
SUPER ALIMENTOS



La verdad os hará libres

El alimento que comemos



Deben escogerse los alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios para la reconstitución del cuerpo. En esta elección, el apetito no es una guía segura.

Muchas veces se pide alimento que altera la salud y causa debilidad en vez de producir fuerza.



Ideas erróneas acerca de la reforma



Otros piensan que por el hecho de que la salud exige una alimentación sencilla no es necesario preocuparse por la elección o preparación de los alimentos. Algunos se sujetan a un régimen alimenticio escaso, que no ofrece una variedad suficiente para suplir lo que necesita el organismo, y sufren las consecuencias.



Super alimentos



01 ESPIRULINA

Es una **cianobacteria** que tiene forma de espiral (de ahí su nombre), y es de color azul verdoso por la presencia de clorofila que le da el color verde y de ficocianina, pigmento que le da el color azulado.



Las cianobacterias constituyen un filo dentro del dominio de las **bacterias**. Se trata de los únicos organismos procariontes que desarrollan esta clase de **fotosíntesis**. Cabe destacar que, antiguamente, estos seres eran conocidos como **algas cianofíceas**, **algas cianófitas** o **algas verdeazuladas**

La espirulina es una fuente segura de proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales que se ha utilizado durante siglos.





El alga espirulina es **65% proteína vegetal** completa altamente digerible que **proporciona los ocho aminoácidos esenciales** en las proporciones apropiadas y en una forma que es cinco veces más fácil de digerir que la proteína de carne o soja.

Es rica en **triptófano** uno de los 10 aminoácidos esenciales que el organismo utiliza para sintetizar las proteínas que necesita y que ayuda entre otras muchas cosas al **sistema nervioso, la relajación, el descanso, el sueño y contra los estados depresivos.**

Atletas olímpicos de China y Cuba han estado consumiendo espirulina para *mejorar su rendimiento deportivo*.

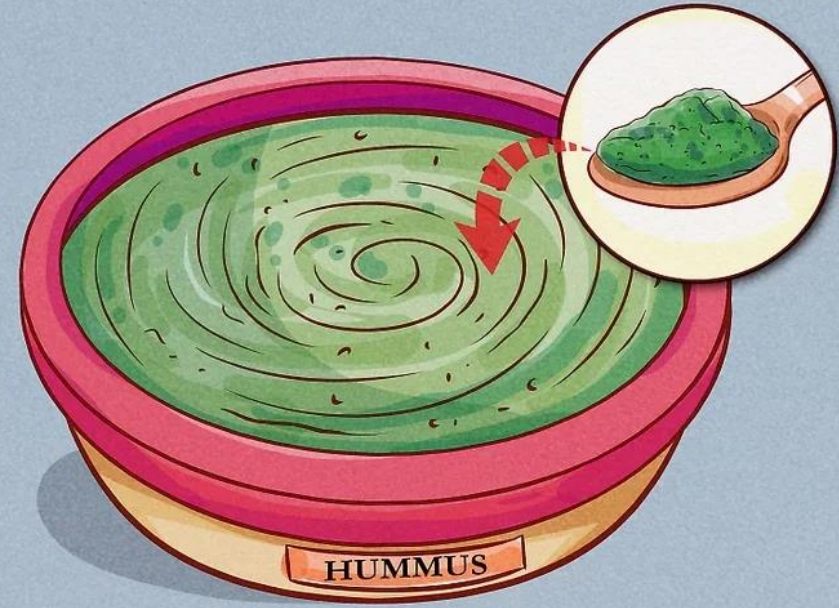
En el centro de formación deportiva más grande de China entrenadores han informado de que **mejora la recuperación y estimula el sistema inmunológico**.



La espirulina es rica en vitaminas del grupo B (B3, B6, B9 y B12), vitaminas que juegan un papel importante en la **producción de energía** y en la formación de las células rojas de la sangre.

La espirulina posee **ácidos grasos esenciales** importantes para la salud y también para el pelo, uñas y piel.



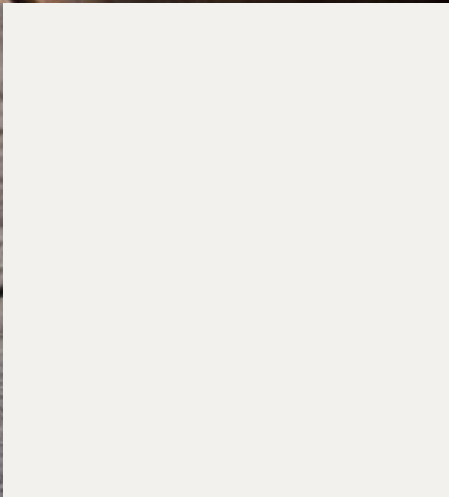
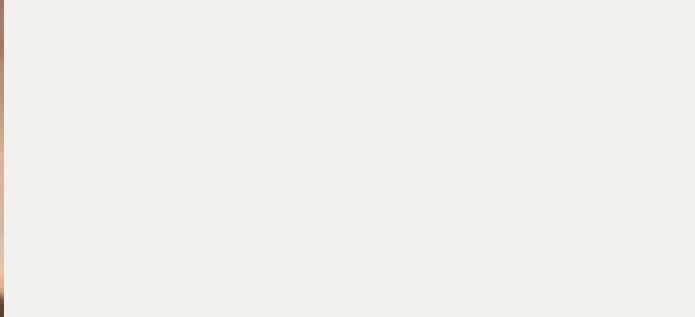
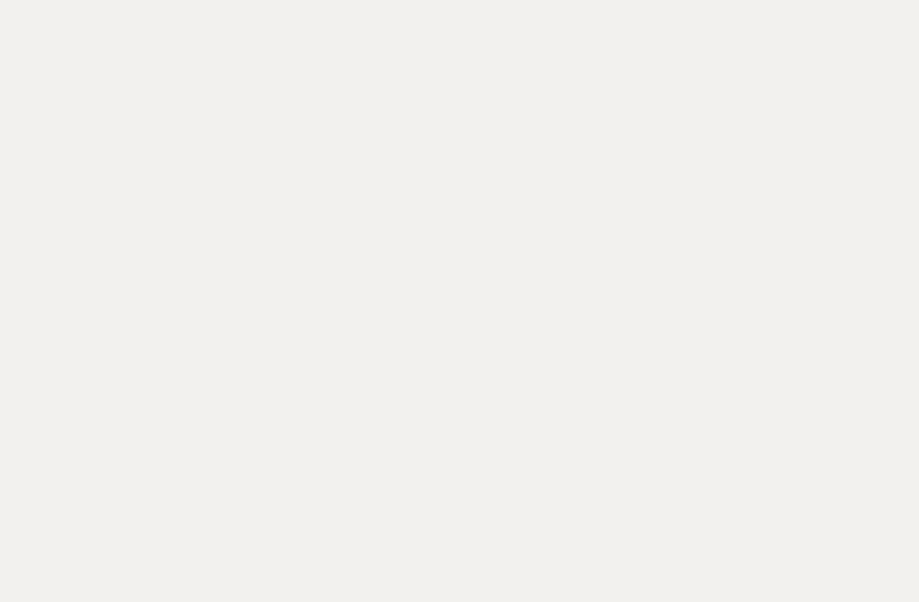


wikiHow



wikiHow





ORO VERDE

- 1 aguacate grande
- 1/4 de cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de espirulina en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

¿Cómo hacerla?

Machaca el aguacate con un tenedor en un plato hondo y añade el resto de los ingredientes hasta crear una pasta. Aplica la mezcla en tu cara y déjala actuar por 5 minutos. Enjuaga con agua tibia y termina con agua fría.



INGREDIENTES

- 1/2 cucharada de postre de espirulina en polvo (se puede moler si es en formato cápsula).
- 1/2 o 1 cucharada de agua mineral.

PREPARACIÓN

1. En un bote pequeño o vaso, mezcla la espirulina con 1/2 cucharada de agua hasta que quede una pasta. Si sigue quedando muy espeso, se puede añadir algo más de agua.
2. Una vez tengas el pelo recogido, mójate los dedos con la mezcla y aplícatela por toda la cara, evitando que entre a los ojos.
3. Déjala reposar, hasta que se seque, durante unos 20 minutos. Retira la máscara con la ayuda de un algodoncito facial mojado con agua caliente.
4. Finalmente, una buena loción hidratante (aceite de coco o aguacate).

Espirulina Polvo 1/2 Libra 100% Pura

★★★★★ 6 opiniones

1/6



\$ 40.500

¡NUEVO! 10 vendidos

Espirulina En Polvo 125 Gramos - L a \$199

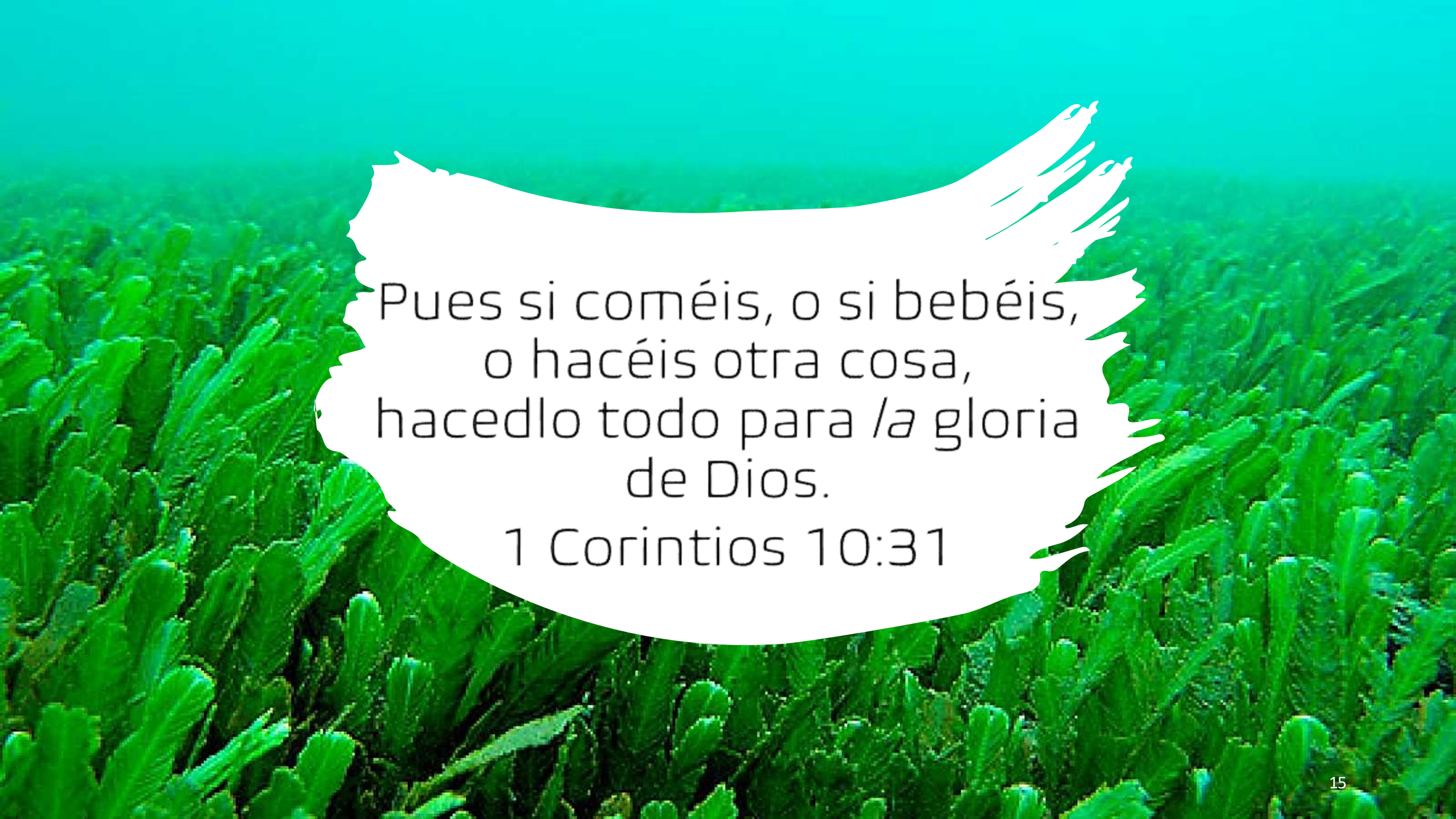
1/6



Sabor: **Natural**



\$ 24.900



Pues si coméis, o si bebéis,
o hacéis otra cosa,
hacedlo todo para *la* gloria
de Dios.

1 Corintios 10:31

Registro de la Conferencia de la unión australiana dada el 28 de julio de 1899

Según la luz que me ha sido dada **no pasará mucho tiempo** antes que tengamos que abandonar todo alimento animal. **Aun la leche tendrá que ser descartada.** La enfermedad se acumula rápidamente. La maldición de Dios está sobre la tierra, porque el hombre la ha maldecido.

Cooranbong, Australia

10 de marzo de 1900

Durante la noche pasada me fueron reveladas muchas cosas. **La fabricación y venta de productos alimenticios** sanos debe ser objeto de **consideración cuidadosa y mucha oración**.

Hay en muchos lugares personas a quienes el Señor comunicará ciertamente conocimientos acerca de cómo preparar alimentos sanos y apetitosos, **si ve que están dispuestas a usar con justicia este conocimiento**.

Los animales están enfermando cada vez más, y no transcurrirá mucho tiempo antes que los **alimentos de origen animal sean descartados por muchos además de los adventistas del séptimo día**. Se han de preparar alimentos sanos, capaces de sostener la vida, a fin de que la gente no necesite comer carne.

02



100 g de semillas de sésamo aporta 1000 mg de calcio, mientras que un vaso de leche de vaca (100 ml) 125 mg, y es un calcio que no es asimilable al ser humano.



Al ser una **semilla oleaginosa**, la mayor parte de su composición es grasa, predominando la insaturada: el ácido oleico y el ácido linoleico constituyen más del 80% de los ácidos grasos totales.

vitamina E

Es un alimento con alto contenido en **mucílagos**, un tipo de fibra soluble que disminuye los niveles, de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre.

magnesio, zinc

Se ha demostrado su efecto como **alimento anticancerígeno**.



Estimula el tracto intestinal

SOLUBLE

INSOLUBLE

Protege el tracto intestinal



FRAMBUESAS



MANZANA



ALUBIAS



GARBANZOS



KIWI



AGUACATE



SEMILLAS DE LINO



CHÍA



CALABAZA



PLÁTANO



CEREALES



FRUTOS SECOS



El contenido en **proteínas es del 20%** aproximadamente y por su composición son un excelente aderezo en nuestros platos para obtener proteína de calidad.

El sésamo destaca por el aporte del aminoácido esencial **metionina**, que es bajo en las legumbres.

Por tanto, la **combinación de sésamo y legumbres** resulta perfecta para conseguir proteína de alto valor biológico y si se complementa con cereales integrales este valor aumenta.



Ingredientes:

1 litro de agua caliente

¼ Taza de sésamo blanco

50gr de avellana (opcional)

Procedimiento:

Remojar aparte el sésamo de la avellana por 3 horas.

Licuar con el agua caliente y ½ taza de agua fría.

Filtrar con tela (tela gasa) de leches vegetales.

Endulzar con 1 cucharada de miel de caña o azúcar de coco.

L
E
C
H
E
D
E
S
É
S
A
M
O



Horchata de avena



Una oración a Jesús para que te de sabiduría al hacer esta receta!

- Tela de colar leche (tela gasa)
- 200 gr de avena
- 4 cucharadas de miel de caña
- 1 bandeja de Hielo
- 3 tazas de Leche de sésamo o leche de almendra con caju:



Para la leche:

- *1 taza de pistacho con cascara
- *1 taza de caju, marañón o nuez de la india
- *5 nuez boliviana o del Brasil

Procedimiento:

Tostar la avena por 4 minutos.
Licuar junto con la leche elegida, colar con tela y guardar el afrecho al igual que en todas las leches.
volver a licuar con hielo y miel de caña

MELCOCHA DE AVENA

- 1 taza de harina de avena molida o entera
- 5 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de linaza
- 6 cucharadas de agua caliente
- 1/4 taza de agua o leche vegetal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Procedimiento:

En un bowl ponemos los afrechos de la leche y la horchata, mezclamos e incorporamos el aceite, la miel de abeja, la leche o agua, la avena molida y la linaza que previamente ponemos a conservar unos minutos en 6 cucharadas de agua caliente. probar un poco la masa para saber si desea mas dulce.

Poner en una bandeja de horno con una cuchara la forma de galleta o forma de queque y hornear por 25 minutos a 190°C.

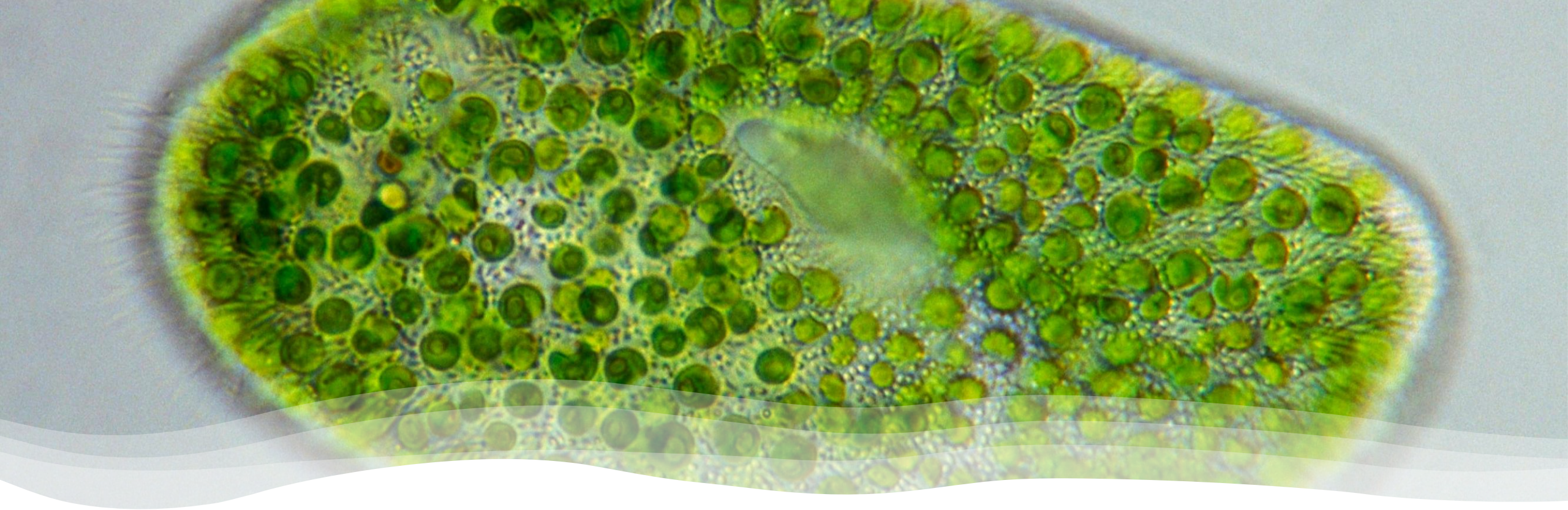




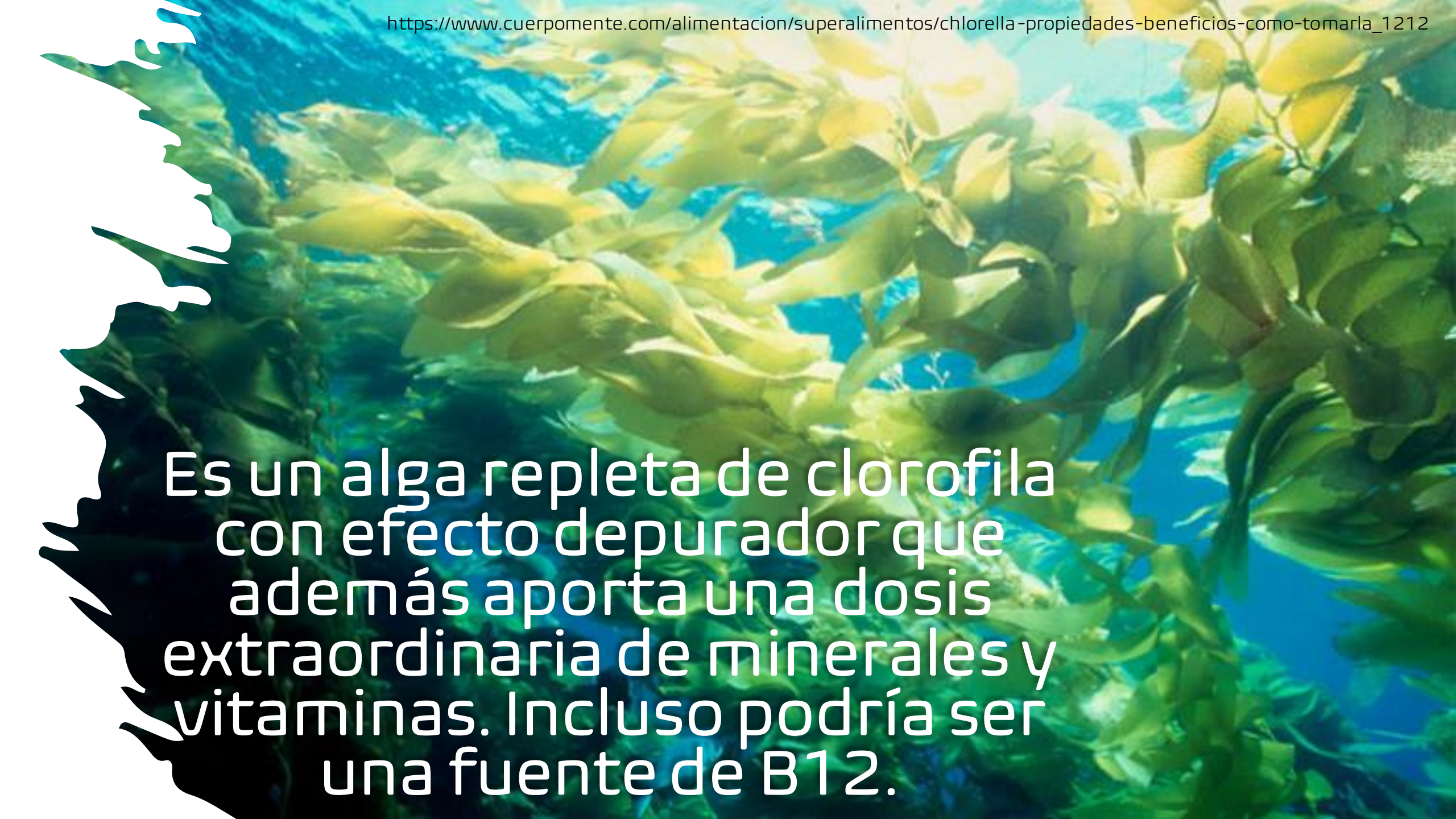
CHORELLA



ESPIRULINA



03 Chlorella: el alga que desintoxica

An underwater photograph showing a dense field of green seaweed, likely Chlorella, floating in clear blue water. The seaweed has a textured, leafy appearance and is illuminated from above, creating a bright, sunlit effect. The background is a deep blue, suggesting an underwater environment.

Es un alga repleta de clorofila con efecto depurador que además aporta una dosis extraordinaria de minerales y vitaminas. Incluso podría ser una fuente de B12.



La clorofila forma moléculas complejas con compuestos químicos tóxicos o cancerígenos e interfiere en su absorción intestinal, así como en su capacidad para causar daños en el organismo.

Ciertos polisacáridos y péptidos de la chlorella poseen la capacidad de estimular el sistema inmunitario y de producir efectos analgésicos y antiinflamatorios.

Rica en proteínas: el extracto seco de chlorella es
proteína en un 58%,
grasa poliinsaturada en un 9%,
hidratos de carbono en un 23% y fibra en un 1%.

Una dosis de 5 g cubre el 5% de las necesidades diarias de proteínas.

Como aporte nutricional complementario se añade el polvo (de 2 a 3 g) a batidos, jugos verdes, zumos de frutas, salsas o aliños para ensalada, por ejemplo.

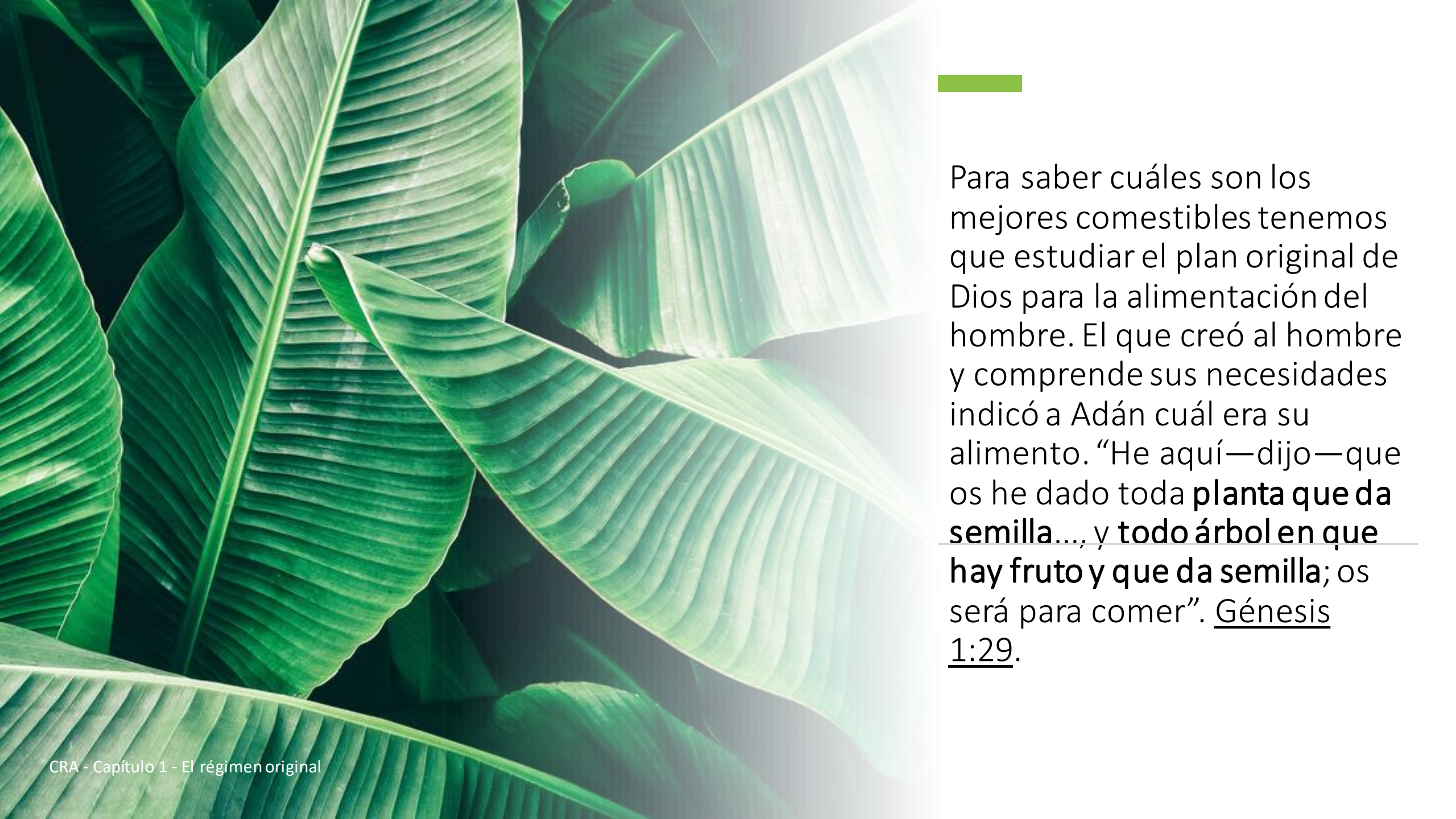
Dentro de una **dieta terapéutica** se toma una cucharadita de postre (5 g) en un vaso de agua, tres veces al día (en ayunas y después de las comidas, o antes si se busca un efecto saciante).



La verdadera temperancia nos enseña a **no participar** en absoluto de todo lo que es dañino y a consumir juiciosamente lo que es saludable.

Hay pocos que comprenden como debieran todo lo que sus hábitos de vida tienen que ver con su salud, **su carácter**, su utilidad en este mundo y su destino eterno.

El apetito siempre debiera estar subordinado a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debiera ser siervo de la mente, y no la mente del cuerpo.



Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó al hombre y comprende sus necesidades indicó a Adán cuál era su alimento. “He aquí—dijo—que os he dado toda **planta que da semilla..., y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os será para comer**”. Génesis 1:29.

04 QUINOA - QUINUA

Tiene la característica especial de que puede consumirse como un cereal, **por ello, también es denominada *pseudocereal***. Este es el motivo por el que encontremos la mayor parte de sus calorías en forma de hidratos de carbono complejos.

Además contiene cerca de **16 gramos de proteínas** por cada 100 gramos y grasas insaturadas.



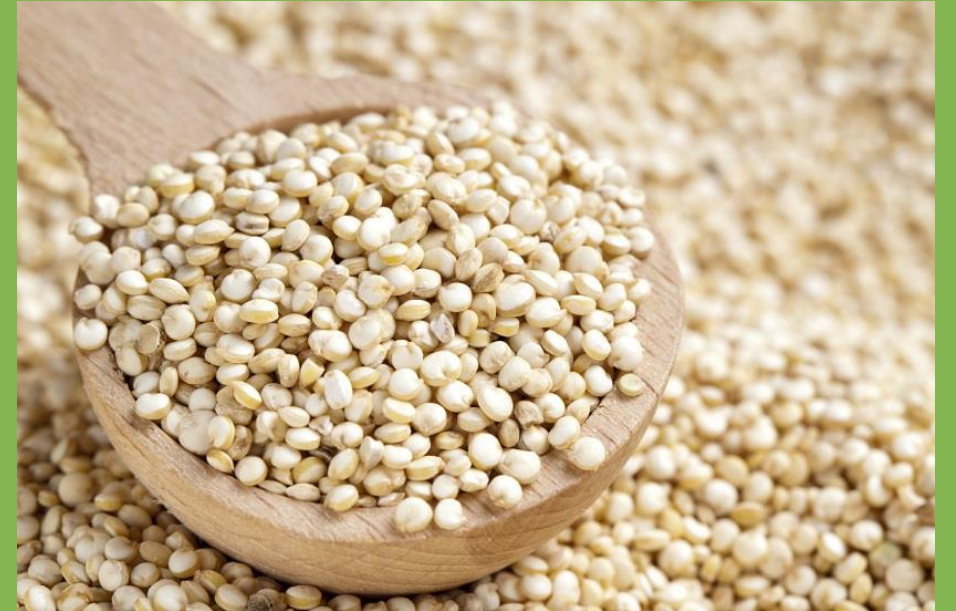


Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

En 1996 fue catalogada por la FAO (Organización de Las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) como uno de los cultivos con gran futuro para la humanidad, debido a sus beneficios, diversos usos y, sobre todo, por **considerarse una gran fuente para paliar los problemas de desnutrición.**

PROPIEDADES

- ✓ Posee un alto nivel de proteínas, puede contener hasta un 23%.
- ✓ Está compuesta por: minerales (calcio, hierro, magnesio), vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina) y fósforo.
- ✓ Es rica en aminoácidos, que influyen en el desarrollo cerebral.
- ✓ Su contenido en grasa es rico en Omega 6.
- ✓ Es una importante fuente de fibra soluble e insoluble.
- ✓ Tiene un índice glucémico muy bajo.
- ✓ Hipoalergénica (no contiene gluten)



SOLUBLE



FRAMBUESAS



MANZANA



KIWI



AGUACATE



CALABAZA



PLÁTANO

INSOLUBLE



ALUBIAS



GARBANZOS



SEMILLAS DE LINO



CHÍA



CEREALES



FRUTOS SECOS

Estimula el tracto intestinal

Protege el tracto intestinal



La quinoa es una buena aliada para controlar los niveles de colesterol **de una manera gustosa y muy cómoda de preparar.**



Su **aporte en fibra** es otra de las piezas esenciales de este superalimento, **ya que ayuda a regular el tránsito intestinal y a combatir el estreñimiento.**

FORMAS DE CONSUMIRLA

- Lenteja germinada
- Cualquier tipo frijol germinado
- Garbanzo
- Hamburguesa
- Risotto
- Verduras
- Como relleno de lasaña, pimientos o tomate
- Masa de pizza
- Pan de quinoa
- Bolws frios





Tostar por un minuto la quinoa
Cocerla en agua
picar finamente apio

Hacer la salsa pesto con albahaca fresca, aceite de
oliva, sal, ajo, nuez o piñones y levadura
nutricional.

Revolver todo y servir con ensalada y otro
acompañamiento como patacón o platano
maduro...

Dios dio a nuestros primeros padres los alimentos que él se propuso que debía comer la raza humana. Era contrario a su plan quitar la vida de ninguna criatura. No debía haber muerte en el Edén.

Los frutos de los árboles del jardín, constituían el alimento que requerían las necesidades del hombre

El apóstol entendía la importancia de una condición saludable del cuerpo para lograr el éxito en el perfeccionamiento del carácter cristiano. El dice: “Golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado”. 1 Corintios 9:27.



Menciona el fruto del Espíritu, en el cual está incluida la temperancia. “Pero los que son de Cristo han crucificado la carne con sus pasiones y deseos”. Gálatas 5:24.—CRA Pag. 50The Health Reformer, marzo de 1878.

05

Tierra de
diatomeas



Tierra de diatomeas (Beneficios)

Mejora el sistema muscular

Limpia las paredes intestinales por ser un gran desparasitante natural

Incrementa la energía

Fortalece el pelo, las uñas, los dientes y encías

Absorbe aluminio y otros metales tóxicos del cuerpo

Ayuda a combatir la candidiasis



A menudo se introducen elementos peligrosos en nuestro cuerpo, a través de los Alimentos o mediante el uso de cosméticos que contienen parafinas y derivados del petróleo.

Los metales pesados en cuestión no son fáciles de eliminar del cuerpo y pueden permanecer en el cuerpo durante mucho tiempo, causando efectos que pueden ser graves y dañinos

METALES PESADOS

UÍAS RESPIRATORIAS
Cadmio, arsénico, níquel, cromo

DIENTES
Fluoruro, selenio

CORAZÓN
Monóxido de carbono

HÍGADO
Selenio, berilio, níquel, cromo, cadmio, arsénico

RIÑONES
Mercurio, cadmio, arsénico

GRASA
Hidrocarburos de cloro, cadmio

NERVIOS
Fluoruro, cadmio, plomo, mercurio

CEREBRO
Plomo orgánico, monóxido de carbono, mercurio, manganeso, plomo, mercurio de metilo

TIROIDES
Cobalto, yodo 131, ácidos de azufre

PULMONES
Amoníaco, cadmio, ozono, óxidos nitrogenados, magnesio, nitrato acetil peróxido, berilio, sulfito de hidrógeno, cobalto, níquel, asbestos, manganeso

PIEL
Arsénico, berilio, cromo

HUESOS
Fluoruro, plomo, estroncio 90, cadmio

t.me/conlasaludnosejega

f y

Es un desintoxicante de metales pesados natural que te ayudará a librarte de las toxinas que habitualmente nos rodean y que son causantes de muchos trastornos en nuestro organismo, trastornos incluso neurológicos como las migrañas.



La Tierra de Diatomeas tiene una carga eléctrica negativa lo cual ayuda a la captación de metales pesados que naturalmente están cargados positivamente.

A horizontal band of dark green watercolor paint is applied across the middle of the page. The paint has a textured, slightly irregular edge, characteristic of watercolor. The word "TESTIMONIO" is centered within this green band in a white, sans-serif font.

TESTIMONIO

Algunos trastornos que pueden ser ayudados a tratar mediante Tierra de Diatomeas serían tales como:

- Migrañas
- Fatiga crónica
- Insomnio

En algunos casos, es posible que ayude a tratar también:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos bipolares



Los estudios médicos también revelan que el silicio (componente fundamental de la Tierra de Diatomeas para consumo humano), ayuda a prevenir la acumulación de aluminio en el cerebro, con lo cual, los riesgos de pérdidas de **capacidad cognitiva** se reducen con la ingesta de Tierra de Diatomeas para consumo humano.

También es un eficaz combatiente contra muchos virus presentes en el agua potable como pueden ser poliovirus 1, echovirus 5 y B5 coxsackievirus.

Está demostrado también que la Tierra de Diatomeas ayuda a filtrar hasta en un 80% este tipo de virus presentes en el agua del grifo que tomamos a diario.

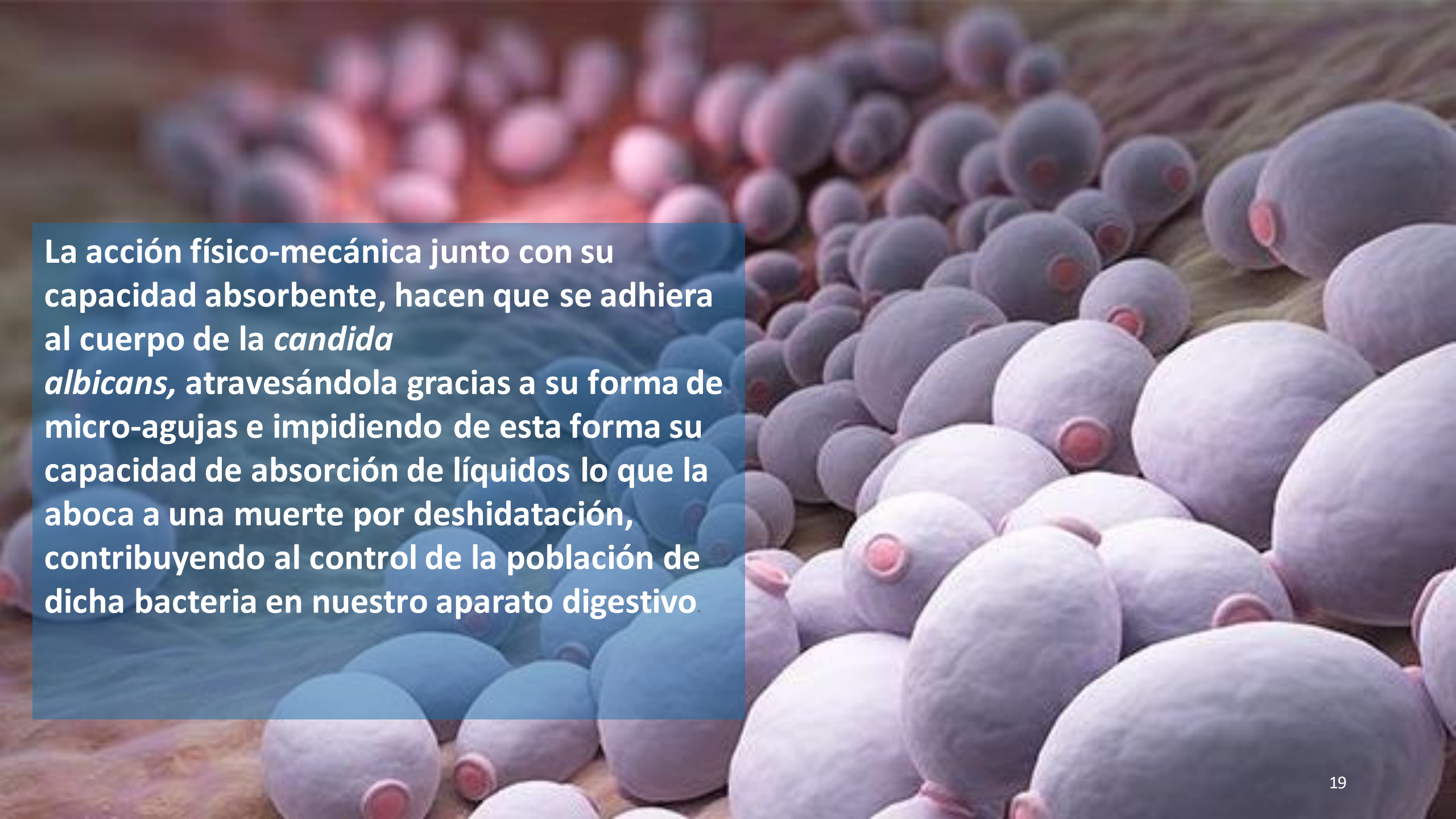
Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis.



En cuanto a la salud ósea, es complemento de sílice natural ideal para tratar afecciones de los huesos como la osteoporosis, o afecciones de las articulaciones como la artritis.

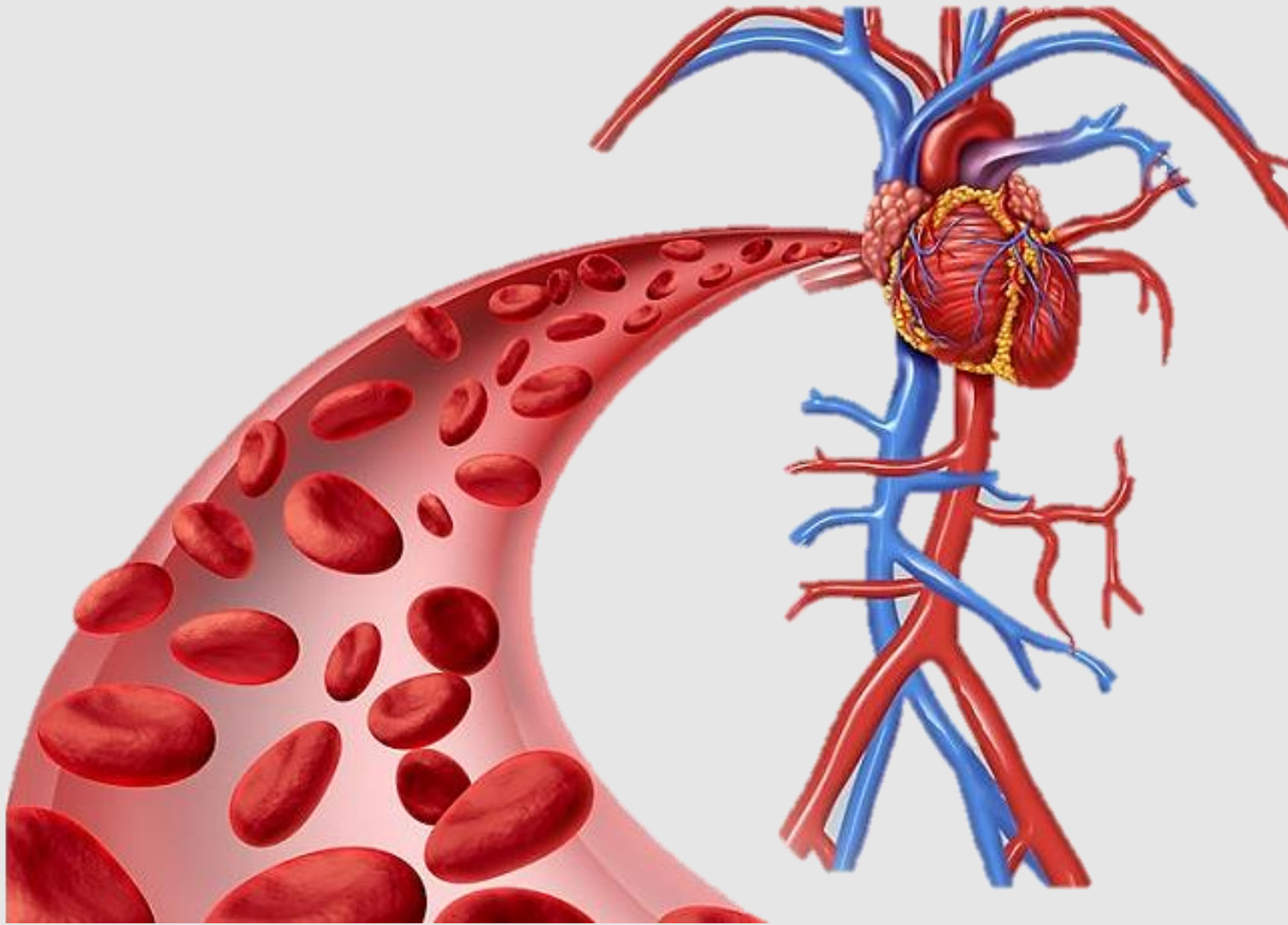
Incluso para los ligamentos es beneficiosa, ya que refuerza la producción y mantenimiento del colágeno que se encuentra sujetando nuestras articulaciones o haciendo de efecto almohadilla como en las vertebras espinales.



A microscopic image showing a dense population of Candida albicans cells. The cells are spherical and appear in various shades of purple and blue, with some showing a distinct red or pinkish center. They are arranged in a somewhat organized pattern, possibly on a surface or within a tissue.

La acción físico-mecánica junto con su capacidad absorbente, hacen que se adhiera al cuerpo de la *Candida albicans*, atravesándola gracias a su forma de micro-agujas e impidiendo de esta forma su capacidad de absorción de líquidos lo que la aboca a una muerte por deshidratación, contribuyendo al control de la población de dicha bacteria en nuestro aparato digestivo.

Es **capaz de restaurar el colágeno**, lo cual incide en la elasticidad de los vasos sanguíneos y por extensión es capaz, debido a este efecto, de mejorar la presión sanguínea con lo que estaría indicada como suplemento de dieta de personas hipertensas.



DIABETES

Estupendo regulador de glucosa en sangre ya que ayuda al páncreas a realizar su función.

- **El páncreas es el responsable del correcto funcionamiento del sistema endocrino. Este produce la insulina que regula el nivel de azúcar en sangre transportando la glucosa por las diferentes partes del cuerpo que la puedan necesitar para crear energía.**

- Si el páncreas no funciona bien, pueden ocurrir dos cosas:
 - Que se produzca mucha insulina
 - Que no se produzca suficiente insulina



Las varices son, normalmente, un signo de una carencia elevada de colágeno y una falta de elastina en el cuerpo.

Cuando la gente tiene varices, es como si las paredes venosas se hubieran estrechado por la falta de colágeno y elasticidad.

Hay que notar también que la falta de colágeno y elastina están igualmente asociadas a la hipertensión.



Mezcla la tierra de diatomeas con el pienso o el agua del perro durante un periodo mínimo de 30 días. Su efecto insecticida es **eficaz para evitar la proliferación de lombrices, tricocéfalos, anquilostomas y huevos, o incluso larvas de tenia**, pero no ejemplares de adultos.

Lo aplicamos igual que como si fuera un tratamiento antiparasitario interno. La tierra de diatomeas **aporta minerales y mejora el aspecto de la piel, pelo, huesos y articulaciones**.

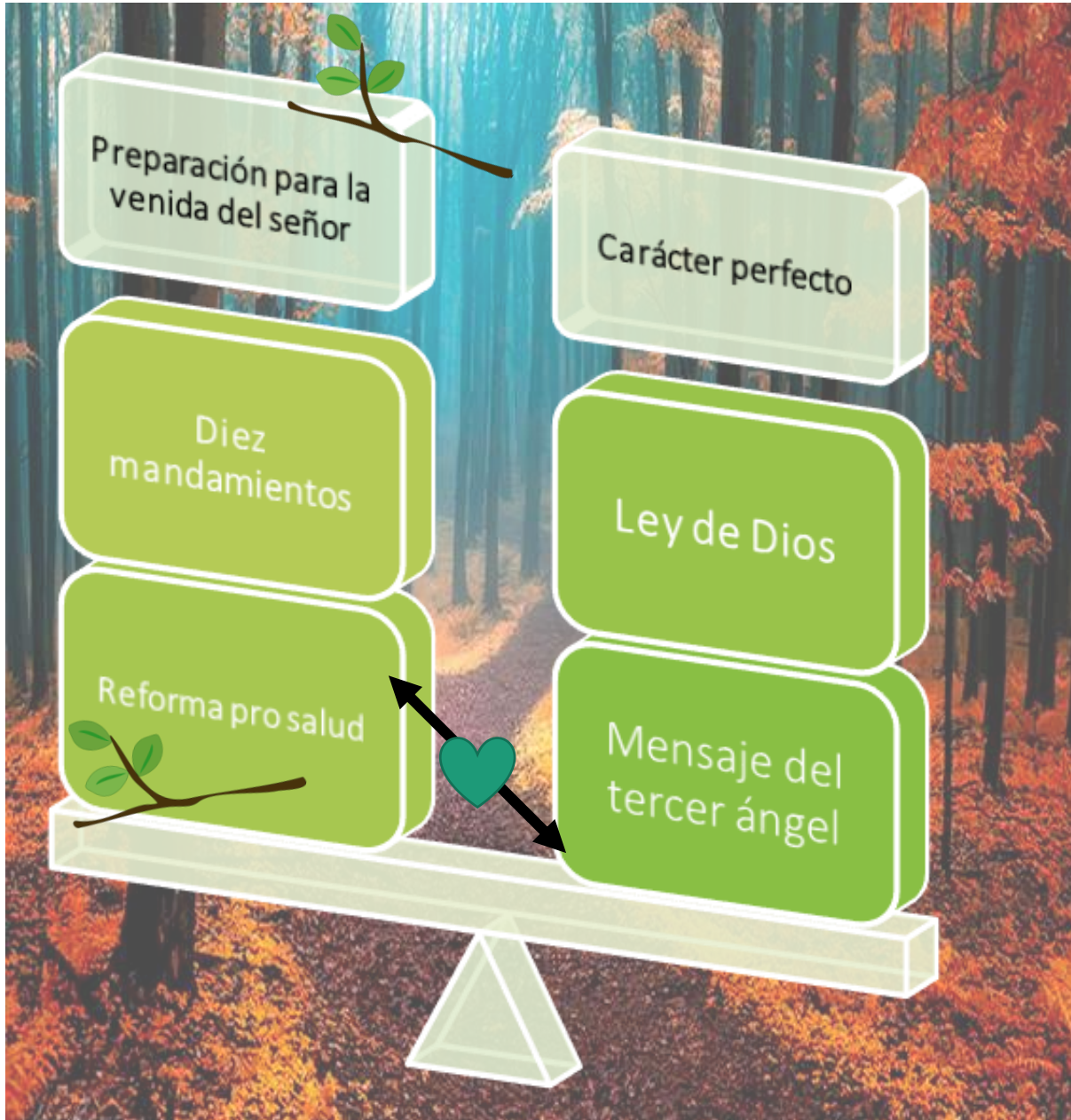
Para utilizarlo como **antiparasitario externo**, hay que espolvorear la tierra de diatomeas en la piel del animal, con cuidado de que el polvo no penetre en los ojos, nariz, boca u orejas del perro. **Nos centraremos bien en las zonas que suelen frecuentar los parásitos** cuando han atacado a nuestro perro.



El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios.

Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu.



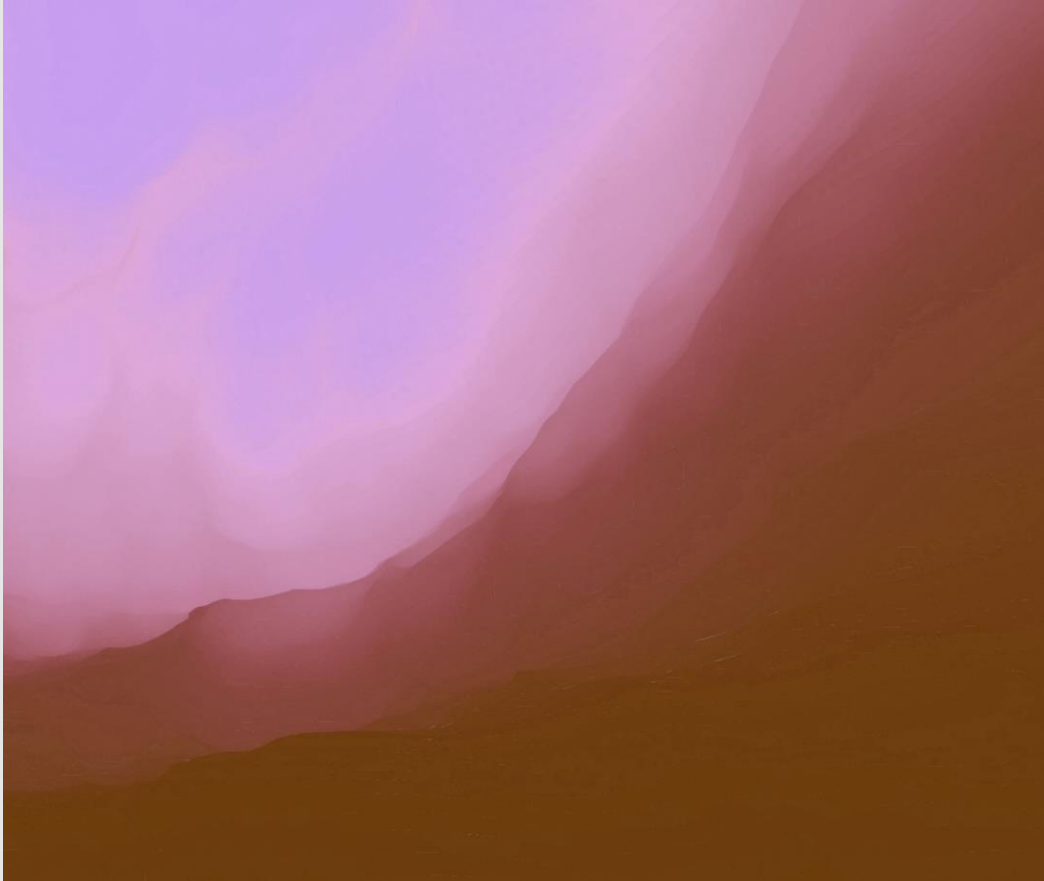


10 de Dic 1871

El 10 de diciembre de 1871 me fue mostrado que la reforma pro salud es un ramo de la gran obra que ha de preparar a un pueblo para la venida del Señor. Está tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como la mano lo está con el cuerpo. La ley de los Diez Mandamientos ha sido considerada livianamente por los hombres, pero el Señor no quiso venir a castigar a los transgresores de dicha ley sin mandarles primero un mensaje de amonestación. El tercer ángel proclama ese mensaje. Si los hombres hubieran sido siempre obedientes al Decálogo, y hubiesen llevado a cabo en su vida los principios de esos preceptos, la maldición de tanta enfermedad que ahora inunda el mundo no existiría.



Durante años el Señor ha estado llamando la atención de sus hijos a la reforma pro salud. Esta es una de las grandes ramas de la obra de preparación para la venida del Hijo del hombre.



Un gran ejemplo:

Juan el Bautista salió con el espíritu y el poder de Elías, para preparar el camino del Señor, y para hacer volver el pueblo a la sabiduría de los justos. El fue un representante de los que viven en estos últimos días, a quienes Dios ha confiado verdades sagradas para presentar delante del pueblo con el propósito de preparar el camino para la segunda aparición de Cristo. Juan era un reformador.

MORINGA

The image features a top-down view of moringa products. A wooden spoon in the upper center is filled with a fine, bright green powder. The background is a uniform layer of this same powder. In the bottom left, a dark grey mortar and pestle holds several fresh, vibrant green moringa leaves. In the bottom right, a white ceramic bowl is filled with dried, light-colored moringa leaves. The word 'MORINGA' is printed in a bold, black, sans-serif font across the middle of the wooden spoon.

Altamente nutritivo y poderosas propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y protector de tejidos entre muchos otros beneficios para la salud.





Un estudio encontró que los extractos de hojas tenían mayor actividad antioxidante, capacidad de barrido de radicales libres y mayor inhibición de la oxidación de lípidos, proteínas y ADN que las flores y semillas.

Esto significa que evita el daño y degradación que causan los radicales libres en las células de los diferentes órganos del cuerpo, manteniéndolos sanos y funcionando a su mejor nivel.

También se ha probado como un tratamiento para la enfermedad de Alzheimer con resultados preliminares favorables.

Una taza (140 g) de semillas de moringa contiene:

- Calorías = 37
- Hidratos de carbono = 8,5 g
- Proteína = 2 g
- Grasa = <1 g
- Vitamina C = 235% valor diario
- Hierro = 350% valor diario
- Potasio = 13% del valor diario
- Magnesio = 28% del valor diario
- Calcio = 3% Valor Diario



SEMILLAS DE CHIA



A las semillas de chía se le atribuyen 2 veces la **proteína** de cualquier otra semilla, 5 veces el **calcio** de la leche entera, además del **boro**, mineral que ayuda a la absorción del calcio en los huesos.

2 veces la cantidad de **potasio** de los plátanos, 3 veces más **antioxidantes** que los arándanos, y 3 veces más hierro que las espinacas, a parte de grandes cantidades de **ácidos grasos esenciales omega 3**.





Por su alto contenido de antioxidantes las semillas se mantienen frescas y comestibles durante más tiempo.

También es fuente de magnesio, manganeso, cobre, niacina, zinc y otras vitaminas.



<https://www.santopaladar.info/post/pudin-de-algarrobo>



<https://www.santopaladar.info/post/pudding-de-chia-y-avena-o-chocolate-o-de-frambuesa>



Considere al Salvador en el desierto de la tentación todo aquel que lucha contra el poder del apetito. Véalo en su agonía sobre la cruz cuando exclamó:

Juan 19:28

El padeció todo lo que nos puede tocar sufrir. Su victoria es nuestra.



SUPER ALIMENTOS



La verdad os hará libres



Pasto de 08 trigo




La hierba de trigo es un tipo de hierba joven rica en nutrientes de la familia del trigo.

El color verde, intenso y brillante de la hierba de trigo revela su secreto: el altísimo contenido en **clorofila**, la sustancia que permite a las plantas absorber la energía solar y transformarla en nutrientes. produce un efecto antioxidante y depurativo

La hierba de trigo proporciona una cantidad concentrada de nutrientes, como hierro, calcio, magnesio, aminoácidos, clorofila y vitaminas A, C y E.

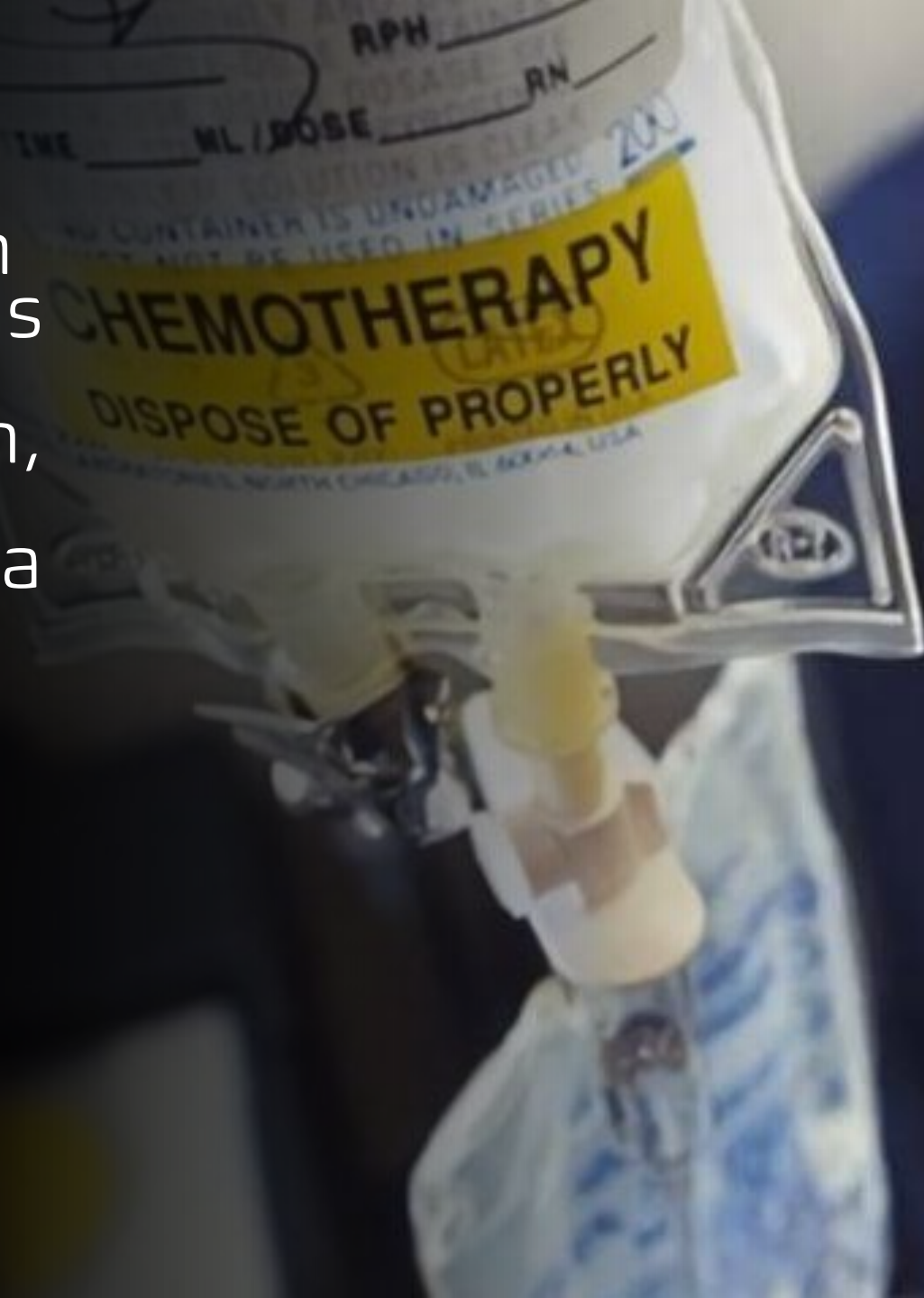


A microscopic view of red blood cells, showing various shapes and sizes, some with a biconcave disc appearance, set against a light, warm-toned background.

Un pequeño estudio realizado en la Universidad de Nueva York ha probado su efecto **antiinflamatorio** en enfermos con colitis ulcerosa.

La **formación de glóbulos rojos** es una de las propiedades que se le atribuyen. Una investigación publicada en la revista *Indian Pediatrics* halló que 100 ml de jugo diarios ayudaron a pacientes con una forma de **anemia**. Para reforzar su efecto antianémico conviene tomarla acompañada con la vitamina C de una fruta u hortaliza cruda.

Sus cualidades desintoxicantes se han confirmado en estudios como el realizado en el centro médico Ramban, del Instituto Técnico Technion (Israel), que ha probado que reduce la toxicidad del tratamiento con quimioterapia.





La mejor manera de tomarlo es por las mañanas y en ayunas, para que se absorba más rápidamente y llegue antes al torrente sanguíneo en cuestión de 15 a 20 min.

Para tomar el zumo de hierba de trigo necesitarás un exprimidor o un extractor a presión en frío.

semillas de trigo, brotes listos para prensar, zumo fresco ya exprimido o el polvo deshidratado

