

SECCIÓN COCINA VITAL

Por Aliwalu

La verdadera Revolución empieza en la Cocina

Una gran mayoría de los seres humanos nace, vive y se muere sin cuestionarse nunca por qué razón come lo que cada día se lleva a su boca.

Cada segundo en nuestra vida estamos en renovación celular, millones de células se construyen de forma permanente a través de nuestro alimento, nuestra respiración y nuestra hidratación. Si le damos al organismo nutrientes de primera categoría vamos a tener un cuerpo vital con energía disponible siempre y salud por dentro y por fuera. Por el contrario, si lo alimentamos con basura, ese es el combustible para construir el cuerpo. Así de simple.

Vivir una vida larga, sana, feliz y vital es el resultado de un estilo de vida. Está en nuestras manos y nuestras decisiones cómo mantener este equilibrio.

La Cocina Vital es un concepto que te invita a consumir alimentos según su vitalidad nutricional en función de la cantidad de luz y vida que contienen.

Esta forma de cocina aporta energía y paralelamente ayuda al cuerpo a eliminar toxinas generando un equilibrio entre la absorción de nutrientes y la eliminación de residuos.

Somos seres solares y nuestro cuerpo está diseñado para una alimentación natural, no tiene la capacidad de metabolizar alimentos procesados con químicos sin dañarse en el proceso de eliminación deteriorando a toda velocidad sus funciones. Mantener una ecología en la dieta de un 70-80% de alimento limpio es lo recomendable y puedes disponer de otro 20-30% para darte algún placer no tan saludable, disfrutando con conciencia.

No hay una dieta igual para todos pues cada uno es diferente. Y sí que los ciclos de nutrición, absorción y eliminación son los mismos para todos.

Comer es disfrutar, saborear, nutrirse y sentir satisfacción, escuchando al cuerpo diciendo ¡¡Gracias!! ¡¡Mmmmm, qué bien me sienta!!

La cocina Vital simplemente nos recuerda lo que ya sabemos y propone algunas pautas contemporáneas como añadir aceites esenciales y tinturas medicinales a las recetas.

La verdadera revolución empieza en la cocina

Consume alimentos limpios y los más cercanos a su origen, evitando alimentos procesados y químicos. Come con inteligencia y disfrutando de la inmensa variedad de alimentos que nos da la madre Tierra.

Pautas básicas según la Cocina Vital

- ▶ Rediseña tu cocina, crea una nueva lista de ingredientes.
- ▶ Bebe agua limpia y dinamizada.
- ▶ Come alimentos de temporada, locales y orgánicos.
- ▶ Evita todo lo procesado y los químicos, lácteos, azúcar y trigo.
- ▶ Cuida el sistema digestivo y los microorganismos regeneradores tomando alimentos prebióticos y probióticos.
- ▶ Elige aceites de presión en frío y ricos en omega-3.
- ▶ Consume vegetales de hoja verde, son los captadores de energía solar, por lo tanto es comer luz, revitalizantes y depurativos a la vez. Consume también flores, raíces y hongos, semillas y frutos secos. Haz germinados, combina cereales y legumbres para comer proteína biodisponible.

Cocina con amor y creatividad y deja a tu intuición guiarte hacia la Cocina Vital. ☐



ALIWALUVITALCHEF.COM



Próximos cursos de Cocina Vital en Ibiza:
18 de junio, 2 y 9 de julio de 10 a 15h



606 988 159



a@aliwaluvitalchef.com



www.aliwaluvitalchef.com