

ALIMENTOS VIVOS



Los alimentos vivos son los vegetales tal cual nos da la naturaleza, aunque también son aquellos vegetales crudos que han sido procesados con técnicas que no requieren su calentamiento a más de 45 °C, como son los germinados, fermentados, deshidratados, macerados, etc.

Con este tipo de alimentos, ayudamos a nuestro organismo a:

- Depurar la sangre, ya que oxigenamos las células y fortalecemos las defensas contra virus y bacterias, previniendo y sanando ciertas enfermedades.
- Fortalecemos nuestra microbiota intestinal. Algunas bacterias son grandes aliadas de nuestra salud.
- Aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra.
- Máxima vitalidad y energía gracias a las enzimas y vitaminas que aportan, lo que favorecerá la digestión y asimilación.