

# Jornada tipo con Alimentación Viva

**Los problemas hepato/intestinales modernos responden a una confluencia de factores cuyo análisis supera la capacidad de este informe. Lo importante es que dichos factores responden a hábitos contrarios a las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. Nuestra alimentación diaria es una excelente oportunidad para rectificar los problemas hepato/intestinales modernos. Para ello, aportamos cuatro recetas vivas -rápidas, sencillas y gustosas (para usar a lo largo del día. En sí mismo, el alimento vivo aporta condiciones óptimas para nuestros intestinos y nuestro hígado (oxígeno, enzimas, alcalinidad, alta vibración, vitaminas termo sensibles, fibra soluble). Por su parte podemos usar alimentos clave por su aporte en fibra soluble, minerales traza u oligoelementos. Nos referimos a la gran variedad de frutas, hortalizas, algas marinas y semillas.**

## DESAYUNO

Por cuestiones fisiológicas es conveniente comenzar el día con alimentos acuosos y refrescantes, en reemplazo de los tradicionales hábitos congestivos (harinas, azúcares, ácidos, proteína animal). Esto facilita la eliminación de desechos metabólicos generados durante los procesos digestivos que se desarrollan durante el descanso nocturno.

Es bueno comenzar el día con un vaso de agua o bien con un exprimido de cítricos. Luego podemos hacer una ingesta saciante a través de un **licuado** de frutas de estación, con semillas de lino o chía, claves para la salud intestinal por sus benéficos mucílagos. Es muy recomendable consumir diariamente un par de cucharadas soperas de alguna de dichas semillas (ambas tienen las mismas propiedades y no tiene sentido mezclarlas). Son semillas que poseen gran riqueza interna (omega 3) y externa (fibra soluble). Para aprovechar su contenido interno (nuestra masticación no suele ser suficiente) es necesario molerlas en un molinillo de café, previo al consumo.

Es conveniente hacer dicho procesamiento por la noche, dejando la "harina" resultante en remojo durante toda la noche, en un bol cubierto de agua. Por la mañana basta incorporar el contenido del bol al vaso de la licuadora, completando con frutas de estación (duraznos o frutilla, por ejemplo) y alguna especia (vainilla, jengibre). Si queremos hacer el batido mas saciante, podemos agregar un trozo de palta, que aporta grasas y fibras saludables. Este es buen momento para poner en remojo las semillas que usaremos en las otras comidas del día.

## ALMUERZO

Mediodía es el momento ideal para una comida sustanciosa, que no tiene por qué generar pesadez, permitiendo continuar luego con nuestras actividades. Podemos armar una gustosa, colorida y rápida **ensalada** con hojas verdes, repollo picado, tomates y ralladura de zanahoria y remolacha. Esto se complementa con la adición de elementos sustanciosos como semillas previamente remojadas (almendras, nueces, girasol, cajú, etc). Luego espolvoreamos la ensalada con una especie de queso rallado, que podemos hacer en segundos procesando velozmente en un molinillo de café: una taza de semillas peladas de zapallo o girasol, una cucharada de cúrcuma en polvo, una cucharada de levadura nutricional en polvo y una cucharadita de sal marina. Esto puede guardarse en frasco hermético por varios días para otras comidas. Una forma divertida y variada de consumir esta ensalada, es presentarla dentro de trozos rectangulares de láminas de algas nori, que usamos a modo de "tacos" mejicanos. Otra opción es hacer **fideos con salsa**. Para hacer los fideos utilizamos zapallitos tipo zucchini, que una vez lavado podemos cortar longitudinalmente a mano o con el auxilio de dispositivos tipo mandolina o espiralador. La sección del corte determinará su

parecido con espaguetis o fideos cinta. Mientras se prepara la salsa, conviene macerarlos en una mezcla de aceite de oliva, limón y salsa de soja, a fin que ganen en sabor y no pierdan textura turgente. Una clásica salsa de tomate en crudo, la logramos licuando dos tazas de tomate maduro, algunos tomates secos hidratados, ½ cebolla, 2 cucharadas de aceite de oliva, masala italiano, aceitunas negras descarozadas, sal marina enriquecida y un toque de levadura, vinagre y miel.

## MERIENDA

A media tarde podemos reforzar nuestra ingesta cotidiana con una gustosa **leche de semillas**, con sabor a chocolatada. Para ello basta licuar semillas crudas (por ejemplo: castañas de cajú, almendras o girasol) que tuvimos en remojo desde la mañana. La proporción indicativa es medio puñado de semillas secas para obtener medio litro de leche. Licuamos las semillas con poca agua hasta lograr una crema. Luego agregamos el resto del agua, una cucharada soperas de cacao amargo en polvo (o masa de cacao disuelta en agua tibia) y otra de harina de algarroba. Podemos adicionar también unas gotas de esencia natural de vainilla y una cucharadita de miel de abejas o de azúcar integral mascabo, si queremos más sabor y dulzor. Licuamos bien a máxima velocidad y servimos. Si queremos una textura bien sedosa, podemos pasar por colador.

## CENA

Es recomendable no hacer una ingesta demasiada congestiva antes de ir al reparador descanso de la noche. Y nada mejor que una **sopa "calentita"** que podemos resolver en segundos con ayuda de la licuadora. Colocamos en el vaso, verduras de estación ligeramente troceadas. Una combinación estival podría ser pepino, tomate, hojas verdes y palta. En materia de condimentos podemos usar albahaca, ciboulette, salsa de soja y sal marina. Para la época invernal podemos combinar espinacas, remolacha, cebolla de verdeo y palta. Podemos reemplazar la palta por una crema de semillas (cajú, girasol, almendras, nueces, pistachos) que hacemos rápidamente en licuadora, con adición de un poco de agua. En materia de condimentos podemos usar orégano, jengibre, pimienta de cayena y sal marina. Para disfrutar de lo "calentito", basta usar agua caliente (temperatura de mate, no más de 80°) en la licuadora. La clave es procesar, servir y tomar en el momento. Podemos espolvorear el plato con algas nori en escamas a modo de queso rallado.

## OTRAS RECETAS PARA NUTRIRNOS CON ALIMENTOS VIVOS

### LECHE DE ALMENDRAS

*Ingredientes:*

1 taza de almendras activadas 10/12 hs, 2 cucharadas de miel de abejas, 1 litro de agua, 1 cucharadita de esencia de vainilla  
*Escurrir las almendras, procesar brevemente los ingredientes con agua apenas suficiente para licuar, agregar luego el resto del agua y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el último jugo.*

### QUESO CREMA

*Ingredientes:*

2 tazas de cajú activadas, 2 cucharadas soperas de jugo de limón, 2 cucharadas soperas de levadura nutricional, 1 cucharadita de sal marina, 4 cucharadas soperas de agua  
*Triturar todos los ingredientes y agregar agua necesaria para lograr textura de queso crema.*

### MAYONESA DE ZANAHORIA

*Ingredientes:*

2 zanahorias ralladas, ½ taza de aceite de oliva, ½ limón

exprimido, 1 cucharadita de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala herbal

*Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30' en la heladera antes de servir.*

## GUACAMOLE

*Ingredientes:*

2 paltas en cubos, 1 limón exprimido, 1 tomate en cubos, 1 puñado de perejil picado, 1 cucharada de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala picante

*Colocar los ingredientes en un bol y pisar con tenedor hasta lograr una crema homogénea.*

## QUESO RALLADO VEGETAL

*Ingredientes:*

1 taza de semillas de zapallo (o girasol), 1 cucharadita de cúrcuma, 1 cucharada de levadura nutricional en polvo, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

*Procesar brevemente con buen filo (si se procesa demasiado, se hacen grumos). Se puede conservar en frasco hermético en heladera durante varios días. Para echar sobre sopas, ensaladas...*

## SALSA BLANCA

*Ingredientes:*

2 tazas de castaña de cajú activadas 2 hs, 3 cucharadas de jugo de limón, 1/2 taza de aceite de oliva, 1 cucharada de masala picante, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

*Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30' en heladera antes de servir.*

## MASA DE PIZZA

*Ingredientes:*

1/4 taza de semillas de girasol activadas durante 6 hs, 1/2 taza de nueces activadas durante 6 hs, 1/2 taza de tomates deshidratados activados una hora, 1/2 taza de manzana roja troceada, 2 dientes de ajo picados, 2 cucharadas de masala italiano, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

*Ecurrir los ingredientes activados y procesar todo hasta obtener textura de masa. Extender la masa en capa de 1cm sobre lámina de teflex y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar el secado hasta obtener consistencia de masa.*

## SALSA DE TOMATE

*Ingredientes:*

1 taza de tomates secos, activados 2 hs, 2 tomates cubeteados, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharaditas de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala italiano

*Licuar uniformemente todos los ingredientes. Usar agua tibia si se desea obtener "temperatura de salsa".*

## KIMCHI

*Ingredientes para el kimchi:*

1/2 repollo (o hakusay), 1 brócoli (o coliflor), 2 zanahorias pequeñas, 5 rabanitos, 1 remolacha pequeña

*Ingredientes para la salsa:*

1 pocillo de aceite de oliva, 1 pocillo de salsa de soja, 2 cucharadas de albahaca picada (o perejil), sal marina enriquecida, masala herbal y pimienta a gusto

*Picar finamente el repollo. Macerar en agua y sal, durante 2 horas en fuente de vidrio. Picar el resto de las verduras en fina juliana.*

*Colar el repollo, descartando el agua y agregar el resto de las verduras, mezclando. Preparar la salsa, licuando los ingredientes hasta obtener una emulsión homogénea. Combinar todo en una fuente grande, "amasando" cuidadosamente hasta comenzar a extraer el jugo de las propias verduras. Enfrascar, compactando con la ayuda de una mano de mortero (se puede usar un palo de amasar, al cual se le elimina un extremo para dejarlo plano). Es importante que las verduras no queden en contacto con el aire. Se puede tapar con hojas enteras de repollo, colocando encima un plato y luego algo de peso para comprimir (piedra o frasco de vidrio lleno de agua). Si los ingredientes no quedan cubiertos con el jugo emergente, completar con salmuera, de modo que el líquido cubra el plato. Se reposa el frasco en lugar oscuro durante 2 días a temperatura ambiente (20°C) y luego se guarda en heladera (4°C) hasta completar una semana. El frasco se puede cubrir con un tul o gasa, pero nunca en forma hermética. El punto óptimo del kimchi se logra en una semana. Al principio puede consumirse en abundancia, obviamente crudo, a modo de ensalada sazonada. Es ideal para las personas no habituadas a las verduras y con paladar acostumbrado a comidas sabrosas. A medida que transcurre el tiempo, la fermentación intensifica el sabor, con lo cual se lo suele utilizar a modo de condimento.*

## QUESO DE SEMILLAS EN HORMA

*Ingredientes:*

2 tazas de semillas crudas activadas (almendras, cajú, pistacho, girasol, maní, etc), agua enzimática cuanto basta, 1 limón exprimido, 4 cucharadas de levadura nutricional, 1 cucharada de sal marina

*Licuar todo hasta formar una crema. Se puede dejar reposar en un frasco de vidrio, unas horas a temperatura ambiente, hasta que se separen las fases (crema blanca o requesón, líquido transparente o suero), lo cual puede activarse colocando nódulos de kéfir. Volcar en una bolsa de lienzo y colgar en lugar fresco y aireado, durante 12 horas hasta drenar el suero (esta fase líquida se puede utilizar en otras preparaciones). Extraer la pasta base de la bolsa, condimentando a gusto (hierbas aromáticas, pimienta, aceitunas, algas, cúrcuma, pimienta de cayena, tomates secos picados...), amasando para integrar los ingredientes. Armar la forma de horma deseada, rebozando con semillas trituradas y/o condimentos. Dejar reposar sobre una esterilla en un lugar aireado. Giramos de ambos lados las veces que sea necesario para su correcto estacionamiento. A partir de algunos días estará listo para consumir.*

## FLAN DE CHOCOLATE

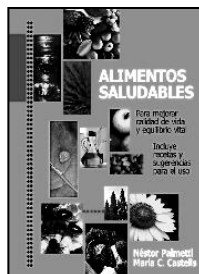
*Ingredientes:*

50 gramos de masa de cacao pura, 2 o 3 bananas (ver tamaño) En la licuadora disolver la masa de cacao con poco agua tibia. Agregar las bananas, licuar y colocar en moldes. Solidifica en pocos minutos y se puede acelerar en heladera o congelador. se puede agregar esencia pura de vainilla y azúcar mascabo.

## DULCE DE LECHE

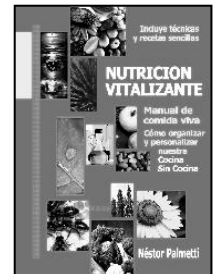
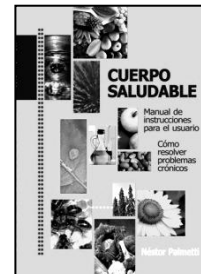
*Ingredientes:*

2 tazas de dátiles descaroizados y activados 1 hora, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharadita de esencia natural de vainilla, 1 cucharada de harina de algarroba  
*Licuar los ingredientes para lograr una crema densa. Reposar 30' en la heladera antes de servir.*



Más información del Proceso Depurativo

Villa de Las Rosas (Córdoba)  
Tel (03544) 494.871 (483.552)  
info@espaciodepurativo.com.ar



# HERRAMIENTAS BIO-LÓGICAS PARA LOGRAR CUERPO LIMPIO Y MENTE LUMINOSA



## HERRAMIENTAS BASICAS DEL PROCESO DEPURATIVO

Cajita depurativa con herramientas (0-30, 0-60, 60-120 días)

### ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ÓRGANOS

Cola de caballo (hierba renal, mineralizante)

Diente de león (hierba renal, digestiva, depurativa)

Ortiga (hierba renal, depurativa)

Yerba meona (hierba renal, arenillas)

Rompepiedras (hierba renal, arenillas)

Acido málico (6 dosis para preparar una limpieza hepática)

Sulfato de magnesio (4 dosis para una limpieza hepática)

Nódulos de kéfir (para iniciar el cultivo regenerador de flora)

Mezcla Purgante (combinación de 4 hierbas laxantes)

Tintura de cardo mariano (alivia la congestión hepática)

### ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR

Propóleo en solución (gotero)

Plata coloidal (+ de 10 ppm, gotero)

Tintura de altamisa (desparasitante)

Tintura de suico (desparasitante)

Arcilla serrana (desparasitante y de uso externo)

Cina 3X (desparasitante)

Tintura de genciana/nencia (desparasitante, digestiva)

Tintura de eucalipto (desparasitante)

Café verde (granos sin tostar, desparasitante)

Tintura de artemisa (desparasitante)

Tintura de barba de piedra (descongestiva)

Zapallo, semillas sin cáscara (desparasitantes)

Zapper Biogen 2 (desparasitante, no incluye batería 9v)

### ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS

Tónico herbario (mezcla de 4 hierbas depurativas de fluidos)

Tónico herbario (solución en gotas para viajes)

Tónico Herbario (preparado en botella) \*

Baplaros (depurativo, digestivo)

Zeolita en solución al 10% (depurativo mineral)

### ANDARIVEL 4 - OXIGENAR

Agua oxigenada 10 vol (PH 3%) grado alimentario

Ozonizador de agua

Ozonizador de aire

### ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR

Valeriana (solución relajante para crisis de abstinencia)

### ELABORACIONES DE COCINA SIN COCINA DEL ESPACIO

Berenjenas en escabeche (frasco) \*\*

Bombones de semillas y cacao (bandeja) \*\*

Dulce de leche con dátiles (frasco) \*\*

Kéfir (cultivo en botella) \*

Kimchi (frasco) \*\*

Vianda para viajes (bandeja) \*\*

### PRODUCTOS ALIMENTARIOS FISIOLÓGICOS

#### SEMILLAS

Almendra (sin cáscara)

Alpiste (enteras)

Avellanas (sin cáscara)

Castaña de cajú (sin tostar)

Chía (enteras)

Damasco (pepitas sin cáscara)

Girasol (sin cáscara)

Lino (enteras)

Nuez criolla (sin cáscara)

Nuez de pecan (sin cáscara)

Nuez macadamia (sin cáscara)

Pistacho (sin cáscara, sin tostar)

Sésamo (con y sin cáscara)

Zapallo (sin cáscara)

### SEMILLAS PARA GERMINAR

Alfalfa

Amapola

Amaranto

Fenogreco

Poroto mung

Quínoa

Sarraceno

Trigo (para pasto o wheatgrass)

### ELABORACIONES CON SEMILLAS

Barritas energéticas vivas (sin cereales, 3 versiones)

Gomasio (sésamo molido)

Granola viva (sin cereales)

Halva (sésamo con miel)

Mantecas de semillas (girasol, sésamo o zapallo)

Mix de semillas

Multisemilla (lino, sésamo, girasol, chía)

Queso rallado vegetal

Queso de semillas fermentadas (horma) \*

### DESHIDRATADOS

Arándanos (enteros)

Ciruelas (con y sin carozo)

Coco (pulpa rallada)

Dátil (con carozo)

Duraznos (medallones)

Higos (enteros)

Hongos de pino

Hongos shiitake

Maca (raíz molid)

Peras (medallones)

Pimiento rojo (troceado)

Tomates (mitades)

### ALGAS

Agar agar (Gelidium/Gracillaria) gelatina de algas

Algas espirulina (Spirulina maxima)

Algas hiziki (Hiziquia fusiforme)

Algas kelp (Macrocystis pyrifera)

Algas kombu (Laminaria japonica)

Algas nori (Porphyrea tenera) escama o láminas

Algas wakame (Undaria pinnatifida)

### ELABORACIONES DESHIDRATADAS

Alfajores de cajú y cacao (dos versiones)

Crocantes dulces (manzanas, bananas)

Crocantes salados (cebolla, repollo, zucchini, semillas de zapallo)

Cuadrados dulces (limón, almendra, cacao, coco, marmolados)

Fajitas saladas (zanahoria, lino, tomate)

Levadura nutricional sin aditivos (en polvo)

Pan esenio (sarraceno germinado)

Sopa juliana con algas y hortalizas

Tacos vivos (laminas flexibles de hortalizas y lino)

Tekka (preparado mineralizante, sin cocción)

### CONDIMENTOS

Curry (combinación de 20 especias)
Masalas de especias (picante, herbal, italiano o dulce)
Miso (fermento sin pasteurizar) *
Pesto (albahaca y ajo)
Provenzal (ajo y perejil)
Sal marina andina (cristal de roca o molida)
Sal marina enriquecida
Salsa de soja (fermento sin pasteurizar)
Vainilla (chaucha entera)
Vainilla (esencia natural en gotero)
Vinagre natural de tunas
<b>ESPECIAS</b>
Ají seleccionado (fruto molido)
Ajo (diente cubeteado)
Albahaca (hoja)
Anís estrellado (fruto entero)
Anís verde (semilla entera)
Canela (molida o en rama)
Cardamomo (semilla entera)
Cebolla (escama)
Clavo de olor (fruto entero)
Comino (semilla entera o molida)
Coriandro (semilla molida)
Cúrcuma (raíz molida)
Enebro (baya entera)
Eneldo (semilla entera)
Hinojo (semilla entera)
Jengibre (raíz seca, entera o molida)
Mostaza (semilla entera)
Nuez moscada (fruto entero)
Orégano (hoja)
Paprika (fruto molido)
Pimentón dulce (fruto molido)
Pimienta blanca o negra (semilla molida)
Pimienta de cayena (fruto molido)
Puerro (planta fileteada)
Romero (hoja)
Tomillo (hoja)
<b>ACEITES Y ACEITUNAS</b>
Aceite AGE (oliva/girasol/chía, todo extra virgen)
Aceite de coco (extra virgen, sin refinar)
Aceite de oliva (extra virgen, decantación natural)
Aceitunas negras (griegas, salmuera o en pasta)
<b>DULCES E INFUSIONES</b>
Azúcar mascabo integral
Café de algarroba
Flan de algarroba (con cacao, sin almidones)
Harina de algarroba (chaucha molida)
Patay de algarroba (torta deshidratada)
Cacao amargo molido (polvo)
Cascarilla de cacao
Masa pura de cacao (sin desgrasar)
Miel de abeja (de monte serrano)
Te de invierno (anís, canela, jengibre, clavo)
Te rojo (hebras)
Te verde (hojas)
Yerba dulce o stevia (hierba en hojas)
Yerba mate de secado natural (sabor fuerte o suave)
Yerba mate depurativa (con hierbas diuréticas)
<b>OTRAS HERRAMIENTAS DEPURATIVAS</b>
<b>OTROS PRODUCTOS APICOLAS</b>
Gotas con propóleo para ojos
Pan de abejas o energizante

Pastillas de propóleo
Polen de abejas multifloral
<b>HIERBAS DEPURATIVAS</b>
Barba de choclo (diurética, depurativa)
Boldo (digestivo, colagogo, nervios)
Cardo mariano (depurativo hepático)
Carqueja (inflamaciones hígado y vesícula)
Cedrón (nervios, espasmos, digestión)
Chañar (expectorante, calma la tos)
Congorosa (estómago, úlceras, estimulante)
Doradilla (regulador menstrual, cálculos)
Llantén (bronquios, inflamaciones, piel)
Manzanilla flor (digestivo, sedante, analgésico)
Marcela (digestión, afecciones vaginales, asma)
Melisa (depresión, insomnio, palpitaciones)
Menta común (estimulante, vías respiratorias)
Pasionaria (ansiedad, insomnio, espasmos)
Peperina (estimulante, digestión, diarreas)
Poleo (digestión, nervios)
Salvia (menopausia, frigidez, diabetes)
Suico (piojos, parásitos, digestión)
Te de burro (digestión, empacho, acidez)
Tomillo serrano (estimulante, dolor cabeza, mareos)
<b>PRODUCTOS VARIOS</b>
Aceite de coco refinado (para masajes)
Almohada de cáscaras (45x60cm, 3 kg peso)
Anteojos estenopeicos (marco cliper o plástico)
Diatomeas (insecticida con piretrinas)
Diatomeas (tierra pura)
Filtro de agua Pura OI (osmosis inversa de 5 etapas)
Filtro de agua Pura AS+ (arsénico, sobremesada)
Filtro de agua Pura H2O (bajo o sobremesada)
Filtro de agua (recambios de reposición anual)
Filtro de tela (para leches, quesos, brotes; 1 o 3 unidades)
Jabón crema para higiene corporal
Lámpara de sal andina (ionizante natural)
MEC (Material para Expandir Conciencia, 10 DVD diferentes)
Neti (recipiente para higiene nasal)
<b>LIBROS DE NESTOR PALMETTI</b>
Alimentos Saludables (con recetario, 192pag)
Cuerpo Saludable (432pag)
El Proceso Depurativo (144pag)
Grasas Saludables (176pag)
La Sal Saludable (88pag)
Lácteos y Trigo (92pag)
Nutrición Vitalizante (432pag)
Plantas Saludables (92pag)
Recetario Fisiológico (88pag)
Cuaderno El Cáncer (72pag)
Cuaderno El Mito de las Carencias (56pag)
Cuaderno Los Parásitos (56pag)

\* Productos con cadena de frío, se envían solo a Córdoba

\*\* Productos que solo se venden en Despensa Depurativa

Siempre estimulando el benéfico cambio de hábitos  
**Productos Saludables Prama**  
Sarmiento 242 - Tel (03544) 494.054 - Villa de Las Rosas  
Horario: lunes a viernes de 9 a 13 hs  
www.prama.com.ar - [ventas@prama.com.ar](mailto:ventas@prama.com.ar)  
**Envíos a domicilio a todo el país**  
Atención al público: **Despensa Depurativa**  
Espacio Depurativo - Los Almendros s/n  
Tel (03544) 483.552 - Villa de Las Rosas  
Horario: lunes a sábado de 9 a 13 y 16 a 20 hs  
[despensa@espaciodepurativo.com.ar](mailto:despensa@espaciodepurativo.com.ar)