



Alimento crudo y vivo

Texto: Beverley Pugh

¿Qué es el raw food?

El alimento crudo vivo y vital es el alimento que no haya sido calentado por encima de 42 grados. A consecuencia se mantiene en su estado crudo. Cualquier temperatura por encima de esta oficialmente 'cocina' el alimento matando todas sus enzimas. Las enzimas son lo que hacen que el alimento sea vivo y son necesarias para que se haga la digestión correctamente. También lo que le falta al alimento cocinado es oxígeno, una cantidad sustancial de vitaminas, minerales y agua que son nutrientes importantes para la constitución de un cuerpo fuerte y sano.

El alimento crudo a veces se le llama 'alimento vivo' porque no ha sido 'matado' o destruido por el calor. La palabra alimento vivo se refiere a los alimentos que todavía están creciendo cuando se les consume como las semillas germinadas, legumbres y hierbas del campo, germinado de trigo, las algas y cualquier alimento que se recoje de la tierra, plantas o árbol.



El alimento crudo, alimento vivo no incluye el pan, cereales, arroz, pasta o cualquier alimento que haya sido procesado, enlatado, congelado o pasado por el microondas. Otra forma de saber si el alimento está vivo es preguntandote cuanto tiempo ha estado este alimento en la estantería del supermercado, en el congelador o lata, allí tendrás tu respuesta.

David Wolfe en su libro 'natures first law' menciona la importancia de los alimentos que han sido cocinados o refinados y que este proceso es totalmente anti natural y dañino y va totalmente en contra de las leyes de la naturaleza y que también es en gran número una causa de nuestras enfermedades de hoy. Continúa diciendo que miles de personas sanas a través del mundo son ejemplos que el alimento crudo está salvando a la humanidad de enfermedades devastadoras. El 90% del alimento que nos da la tierra ha sido destruido sin conciencia a través del proceso de la 'cocción'. Las enfermedades, obesidades, depresiones, polución etc son el resultado de haber consumido el alimento cocinado. Si estas enfermo consumiendo únicamente el alimento crudo y vivo se marchará tu enfermedad.

Si estas de bajo/sobre peso, una dieta de alimento vivo te volverá a establecer tu peso correcto. Si sufres de depresión consumiendo el alimento crudo te devolverá la felicidad y vitalidad a tu vida!

Beverley Pugh, terapeuta pionera en las islas Baleares y una profesora inspiradora de muchas artes y técnicas alternativas. Esta siempre en busca de su crecimiento personal. Maestra de reiki, renacedora, (respiración consciente) reflexóloga, educadora y coach de salud del instituto Hipócrates (Florida) y recién graduada del Living Light Culinary Arts Institute como Chef de cocina cruda. Lleva 5 años y medio alimentándose exclusivamente de alimentos enteros y vivos, sin insecticidas y pesticidas, y su cometido es inspirar en el arte de la rejuvenecimiento, la longevidad, y la pasión por la vida!

más información: www.purepassionforlife.com