



## Greens 101

**\$29.95**

### ¿Qué es comida/alimento verde?

UNA manzana verde no cuenta como un "alimento verde", ni tampoco los guisantes o las patatas fritas con sabor vegetal muy popular. El brócoli, repollo, judías verdes, los aguacates, pepinos, pimientos verdes y hortalizas de hojas verdes como las espinacas, la col rizada, lechuga roja/verde, acelgas, bok choy, etc. se consideran alimentos verdes. Alimentos Verdes es insustituible, ya que en general son bajos en calorías, y lleno de nutrientes al igual que a sido comprobado que ayudan a reducir el riesgo de muchas enfermedades.

### ¿Por qué usted debería considerar comer mas comida/alimento verde?

Hay muchos estudios que vinculan la enfermedad con tener una dieta no-nutritiva - si vas a comer la dieta americana estándar (SAD) como a la mayoría de los estadounidenses, es probable que a su dieta le falten algunos nutrientes en el día a día. Algunos de los nutrientes que se encuentran en común en muchos vegetales verdes son:

- Beta Caroteno- contribuye al crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo.
- La vitamina E y la Vitamina C- trabajan juntos para mantener la piel saludable a pesar de los años.
- El ácido fólico- puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y la pérdida de la memoria, además de contribuir a la producción de serotonina, lo cual ayuda a prevenir la depresión y mejorar el estado de ánimo.

### ¿Qué es lo que hace tan poderoso a la comida/alimento verde?

Lo que hace a la comida/alimentos verdes tan poderosos y nutritivos es el hecho de que contiene clorofila (la sangre de las plantas). Esto es lo que da alimento verde y su pigmento verde. Aunque usted nunca alla escuchado de clorofila, no estariamos vivos si no existiera. El oxigeno que respiramos esta compuesto de la clorofila en las plantas.

Además, la clorofila es casi idéntica a la hemoglobina, la cual se encuentra en nuestros glóbulos rojos. Una de las principales diferencias es que la molécula central de la clorofila es de magnesio, mientras que la molécula central de hemoglobina es de hierro. Varios investigadores sostienen que la clorofila tiene la increíble capacidad de liberar el magnesio y absorber el hierro; prácticamente se convierte nuestra sangre cuando se consume. Entre más sana la sangre, mejor oxigenado y saludable será su cuerpo.

En una nota aparte, comer comida verdea cruda (que significa sin cocer) como ensaladas o apio crujiente y el brócoli, aumenta su capacidad de digerir los alimentos en general. Naturalmente, los verdes crudos contienen enzimas que ayudan a mantener la "reserva" que se discute en nuestra hoja informativa de enzimas digestivas 101.

No hace falta decir que su cuerpo necesita absolutamente alimentos verdes para mantenerse sano. Si no le gusta comer verduras o no tiene tiempo para prepararlos, usted realmente debe considerar la posibilidad de complementarlos de forma habitual. Ya sea tomando una cápsula como la que Dr. Cruz ofrece o comprar un buen polvo verde y añadirlo a un batido cada día. Usted debe complementar su verdes para mantener un buen estado de salud. Una vez que empiece a hacerlo, usted observará que buena energía auxiliar es!

Dr. Cruz y su familia están recibiendo un montón de verde cada día no sólo comen verdes 3 veces al día, pero también complementan con los Gastro verdes. Para hacer algun pedido, puede hablar con un miembro del personal, o para hacer pedidos en línea visite [www.drlicruz.com](http://www.drlicruz.com).