

Clorofila: la sangre verde

Si buscamos algo que permita ilustrar y manifestar la condición del alimento vivo, deberíamos pensar en la clorofila, normalmente asociada a las hojas verdes y los germinados. Su similitud molecular con la sangre, es otro elemento objetivo que aporta claridad a la hora de considerar preconceptos y estructuras dogmáticas.

Uno de los principales atributos de los vegetales, es la captación de energía fotónica y la consecuente generación de **clorofila** (transformación de energía luminosa en energía química). La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la **hemoglobina sanguínea**, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de **magnesio** en lugar de **hierro**. De hecho, es la clorofila la causa de la **riqueza en**

magnesio de los vegetales y en especial de las hojas verdes. La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursor de la **hemoglobina**, responsable del **transporte de oxígeno en la sangre** y cuya deficiencia se asocia a anemia.

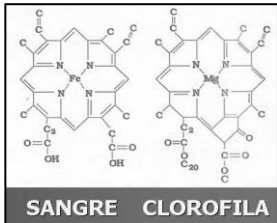
La **clorofila** posee efecto **antianémico**, por su capacidad de generar plasma sanguíneo con gran eficiencia. Otros efectos benéficos son: **aporte de oxígeno** al medio celular, efecto **antiparasitario** y elevado **potencial depurativo** (es la base de efectivas curas desintoxicantes). En las **verduras de hoja**, el color verde delata la presencia de clorofila, pero otras hortalizas también contienen clorofila, como la zanahoria, aunque enmascarada por los carotenoides (beta-caroteno) que dan color naranja.

Una de las razones por la cual se **germinan semillas**, es poder **cultivar hogareñamente** tiernas hojas fijadoras de la benéfica **clorofila** (aún en un décimo piso). Por ello se usan semillas gramíneas como **trigo, avena, cebada o centeno**. Dado que el proceso lleva varios días, la semilla necesita el aporte nutricional de **la tierra**.

El objetivo de cultivar estas hojas verdes, si no se tiene acceso a hojas espontáneas, es acceder a la elevada concentración de **clorofila** sintetizada por la pequeña planta. El poder **depurativo, oxigenante y regenerador** de la clorofila es enorme. Estos pigmentos presentes en vegetales terrestres y marinos (algas), están especializados en captar **energía luminosa** (fotones) para convertirla en **energía química**.

El potencial de la **hierba de germinados** saltó a la luz en la década del 60, mientras se estudiaban fuentes alimentarias para la cría animal, definiéndose a la hierba de trigo (wheat grass) como **el alimento más rico, enzimático y concentrado de la Naturaleza**. Luego comenzó a ser utilizada por terapeutas naturistas como la Dra. Wigmore o el Dr. Moerman para **curar enfermedades como el cáncer**.

Por efecto de la **clorofila** sintetizada por los germinados en general y especialmente en las hojas tiernas, su consumo nos aporta **gran cantidad de beneficios**. La clorofila hace más eficiente la respiración y el metabolismo celular, activándose las **funciones regenerativas, depurativas y curativas**. Permite: depurar la sangre, eliminar toxinas del cuerpo,



alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un ambiente adverso para virus y parásitos, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol, mejorar estados degenerativos como las esclerosis y sobre todo reducir la **ansiedad** y la **crisis de abstinencia** cuando dejamos de consumir cereales, lácteos y cocidos.

En el jugo de estas hojas de germinados, recogidas entre el 7º y el 10º día de cultivo, el **70% es clorofila**. Si bien **todas las hojas verdes contienen clorofila**, la hierba joven de los brotes tiene **20 veces más concentración: 100g de hierba de germinado equivale a 2kg de la mejor verdura**.

Pero el secreto de las jóvenes hojas no pasa solo por la clorofila; los científicos han detectado la presencia de más de **cien sustancias** conocidas: poseen 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más hierro que la espinaca, 5 veces más magnesio que la banana, 60 veces más vitamina C que la naranja, 45% más proteína que la carne y todos los aminoácidos esenciales.

Pese a todos sus atributos, la hierba de germinados **nunca pudo ser comercializada e industrializada**, ya que estos méritos solo se observan en la **hoja fresca** del brote o en el **jugo**, dentro de la hora de extracción. Por eso la necesidad de **cultivarla en casa**, y cortarla fresca, **a medida que se la consume**. Tampoco puede ingerirse en **dosis elevadas**, dado su densa concentración nutricional.

Aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado. Si bien existen jugueras especiales para extraer su néctar, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinado (o de otras hojas verdes) es **masticando** sus hojas (cero pérdidas) o bien **licuándolas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando el exceso de fibra previo al consumo, comprimiendo bien el bagazo mediante un colador o usando un filtro de tela, a fin de extraer lo máximo posible del jugo.

Es obvio que quien disponga de dispositivos específicos de extracción del jugo de clorofila (manuales o eléctricos) y del tiempo que demanda su operatoria, que los use. Pero en la ecuación costo/beneficio y a fin de no "espantar" a los recién iniciados, lo más sencillo es la técnica del licuado.

No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad vibracional. Por tanto es obvio que no resulta sensato adquirir jugos de clorofila industriales e importados, plenos de conservantes.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo.

Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja**, la **achicoria salvaje** o el **diente de león**, que por texturas y sabores fuertes, a veces nos somos adeptos a incluirlas en nuestras comidas.



Más información del Proceso Depurativo



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

