

Semanario femenino

mia

Año XXV - N° 1311 Argentina \$ 5 (recargo envío al interior \$ 0,40) Uruguay \$ 40 Paraguay G. \$ 500 Chile
PVP \$ 750 Recargo por flete (I-B-XI-XII región) \$ 60 9 de diciembre de 2010

BELLEZA
MANOS
& UÑAS
PERFECTAS

TRIGO VERDE, EL ALIMENTO MILAGROSO

Limpia el cuerpo profundamente, es anticancerígeno, baja la presión alta, mejora la diabetes. Se cultiva en casa.

RECETAS CASERAS

PATÉS Y
QUESOS
PARA FIESTAS
DE VERANO

REPORTAJE
Maximiliano
Guerra

Escribe Gabriel Rugiero, el Brujito

PREDICCIONES MAYAS 2011

Todo lo que necesitamos saber para vivir doce meses a pleno en el amor, el trabajo, la salud y el crecimiento personal.

**ESPECIAL: LOS NUEVOS
SIGNOS MAYAS.**



Número 12
Coleccionable
GUÍA PARA
PADRES
& HIJOS
SIGLO XXI

www.revista-mia.com.ar



EL GRAN "MEDICALIMENTO"

SÚPER trigo verde

Escribe PABLO DE LA IGLESIA

Recién está apareciendo y ya hay bares en los que se puede beber un shot. El wheatgrass es un germinado de alto poder anticancerígeno y desintoxicante, además de un alimento altamente nutritivo. Como si fuera poco, lo puede cultivar en la cocina.

La medicina natural es generosa en recursos y en cada país que visite para dar cursos o brindar consultoría en la materia, he procurado adaptarme a los gustos, las necesidades y los elementos que más fácilmente pueden estar disponibles. En general, suelo escapar de las modas terapéuticas exóticas pues cada hierba, cada alimento, cada estrategia tienen su equivalente en la tradición local que nos permite obtener resultados similares.

En los 20 años que llevo recorriendo este maravilloso camino, un compañero constante de mi botiquín ha sido el trigo verde o wheatgrass. Esta materia prima universalmente accesible es simple de preparar, muy económica y poderosamente terapéutica, todas las cualidades de lo que me gusta llamar



"la perfecta medicina."

Se trata de uno de los miembros del poderoso botiquín de los alimentos germinados que tanta fuerza vienen cobrando entre los practicantes de la vida saludable. Los brotes de trigo parecen haberse convertido en la estrella más brillante de una constelación donde destacan el girasol, el rabano, el brócoli y la alfalfa.

Los germinados son plantas cosechadas en el comienzo de su desarrollo y que tienen propiedades nutricionales muy concentradas, especialmente útiles para ayudarnos a atravesar las duras exigencias del mundo de hoy. Ya hace varias décadas, Ann Wigmore

popularizó el consumo de wheatgrass desde el Hipócrates Health Institute (HHI), institución pionera en el campo de la medicina natural en lo que refiere a la incorporación de la clorofila y las enzimas a la alimentación, donde, hasta el día de hoy, se consiguen resultados médicos extraordinarios en base al consumo del jugo de trigo verde.

El nutriente esencial más sutil que nuestro cuerpo necesita es la energía solar y el wheatgrass realmente la posee. Cada vez son más las investigaciones que señalan la importancia de la energía solar para nuestra salud y vitalidad. Los alimentos vivos son elementos con gran capacidad para curar

el cuerpo debido a la presencia de bioenergía y el trigo verde, germinado por nosotros mismos en nuestro hogar, pone al alcance de cualquiera esta bendición sin necesidad de disponer una huerta o tierra para cultivar.

Lo que se destaca como aporte nutricional de este "medicamento" es la abundante presencia de clorofila. Se trata del nutriente más rico en energía solar y con un extraordinario aporte de vitaminas D, E, K, betacaroteno y complejo B; también se destaca la presencia de B12, lo cual la hace de especial interés para veganos (vegetarianos que no consumen leche ni huevos). La clorofila es prácticamente igual a la hemoglobina, con la diferencia de que el magnesio reemplaza al hierro en esta molécula, por lo cual, los resultados en el tratamiento de la anemia son excelentes.

Poderoso anticancerígeno

Otto Warburg ganó el Premio Nobel de Medicina por vincular el desarrollo del cáncer con los bajos niveles de oxígeno en la sangre. Por la presencia de clorofila, justamente, este super ali-



Cultivo en casa

Para cultivar wheatgrass en casa siga el siguiente paso a paso.

Lave una taza de trigo integral o trigo pam que se consigue en dietéticas y viveros, preferentemente de cultivo biológico, luego pase a un frasco de vidrio y cubra la boca con una gasa.

Según la época del año, enjuague las semillas dos o tres veces por día manteniéndolas húmedas.

En cuanto aparecen pequeños brotes, distribuya los plantines homogéneamente en una bandeja plástica, con tierra rica en microorganismos, a la cual se le habrán agregado algunas piedras pequeñas en la base. Cubra con un papel de diario y eche agua en forma de riego sobre el papel para mantener la humedad constante de la tierra sin saturarla de líquido. Espere hasta que los brotes verdes comiencen a emerger para quitar el papel, algo que ocurre normalmente a los 3 o 4 días. Mantenga el riego necesario todas las mañanas y, al cabo de dos semanas, ya estará lista la primera cosecha de trigo verde.

Lo ideal es consumirlo rápidamente una vez que se ha realizado el corte. Si se lo utiliza para la prevención o tratamiento del cáncer, se puede reservar una parte para ingerirlo más tarde. La presencia de ácido abscísico (ABA) se vuelve

más potente cuatro horas después.

El ABA es una fitohormona que no conseguiremos como complemento nutricional en una dietética, pero que, experimentalmente, parece haber funcionado muy bien, ventaja que ninguna persona con cáncer debería desaprovechar. En caso que decida consumir regularmente wheatgrass, será necesario comprar una extractora —similar a aquellas que usaban las

madres y abuelas para extraerle el jugo a la carne— para sacarle todo el jugo a las delicadas hojas. Las jugueras y extractores comunes no sirven. Hay casas especializadas que los venden, las mismas que comercializan el wheatgrass en comprimidos, jugo congelado y otros preparados e, incluso, llevan los brotes frescos a domicilio.



mento ayuda a oxigenar la sangre devolviendo la vitalidad al paciente. Por supuesto, no se trata de seguir fumando, comiendo alimentos muertos y llevar una vida sedentaria esperando que el wheatgrass resuelva los problemas, pero su inclusión sistemática en la dieta junto con los cambios apropiados en el estilo de vida harán una gran diferencia en el tratamiento de cualquier tipo de cáncer.

Desde el punto de vista de la nutrición ortomolecular y la naturopatía, considero que el wheatgrass, el bicarbonato de sodio y los aceites Omega 3 no deberían faltar en el tratamiento coadyuvante de cualquier variedad de cáncer. Se suele decir que si aceptamos que el oxígeno es una bala para destruir células cancerosas, el trigo verde recién germinado es, entonces, un disparo de escopeta en el efectivo tratamiento del cáncer. Además de la clorofila, aporta selenio, laetrile (B17), SOD (superóxido dismutasa), abundante presencia de enzimas dinamizadoras del metabolismo, todos elementos nutricionales con propiedades anticancerígenas por su capacidad antioxidante, reparadora del metabolismo de oxigenación celular, regeneradora de los tejidos o alcalinizante.

Desintoxicación y más

Uno de los inconvenientes de nuestro actual estilo de vida es la acumulación de toxinas. Muchas de nuestras dolencias no se deben más que a la presencia de desechos en nuestro organismo que van atascando los diferentes sistemas. Lo habitual es que la primera recomendación que brinde un naturopata es la desintoxicación orgánica. En este sentido, mis preferidos siempre han sido el boldo, la alcachofa, el jugo de rábano negro y la hidroterapia de colon, entre algunos más. Junto a ellos, el wheatgrass, además de purificar el organismo, cumple la muy importante función de alcalinizarlo.

La alimentación refinada y excesiva, que intoxica nuestro cuerpo, también lo acidifica, generando inmunodepresión, pérdida de masa ósea, problemas articulares, digestiones problemáticas, gastritis y úlceras. Si lo acompañamos con



A la cocina

Jugos, ensaladas, rellenos y licuados pueden tener wheatgrass como aditivo extra. No hay límites. Es recomendable ir aumentando paulatinamente la dosis de este alimento en la dieta ya que los procesos de desintoxicación que promueve pueden generar alguna molestia. Estas pequeñas crisis curativas son necesarias, pero con la incorporación gradual del wheatgrass pueden ir modulándose de tal modo que se vuelvan casi imperceptibles.

El Full Power Shake es ideal para comenzar el día.

Ingredientes: 1 / 2 manzana, 1 manojo de wheatgrass, 1 cucharadita de café de semillas de girasol, otra de polen y una de lecitina granulada, 1 cucharada de postre de avena instantánea.

Preparación: licuar todo y agregar agua a gusto. Si se desea, se puede endulzar con stevia o miel.

un buen programa de alimentación saludable, el wheatgrass es un gran aliado para resolver todos estos problemas. Si se lo consume a diario, rápidamente se recobrará vitalidad, lucidez, serenidad y equilibrio emocional.

Por último, cada uno es quien determina que debe comer o no, pero no hay que olvidar que es ra-

zonable compartir nuestras decisiones en materia de terapias complementarias con el o los profesionales que atienden nuestra salud. Es vital dejar el rol del paciente para convertirse en participante activos de nuestra salud, pero la comunicación sincera con nuestros médicos, nutricionistas y terapeutas, facilitará que los resultados sean más efectivos.

El jugo

Se recomienda una dosis diaria de 30 ml, preferentemente por la mañana. Con el jugo no se puede usar agua caliente o poner en el microondas pues el calor destruye las enzimas y vitaminas que contiene el trigo verde.

La clorofila líquida del wheatgrass entra en los tejidos, los refina, los reconstruye y los rejuvenece, lava los depósitos de drogas del cuerpo, neutraliza las toxinas y ayuda a purificar la sangre y el hígado. También mejora los problemas relacionados con el azúcar en la sangre. Su poder rejuvenecedor actúa como un detergente en el cuerpo y se usa como un desodorante corporal interno, previene que el cabello se vuelva gris, mejora la digestión y reduce la presión sanguínea alta. El jugo de wheatgrass remueve metales pesados del cuerpo ya que contiene altos niveles de enzimas. Al ser un superalimento brinda a nuestro cuerpo más hierro que la espinaca, 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más magnesio que la banana, 60 veces más vitamina C que la naranja, 45% más proteínas que la carne, y se asimila en sólo 20 minutos.

Aesorá: Luz Vida, cultivo de pasto, semillas y barriles de jugo congelados