

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*





# MÓDULO 4. FITOTERAPIA PRÁCTICA

## TEMA 4.2 DESINTOXICAR Y DEPURAR CON PLANTAS MEDICINALES

### Salud versus toxicidad

La salud es, fundamentalmente, una cuestión de armonía. Nuestro cuerpo está en equilibrio cuando las **funciones de los órganos y las actividades corporales se realizan de forma correcta y equilibrada**. La ruptura de ese equilibrio –desarmonía– conduce a un estado que lleva pareja la enfermedad.

Nuestro organismo se desarmoniza, principalmente, cuándo los órganos se ven sobrepasados por su propia capacidad para llevar a cabo la eliminación de los tóxicos que saturan el cuerpo humano. La salud de una persona depende en gran medida de la capacidad de su organismo para **eliminar los residuos tóxicos, tanto de origen interno como externo**.

Cuándo las células del organismo llevan a cabo su actividad esencial generan sustancias de desecho que eliminamos de forma natural. Así mismo, hay alimentos y otras sustancias - como el café, el tabaco, drogas, productos químicos, aditivos alimentarios, contaminantes, medicamentos, etc.- que consumimos de forma regular, incluso sin darnos cuenta y de forma involuntaria, como las partículas contaminantes pesadas que contiene el aire y absorbemos al respirar.

**Cuando estas sustancias sobrepasan el nivel de tolerancia permitido por los órganos encargados de los procesos de eliminación (los llamados órganos depuradores o emuntorios)**, se produce una saturación tóxica y la posterior incapacidad de eliminación (lo que depende de cada persona según la edad, herencia genética, estado fisiológico general, adaptación al entorno, etc.). Entonces el cuerpo humano necesita reequilibrarse provocando un estado de compensación natural a través de los procesos de la enfermedad, facilitando la recuperación del estado de <<homeostasis>>, o capacidad del organismo de mantener su propio equilibrio entre el interior y el exterior, conduciendo a un nuevo estado saludable de bienestar y vitalidad.

Cuando nuestro cuerpo se ha sobrecargado de los tóxicos que imposibilitan el funcionamiento normal del organismo, aparecen **una serie de signos** que manifiestan

la necesidad de someterse a una **cura depurativa o detoxificante** para recuperar ese estado positivo de salud.

Los **primeros signos** que nos alertan que nuestro cuerpo se halla sobrecargado de tóxicos son:

- Fatiga, caída del cabello, pérdida de apetito, uñas quebradizas, dificultad para conciliar el sueño, decaimiento, astenia y otros signos que denotan falta de energía.

Cuando el nivel de tóxicos en el cuerpo es ya muy elevado algún órgano excretor podría verse saturado y dejar de cumplir adecuadamente su función. Y cuando eso se produce, por compensación fisiológica, otro órgano o grupo de órganos se encarga entonces de la eliminación de toxinas para compensar el equilibrio general del cuerpo.

En este estadio, a menudo se incrementa la sudoración, la frecuencia respiratoria, aparecen crisis diarreicas, la piel, las vías respiratorias y los intestinos aumentan su ritmo de trabajo para favorecer la eliminación...

Para evitar llegar a este estado, se aconseja realizar una **cura de depurativa profunda** una vez al año por lo menos (en primavera y/o otoño son las mejores épocas para estimular los procesos depurativos, ya que con el cambio de clima y estación más acusados se potencia la renovación celular y se prepara al organismo para hacer frente a las nuevas condiciones).



Una depuración orgánica es el mejor camino hacia la recuperación de la salud, y si lo juntamos con la **Fitoterapia** y una correcta **alimentación** podremos eliminar del cuerpo las toxinas endógenas acumuladas.

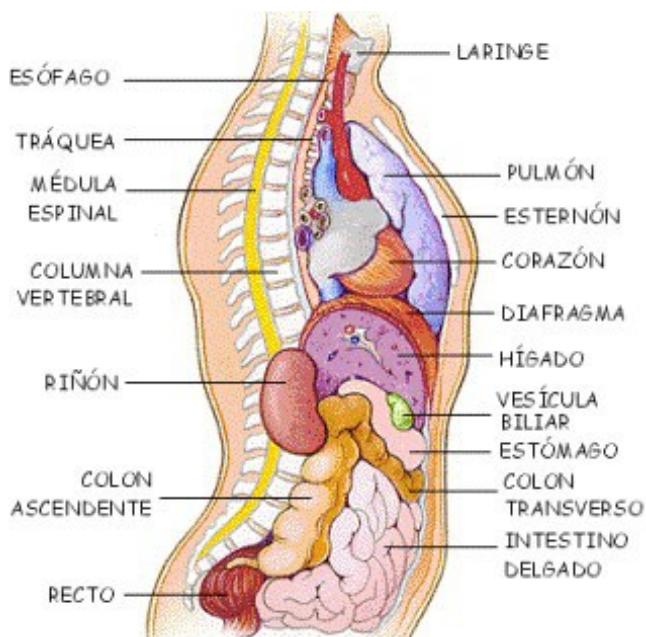
## Los órganos emuntorios

Los **emuntorios del cuerpo** son todos los órganos, glándulas, conductos y tejidos que se encargan de primero filtrar del circuito y posteriormente expulsar al exterior del cuerpo todo aquello que puede resultar tóxico para la vida de las células. Dichos órganos, además tienen otras funciones definidas importantísimas, pero además, también tienen la tarea de funcionar como emuntorios.

El término alude a la eliminación y evacuación de los **residuos tóxicos del organismo**, habiendo órganos emuntorios principales y secundarios, participando todos ellos en el proceso de expulsión de la toxemia del cuerpo.

El **sistema linfático** no siendo un emuntorio principal participa en todo el proceso de limpieza y depuración del cuerpo, además de alimentar el sistema circulatorio de todos los mecanismos de defensa necesarios. Sin una adecuada función circulatoria tampoco se produciría la salida por los emuntorios de los metabolitos, las sustancias no deseadas, las exotoxinas o las endotoxinas.

La **Fitoterapia y naturopatía destaca sobre todo 5 emuntorios importantes**:



- **La piel** (a través del sudor y las glándulas sebáceas): Tanto el exceso de sudor como la ausencia del mismo, nos avisan de posibles trastornos. Cumple una función defensora, pues actúa como barrera entre los agentes externos y los órganos internos. Consta de tres capas y, cuanto más profunda sea una afección, más grave será.

- **El hígado** (a través de la bilis). No elimina desechos fuera del cuerpo, sino que los vierte al tubo digestivo

para ser eliminados. El hígado interviene en el metabolismo de las grasas y actúa en conjunción con el intestino.

- **Los riñones** (a través de la orina): cumplen la misión filtrar la sangre y de eliminar productos de desecho a través de la orina. Tanto el exceso de orina (desmineralización) como el defecto (retención hídrica) pueden generar o ser consecuencia de algún trastorno más profundo que, necesariamente, ha de tratarse. Su depuración ha de ser frecuente en dietas ricas en proteínas.

- **Los intestinos** (a través de las heces): no sólo elimina a través de las heces residuos tóxicos provenientes de la digestión, sino también recibe a través de la mucosa desde el cuerpo sustancias no deseables para posteriormente ser eliminadas de manera definitiva.

- **Los pulmones** Son los encargados de oxigenar el organismo y, por tanto, de realizar un correcto intercambio entre oxígeno y dióxido de carbono. En ellos se producen las barreras de eliminación y/o expectoración de sustancias, sobretodo, exógenas perjudiciales que intentan penetrar en el organismo.

Cuando estos órganos realizan correctamente su trabajo el cuerpo se encuentra sano y vital, pero cuando esto no ocurre, bien porque trabajan mal o con lentitud, por un **exceso de tóxicos acumulados** durante un tiempo prolongado, se producen desajustes celulares, los cuales, primero van desequilibrando al organismo para posteriormente dar lugar a la enfermedad.

De aquí nace la importancia que le damos a la detoxificación del cuerpo para ayudar a que estos órganos puedan seguir realizando su función de eliminación de residuos tóxicos, los cuales se van acumulando en nuestro cuerpo a veces de manera inevitable (contaminación atmosférica, estrés, ritmo de vida acelerado, pensamientos negativos, etc.).

**La cura depurativa propuesta a continuación esta ideada para ayudar al cuerpo a depurar los 5 órganos emuntorios principales**, ayudando al mismo tiempo a depurar nuestra sangre que es una de las prioridades para tener salud o recuperarla, puesto que ella irriga a todos nuestros órganos para mantenerlos vivos, oxigenados y nutridos.

## La cura depurativa

**Antes de empezar cualquier cura depurativa es importante tener en cuenta que debemos contar con un buen estado de salud general**, no debilitada por ninguna enfermedad grave. En caso contrario se recomienda la consulta previa a un especialista, que nos indique si es recomendable o no iniciar la cura depurativa, ya que al tratar a órganos implicados, reducir la ingesta de ciertos alimentos y la posterior reducción de vitaminas y minerales, podría influir negativamente en el proceso de recuperación de dicha enfermedad.

Puesto que toda cura depurativa consiste en la restricción de muchos alimentos, llegando a veces a tomar únicamente agua, infusiones o licuados de frutas y verduras (en caso de ayunos), se aconseja empezar la cura en un periodo de poco estrés laboral o en periodos vacacionales, teniendo tiempo así para descansar o dormir cuando sea necesario y nuestro organismo necesite periodos de recuperación.

### ¿Cuál es el momento ideal para iniciar la depuración?

Cuando se sufre cualquiera de los síntomas descritos anteriormente como signos de alarma. Y también:

- Después de un periodo de ingesta inadecuado y/o excesivo de alimentos cargados de toxinas, grasas u otras sustancias perjudiciales. Así después de las fiestas navideñas, tras las vacaciones o tras una época que se ha padecido un fuerte proceso de ansiedad.
- En un cambio de estación y clima acusados (inicio otoño o primavera).
- Antes de iniciar un programa de pérdida de peso.
- En cualquier momento en que sintamos que el organismo necesita un descanso sobre hábitos alimenticios incorrectos o para cambiar nuestras pautas alimentarias de manera definitiva.

De todas maneras, una vez que nos hayamos adaptado a un estado positivo de salud vital con alguna cura depurativa profunda, podemos mantener estos estados de depuración de forma periódica, realizando pequeñas curas de mantenimiento una vez al mes (2 ó 3 días), o incluso dejar 1 día a la semana (siempre mejor el mismo día cada semana) con un ajuste de la dieta hacia alimentos y plantas depuradores.

## ¿Qué podemos sentir al iniciar una cura depurativa?

Hemos de tener en cuenta que muchas veces al iniciar una cura depurativa puede aparecer lo que se llama "**crisis curativa**".

El cuerpo intenta deshacerse de los tóxicos y a veces lo hace a través de la fiebre, diarrea o heces abundantes y malolientes, gases, cansancio, falta de apetito, náuseas, cefaleas, mucosidades, mal olor corporal, orina muy oscura, erupciones en la piel, etc.



Por supuesto, no quiere decir que vayamos a padecer todos estos síntomas, dependerá de si o no nuestra primera cura depurativa y de la cantidad de tóxicos acumulados que haya padecido nuestro organismo. De hecho muchas personas hacen una depuración y apenas tienen síntomas, pero en caso de que tengamos alguno de ellos,

debemos ser conscientes de que es normal y habitual en dicho proceso de eliminación de toxinas, ya que estas precisamente se eliminan a través de todos los canales posibles.

En depuraciones muy potentes puede producirse un fenómeno muy curioso que es la **Ley de Hering**: consiste en la reaparición de síntomas de enfermedades antiguas mal curadas, donde el cuerpo ahora nos da una nueva oportunidad. Así, aquella persona que hace años fue asmática y, tomó muchos medicamentos, ahora puede tener, momentáneamente, algunos síntomas de asma. Luego desaparecen los síntomas y es cuando se perciben todas las mejoras en el organismo.

## ¿En qué consiste una cura depurativa?

Por lo general, las curas depurativas se basan en restringir de forma absoluta y por un periodo de tiempo determinado (5-7 días, cada 2-6 meses, por ejemplo) determinados tipos de alimentos y formas culinarias susceptibles de aportar toxinas y metabolitos no deseables a nuestro organismo.

El objetivo es permitir al organismo prescindir de elementos tóxicos pero a la vez poder seguir con una dieta alimentaria equilibrada y suficiente que permita llevar a cabo la labor de la actividad diaria.

Por otro lado, podemos abordar una cura depurativa completamente estricta eliminando en gran parte o por completo los alimentos en favor de dietas de ayuno (pero que no abordamos en este estudio).

Este tipo de dietas no deben seguirse por largos periodos de tiempo pues son muy restrictivas, no obstante, algunos de sus pilares, como el consumo abundante de frutas y/o verduras, sí debe formar parte de nuestros hábitos alimentarios.

Generalmente una cura depurativa estándar consistirá en:

## **SUPRIMIR**

**Puede hacerse de manera paulatina si se desean suavizar los síntomas propios de la depuración**, es decir, durante la semana previa a la depuración reducir el consumo para que al entrar de lleno en el proceso su total eliminación no genere efectos indeseados.

- Toda sustancia estimulante y tóxica como el café, el té (con teína), el chocolate, el tabaco y las bebidas alcohólicas, entre otras.
- Cualquier alimento de origen animal: carnes, mariscos, embutidos, pescados, huevos, leche y productos derivados.
- Los cereales refinados: arroz, pastas, harinas, pan, etc. (pueden consumirse los integrales).
- Los alimentos precocinados, envasados y/o congelados.
- Los aceites refinados.
- Los aditivos, en general.
- Los pesticidas y otros productos químicos presentes en algunos alimentos (es mejor optar por alimentos de cultivo biológico controlado).

---

## EVITAR

**Reducir su consumo drásticamente, mejor eliminarlos, pero en caso de que por alguna razón social o laboral no se pueda, consumirlos en mínimas cantidades.**

- La sal, el azúcar, los lácteos. En todo caso mejor no refinados: sal marina, azúcar natural de caña (panela) o leches vegetales (de almendras, de avena).
- Los cereales blancos. En todo caso mejor no refinados: cereales integrales.
- Los zumos industriales.
- Pescados: en todo caso pescados blancos (merluza, lenguado, rape...).
- Legumbres: intentaremos prescindir de ellas ya que crean flatulencia, aunque si se introducen levemente, y cocinadas al vapor, no hay problema.

## TOMAR

**Alimentos que se si pueden formar parte de una cura depurativa donde es necesario ingerir alimentos de forma periódica:**

- Verduras\* (alcachofas, coles de bruselas, calabaza, brócoli, apio, zanahoria, rábano picante, rúcula, diente de león, cebollas, hojas de mostaza, achicoria...).
- Frutas\* (como las uvas, manzanas, kiwis, piña, cerezas....).
- Cereales integrales (fibras).
- Semillas de calabaza, de girasol, de linaza, la avena o el salvado de trigo (fibras con función de arrastre).
- Agua de buena calidad (de manantial, embotellas de calidad con minerales y oligoelementos necesarios).

*\* Preferentemente frescas, de temporada y ecológicas.*

Además de adecuar nuestra alimentación para limpiar el cuerpo, podemos ayudar a **potenciar esta desintoxicación con plantas medicinales**. En este sentido destacaríamos las siguientes:

### Plantas con efecto Detox

- **Plantas que ayudan a la función del riñón;** estigmas de maíz, cola de caballo, ortosifón, vara de oro, fresno, abedul, diente de león, etc.
- **Plantas que activan el hígado** como el cardo mariano, diente de león, boldo, rábano, fumaria, centauro, genciana, cúrcuma y romero.
- **Plantas que activan el intestino** como el hinojo, el anís, la alcaravea, manzanilla, hierba luisa, malva y malvavisco.
- **Plantas para el sistema linfático**, como el meliloto, clavo, nogal, amor de hortelano o equinácea.
- **Plantas fluidificantes y depuradoras de la sangre** como el limón, el ajo, la cebolla, sauce blanco, la alcachofa, la fumaria, la bardana, la zarzaparrilla, la ortiga verde.
- **Plantas con enzimas proteolíticas:** la papaya y la piña tropical.
- **Plantas con acción vitamínica P** (disminución de la fragilidad de los capilares y aumento de su permeabilidad y resistencia): el grosellero negro, el arándano, el cerezo, el ginkgo biloba, el naranjo amargo, la vid roja, el castaño de Indias y el rusco.
- **Plantas sudoríficas**, como la milenrama, la bardana, el saúco, el tilo y la borraja.
- **Plantas expectorantes**, como el tomillo, el regaliz, orégano, llantén o eucalipto.

**Ejemplo de una cura depurativa de 5 días**

La cura depurativa que a continuación se propone es un **plan de alimentación** acompañado de **plantas medicinales** con efecto depurativo, cuyo objetivo es limpiar nuestro organismo de las toxinas acumuladas, aliviando así órganos como el hígado, riñones, pulmones y sistema digestivo equilibrando nuestra salud y bienestar.

Lo ideal para tomarse las plantas es coger una de cada tipo (como por ejemplo: cola de caballo, diente de león, malva y zarzaparrilla) y mezclarlas para hacernos una infusión añadiendo zumo de medio limón recién exprimido. A lo largo del día iremos bebiendo la mezcla, pero no muy cerca de la noche para evitar la alteración del sueño por el efecto activador y para no levantarse mucho por las noches a orinar. Otra opción es hacer varias infusiones a lo largo del día fuera de las comidas, a media mañana, media tarde y por la noche.

Antes de empezar con la el plan de alimentación expuesto a continuación, es importante preparar al cuerpo para la depuración, así que unos tres días antes de iniciar el plan se quitara de nuestra dieta el café, alcohol, bollería, enlatados y carnes rojas.

**Pasados estos tres días de preparación, iniciaremos el siguiente plan alimenticio:**

## **Día 1**

Al levantarte tomate un vaso de agua a temperatura ambiente con medio limón.

Pasados mínimo 20 minutos desayunaremos.

### **Desayuno (7h a 10h)**

- Infusión de malva, diente de león, fumaria y/o bardana.
- 1 taza con fruta cortada: piña, papaya, naranja.

Además, si tienes sensación de hambre intensa puedes tomar 1 y como máximo 2 rebanadas de pan integral sin gluten con aceite y tomate rallado. También pueden sustituirse por 1 bol de avena con leche de almendras.

### **Media mañana (10h a 12h)**

- 
- 1 taza de frutas cortadas.
  - Infusión de cola de caballo, cardo mariano, hinojo y/o clavo.

### **Comida (13.30h a 15.30h)**

- 1 cuenco de crema de puerros con calabacín o calabaza que, sobre todo, no lleve ni patata, ni nata ni queso.
- 1 rodaja de pescado blanco al vapor con espárragos y ajo.
- Infusión de alcaravea, vara de oro, boldo y/o tilo.

### **Media tarde (16.30h a 18.30h)**

- Un zumo de pomelo o 1 yogur de soja con semillas de zaragatona y lino.
- 1 infusión de fumaria.

### **Cena (20.30h a 23.00h)**

- Ensalada de escarola y granada.
- Revuelto de huevo (es proteína animal que tiene un alto valor biológico, que aporta nutrientes esenciales). Puede sustituirse por un bol de arroz integral con lentejas.

Antes de acostarse tómese una taza de manzanilla y/o melisa.

## **Día 2**

Al levantarte tomate un vaso de agua a temperatura ambiente con medio limón.

Pasados unos 20 minutos desayunaremos.

Básicamente igual que el día uno, solo que en la cena tomaremos únicamente una ensalada de nabo, cebolla, endivias y granada.

## **Día 3**

Este es el día más restrictivo de todos, donde ayudaremos al cuerpo a limpiarse completamente realizando un día de comer solamente arroz integral, tanto en la comida como en la cena aliñada con sésamo, aceite y sal.

En el desayuno, media mañana y media tarde tomaremos piña para depurar nuestro tracto intestinal.

Tomar a lo largo de este día infusiones diuréticas y que activen nuestros riñones.

## Día 4

En este día volvemos a comer como el primer y segundo día. Si sientes que necesitas realizar un día más con la dieta del tercer día puedes hacerlo.

Al levantarte tomate un vaso de agua a temperatura ambiente con medio limón.

Pasados unos 20 minutos desayunaremos.

### **Desayuno (7h a 10h)**

- Infusión de malva, diente de león, fumaria y/o bardana.
- 1 taza de fruta cortada: manzana, kiwis, granada, arándanos, cerezas.

Tomar 1 bol de avena con leche de almendras.

### **Media mañana (10h a 12h)**

- 1 yogur con frutos secos y semillas de lino.

### **Comida (13.30h a 15.30h)**

- 1 cuenco de rúcula, tomate, cebolla, apio y pepino.
- 1 o 2 rodajas de merluza a la plancha con ajitos.
- Infusión de depurativa.

### **Media tarde (16.30h a 18.30h)**

- Un zumo de pomelo o 1 yogur de soja con semillas de zaragatona y lino.

---

- 1 infusión de zarzaparrilla, ortiga blanca y/o saúco.

**Cena (20.30h a 23.00h)**

- Judías al vapor con sésamo y alga nori.

- Revuelto de huevo con calabacín (es proteína animal que tiene un alto valor biológico, que aporta nutrientes esenciales). Puede sustituirse por un bol de arroz integral con lentejas.

Antes de acostarse tómesese una taza de manzanilla y/o melisa.

**Día 5**

Al levantarte tomate un vaso de agua a temperatura ambiente con medio limón.

Pasados unos 20 minutos desayunaremos.

**Desayuno (7h a 10h)**

- Infusión de malva, diente de león, fumaria y/o bardana.

- 1 bol de muesli con leche de almendras.

**Media mañana (10h a 12h)**

- 1 bol de fruta con almendras.

**Comida (13.30h a 15.30h)**

- 1 cuenco de apio, endivias y pepino.

- 1 pechuga de pollo ecológico o tofu o seitán (para ir introduciendo de nuevo proteínas animales o vegetales, antes de volver a la alimentación anterior) con cebolla, manzana y ciruelas.

- 1 infusión de hinojo.

**Media tarde (16.30h a 18.30h)**

- Un zumo de pomelo o 1 yogur de soja con semillas de zaragatona y lino.

---

**Cena (20.30h a 23.00h)**

- Patatas con brócoli y cebolla hervidas.

Antes de acostarse tómesese una taza de manzanilla y/o melisa.

Una vez finalizada la cura depurativa es importante ir introduciendo poco a poco aquellos alimentos excluidos, como la carne, café etc. Cabe decir que mantener una dieta limpia, sin carne, embutidos, azúcares y harinas blancas es lo más recomendable para tener salud y gozar de un cuerpo saludable.