dejar de comer aquello que nos daña, incrementar el consumo de verduras y, sobre todo, quererse a uno mismo y respetar las necesidades reales del cuerpo en cada momento.

Creo tanto en los detox como punto de partida para iniciar una nueva vida más saludable, energética y nutritiva, que una parte de mi trabajo está totalmente enfocada en organizar programas detox en grupo on-line, para ayudar a cuanta más gente mejor a empezar a vivir la mejor versión de sí mismos. Y los hago en grupo, en comunidad, porque sé que es la clave del éxito. Vivimos en una sociedad individualizada, donde además parece que solos tenemos que poder con todo, tragando con sentimientos que nos dañan y con miedos a volar no expresados. Los detox son unos retiros espirituales, físicos y emocionales que hacemos cada uno en nuestra casa pero con una familia virtual tan bonita y cercana que no nos sentimos solos, quizá incluso nos sentimos más acompañados que nunca. Recuerdo el primero que hice así, en comunidad on-line. Fue un detox de sólo tres días, después de Navidades, y sentirme como guía pero a la vez enriquecerme de todas las aportaciones de los participantes fue una experiencia tan bonita y gratificante para mí y para ellos que tuve claro que estaba haciendo algo importante para muchas personas. Recibí muchos correos electrónicos dándome las gracias por lo aprendido, fui testigo de muchas historias de superación, entendí mejor aún la relación tan fuerte que existe entre alimentación y emociones, los apegos a los alimentos, la ansiedad por la comida y cómo liberarse de ella, y cómo la mejor manera de cambiar el estilo de vida y la alimentación siempre tiene que ir de la mano de un trabajo de *coaching* para que se haga de forma divertida, placentera y, sobre todo, para siempre.

Tu *coach* nutricional,



Núria

PARTE 1

SANOS POR DENTRO Y BELLOS POR FUERA



