



# Superalimentos verdes

un completo caudal de vida

“ Deja que tu alimento sea tu medicina  
y que tu medicina sea tu alimento”

- Hipócrates

Los superalimentos verdes tienen mayor valor dietético que las hortalizas puesto que, como alimentos completos, son ricos en nutrientes y fitonutrientes. Conforman un conjunto complejo constituido por miles de componentes. Contienen altas concentraciones de clorofila, enzimas bioactivas, proteínas de alta calidad y son ricos en vitaminas y minerales. El cuerpo humano no tarda más de 20 minutos en asimilar los nutrientes. Por esta razón se considera que son alimentos que aportan “energía instantánea”. Tienen un alto grado de eficacia, tanto a nivel nutritivo como medicinal.

## Ventajas para la salud

Aunque haya muchas enfermedades, toda cura real comienza con la desintoxicación.

desintoxicación general del cuerpo  
antioxidante poderoso  
mejora el sistema inmunitario  
consolida la estructura celular  
incremento de la energía y de la capacidad de resistencia física  
favorece la pérdida de peso  
estabiliza el nivel de azúcar de la sangre y baja la presión sanguínea  
facilita la curación de heridas  
nutre y humedece la piel  
puede ayudar a proteger al cuerpo contra carcinógenos mejora el metabolismo y la digestión  
prevención del envejecimiento prematuro

## Clorofila - concentración de energía solar -

Cuando se hace referencia al poder curativo de los superalimentos verdes, lo primero que sale a colación es la clorofila. Los superalimentos verdes son una de las mejores fuentes de clorofila que la naturaleza pone a nuestra disposición. La molécula de la clorofila es casi idéntica a la molécula de la hemoglobina en la sangre humana. Revitaliza activamente su sangre. Somos tan sanos como nuestra sangre lo sea, y en la medida que ésta se regenera el proceso de envejecimiento se ralentiza. La clorofila también se conoce como “energía solar concentrada”, puesto que es el primer producto de la luz y, por lo tanto, condensa una cantidad mayor de energía lumínica que cualquier otro elemento.

## Proteína vegetal de alta calidad

Cada una de nuestras células contiene proteínas, que son los pilares básicos de nuestro cuerpo. Los superalimentos verdes son una fuente de proteína vegetal fácilmente digerible, baja en grasas, baja en calorías, no producen colesterol y contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir pero necesita para sintetizar los aminoácidos no esenciales.

## Vitaminas

Los superalimentos verdes son ricos en vitaminas. Consumidos como complemento dietético, los superalimentos verdes pueden ser la manera más sencilla de completar su nutrición diaria.

## **Enzimas**

Se considera que las enzimas son la “chispa de la vida”. Ésta no es viable sin la acción de las enzimas, a pesar de que el cuerpo posea un nivel adecuado de minerales, vitaminas, aminoácidos, agua y demás nutrientes. Por esta razón, se dice que poseen la energía vital de la vida. Los superalimentos verdes son fuente natural de muchas enzimas bioactivas benéficas. Ayudan a incrementar el nivel de enzimas de nuestras células, incorporan nutrientes al metabolismo y contribuyen al rejuvenecimiento del cuerpo. Estas enzimas propician la disolución de tumores. Los superalimentos verdes son una fuente abundante de superóxido dismutasa (SOD, por sus siglas en inglés), un potente antioxidante y enzima que actúa contra el envejecimiento.

## **Minerales**

Los superalimentos verdes contienen muchos minerales, incluyendo altas concentraciones de los minerales más alcalinos: potasio, calcio, magnesio y sodio. También contienen oligoelementos tales como hierro, zinc y selenio

## **Alimento sano en un 100%**

Los superalimentos verdes son naturales en un 100% y completamente sanos, sin que se sepa que tengan efectos secundarios. En un principio pueden causar una “reacción a la desintoxicación” o “crisis de sanación”, la cual constituye un proceso natural y sintomático iniciado por el cuerpo que se puede producir cuando éste elimina las toxinas acumuladas.

## **Uso y dosificación**

De dos a seis gramos por día. No hay reglas fijas sobre la cantidad que se puede consumir. Comience con una cucharada de 2g disuelta en un vaso de agua fría o templada, de una a tres veces por día. También puede mezclarlos con jugo de limón o cualquiera de sus zumos o batidos preferidos de frutas/hortalizas, en el aliño de la ensalada o en cualquier otro plato, según sean sus gustos particulares. Para una mejor absorción, evite ingerir cualquier alimento durante media hora con anterioridad o posterioridad a su consumo. Para propósitos de desintoxicación, ciertos consumidores pueden incrementar su dosis diaria.

## **AV SuperGreens**

Un suplemento dietético hecho a base de los superalimentos verdes más nutritivos que ofrece la naturaleza, compuesto de espirulina, trigo candeal, alcacer o cebada verde y alfalfa, con la estevia como edulcorante natural. Estas hierbas y algas son reconocidas como la mejor fuente natural para una nutrición de alta calidad, y contienen un perfil nutritivo completo de miles de componentes. AV SuperGreens ofrece un amplio espectro de clorofila, enzimas, proteínas de alta calidad, fitonutrientes, vitaminas y minerales, altamente concentrados, equilibrados naturalmente, y que el cuerpo absorbe con mayor eficacia que los hallados en fórmulas sintéticas.

Es una insensatez dosificarnos con una o dos vitaminas cuando desconocemos totalmente su interacción con otros cincuenta factores que intervienen en la asimilación de alimentos

- Charles F. Schnable

## **Espirulina**

La espirulina (*Arthrospira plantensis*) es una diminuta alga de color verde azulado que tiene forma de espiral perfecta. En términos biológicos, es uno de los seres vivos más antiguos del planeta. Aparecida hace 3.600 millones de años, hizo las veces de puente evolutivo entre las bacterias y las plantas. Esta planta acuática ha ido renovándose durante miles de millones de años y ha nutrido a muchas civilizaciones a lo largo de la historia, en África, Oriente Medio y las Américas. La espirulina crece naturalmente en lagos alcalinos ricos en minerales que suelen hallarse en todos los continentes, a menudo cerca de volcanes.

La espirulina concentra muchos nutrientes esenciales que el cuerpo requiere. La compone un 60%, como mínimo, de proteína vegetal, vitaminas esenciales y fitonutrientes tales como el ácido gama-linolénico (GLA, por sus siglas en inglés) que es un raro ácido graso esencial, la ficocianina, los sulfolípidos, los glicolípidos y los polisacáridos.

## **Moringa**

La moringa (*Moringa oleifera*) es un árbol de madera blanda, el cual se considera uno de los cultivos con mayor poder nutritivo que existen en el mundo. Sus pequeñas hojas verdes atesoran gran parte de sus propiedades benéficas. El extracto de hoja de moringa contiene más de 90 nutrientes, incluidos 40 potentes antioxidantes y los 8 aminoácidos esenciales requeridos para la adecuada síntesis de proteínas. Es rico en flavonoides y contiene una buena cantidad de proteínas, vitaminas, betacaroteno y diversos fenoles.

## **Alfalfa**

La alfalfa (*Medicago sativa*) también se conoce como mielga. Esta planta se utiliza comúnmente en la medicina ayurvédica para el tratamiento de diversas dolencias. Los árabes la nombraron Al-Fal-Fa, es decir “El padre de todos los alimentos.” Proporciona una de las fuentes más ricas en minerales y vitaminas idóneas para una salud óptima; su raíz puede crecer hasta unos nueve metros por debajo del suelo y concentra muchos minerales que sólo se hallan en capas profundas de la tierra. Tiene diversas vitaminas, tales como la vitamina A, vitamina B1, vitamina B6, vitamina C, vitamina E y vitamina K, así como zinc, caroteno, hierro, calcio y potasio. También es una buena fuente de proteínas. Estos minerales y vitaminas juegan un papel crucial en el fortalecimiento del

cuerpo, y particularmente estimulan el crecimiento de los huesos además de asistir en el tratamiento de la artritis. La alfalfa también ayuda a combatir el colesterol y reducir el nivel de azúcar de la sangre, y se dice que equilibra las hormonas. Es benéfica para el tratamiento de trastornos renales, de vejiga y de próstata. No se recomienda su consumo durante el embarazo.

### **Trigo candeal y alcacer**

El trigo candeal (*Triticum aestivum*) y el alcacer o cebada verde (*Hordeum vulgare*) se cultiva con granos de las hojas de plantas que aún están verdes. Se hace germinar los granos de trigo y cebada durante unos pocos días, y luego se siembran. Los cereales verdes están listos para la cosecha pasados de 8 a 14 días, antes de la fase de crecimiento acelerado, cuando tienen entre 5 y 9 cm de altura. En ese momento alcanzan el pico del nivel de su valor nutritivo y contienen la máxima cantidad de ingredientes medicinales activos. Contienen altas concentraciones de clorofila, enzimas bioactivos, proteínas de alta calidad y son ricos en vitaminas y minerales. Comparación entre el trigo candeal y la cebada verde: Su contenido nutritivo es muy similar. Hay gente que prefiere el sabor más dulce del trigo candeal mientras que otros prefieren el sabor más amargo de la cebada verde.

Damos esta información a modo didáctico y en ningún caso debe anteponerla a los consejos dados por su médico u otro profesional de la dietética.