

Número 2 • Mayo/Junio 2013 • Distribución gratuita

# PURA VIDA

## ORGÁNICA & NATURAL

### Alimentación

Beneficios de la clorofila

### Mente

Eliminá tensiones con la respiración abdominal

### Cuerpo

5 razones para usar cosméticos naturales



**Nicole:**  
**Mamá y amante**  
**de la naturaleza**



## ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN VIVA?

La alimentación viva es una forma de alimentación vegana, orgánica y cruda, que se orienta hacia la salud, entendida como un estado radiante del ser, en el que nos encontramos en equilibrio interno, tanto físico como emocional y espiritual, y en equilibrio con el medio ambiente, la Tierra y los animales.

Inspirada en las prácticas de los antiguos Esenios, seres sabios y longevos que se alimentaban de granos germinados, brotes, vegetales y semillas, esta práctica se desarrolló y se adaptó a la forma de vida actual, y nos brinda exquisitas preparaciones para las cuales no es necesario prender el fuego. Pero ¿por qué prescindir del fuego, de la cocción a la que estamos tan acostumbrados? Porque en el proceso de cocción se destruyen las enzimas, que son catalizadores imprescindibles para la asimilación de los nutrientes, y se generan desechos tóxicos que se acumulan en el organismo, causando "ensuciamiento", desgaste, deterioro de órganos y tejidos, con sus inevitables consecuencias, tales como falta de vitalidad, envejecimiento, malestares crónicos, cansancio, y finalmente, enfermedades.

**Sin enzimas no hay nutrición**, no importa cuanta cantidad de vitaminas, aminoácidos y minerales haya en la ración que ingerimos; sin enzimas, la asimilación es deficiente y nos encontraremos comiendo más de la cuenta, utilizando energías que no son recuperadas, perdiendo nuestros recursos vitales; **las enzimas mueren a partir de los 50 grados.**

En la Alimentación Viva, elaboramos los alimentos a partir de técnicas de procesado, fermentado, macerado, y deshidratado, logrando diferentes texturas y

sabores que imitan y superan a los de los platos clásicos; así, nos encontramos con riquísimas crackers, dulces o saladas, elaboradas a partir de vegetales y semillas, pan esenio de germinados, masas flexibles para hacer rolls o lasañas y espaguetis de vegetales. También los lácteos animales se sustituyen por leches de semillas, quesos untables y duros de frutos secos, y hasta tortas, postres y cremas dulces, todas a partir de semillas, grasas saludables y frutas. También se excluyen el azúcar y el gluten, tan nocivos para nuestra salud.



A través de sencillas prácticas que podemos ir introduciendo gradualmente en nuestra dieta, podemos generar grandes cambios. Parece "natural" que entre los 50 y los 55 años de edad tres de cada cuatro personas caigan en una enfermedad crónica. En verdad, 50 años es aproximadamente el tiempo que el cuerpo humano soporta el tipo de alimentación tóxica y vacía de nutrientes que la sociedad actual nos ofrece. Sin embargo, tomando conciencia, y empezando a limpiar y a nutrir, podemos recuperar la vitalidad y energía, regenerar tejidos y órganos, y encontrarnos con nuestra verdadera esencia: ser felices y vivir muchos años disfrutando de nuestra plenitud, encontrándonos con nuestro estado natural, la salud.

El primer principio de la alimentación viva consiste en la incorporación de la clorofila, la gran energía madre que nutre, riega y hace brillar nuestro planeta.



# LA CLOROFILA

Existe en este planeta una única y gran fuente de vida, aquella que nutre todo lo que existe, EL SOL. La luz solar es la gran fuente de la que proviene todo lo que conocemos como alimento, es la punta de la pirámide de la cadena alimenticia.

El primer producto material de la luz solar es la clorofila. Las plantas elevan sus hojas hacia el sol, beben su luz, y la transforman en un líquido verde que corre por sus venas, la clorofila es sangre vegetal.

La clorofila tiene la misma composición molecular que la sangre humana, con una diferencia: la clorofila tiene un núcleo de magnesio, y la sangre humana tiene un núcleo de hierro. Cuando bebemos clorofila, el cuerpo la reconoce como sangre, todo el sistema inmunológico se abre y la deja pasar, la clorofila entra directamente, allí se encuentra con las células, quienes por lo general están bastante

dañadas por el tipo de alimentación ácida y tóxica. La membrana celular suele presentarse como "abollada" y la falta de oxígeno en la sangre hace que las células se pegoteen entre ellas, lo cual es muy negativo, ya que las células se nutren en toda la superficie de la membrana y así pierden superficie de nutrición.

Al entrar en contacto con la clorofila, la membrana celular la reconoce y se abre, la clorofila llega entonces al núcleo de la célula, donde el magnesio limpia y nutre, en el nivel más profundo que conocemos del cuerpo humano: el núcleo de la célula. Esto es la clorofila: luz líquida entrando a nuestro sistema, yendo hacia lo más profundo, para despertar en nosotros al ser radiante que somos.

Raiza Larrain • 1536395201

Mail: [lactoflor@medicinas.com.ar](mailto:lactoflor@medicinas.com.ar)

## LOS JUGOS VERDES

La manera más fácil, simple, económica y verdadera de incorporar clorofila a nuestra dieta es través de los JUGOS VERDES.

Estos se logran licuando o pasando por la extractora de jugos, una combinación de hojas verdes, manzana y limón. El jugo debe ser colado; para que cumpla su efecto depurativo, es preciso que sea líquido, extraído en el momento, y a partir de frutas y vegetales orgánicos, ya que este jugo entrará muy profundamente a nuestro sistema, y si lo hacemos con vegetales industriales estaremos llevando con él los agrotóxicos. Se puede tomar todo el que quieran, cuanto más jugo tomen, mayor será el efecto de limpieza y tonificación del organismo.

El jugo verde puede producir malestar los primeros días, esto se debe a la crisis depurativa, en la que estamos eliminando toxinas, con consecuentes malestares gástricos, dolor de cabeza, cansancio, sensación de náusea; estos síntomas son positivos y suelen detenerse entre los 3 y 5 días, según el grado de toxicidad existente en el organismo.

### RECETA: JUGO VERDE:

#### Ingredientes:

- Manzana (proporción deseada).
- Pepino.
- Apio.
- Hinojo.
- Espinaca.
- Rúcula.
- Perejil.
- Limón.

#### ¿Cómo prepararlo?

Se llena el vaso de la licuadora con apenas un fondito de agua filtrada o mineral para que gire, y se licúa hasta obtener una "sopa", luego se pasa la preparación por una bolsita de tela para colar y se aprieta para extraer el máximo de jugo, y ya está listo para tomar.

En caso de hacerlo en extractor de jugos, se aprietan las hojas como haciendo una pelota, se ponen en la juguera empujándolas con las manzanas y el pepino; en este caso no hace falta colar.

Tanto la licuadora como la juguera levantan calor y producen una pérdida de enzimas, la cual no es realmente significativa ante la efectividad del jugo verde recién hecho. Quienes quieran mejorar la calidad de sus jugos, pueden buscar jugueras de prensado lento (Hurom max juicer, Omega max juicer o Slow juicer, de EE.UU).





## SUPERALIMENTOS: LA CLOROFILA

La clorofila, de origen vegetal y color verde intenso, es la energía solar sintetizada por las plantas y algas. La estructura química de la clorofila es similar a la de la hemoglobina de la sangre, se destaca como sustancia antioxidante, por su potencial anticancerígeno y por su capacidad oxigenadora celular, tónica y regeneradora.



Fue la Dra. Ann Wigmore, de origen Lituano, radicada en Estados Unidos, quien aplicó estos conocimientos de la clorofila a un estilo de vida y alimentación particular conocido como "Life Food" (alimentación viva), que propone una alimentación a base de frutas y verduras crudas, en su estado natural, sin cocinar los alimentos.

La investigación de Ann Wigmore se basó especialmente en la clorofila presente en el jugo de pasto de trigo, una modalidad de consumo de clorofila que revolucionaría la cultura popular, especialmente en Norteamérica. En principio en los entornos naturistas, pero luego saltaría hacia un contexto más popular, al concebirlo como un superalimento con propiedades energizantes y desintoxicantes.

**"INCORPORÁ EL PODER DEL SOL A TU CUERPO"**  
Luzvida Wheatgrass Argentina es el jugo de pasto de trigo orgánico cultivado a la luz solar, está compuesto de 70% de clorofila fresca y viva.



Es anti-bacteriano y se puede usar por dentro y por fuera del cuerpo como sanador. Nuestro jugo de pasto de trigo orgánico contiene más de 100 elementos que son necesarios para el hombre. Al crecer en tierra orgánica, absorbe 92 de los 102 minerales conocidos de la tierra. Posee todas las vitaminas A, B, C, D, E, K y betacaroteno; es extremadamente rico en proteínas y contiene 17 aminoácidos. Algunos de los beneficios de tomar diariamente el jugo de pasto de trigo orgánico son:

- Energiza y rejuvenece.
- Nutre plenamente.
- Oxigena, purifica, tonifica y mejora el rendimiento físico.
- Fortalece los huesos y suaviza las articulaciones.
- Cicatriza.
- Desintoxica a nivel celular.
- Aclara la mente.
- Actúa sobre el acné.

Si te interesa conocer más sobre las propiedades del wheatgrass y cómo consumirlo, podés:

- Ingresar en [www.luzvida.com](http://www.luzvida.com)
- Consultas por email a: [info@luzvida.com](mailto:info@luzvida.com)
- Consultas telefónicas: 4722-1036 o 15-3492-1824.