

¿Qué es el "Raw Food"?

El alimento crudo, vivo y vital, es el alimento que no ha sido calentado por encima de los 42 grados centígrados. Gracias a ello, se mantiene en su estado crudo. Cualquier temperatura por encima de ésta, oficialmente "cocina" el alimento, matando todos sus enzimas. Las enzimas son lo que hace que el alimento esté vivo y son necesarias para que se haga la digestión correctamente. Igualmente, lo que pierde el alimento cocinado es oxígeno y una cantidad sustancial de vitaminas, minerales y agua, que son nutrientes importantes para la constitución de un cuerpo fuerte y sano.

Al 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 los consume, como ocurre con las semillas, germinados, legumbres y hierbas del campo, germinado de trigo (su zumo), las algas y cualquier alimento que se recoge de la tierra, de las plantas o de los árboles.



El alimento crudo, alimento vivo, no incluye el pan, los cereales, el arroz, la 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 preguntándole cuánto tiempo ha estado este alimento en la estantería de un supermercado, en el congelador o en la lata. Así obtendrás tu respuesta.

David Wolfe, en su libro 'Natures first law', menciona la importancia en la dieta actual de los alimentos que han sido cocinados o refinados y que este proceso es, además de anti natural y dañino, totalmente contrario a las leyes de la naturaleza, constituyéndose en una de las primeras causas de las enfermedades de hoy en día. Continúa diciendo que miles de personas sanas en todo el mundo son ejemplos de 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 estás enfermo, consumiendo únicamente alimentocrudo y vivo obtendrás una mejoría. Si tienes bajo o sobrepeso, una dieta a base de alimento vivo te devolverá a tu peso correcto. Si sufres de depresión el alimento crudo devolverá la felicidad y la vitalidad a tu vida!



Beverly Pugh

Chef de Cocina Cruda, profesora de Reiki y Renacedora.

Más información: www.purepassionforlife.com