

# CSebastian Canale

HEALTH & LIFE FOOD NUTRITIONAL COACH

Nivel 1



# Alimentación Viva

La alimentación viva, o en inglés “Life Food”, se refiere a los alimentos que tienen la capacidad de impartir vida, de transmitir la fuerza vital contenida en ellos, la energía del Sol. El Sol es la fuente de energía de la vida en el planeta. Los vegetales tienen la capacidad de almacenar esa energía, y de producir estructuras químicas que tienen relación según la frecuencia (Hz) de la energía lumínica. (Por ej. Vitamina A, por luz infrarroja, vitaminas del grupo B y D, luz ultravioleta, vitamina C el espectro visible, etc). Cuanto más naturales sean los alimentos que consumimos, más energía, más vitalidad estaremos asimilando. Sólo de la vida viene la vida.

La alimentación viva, provee al organismo de nutrientes en un estado óptimo, energía vital, y enzimas. Mantiene perfecta armonía con la naturaleza, es *orgánica* (sin venenos químicos ni modificaciones genéticas), *vegetariana* (sin productos animales) y *sin cocción (viva)*. Estos tres as-

pectos implican una relación de armonía, paz y respeto por la naturaleza toda, incluido nuestro propio cuerpo.

**SALUD - definición:**

Salud (del latín “salus, -ūtis”) es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: “y en armonía con el medio ambiente”, ampliando así el concepto.

Las 3 bases de la alimentación viva: orgánica, vegetariana y sin cocción.

# Orgánica

Los vegetales orgánicos son aquellos cultivados de manera natural, sin la adición de químicos.

Los alimentos orgánicos, al estar en armonía con el planeta también nos armonizan a nosotros, pues somos lo que comemos.

Los alimentos orgánicos poseen un valor nutritivo, sabor y energía vital superior a los cultivados industrialmente. Enumerando algunas virtudes de los alimentos orgánicos tenemos: son más productivos (hasta 11% más), más nutritivos, de mejor sabor, más económicos, libres de residuos químicos, mantienen la fertilidad de los suelos, evitan la contaminación, utilizan recursos renovables, mantienen la diversidad biológica, promueven un trabajo saludable para los productores, frenan la desertificación, hacen mejor manejo de la energía, integran ecosistemas, mantienen los hábitats de los animales silvestres.

Todo lo contrario ocurre con los cultivados industrialmente. A estos últimos se les acelera su proceso de crecimiento mediante químicos y son rociados con plaguicidas y otros tóxicos, los cuales se depositan en las hojas y penetran en el vegetal.

Más dañinos aún son los organismos genéticamente modificados (OGM) o transgénicos que destruyen el medio ambiente y el cuerpo físico ya que promueven la aplicación de agrotóxicos, herbicidas y plaguicidas, e inclusive hay OGMs que son capaces de generarlos ellos mismos con lo cual roedores e insectos que tengan contacto en ellos mueran para asegurar así la supervi-

vencia del OGM. Vemos hoy la gran problemática mundial con las abejas.

El Roundup producido por Monsanto, es el tercer herbicida que más enfermedades causa y ha sido asociado con un nuevo linfoma llamado Hodgkin, que afecta principalmente a gente joven y es el tercer cáncer en crecimiento en EEUU. En Uruguay el Roundup (Glifosato) se utiliza en la forestación y en la agricultura. Otro es el endosulfán, utilizado como desecante de granos y por vía aérea como madurante del arroz, también se aplica en cebolla, tomate y frutas pero su mayor uso es en la soja, como en Argentina, a sabiendas que está prohibido en 55 países, incluido EEUU.

Según publicara el Dr Cousens “los hallazgos de investigación más serios, por su implicancia para los humanos, son los del Dr. Arpad Pusztai, en Escocia. Alimentó a ratas con papas genéticamente modificadas y encontró que estas ratas, en sólo diez días, empezaban a desarrollar corazones, bazo y timo más pequeños (lo que afecta al sistema inmune), cerebros más pequeños y patología del hígado. El significado de esta investigación se ve cuando uno comprende que el 95 por ciento de la soja y el 90 por ciento del maíz genéticamente modificado se les da a los animales de granjas, que luego son comidos por la gente. La capacidad de penetración de la soja, maíz y aceite de canola GMs (genéticamente modificados), con todas sus variaciones, tales como jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, almidón de maíz, proteína de soja, salsa de soja y así sucesivamente, encontrados en muchos productos, significa que cualquiera que no está comiendo alimentos orgánicos está, en un sentido, teniendo alimentos GM como principal componente de su dieta. Así que esto significa que cualquiera que esté comiendo lácteos, cerdo, pollo, vacas o cualquier comida comercial, se ha puesto a sí mismo en la misma posición experimental que las ratas del Dr. Pusztai.”

Según instituciones médicas internacionales, como la Agencia internacional de Investigación del Cáncer, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos y la Unión Europea han señalado el vínculo directo entre en consumo de los residuos químicos presentes en los vegetales y el cáncer, y problemas glandulares, infertilidad, defectos o malformacio-

nes en hijos, problemas en el desarrollo del sistema nervioso, pubertad precoz, leucemia, y un gran etcétera de daños a la salud. Según Andrés Carrasco, Microbiólogo funcionario del Ministerio de la Nación Argentina, investigador del Consejo de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina, y director del laboratorio de Embriología Molecular de la Universidad de Buenos Aires, el glifosato usado en la soja, en dosis menores a las usadas en la fumigación, produce malformaciones neuronales, intestinales y cardíacas.

Debido a estos químicos y a la no rotación de cultivos, el suelo se desgasta, y un suelo deficiente, produce vegetales deficientes, que nos nutren de manera deficiente.

La mejor para nuestro bienestar personal y para el bienestar de la vida en el planeta es optar por los alimentos orgánicos en cada uno de nuestros platos.



# Vegetariana

La etimología de la palabra vegetariano no viene de “vegetal” sino del latín “vegetabilis” que significa “que tiene el poder de crecer” y vegetus que significa “completo, fresco, lleno de vida”, de allí el termino “homo vegetus” aplicado a una persona vigorosa física y mentalmente. Una alimentación vegetariana va de la mano con que el objetivo de encontrar la armonía física mental y espiritual, por lo tanto la “no-violencia” para con los demás seres vivos es fundamental.

Pasarse a una alimentación orgánica vegetariana es primordial para obtener la salud personal y planetaria.

Una dieta vegetariana propiamente dicha no incluye carne, ni leche, ni huevos ni ningún derivado de animales.

Pero también hay variantes como los lacto-vegetarianos y los ovo-lacto vegetarianos que únicamente excluyen las carnes.

La alimentación vegetariana siempre estuvo presente en la historia de la humanidad, los pueblos más longevos eran vegetarianos y tenían mejor salud, como por ejemplo los Esenios, e inclusive en la historia más reciente tenemos a Leonardo da Vinci, que era vegetariano, Mahatma Gandhi e incluso Albert Einstein era vegetariano. Hoy en día tenemos a Carl Lewis varias veces medallista

de oro en los juegos olímpicos que también es vegano, osea que tampoco consume lácteos ni huevos.

Si hacemos un análisis de nuestra anatomía veremos como nuestro cuerpo está diseñado para alimentarse de forma vegetariana.

Carnívoros	Herbívoros	Humanos
Tienen garras	No tienen garras	No tienen garras
No tienen poros en la piel, transpiran por la lengua.	Transpiran por los poros de la piel.	Transpiran por los poros de la piel.
Tienen dientes delanteros afilados para desgarrar, no tienen molares planos, por eso tragan entero, no mastican.	No tienen dientes afilados y si tienen molares planos, mastican.	No tienen dientes afilados y si tienen molares planos, mastican.
Intestino corto 3 veces el largo del cuerpo.	Intestino largo 10 veces el largo del cuerpo.	Intestino largo 12 veces el largo del cuerpo.
Ácidos estomacales fuertes, hasta digieren huesos.	Ácidos estomacales 20 veces más débiles que los carnívoros.	Ácidos estomacales 20 veces más débiles que los carnívoros.
Sangre ácida	Sangre alcalina	Sangre alcalina

Una vez más: somos lo que comemos. La carne, es un pedazo de animal muerto, un cadáver en proceso de putrefacción, que la industria intenta disfrazar y enlentecer con químicos. Es importante mencionar que estos animales que el ser humano mata para convertirlos en productos de consumo, como se mencionaba en el punto anterior, son alimentados con cultivos transgénicos, que están impregnados de sustancias tóxicas o en el mejor de los casos con cultivos no-trasngénicos pero sí expuestos a agrotóxicos, y esto lleva a que los animales se enfermen o desarrollen enfermedades varias, incluido el cáncer. Una reciente investigación en Estados Unidos encontró que el 95% de los pollos desarrolla cáncer antes de los dos años y el 100% de la carne de pollo a la venta al público viene de animales con cáncer.

Además a los animales se les inyectan vacunas, antibióticos e incluso hormonas

para que crezcan más rápido o como en el caso de las vacas para que den más leche. A las vacas se les inyecta una hormona llamada HCBR, que según estudios está presente en el 25% de la leche, y esto incrementa lo que se denomina factor de crecimiento parecido a la insulina, y lo que los investigadores han encontrado es que esto en cantidades elevadas aumenta 7 veces el riesgo de sufrir cáncer de mama y 4 veces el riesgo de sufrir cáncer de próstata.

Recordemos que el cáncer, y las enfermedades coronarias e infecciosas son las 3 primeras causas de muerte en el Uruguay, y el consumo de productos animales, especialmente carne, es el principal responsable.

Cada vez más estudios internacionales confirman que una alimentación vegetariana reduce el riesgo de contraer enfermedades crónicas y degenerativas, como enfermedades coronarias, cáncer, sobre todo cáncer de colon y de mama, obesidad, osteoporosis, hipertensión y diabetes que hoy en día ya es una epidemia, según la Asociación de Diabéticos del Uruguay (ADU), hay más de 270.000 personas con diabetes en el Uruguay, la mayoría con diabetes tipo 2, esto puede prevenirse y revertirse mediante una alimentación verdaderamente sana, una alimentación viva, que nos devuelva la armonía a nivel celular.

Un estudio reciente, publicado en la American Journal of Clinical Nutrition, que estudió a más de 60 mil mujeres concluyó que la dieta vegetariana reduce significativamente el riesgo de cáncer de mama. Infinidad de instituciones internacionales incluidos el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y la Asociación Dietética de Estados Unidos han apoyado las dietas vegetarianas, y sus estudios han mostrado también que los vegetarianos tienen sistemas inmunológicos más fuertes que aquellos que comen carne y que quienes comen carne tienen casi el doble de probabilidades de morir a causa de enfermedades del corazón, el 60% tiene más probabilidades de morir de cáncer y un 30% tiene más probabilidades de morir por otras enfermedades. El consumo de carne y productos lácteos está ligado directamente a problemas en el colon como cáncer de colon, a la diabetes, la artritis, las arterias bloqueadas, la obesidad, el asma, la impotencia y la osteoporosis.

Algo curioso respecto a la osteoporosis, es que para evitarla se recomienda tomar leche, pero la leche tiene mucha proteína, lo cual acidifica la sangre, y el cuerpo para contrarrestar esta acidez, saca calcio de los huesos con lo cual al consumir leche en vez de solucionar el problema, lo estamos agravando. El doctor estadounidense William Ellis luego de hacer más de 25.000 análisis de sangre, halló que los niveles más bajos de calcio correspondían a personas con la costumbre de tomar de tres a cinco

vasos de leche al día. Los países con más alto índice de osteoporosis son justamente los países que más lácteos consumen. La leche también tiene demasiado fósforo que inhibe la absorción del calcio.

Excelentes fuentes de calcio son los vegetales de hojas verdes, lino, almendras, sésamo, brotes de alfalfa, algas marinas, y un gran etc.

El mito de las proteínas de origen animal y de su calidad viene de principios del siglo XX, en Alemania, donde se hicieron estudios financiados por las industrias de la carne y de los lácteos, que decidieron que se debía hacer una ingesta de 120g de proteína por día y por supuesto de origen animal. Pero estudios más recientes muestran que entre 20 y 35 gramos por día es lo adecuado para hombres y mujeres no embarazadas. La OMS recomienda alrededor de 32g por día y que las proteínas vegetales son de excelente calidad (completas) además estar acompañadas de enzimas, minerales y vitaminas lo que ayuda a la digestión, a la flora intestinal, al balance de pH y a la salud en general. Los intereses económicos han moldeado a nuestra cultura.

Fuentes de proteínas: brotes, como la alfalfa, algas marinas como la espirulina que tiene un 70% de proteína, almendras, levadura de cerveza, nueces, quinoa y amaranto que son ricos en el aminoácido lisina que también está en las espinacas y el berro.

## **Vitamina B12**

La vitamina B12 no es generada por los animales, ni las plantas, ni los seres humanos, la vitamina B12 la generan bacterias, que están presentes en la tierra, y con la civilización, se empezó la práctica de lavar los vegetales, eliminando estas bacterias beneficiosas.

Los animales son fuente de B12 porque están llenos de bacterias. Pero no toda la B12 es utilizable pues existe el análogo de B12 que compite con la asimilación de la B12 real. Un estudio realizado por los doctores Thrash and Thrash encontró que hay bacterias en las encías, en la base de la lengua, en las amígdalas y en el tracto nasofaríngeo que producen cerca de 0.5 micro gramos por día que sería la cantidad que el ser humano necesita. El hígado almacena vitamina B12 y la secreta por la bilis. (hasta 10mg) Un médico experto en vitamina B12, como es el doctor estadouni-

dense Herbert, dice que la B12 obtenida por los vegetarianos es en mayor parte la que es reabsorbida de estos depósitos en el hígado.

Otros muchos estudios también concuerdan con el valor de entre 0.25 y 0.5 micro gramos por día como suficiente. La vitamina B12 se destruye con el calor, por lo tanto se destruye con la cocción, justamente la deficiencia de B12 se da también en personas que consumen productos animales, por consumir alimentos cocinados y también por mala absorción. Las personas vegetarianas han demostrado tener mejor absorción de la B12, consumiendo 10mg/d los vegetarianos absorben cerca del 70%, mientras que las personas que comen carne absorben solo el 16%. Otra investigación importante de los doctores Tharsh and Thrash, señala que las personas con una dieta más saludable, baja en grasas y proteínas como es la vegetariana, tienen menos necesidades de B12, solo 0.05mg/d. Siempre y cuando no fumen ya que se destruyen las bacterias productoras de B12 en el tracto nasofaríngeo y en las encías. Los animales tienen en sus intestinos bacterias productoras de B12 por eso a veces instintivamente comen sus propias heces o las de otros. También en los humanos existen bacterias productoras de B12 al final del intestino delgado, pero por encontrarse al final, no llegan a ser asimilables. En las heces humanas hay B12 pero no se recomienda, por obvias razones, su consumo.

La deficiencia de B12 puede producirse por mala ingesta así también por mala absorción, consumo de medicamentos, como pastillas anticonceptivas, café, alcohol, tabaco, exceso de proteínas, cocinar los alimentos, exceso de consumo de vitamina C y poca ingesta de vitamina B6 son algunas de las causas de una deficiencia de B12, también el consumo productos de soja crudos aumenta la excreción de vitamina B12.

Otra de las mayores causas de deficiencia, son el embarazo y la lactancia, ya que el feto requiere cerca de 50mg/d. Pero en condiciones normales una mujer vegana cumple con este requisito perfectamente.

La deficiencia de B12 se manifiesta primeramente con síntomas de cansancio y fatiga. Se manifiesta como anemia y otros cambios en la sangre. La B12 es importante en la síntesis del ADN, lo que afecta la habilidad de reproducción de las células y su funcionamiento correcto. Las primeras en ser afectadas son las células nerviosas, uno de los primeros síntomas de degeneración es la pérdida de sensibilidad en dedos de las manos y pies y en la espina dorsal, irritabilidad, pérdida de reflejos, poca concen-

tración, depresión.

En resumen con una alimentación orgánica vegetariana y cruda, no habría que preocuparse por la ingesta de vitamina B12, pero en la sociedad actual, donde el aire no es ideal, donde los vegetales son lavados, y venimos de años de mala dieta, es aconsejable, para vegetarianos y no vegetarianos tomar complementos de B12. No multivitamínicos, porque en los multivitamínicos la B12 está mutada en análogo de B12 y no es absorbible por el cuerpo humano, si suplementos de B12 sola.

Otras fuentes de B12 son la levadura de cerveza que contenga B12, y algas como Alaria, kelp y espirulina, aunque la espirulina también tiene análogos de B12.

## Sin cocción

La desnaturalización de los alimentos por métodos industriales, y también el proceso de cocción provocan la pérdida de nutrientes esenciales para el organismo, se pierde el 50% de las proteínas, 70%-80% de vitaminas y minerales y 95% o más de los fitonutrientes e inclusive agregan o promueven la aparición de otros compuestos nocivos. Uno muy relevante es la acrilamida, que es una sustancia cancerígena que aparece en los alimentos ricos en almidón (por ej. papas y harinas) que sean expuestos a más de 120°C.

El ingerir alimentos cocidos, acontece en nuestro cuerpo un fenómeno llamado leucocitosis, que es la multiplicación de glóbulos blancos, específicamente en este caso, leucocitosis digestiva, ya que los glóbulos blancos se posicionan alrededor del sistema digestivo cuando ingerimos alimentos cocidos. Curiosamente esto no sucede cuando los alimentos están crudos. Se deduce entonces que el cuerpo humano, reconoce los alimentos cocidos como agentes extraños y se defiende multiplicando los glóbulos blancos hasta en algunos casos más del doble de la concentración normal en sangre.

La eficacia óptima de funcionamiento de nuestro organismo depende de mantener un buen balance de pH (ácido-alcalino). Nuestras células son muy sensibles a la acidez.

El Dr. Warburg, en su estudio ganador del Premio Nobel, ilustraba el entorno de las células del cáncer. Una célula normal sana sufre un cambio adverso cuando ya no puede ingerir oxígeno para convertir la glucosa en energía. En ausencia de oxígeno la célula vuelve a un programa de

nutrición primaria para alimentarse ella misma convirtiendo la glucosa a través de un proceso de fermentación. El ácido láctico producido por la fermentación baja los niveles de pH de la célula y destruye la habilidad del ADN y ARN de controlar la división celular. La célula cancerosa entonces comienza a multiplicarse. El ácido láctico simultáneamente causa grave dolor local y destruye las enzimas de la célula. El cáncer aparece como una rápida creciente cobertura celular, con un núcleo de células muertas. Otto Warburg ganó el Premio Nobel por demostrar que el cáncer prospera en condiciones anaeróbicas (sin oxígeno) o ácidas. En otras palabras la principal causa del cáncer es la acidez del cuerpo humano.

Muchos alimentos alcalinos son producidos por la naturaleza, pero los alimentos procesados son sobre todo generadores de ácido. Necesitamos un muchas frutas y vegetales frescos, fuentes de minerales (alcalinizantes) para balancear lo necesario de las proteínas (que son generadoras de ácido). Y necesitamos evitar los alimentos procesados, azucarados o de carbohidratos simples, no sólo porque son generadores de ácido sino también porque levantan el nivel de azúcar en sangre demasiado rápidamente (alto índice glicémico); pueden ser tóxicos y también generan adicción.

Un ácido alimenticio o una tendencia de la formación alcalina en el cuerpo no tiene nada ver con el pH del alimento en sí mismo. Por ejemplo, los limones son muy ácidos, no obstante los productos finales que ellos producen después de que la digestión y la asimilación se realizan, son muy alcalinas así que los limones son formadores de alcalinos en el cuerpo. La carne probará ser alcalina antes de la digestión, pero deja residuos ácidos en el cuerpo. Así pues, como casi todos los productos animales, la carne se clasifica como generador de ácido.

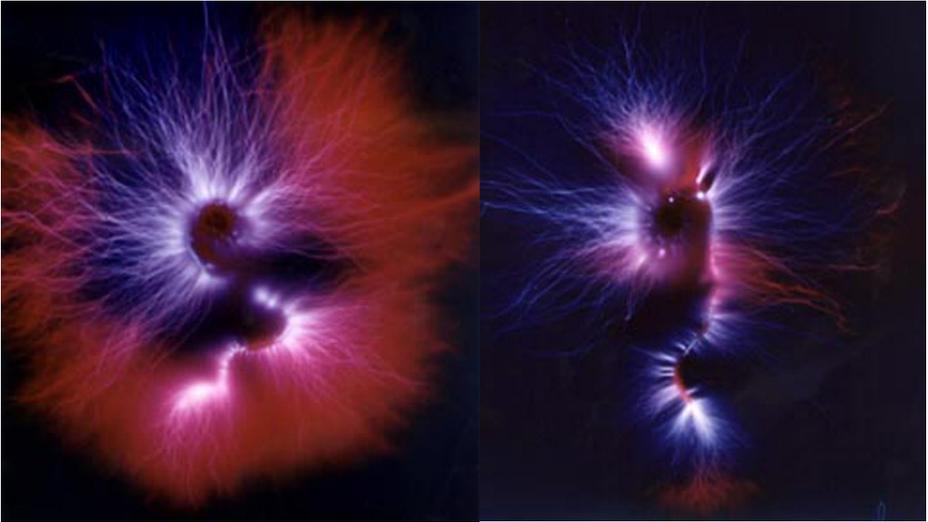
Cabe puntualizar que acidez o alcalinidad generada por el alimento, depende del tipo de sangre de la persona, así algunos generarán ácidos y otros alcalinos. La siguiente tabla diferencia a grandes rasgos los alimentos generadores de ácidos de los alcalinizantes.

<b>Alimentos Alcalinizantes</b>	<b>Alimentos Acidificantes</b>
Casi todos los vegetales y frutas crudas Brotes o germinados Semillas activadas Frutas secas activadas o germinadas Algas y vegetales marinos Coco	Azúcar Café Té negro Carnes Huevos Gaseosas y bebidas alcohólicas Mate Leche procesada y pasteurizada Queso Helados comerciales. Pan, harinas refinadas y pastas Legumbres (en su mayoría) Aceitunas comerciales Conservantes y aditivos Chocolate Alimentos rancios Drogas y tabaco Frutas inmaduras Aderezos y viangres comerciales

La respiración relajada y el consumo de agua mineral o filtrada son también factores primordiales para mantener un buen balance ácido/alcalino. Todo esto se requiere para que la existencia de iones de hidróxido OH<sup>-</sup> capaces de eliminar las células muertas (10 millones por segundo), radicales libres y para generar nuevas células sanas.

A través de la fotografía Kirlian (fotografía de los campos bioenergéticos) se puede observar que la desnaturalización de los alimentos conlleva no solo una pérdida de nutrientes, también la pérdida de “energía vital”.

Los alimentos crudos poseen un campo bioenergético mayor que los creados mediante procesos industriales, al exponerlos al calor este se destruye y también su potencial nutritivo.



Fotografía Kirlian de un brote de lenteja germinado:  
Izquierda: Sin cocinar (crudo)  
Derecha: Cocinado

Las temperaturas mayores a los 44° C rompen a su vez las enzimas, responsables de la actividad vital del alimento. Las enzimas son un catalizadores orgánicos producidos por células vivas, son proteínas complejas capaces de inducir cambios químicos en otras sustancias sin cambiar ellas mismas. Las enzimas son específicas en su función. Ellas actuarán solamente sobre cierto tipo de sustancia o cierto grupo similar de sustancias químicas y no otro (ej. proteasa sobre proteínas, lipasa sobre la grasa). Cada enzima tiene una temperatura y un terreno óptimo para actuar con más eficiencia. Su actividad puede ser retardada o inhibida por temperaturas altas, bajas, la presencia de sales de metales pesados, deshidratación y radiación ultravioleta. Se han identificado varios cientos, pero se cree que hay miles presentes en los mamíferos.

Hay 3 tipo de enzimas:

1-Metabólicas, que cumplen infinidad de funciones dentro de nuestro cuerpo

2-Digestivas, que digieren la comida que comemos.

3-Enzimas presentes en alimentos vivos y crudos, las cuales inician la digestión, ayudándonos a digerir la comida.

Las dos primeras son creadas por nuestro organismo, las terceras son creadas por las plantas. Según las investigaciones del Dr Artturi Vitanen, Premio Nobel de química, nosotros tenemos un potencial enzimático desde el nacimiento, como una batería que debe durar toda la vida, cuando se acaban morimos. Comiendo enzimas con los alimentos, dejamos que nuestro cuerpo utilice la energía destinada a la creación de enzimas para otras funciones metabólicas y preservamos nuestro potencial enzimático.

Cada alimento tiene abundancia de enzimas específicas según su constitución. Por ejemplo, los aceites, semillas y nueces que son relativamente altos en grasas, también contienen altas cantidades de la enzima lipasa, que ayuda a la digestión de la grasa presentes en ellos.

Carbohidratos como granos, contienen altas concentraciones de amylasa que digiere carbohidratos y menos de lipasa y proteasa, que digiere proteína. Así es que también los alimentos vivos se digieren más fácilmente (entre 24 y 36 horas) que los alimentos cocidos (entre 48 y 100 horas), lo que a su vez nos produce en nosotros un efecto energizante en nuestro cuerpo y espíritu, reduciendo la necesidad de horas de sueño para reponer energía.

Entonces los alimentos se pueden dividir según su efecto energético en cuatro categorías:

**1-Biogénicos:** que son los que mas vitalidad pueden dar al organismo y son aquellos que generan vida en la germinación. Son los que están recién cosechados, ricos en enzimas y tienen la capacidad de revitalizar y regenerar el organismo humano.

**2-Bioactivos:** que son alimentos llenos de vida pero que no están en crecimiento, sino en un proceso gradual de decaimiento. Estos tienen algo menos enzimas que los del grupo anterior y menos vitalidad pero

son igualmente beneficiosos.

**3-Biostáticos:** incluyen alimentos frescos y naturales que han sido cocinados. Estos tiene la capacidad de sostener la vida a corto plazo pero a la larga desgastan el organismo y requieren que la persona invierta más energía.

**4-Biocídicos:** son los que degeneran la vida del organismo por estar cocinados y procesados y contener sustancias químicas como aditivos, colorantes y preservativos que atentan contra la vida de cada una de nuestras células.

Es importante mencionar que no todo lo crudo está vivo ni todo lo vivo está crudo. Por ejemplo, las semillas pueden consumirse crudas pero despiertan a la vida luego de ser remojadas en agua, para luego, eventualmente brotar. La vida que estaba dormida despierta luego de una serie de procesos en los que se multiplica el potencial nutricional. Al germinar las semillas pueden aumentan su peso un 600% y su volumen un 2.900%. Y lo mismo ocurre con sus aportes de nutrientes, por ej. la vitamina C contenida en el trigo aumenta un 600% en los primeros días de germinación y su vitamina E se triplica en sólo cuatro días.

Luego tenemos como ejemplo de un alimento vivo pero no crudo, el miso, que parte de la soja y arroz cocidos pero a los que la fermentación imparte vida.

# RECETARIO AVIVA

## DESINFECCIÓN Y ACTIVACIÓN DE SEMILLAS

Sumergir las semillas en agua y agregar un chorrito de agua oxigenada. Si no sale espuma blanca en pocos minutos agregar un chirrito más. Dejarlas sumergidas durante 20 minutos. Colarlas y enjuagarlas bien. Ahora están prontas para activarlas.

Para ello las sumergimos en agua filtrada durante 8 horas (en promedio, cada semilla es diferente, pero ese tiempo está correcto para la gran mayoría de ellas). Luego de las 8 horas se cuelan y se enjuagan con agua filtrada hasta que esta salga limpia.

## BROTOS

Colocar semillas activadas en un frasco de vidrio con tapa de gasa o en una bolsa de tela orgánica. Para que broten tienen que estar húmedas, para ellos las humedecemos 2 veces al día. En el caso del frasco, dejarlo boca abajo para que escurra el agua y no pudra las semillas.

Repetimos el proceso de humedecer las semillas hasta que estas broten, generalmente lo hacen entre 24 a 72 horas.

## PASTO DE TRIGO

Colocar sobre tierra orgánica semillas de trigo brotadas. Intentar que no estén encimadas, sino que se distribuyan bien sobre la superficie de la tierra. Pulverizar agua y taparlas para que les llegue luz. Repetir el proceso de humedecer y taparlas durante 2 días más. Cuando el pasto empiece a crecer ya no es necesario volver a taparlas, pero si mantener la tierra húmeda.

A los 7 días de haber colocado las semillas en la tierra ya se puede cortar, aproximadamente el pasto tendrá 15cm de altura.

Se puede volver a dejar crecer otros 7 días y volver a cortar. Luego de esta segunda cosecha debemos cambiar la tierra y las semillas.

El pasto cortado se puede guardar 10 días en la heladera o hacer cubitos congelados.

## REJUVELAC (Agua enzimática)

1T de brotes

1 Litro de agua

Jugo de limón

Dejar los brotes con el agua en un recipiente durante 24 a 48hrs. Colar y agregar jugo de limón. Los brotes pueden usarse con la mitad de agua.

## HORCHATA (Leche de semillas)

1 puñado de semillas (50gr)  
1L de agua  
1cta de sal  
1Cda de miel vegetal o Stevia

Licuar las semillas con un poco de agua y filtrar esta mezcla con un paño hasta extraer la última gota. Licuar el líquido filtrado con el resto de los ingredientes. Luego estrujar con el agua restante.

## Batidos

Violetan:

1 tallo de apio  
2 T arándanos  
1 banana  
2 T de agua

Vaikunta:

1 T horchata  
1 cda de miel vegetal o stevia  
1 cta espirulina  
1 cta maca  
1 cta algarroba  
1 cta palta

Sol de verano:

6 duraznos (sin carozo)

2 puñados de espinaca

2 T de agua

Aloe Vivo:

1T jugo de manzana

1 banana

1 mango

1 pedazo pequeño de aloe

5 hojas de kale

2 T de agua

Refrescante:

6 u 8 hojas de lechuga

1/2 melón

2 T agua

Banana y espinaca:

1 banana

2 puñados espinaca

2 tazas de agua

Menta:

1 T horchata

1 cda algarroba

5 hojas de menta

1 cda stevia, miel vegetal

Mangana verde:

1 banana

1 mango

1 cda stevia, miel vegetal

4 hojas de acelga

### **Miel vegtal**

1 taza de dátiles

1 taza de agua

Licuar hasta que quede homogeneo.

### **Galletitas de chocolate**

1T de coco

2 cta canela

2-3 cdas miel vegetal o stevia

2 cdas Algarroba

Se mezcla todo y se forman galletas

## **Trufas**

Almendras activadas  
Castañas de cajú activadas  
Nueces activadas  
Pasas de uva (remojadas 30min)  
Dátiles (remojados 20 min)

Todos lo ingredientes en partes iguales. Se procesan las semillas luego se agregan las pasas y los dátiles y se vuelve a procesar. Se forman bolitas y se pasan por coco rayado.

## **Mermelada de frutas**

1 T de frutas  
2 cdas de miel vegetal  
Se procesan juntos

## **Mouse de cajú**

1T de castañas de cajú  
1 cda de miel  
1 shot de horchata  
1 Vainilla

Se licúan todos los ingredientes

## Salsa de tomates

- 1T de pulpa de tomates
- 4 tomates secos
- 1 ½ cta de sal marina
- 1 cta italian
- 1 cda levadura nutricional
- 2 cda de aceite de oliva
- 1 tapita de vinagre de sidra de manzana
- ¼ cebolla
- 1 cda de miel vegetal o stevia

Se licúan todos los ingredientes juntos.

## Pesto verde

- Albahaca, perejil o rúcula
- 1T de semillas de zapallo o girasol activadas
- 2 cdas de levadura nutricional
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de miel vegetal
- 2 ctas de sal marina
- 1 cda de vinagre de sidra de manzana
- 1 ½ limón (jugo)
- ½ limón con algo de cáscara

Se licúan todos los ingredientes juntos.

## Rawmessen

- 1T de semillas de girasol pelado o zapallo
- 1 cta de sal
- 1 cta cúrcuma
- 1 Cda levadura nutricional

Se licúan todos los ingredientes por 5 segundos aproximadamente (depende de la licuadora) para evitar que se agrome.

## Queso de castañas de cajú

- ¼ Kg. de castañas
- ½ T de rejuvelac
- 1cdta de sal marina
- ½ cta de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 Cda de levadura nutricional

Licuar las castañas con el rejuvelac. Luego agregar los demás ingredientes.

## Mayonesa de calabaza o zanahoria

2 T de calabaza o zanahoria ralladas  
½ T de aceite de oliva  
Jugo de limón  
1 ½ cta de sal marina  
1 cda de miel vegetal

Se licúan todos juntos.

## Sopa Raw

1T de horchata o agua  
¾ T de calabaza  
¼ cebolla  
½ T de rejuvelac  
1 cta de aceite de oliva  
1 cta de sal  
1 pizca de pimienta de cayena  
1 Cda de levadura nutricional  
1/8 cta de canela  
1/8 cta de cúrcuma  
1/8 cta de curry  
¼ tazas de lino  
vegetales varios

Se licúan todos junto.

## Paté de nuez

1T de nueces  
1 cta de coriandro molido  
1 cta de mostaza molida  
½ T de rejuvelac  
1 cta de sal  
1 cda de levadura nutricional

Se licúa todo junto.

## Fetuccini

Zucchini en fetas  
Salsa de tomate

Cortar el zucchini con un pelador en tiras delgadas.  
Aderezar con salsa de tomates, hojas de rúcula y rawmessan.

## Roll Nori

Hoja de alga nori  
1 hoja lechuga  
Paté de nuez  
Hongos shitake  
Tomate  
Brotos  
Rúcula  
Zanahoria

Agregar los ingredientes y enrollar.

## Postre Helado

Masa:

$\frac{1}{2}$  T Almendras activadas  
1 T Dátiles (remojados 20 min)

Licuar las almendras hasta formar harina. Procesar los dátiles y agregar harina de a poco hasta formar una masa y darle la forma sobre un molde para tartas.

Relleno:

1  $\frac{1}{2}$  T frutillas  
3 cdas agave

Procesar y agregar sobre la masa. Poner en heladera o freezer.

## Tarta de manzana

### Masa:

$\frac{1}{2}$  T Almendras activadas  
1 T Dátiles (remojados 20 min)  
Pizca sal marina

### Relleno:

2 o 3 manzanas  
Pizca de Canela

### Caramelo:

$\frac{1}{2}$  T Dátiles remojados (20 min)  
Jugo de 1 Naranja

Licuar las almendras hasta formar harina. Procesar los dátiles y agregar harina de a poco hasta formar una masa, y darle la forma sobre un molde para tartas.

Procesar los ingredientes del caramelo.

Cortar o rallar las manzanas y mezclarlas con el caramelo y la canela.

Agregar sobre la masa y decorar con pasas de uva.

## Torta de limón

Masa:

2T Castañas de cajú

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> T frutas secas dulces

Sal marina

Mousse:

4T nueces

Agua

Ralladura de 2 limones

1/2 manteca de coco

3/4 miel o Stevia

Sal

Procesar todos los ingr. de la masa, dar forma y enfriar. Procesar el mousse. Poner sobre la masa. Volver a enfriar.



Por actualizaciones y novedades visitar:  
**[www.sebastiancanale.com](http://www.sebastiancanale.com)**