

estar bien

- ▶ **Acné**
Más que un tema de piel
- ▶ **Tiroides**
Una hormona que desequilibra
- ▶ **Sexualidad**
Volver a empezar
- ▶ **Técnicas**
Reflexología de la mano
- ▶ **Cocina positiva**
Recetas para desintoxicarse

RIBEIRO **ATIVA**

Cocina Positiva
Recetas para el equilibrio físico y emocional



- Mandarinas de azúcar
- Anís
- Aceite con semillas
- Jugo de naranja
- Sésamo de color
- Sésamo en agua de limón
- Jugo de limón
- Cítricos naturales
- Sésamo Light natural
- Sésamo Agrioso

Cocina detox

Por **Isabella Schiffler**

Consejos de la zona de Cocina Natural de la Fundación El Ancho del CIEP - Universidad de Chile
Cocina detox: recetas para desintoxicarse. Más que un tema de salud.

ENTREVISTA A CLAUDIO MARÍA DOMÍNGUEZ

“Cuando uno es agradecido, todo se multiplica”

INFORME ESPECIAL

Recuperá tu libertad interior

Claves para aceptarte como sos y elegir la vida que querés llevar

\$1150

ENTREVISTA





Wheatgrass



INGREDIENTES

- * 1 shot de wheatgrass congelado
- * 1 bandeja de pasto de trigo vivo
- * 1 bolsa de pasto de trigo cosechado

PREPARACIÓN

- * Congelado: listo para tomar con agua o el jugo de tu preferencia.
- * Vivo: en bandeja de pasto de trigo orgánico en su séptimo día de crecimiento.
- * Cosechado: en su punto óptimo de nutrientes y enzimas, listo para hacer jugo de pura clorofila.

+SANO

Es el **jugo de pasto de trigo orgánico** cultivado a la luz solar, esta compuesto de 70% de clorofila fresca y viva.

Energiza, rejuvenece, nutre plenamente, oxigena, purifica, tonifica, mejora el rendimiento físico, fortalece los huesos, suaviza las articulaciones, cicatriza, desintoxica a nivel celular, aclara la mente y también actúa sobre el acné.

Tip Ribeiro: las flores de manzanilla, como cualquier otra planta seca, se pueden moler en una licuadora o en el vaso del mixer. Se conservan en un frasco en una alacena que no reciba luz solar.



Cookies de Manzanilla



INGREDIENTES

- * 2 tazas de avena fina
- * 1 taza de harina integral extrafina
- * 1 cda. de bicarbonato de sodio
- * 1 taza de azúcar integral tipo mascabó
- * 1 puñado de manzanilla seca (o 1 saquito de té de manzanilla)
- * 100g de manteca o ghee (manteca clarificada)

PREPARACIÓN

Ponemos en un bol la harina, la manteca o ghee, la avena, el bicarbonato, el azúcar y la manzanilla triturada. Trabajamos todos los ingredientes con las manos. Refrigeramos la masa una media hora. Separamos en bolillos de 25g y estiramos con el palote. Acomodamos en una placa enmantecada y llevamos al horno precalentado a 200° C. Cocinamos hasta que comiencen a dorar los bordes, aprox. 15 minutos. Retiramos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

+SANO

- * La **manzanilla**, por sus componentes, está considerada como efectiva digestiva, hepática, biliar, antiespasmódica y carminativa.
- * La **harina integral** aporta numerosas vitaminas, minerales, enzimas, proteínas más completas, hierro y ácidos grasos. Es ideal e irremplazable para el organismo para la conservación y restitución de la salud.
- * La **avena** es un alimento ideal para los estrados y los deportistas y también para las personas con sobrepeso, ya que sus componentes estimulan las glándulas tiroideas que, a su vez, están implicadas en la metabolización de las grasas. Además su fibra es abundante y controla la sensación de hambre.