

BRÖTES

— CHILE —

GERMINA UNA NUEVA TIERRA

PRESENTA

Bebiendo Luz

Ventajas y beneficios del Wheatgrass



BEBIENDO LUZ, CÓMO HACER WHEATGRASS

Por Nomad

En el siguiente artículo les queremos presentar una bebida: el jugo de trigo o *wheatgrass* en inglés. En la segunda parte del artículo les mostraremos paso a paso como podemos hacerlo en casa.

Si hiciéramos una lista de las bebidas más sanas, el wheatgrass o jugo de hierba de trigo ocuparía sin duda alguna una de las primeras posiciones porque es uno de los alimentos más sanos que podemos tomar. De hecho se considera un alimento más que una bebida porque debido a su riqueza en nutrientes podría mantenerte con vida y bien nutrido tomándolo como único alimento sin ningún problema (estrictamente hablando, nutritivamente se considera que 400 gramos de Jugo de hierba de trigo equivalen a diez kilos de vegetales variados). Aquí no se conoce mucho pero en otros países es mucho más popular y la gente lo toma a menudo por sus óptimas y completísimas cualidades para la salud. Además es un perfecto aliado para prevenir o combatir muchas enfermedades como el cáncer (muchísimas fuentes hablan de curación del cáncer) y enfermedades degenerativas como el parkinson, demencia senil y alzheimer. La búsqueda "wheatgrass" en google devuelve más de 5 millones de páginas!.



Bandeja con los brotes de trigo para cortar y un vaso con el Jugo

Alimento vivo – Raw Food

Si tomamos el jugo de trigo fresco justo después de cortar las hojas, éstas todavía están vivas. Es vital que comamos alimentos vivos porque mantienen intactas sus vitaminas, minerales, proteínas, enzimas activas y, debido al hecho mismo de que están vivos irradian una energía interna (ki, chi o prana) que activa mecanismos de nuestro cuerpo capaces de sanarnos reparando las células y estimulando su crecimiento y nutriendo los campos sutiles de nuestra mente y alma. Cuando cocinamos un alimento éste pierde total o parcialmente estos elementos pues se debilitan o eliminan por la temperatura (muchos son termolábiles). Además al comer cocinado nuestro cuerpo **PIERDE** energía vital digiriendo, generando estados ácidos, inflamando mucosas y aumentando las bacterias que generan putrefacción. En cambio comiendo crudo nuestro cuerpo **GANA** energía vital y necesita menos energía para digerir, sin generar estados ácidos ni mucógenos y no sólo no genera bacterias malas sino que las combate generando una flora positiva.



El jugo de Wheatgrass nos provee de proteínas, aminoácidos, minerales, clorofila fresca y enzimas vivas. La vida y las capacidades de las enzimas que se encuentran naturalmente en nuestro cuerpo pueden ser ampliadas si las ayudamos desde el exterior mediante la adición de enzimas exógenas. Al beberlo, nuestro cuerpo asimila las enzimas vivas del jugo enriqueciendo nuestra sangre y nuestros procesos químicos internos.

En el momento en que bebes el jugo de hierba de trigo fresco, notas enseguida después de haberlo tomado que tu cuerpo toma esa vitalidad y energía viva de las hojas llenándote de energía sutil, dándote la sensación de estar más vivo y radiante durante todo el día.

Altamente alcalinizante – El PH es la clave

“Lo que habitualmente llamamos enfermedad, es solo un síntoma del estado de desequilibrio al cual hemos llevado a nuestro organismo. En sí mismo, el cuerpo humano tiene gran cantidad de maravillosos mecanismos para resolver problemas a los que puede verse sometido: excesos, carencias, toxicidad, etc. Pero el moderno estilo de vida se las ha ingeniado para colapsar esa increíble armonía, malogrando nuestra natural capacidad de adaptación a los inconvenientes.

Asumir esta realidad, representa el cincuenta por ciento de la solución de nuestros actuales problemas de salud” (Néstor Palmetti – Depuración Corporal)

Las enfermedades no son más que los síntomas que presentamos por desequilibrios de nuestro cuerpo. La química de nuestro cuerpo (órganos, tejidos, células) en un estado óptimo es de 20% ácida y 80% alcalina. Cuando comemos introducimos alimentos que incrementan la formación de ácidos en nuestro organismo desequilibrando la balanza y es entonces cuando nuestro cuerpo se vuelve vulnerable a infecciones y enfermedades. Por eso desde el punto de vista de la salud una de las mejores acciones que podemos hacer es alcalinizarnos para ayudar a restaurar nuestro porcentaje de nivel de pH. Al preservar la alcalinidad natural del cuerpo difícilmente enfermamos, ya que la mayoría de las enfermedades necesitan estados ácidos para desarrollarse. El pH de nuestra sangre es 7,4 y el ph del jugo de hierba de trigo es también 7,4. Si lo tomamos neutralizamos los ácidos y ayudamos a restablecer nuestro pH al nivel óptimo, por eso es uno de los alimentos con el potencial de alcalinidad más elevado.

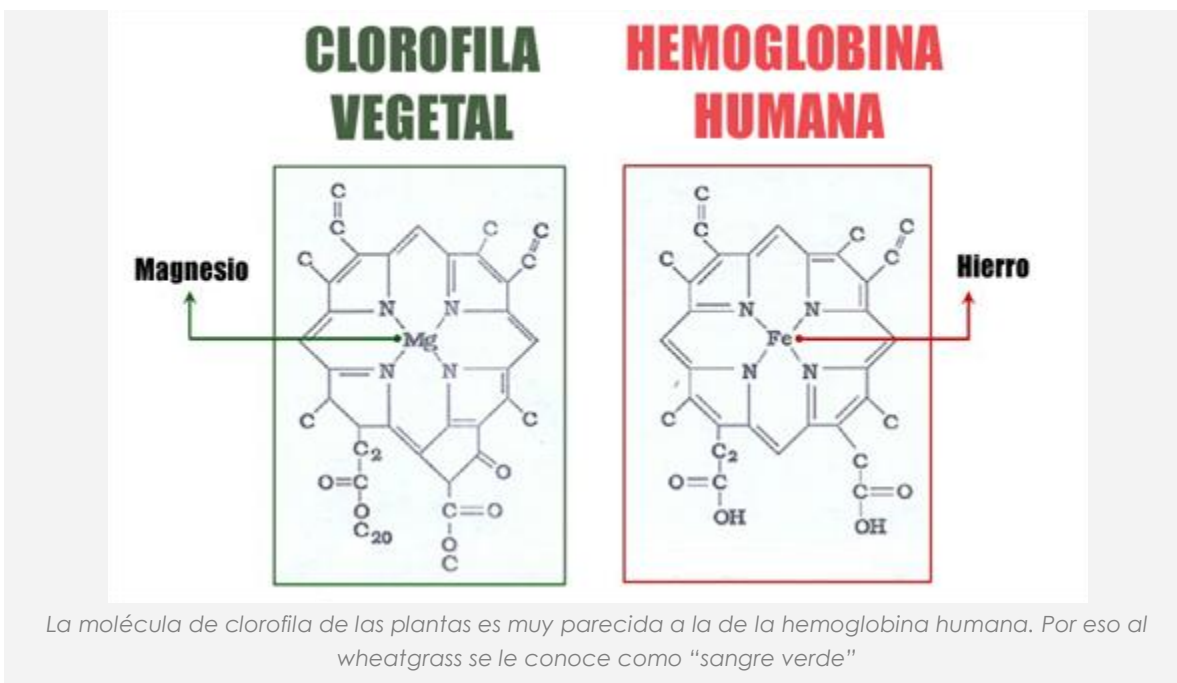
Además al tener el mismo ph que el cuerpo, lo absorbemos y digerimos sin gastar prácticamente nada de energía.

Al tomar un vaso de jugo de trigo por la mañana sientes cómo el cuerpo se alcaliniza al momento volviendo a su estado original, dándote una sensación de revitalización energética que dura todo el día, sientes que tu cuerpo se activa, estás más resuelto, más predisuesto a la actividad y te sientes más saludable, joven y espiritual.

Sangre verde que renueva tu sangre

“Cambiando la calidad de nuestra sangre podremos conquistar la libertad de vivir nuestra propia vida en sintonía con un orden mayor del cuál formamos parte: la Naturaleza, el Ser, la Consciencia, Dios o como desees llamarlo” (Roy Little sun)

Los alimentos que más clorofila poseen son las hierbas de cereales, la alfalfa y las algas. Las hojas de trigo tienen una alta cantidad de clorofila (**alrededor del 70%**). La molécula de clorofila es idéntica en estructura a la hemoglobina excepto en que mientras la hemoglobina tiene un átomo de hierro en su centro (que le da a la hemoglobina su color rojo), la clorofila tiene magnesio (que le da el color verde). De este modo la clorofila nos provee de una forma prefabricada de hemoglobina que nuestro cuerpo asimila y conseguimos depurar, reconstruir y enriquecer nuestra sangre por el efecto de la dilución de la clorofila en ella. Por decirlo de otra manera más ilustrativa, es como si al beber el jugo de hierba de trigo estuviéramos haciéndonos una transfusión de *sangre verde* que se mezcla con nuestra sangre y consigue purificarla y enriquecerla.



Efectos de la clorofila

- La ciencia ha demostrado que la clorofila es un germicida potente que destruye cierto tipo de gérmenes que son responsables de la propagación de ciertas enfermedades y paraliza algunos otros que son igual de perniciosos para nosotros. Este efecto antiséptico establece un entorno desfavorable para las bacterias perjudiciales, neutraliza las infecciones e incrementa la resistencia y combate directamente las enfermedades del cuerpo.
- Estimula la producción de glóbulos rojos, la oxigenación de todas nuestras células y además el jugo contiene gran cantidad de oxígeno líquido. Si estamos oxigenados nuestro cerebro funciona mejor (el cerebro utiliza el 25% del oxígeno del cuerpo) por lo que nos da claridad de pensamiento. Eliminamos las bacterias anaeróbicas, mejoramos la digestión (oxidación de la comida), ayudamos a nuestro sistema respiratorio a neutralizar los efectos de la contaminación en las ciudades y controlamos la propagación de las células cancerígenas ya que no pueden extenderse en un medio oxigenado.
- Ayuda a nuestro cuerpo a deshacerse de las toxinas que tenemos acumuladas purificando y regenerando nuestra sangre y fluidos corporales.
- Mejora la circulación de la sangre oxigenando y dilatando los vasos sanguíneos y eliminando el colesterol. Por eso se recomienda para casos de hipertensión porque el jugo estabiliza la circulación a un nivel normal.
- La clorofila es una molécula fotoreceptora que absorbe la energía del sol, al tomarla llevamos la energía lumínica acumulada en las hojas a nuestro torrente sanguíneo. La clorofila se produce cuando las hojas reciben el sol, consumir clorofila cruda es como comer o beber indirectamente la luz del sol.

David Wolfe, uno de los más importantes gurús de la alimentación comenta:

“Los alimentos solares embellecen el cuerpo, la mente y el espíritu. Llevan en su interior la vitalidad de la salud y la vida – la energía Solar vibrante que sustenta toda la vida en la Tierra. Al tomar la energía vibrante de los alimentos solares mejoras tu vida de todas las maneras. Cuando tu salud mejora, cualquier otro aspecto de tu vida mejora simultáneamente.” (David Wolfe – La dieta de la alimentación solar)

Elixir de juventud

El jugo de hierba de trigo previene y combate el envejecimiento prematuro, cáncer, daño arterial, asma, cataratas en los ojos, úlceras y enfermedades neurodegenerativas como el parkinson y el alzheimer.

El jugo por un lado activa el sistema inmune y por el otro, tiene un poderoso efecto antioxidante que inhibe la acción de los radicales libres fortaleciendo y evitando el daño en membranas, células y ADN, reduciendo la inflamación general del organismo.

La verdad es que por culpa de la contaminación de nuestras ciudades (polución, metales pesados, agentes patógenos,...) y elementos tóxicos presentes en los alimentos que ingerimos (conservantes, pesticidas,...) y en el agua corriente químicamente tratada que bebemos (cloro, flúor,...), se hace imprescindible buscar métodos para limpiar y desintoxicar nuestro cuerpo. El jugo de hierba de trigo contiene compuestos activos que limpian la sangre y neutralizan y digieren las toxinas en nuestras células. Es uno de los alimentos más depurativos que podemos encontrar porque es un excelente desintoxicante y protector del hígado y limpiador del colon y del tracto gastrointestinal en general.

Elimina los metales pesados de nuestro cuerpo y neutraliza químicamente los contaminantes ambientales y sustancias tóxicas como el cadmio, nicotina, estroncio, mercurio y policloruro de vinilo y nos protege de la radiación por el efecto de la enzima SOD

Las enzimas y aminoácidos que se encuentran en el pasto de trigo permiten que pueda protegernos de agentes cancerígenos, como ningún otro alimento o medicina. El jugo es un remedio activo para el cáncer. Contiene ácido abscísico, vitamina B17, indole-3-carbinol, SOD que neutralizan e incluso matan muchas células cancerígenas al instante. La acción del Wheatgrass inhibe también la absorción de los químicos perjudiciales que contiene el agua de la ciudad en nuestro cuerpo.

El jugo estimula activamente la generación de la hormona de crecimiento humana con lo que repara las células y tejidos dañados, tersa la piel floja y caída, hace crecer fuertes los huesos y dientes, refuerza las articulaciones y músculos, protege a las células nerviosas y nos mantiene jóvenes retrasando la fragilidad, atrofia muscular, obesidad, previniendo la artritis y rejuveneciendo el cabello (evita su caída, descamación y la aparición de las canas) y la piel (muy apropiado para tratar afecciones de la piel como picor, acné, eccemas y psoriasis).

El pasto de trigo contiene todos los aminoácidos esenciales. Conserva 92 de los 102 minerales que se encuentran en el suelo. Entre estos minerales se encuentran el calcio, fósforo, hierro, magnesio y potasio, sodio y azufre. Es la fuente más rica de vitaminas A, B, C, E y K. El pasto de trigo tiene más vitamina C que las naranjas y el doble de vitamina A de las zanahorias. Es excepcionalmente rico en vitaminas E, K y complejo B. La hierba de trigo deshidratada se puede utilizar por más de 50 años como un suplemento de vitaminas y minerales.

El pasto de trigo es muy bueno para eliminar el estreñimiento y mantiene los intestinos relajados.

Es apto para niños, personas mayores, embarazadas e incluso para alérgicos al gluten porque las alergias asociadas al trigo están ligadas a las semillas. Las hojas de trigo no contienen gluten.

También es muy útil para diabéticos porque regula el nivel de glucosa en la sangre al regular la absorción de azúcar y colesterol y su alto contenido en magnesio que mejora la sensibilidad a la insulina, reduciendo la resistencia a la insulina del cuerpo y equilibrando su nivel.



Maximizando su efecto. Cuándo y cómo tomarlo

- El momento ideal para tomarlo es por la mañana con el estómago vacío, por el mismo hecho de estar vacío (hará más efecto) y porque las primeras horas del día están reservadas a procesos de eliminación por lo que ayudaremos al cuerpo a renovarse.
- Si queremos hacer ayuno durante uno o varios días es una bebida perfecta para acompañarlos porque nos mantiene completamente nutridos (es antianémico) y nos ayuda activamente a regenerar nuestro organismo en su totalidad. Además requiere de muy poca energía del cuerpo porque nuestro cuerpo sólo toma unos minutos para digerir el jugo de pasto de trigo al tener el mismo pH y porque la clorofila es de los alimentos más rápidamente digeribles por nuestro cuerpo.
- Hay que beberlo en pequeños sorbos, muy despacio y manteniendo como mínimo un minuto el jugo en la boca para obtener el máximo beneficio para la salud porque se ha observado que los activos biológicos del jugo ya empiezan a absorberse a través de la mucosa de la boca pasando de inmediato al flujo sanguíneo generando una enérgica respuesta en el sistema inmune y en las demás áreas. Además mejora nuestra salud oral limpiando y reforzando las encías, eliminando gérmenes y dejando un aliento agradable. Una pequeña cantidad de jugo de pasto de trigo previene la caries dental. Si cortamos un poco de hierba y la mascamos sirve para lavar los dientes, aunque podemos terminar el lavado con un cepillo de dientes (sin pasta de dientes). Para el dolor de muelas puedes mantenerlo cinco minutos en la boca y lo neutralizará.
- Si nos duele la garganta podemos hacer gárgaras.
- Si queremos potenciar los efectos alcalinizantes del Jugo podemos echar unas gotas de limón (*muy recomendable, porque además está buenísimo*) o mezclarlo con Jugo de manzana, zanahoria, etc.
- Es muy recomendable echar también una pizca de sal marina o del Himalaya.
- Si quieres rebajar el sabor puedes diluirlo con agua mineral o leche de soja, almendras, etc. Puedes añadir tus jugos favoritos. Ann Wigmore, la gran divulgadora del jugo de trigo lo hacía mezclado con palta (grasas) y manzana (azúcares). Le llamaba "sopa de energía" y se la daba a sus pacientes como único alimento y se recuperaban en tres meses.

- La clorofila es un potente antibacteriano y se puede utilizar dentro y fuera del cuerpo. Podemos aplicar el jugo externamente para los problemas en la piel o cuero cabelludo (acné, eccemas, psoriasis, alopecia, etc), también sirve para lavar los ojos, la boca, piel, etc. y puede aplicarse también como enema para lavar las paredes del intestino grueso.
- Calma y cura cortes, quemaduras, raspaduras, erupciones cutáneas, callos, las picaduras de insectos, forúnculos, llagas, úlceras abiertas, tumores, etc. En este caso se aplica como cataplasma y se reemplaza cada dos a cuatro horas.
- Si colocas una bandeja de hierba de cerca de la cabecera de tu cama mejorará el oxígeno en el aire y generará iones negativos saludables ayudando a dormir y favoreciendo un sueño más profundo.
- Podemos echarlo a nuestros baños.
- Si nos ponemos a tomar el sol maximizamos el efecto y propiedades de la clorofila en la sangre.
- Si estamos en período de luna nueva aumenta la eficacia depurativa porque nuestro cuerpo está más predispuesto a limpiarse y nos limpiamos con mayor profundidad.
- Si hacemos meditación controlando la respiración el efecto es máximo, porque el organismo puede centrarse en todos sus procesos reconstituyentes con la máxima eficacia.



Dosis

- **Principiantes:** Para comenzar un proceso de depuración y limpieza es recomendable empezar lentamente hasta llegar a una dosis estable, esto nos ayudara a no recibir violentamente el proceso de desintoxicación y acomodamos nuestro organismo a esta limpieza. La dosis para comenzar es de 10 a 15 cc /día, incrementando a 30 cc/día, llegando hasta una dosis de 40 a 50 cc/día
- **Consumo Normal:** Para un consumo diario es recomendable dosis de jugo que van entre 30 y 50 cc. Ideal en la mañana.
- **Desintoxicación:** En un proceso de desintoxicación se ocupan dosis más elevadas las que van desde 50 a 90 ml de una vez y estas se repiten 3 a 4 veces al día. En tratamientos la dosis máxima diaria es de 300 ml. En este proceso se debe estar guiado por un terapeuta o doctor capacitado. Este proceso incluso incluye infiltraciones y edemas de Wheatgrass *(para más detalles comunicarse directamente con Brotes Chile)*.



Como elaborar nuestro Wheatgrass

Desde la siembra...

En primer lugar debemos adquirir semillas de trigo o cebada, idealmente que estas sean orgánicas o biodinámicas, cuidar de que no vengan de plantaciones transgénica, irradiadas o manipuladas químicamente, (Un buen indicio para saber si nuestra semilla es de buena calidad es ver el porcentaje de germinación que esta tiene, si sobre el 97% de nuestras semillas germina nos indica que es una buena semilla)

Luego debemos germinar esta semilla, para la producción de una bandeja de 30x25 utilizaremos 50 gr de semillas. Para la germinación tomaremos las semillas las pondremos dentro de un frasco, le ponemos agua, tapamos el frasco y lavamos las semillas de forma mecánica batiendo el frasco, de esta forma las semillas soltaran impurezas y unas sustancias llamadas inhibidores de crecimiento. Este sencillo procedimiento puede ser la causa del éxito o fracaso en nuestra germinación.

Una vez lavadas nuestras semillas procedemos con la germinación misma. En el mismo frasco donde lavamos las semillas y sin sacar las semillas de su interior le añadiremos agua hasta cubrir con agua unos 3 cm sobre la superficie de las semillas, las dejamos con agua, destapadas (ideal con una gasa o tapa con orificios) y dentro de un armario oscuro toda la noche.

Al día siguiente sacamos todo el agua sin sacar las semillas de su interior (Esto es uno de los motivos del uso de la gasa, ya que las semillas no caerán al sacar el agua, el otro motivo es que debe haber intercambio de gases Oxígeno y CO_2 , recuerden que la semilla está viva y por lo tanto respira. Luego que sacamos el agua y solo dejamos las semillas húmedas dentro del frasco las volvemos a meter en un armario oscuro, desde aquí en adelante solo nos preocuparemos de mantener la semilla húmeda y en oscuridad.

Al tercer día la semilla estará germinada y lista para plantar en nuestra bandeja o contenedor (Podemos usar bandejas, maceteros, casatas de helado, etc.), la semilla debería verse como en la foto.



Plantación

En la bandeja debemos poner una mezcla de humus y compost (yo recomiendo esta mezcla ya que nos garantiza una buena nutrición), la relación debe ser 70% compost y 30% humus.

Debemos cubrir la bandeja con 2 cm de esta mezcla, luego tomamos nuestras semillas ya germinadas y las esparcimos de forma homogénea por toda la bandeja.

Para terminar el proceso de plantación aplicamos nuevamente la mezcla de tierra sobre las semillas para cubrir las se aplica un 1 cm de aproximadamente. Regamos cuidadosamente (prácticamente un rocío).

El único cuidado que ahora necesitaran será un riego diario, nuestro pasto de trigo debería estar listo entre 10 a 15 días después de la siembra.

Este debe verse como el de la foto.



Cosecha y preparación:

Para cosechar nuestro pasto trigo lo podemos hacer con una tijera de jardín, para preparar unos 30 ml de jugo hay que cortar un manojito de unos 3 a 4cm de diámetro, aproximadamente el diámetro que nos da el juntar nuestro dedo índice con el pulgar. Debemos cortar lo más cercano a la base posible, donde termina el tallo blanco (muchos nutrientes se concentran en la base de la hoja del trigo)

Este pasto idealmente debe ser procesado con un extractor de Wheatgrass el cual exprime de forma eficiente y delicada cada hoja de pasto.

Si no tenemos esta máquina podemos hacerlo con una "Minipimer", tomamos el manojito de pasto lo combinamos en el mismo recipiente de la maquina con 30ml de agua purificada o mineral y exprimimos. La pulpa que nos queda debemos pasarla por una malla de té, una panti u otro elemento que nos ayude a exprimir. Este sistema es mucho más tedioso pero es la única forma en caso de no tener el extractor de wheatgrass.

Luego de extraer tomar inmediatamente o combinar con jugos naturales. Wheatgrass no podemos conservarlo por mucho tiempo, sus propiedades empiezan a declinar media hora después de extraído, luego de 12 horas ya no es útil y debemos botarlo.



Gracias!
Salud!!



*“Que tu alimento sea tu medicina,
que tu medicina sea tu alimento.”*

Hipócrates

Agradecimientos:

*El Blog de Nomad
Clínica Hipócrates*

COMUNIDAD@BROTESHILE.CL // FONO: 62306356
BROTES Y GERMINADOS / Tomás Pablo Calderón F. /Ingeniero Agrónomo

WWW.BROTESHILE.CL

VISITANOS EN FACEBOOK