



ESTUDIOS TERAPEUTICOS

———— RUTA DE LA VIDA ————



ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE: COMER
COLORES PARA LA
VIDA

ESTUDIOS TERAPEUTICOS
———— RUTA DE LA VIDA ————

NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA

DRA. IRIS VON HORSTEN

Contenido

Introducción	2
Nosotros	2
Propósito	2
Sostén de Vida.....	2
Todo es Energía	4
Transmisión de energía por vibración.....	4
Clorofila – pigmento fundamental de Vida	6
Carotenoides	6
Luz y pigmentos de diferentes colores.....	7
Funcionalidad de los colores	8
Comer clorofila es comer Vida	8
Encause práctico para nuestro bienestar y salud	9
Bibliografía	10

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

— RUTA DE LA VIDA —



Introducción

Nosotros

Nosotros nos basamos en la evaluación y el diagnóstico médico convencional. Desde allí ampliamos la comprensión de las alteraciones que puede presentar una persona, con el entendimiento de que cada enfermedad es resultado de un conflicto interior. Dicha tensión interna genera a través de enlaces psico-neuro-endo-inmunológicos manifestaciones concretas físicas. Por consiguiente, nos hemos especializado en identificar el conflicto interior y apoyar a la persona a que lo libere a través de un proceso terapéutico en el cual él o ella es protagonista, sostenido con herramientas terapéuticas de relajación, meditación, esencias florales, homeopatía, fitoterapia y orientaciones de nutrición y estilos de vida.

Hemos logrado sistematizar el proceso diagnóstico interno de la persona y de conducir el proceso terapéutico al desarrollar un método definido, la Ruta Curativa, que permite guardar la individualidad de cada persona y a la vez insertarla en su proceso evolutivo a través de la comprensión de las fuerzas de Vida. Esto permite construir una ruta, paso a paso, para liberar el conflicto interior y restablecer la salud desde su origen.

Propósito

En esta ocasión queremos dar a conocer la importancia de los colores en la alimentación, cuáles son sus beneficios específicos sobre el organismo y cómo usarlos en la vida cotidiana para mejorar el bienestar en un entorno laboral tensionado.

Los objetivos específicos son:

- Comprender la estructura de naturaleza con la línea de luz solar, color y sostén de vida.
- Identificar la alimentación consciente como un canal de vida y salud
- Establecer mecanismos cotidianos para integrar la alimentación consciente
- Experimentar cómo podemos integrar los colores de alimentos en nuestra vida cotidiana
- Conocer la importancia de los colores en nuestra alimentación
- Aprender acerca de los beneficios específicos de colores y sus moléculas sobre nuestro organismo
- Conocer la evidencia científica básica que existe respecto de los nutrientes de color y delineamientos generales de nutrición
- Profundizar referente el uso de suplementos nutricionales de colores y sus beneficios específicos sobre nuestra salud física y mental.

Sostén de Vida

Para que podamos entender el concepto de color y su funcionalidad en nuestro cuerpo, necesitamos hacer un paso previo: comenzar a observar las fuerzas de luz (energía) y vibración. En nuestra parte del universo, experimentamos las fuerzas cósmicas primordialmente a través del sol. Desde el sol se ordenan los movimientos planetarios generando los ciclos del día, ciclos mensuales de la luna, las estaciones de año y con esto, todos los ciclos de nuestras vidas, aunque no nos percatamos de ellos conscientemente.



Sabemos que, por ejemplo, la fuerza de la luna mueve las aguas de los océanos. De igual manera tiene impacto sobre las aguas de la tierra y seres vivos, ordenando, en conjunto con otros planetas, los ciclos de crecimiento de las plantas. Esta realidad ha sido investigada por la agricultura biodinámica, especialmente por Rudolf Steiner y María Thun. En la siguiente imagen podemos apreciar la diferencia de crecimiento de rábanos acorde a su momento de su plantación durante el ciclo lunar y las constelaciones astronómicas:



http://www.natuerlich-online.ch/fileadmin/Natuerlich/Archiv/2004/01-04/54-57_Kosmisch.pdf Reinhard Eichelbeck: Die kosmische Gärtnerin. In: Natürlich. 1/ 2004. S. 54-57

Particularmente buenos resultados se observan con la luna en Virgo (segunda en primera fila) o Capricornio (quinto en segunda fila), resultados desfavorables con la luna en el nodo de Mercurio (cuarto en segunda fila), rábanos partidos con la luna en perigeo (más cerca de la tierra) (tercera en primera fila).

Aunque las fuerzas mismas que impulsan estos movimientos de crecimiento que vemos en la imagen y que generan los ciclos vitales hasta los átomos, están fuera de nuestra percepción visual, sus resultados son visible a nuestros ojos. También los sentimos al tener sueño en la noche, tener menstruación y hasta saborear la sal en nuestra boca.

¿Cómo llegan a tener sol, luna y planetas un efecto sobre la vida en la tierra y sobre nosotros?

Para atender esta pregunta, tenemos que acudir a una comprensión que constituye una Ley: Todo es Energía, Todo es Vibración.



Todo es Energía

Para poder decir “todo es energía”, se requiere de la característica que la energía no se pierde y, segundo, que se puede transmitir. Una manera muy didáctica de graficar estas dos características base de energía es el péndulo de Newton. Es un dispositivo que demuestra la conservación de la energía y de la fuerza de impulso (momentum).

Está constituido por un conjunto de péndulos idénticos (normalmente 5) colocados de tal modo que las bolas se encuentran perfectamente alineadas horizontal y justamente en contacto con sus adyacentes cuando están en reposo. Cuando uno levanta una bola de un extremo y la suelta, ella pega las bolas estacionarias; la fuerza esta transmitida a través de las bolas estacionarias e impulsa la última bola hacia arriba.



Péndulo de Newton

Este péndulo se movería sin cesar si no fuese por “pérdida” de energía debido a la fricción de hilos, fricción de resistencia de aire y el ruido por el golpe entre las bolas. De este modo, finalmente paran las bolas. En condiciones ideales, no se pararían.

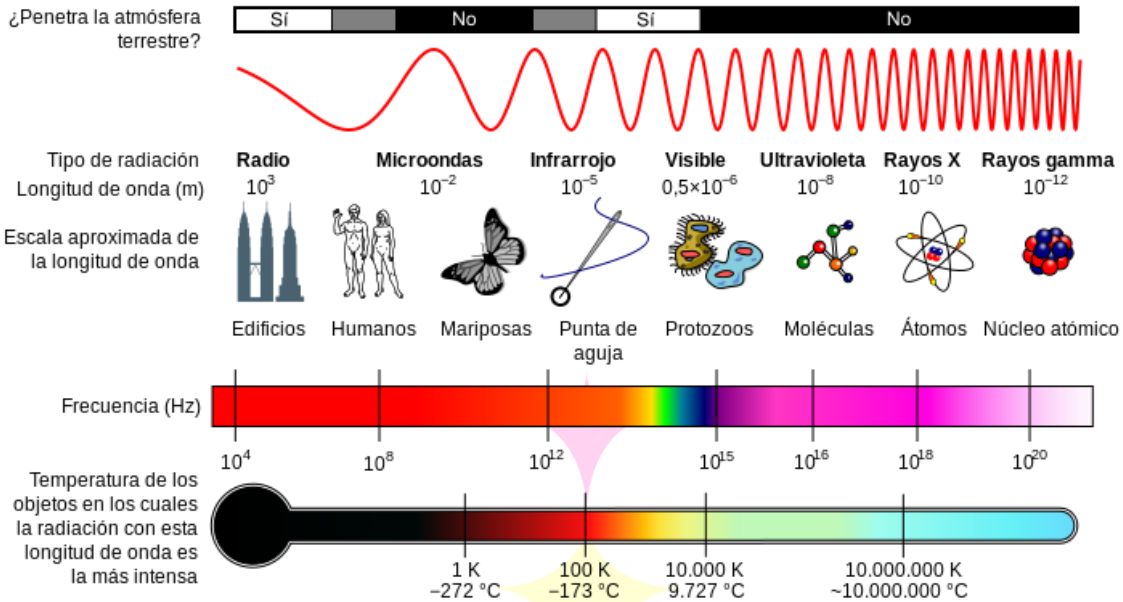
Transmisión de energía por vibración

Hemos visto que no se pierde la energía; ahora ¿cómo se transmite? Para esto se requiere el concepto de vibración como componen los campos electromagnéticos donde cada estado energético se expresa con una vibración y frecuencia de onda específica.

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

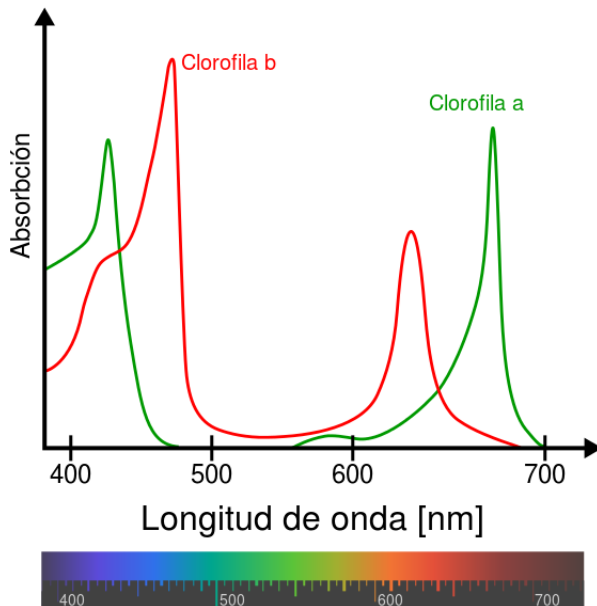
— RUTA DE LA VIDA —





Espectro electromagnético

Cada vibración es una fuerza con un color, frecuencia, radiación y temperatura específica que, a raíz de su característica particular, ejerce efecto preciso sobre el entorno generando una funcionalidad determinada.



Por ejemplo, de toda la luz solar, la clorofila tiene dos tipos de absorción en el espectro visible, uno en el entorno de la luz azul (400-500 nm de longitud de onda), y otro en la zona roja del espectro (600-700 nm); sin embargo, reflejan la parte media del espectro, la más nutrida y correspondiente al color verde (500-600 nm). Esta es la razón por la que las clorofilas tienen color verde y se les confieren a los organismos, o a aquellos tejidos, que tienen cloroplastos activos en sus células, así como a los paisajes que forman.

Absorción de las clorofilas a y b a distintas longitudes de onda.



Clorofila – pigmento fundamental de Vida

Este ejemplo muestra, como la energía a través de una vibración de frecuencia de luz azul y luz roja, genera una funcionalidad en la vida. Es absorbido por el pigmento clorofila donde comienza a vibrar cada vez con más fuerza, haciendo que la energía vaya ascendiendo hasta los planos más altos. La transferencia de energía se realiza mediante el paso de electrones, de un nivel al otro fijando la energía al convertir 6 moléculas de dióxido de carbono (CO_2) y 6 moléculas de agua (H_2O) generando un hidrato de carbono ($\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$) y 6 moléculas de oxígeno (O_2). Este proceso se llama fotosíntesis.

Se estima que las primeras algas, donde hubo el origen de la clorofila, serían del Paleoproterozoico, con algo más de 2.100-1.900 Ma (millones de años) atrás (Strassert, J.F.H. et al., 2021). Allí nace la vida en la tierra como la conocemos.

Nuestra vida como humanos dependemos íntegramente de la vida de las plantas, especialmente las con clorofila, ya que nosotros no podemos vivir directamente del sol, sino necesitamos su aporte de transformación de energía del sol en una fijación química en azúcares y oxígeno para vivir.

Debido a la función central de ella a en la fotosíntesis, todos los pigmentos utilizados además de la clorofila a se conocen como pigmentos accesorios, que incluyen como, por ejemplo, los carotenoides. El uso de pigmentos accesorios permite la absorción de una gama más amplia de longitudes de onda y, por lo tanto, una captura mayor de energía de la luz solar.

Carotenoides

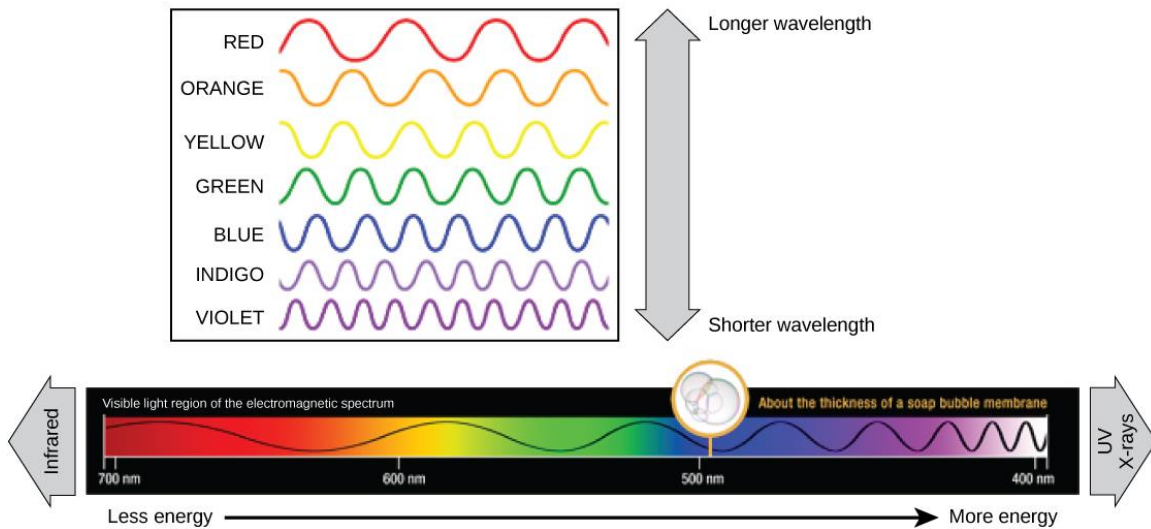
Los carotenoides son otro grupo clave de pigmentos que absorben la luz violeta y verde azulada. Los brillantes carotenoides encontrados en frutos —como el rojo del tomate (licopeno), el amarillo de las semillas de maíz (zeaxantina) o el naranja de una cáscara de esta fruta (β -caroteno)— se utilizan como avisos para atraer animales, que pueden ayudar a dispersar las semillas de plantas.

En la fotosíntesis, los carotenoides ayudan a capturar la luz, pero también tienen una función importante al deshacerse del exceso de energía luminosa. Cuando una hoja está expuesta a pleno sol, recibe una cantidad enorme de energía; si dicha energía no se maneja adecuadamente, puede dañar la maquinaria fotosintética. Los carotenoides de los cloroplastos ayudan a absorber el exceso de energía y a disiparla como calor (Khan, 2021). Es por esto, que las hojas verdes tienen alta concentración de carotenoides en conjunto con la clorofila.

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

RUTA DE LA VIDA

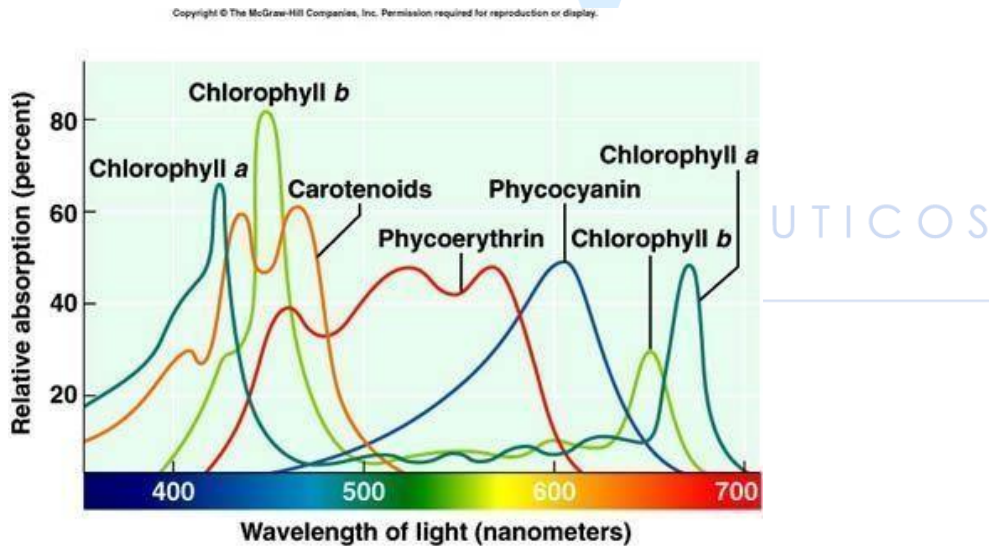




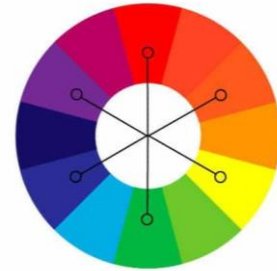
Los colores de la luz visible no tienen la misma cantidad de energía. El violeta tiene la longitud de onda más corta y, por lo tanto, transporta la mayor cantidad de energía, mientras que el rojo tiene la longitud de onda más larga y transporta la menor cantidad de energía. (crédito: modificación del trabajo de la NASA) (OpenStax, 2021).

Luz y pigmentos de diferentes colores

Cuando ampliamos la observación hacia los otros pigmentos, podemos observar que cada pigmento absorbe una frecuencia de luz, y con ella una fuerza vital, para reflejar su color que nosotros percibimos.



Pigmento	Color	Luz absorbida
Clorofila	Verde	azul y roja
Carotenoides	amarilla-naranja	violeta-azulada
Flavonoides	amarilla	Violeta
Ficoeritrin	rojo	Verde
Antocianinas	violeta-azulado	amarilla-naranja



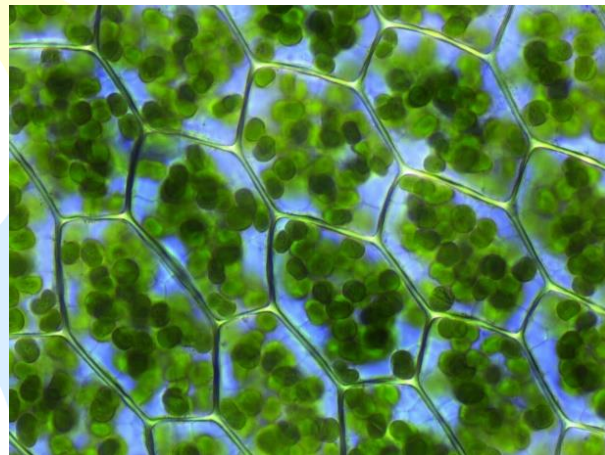
Observamos que, para ver un determinado color en una planta, ella absorbe, a través de sus pigmentos, el espectro de luz complementaria.

Dado de que cada color tiene su propia vibración, y con ella una funcionalidad precisa, esta realidad vamos a mantener presente ya que nos va a facilitar la comprensión de los aportes de cada pigmento de las plantas sobre nuestro cuerpo y salud.

Funcionalidad de los colores

Comer clorofila es comer Vida

Hemos visto que la clorofila es el pigmento capaz de realizar fotosíntesis y con su aparición en la tierra, se inició el ciclo de vida cómo lo conocemos.

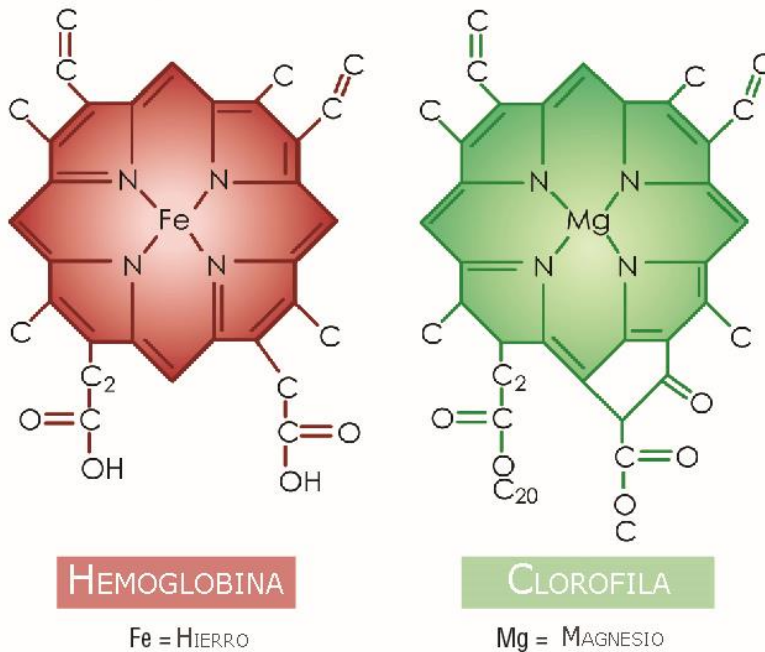


Kristian Peters -- Fabelfroeh - Fotografía propia, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1350193>

Ahora nos adentramos qué funcionalidad sobre nuestro cuerpo está asociado con la clorofila. Para esto comenzamos a comprender su estructura: La clorofila tiene un centro de Magnesio y alrededor un anillo de porfirina cuya función es absorber luz, y una cadena hidrófoba de fitol cuya función es mantener la clorofila integrada en la membrana fotosintética.

Esta estructura podemos comparar con la hemoglobina, que igualmente está hecha de un anillo de porfirina:





Características de la clorofila:

- Las clorofilas son estructuralmente similares a los pigmentos de porfirina, como la hemoglobina, con la única diferencia en el átomo central, que es el hierro en la hemoglobina y el magnesio en las clorofilas.
- El parecido estructural retrata el papel vital de las clorofilas en el metabolismo.
- Las clorofilas ayudan a restablecer los glóbulos rojos (GR) que contienen hemoglobina para transportar oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuerpo, mientras que las enzimas presentes (clorofilasa, peroxidasas y catalasas) ayudan en la purificación de la sangre y mejorar la capacidad de llevar más oxígeno (Alsuhaibani AM et al., 2017).

RUTA DE LA VIDA

Aquí observamos cómo se mantiene la línea de vida de la clorofila:

Ella no solo libera en la fotosíntesis oxígeno para nosotros, sino facilita que se fije a nuestros glóbulos rojos. Su funcionalidad se mantiene desde la hoja hasta la integración a nuestro cuerpo; no cambia.

Esto refleja cómo la Vida está estructurada en post de propósitos precisos de cada molécula.

Encause práctico para nuestro bienestar y salud

Para avanzar en los primeros pasos prácticos de integrar las fuerzas de Vida de luz, vibración y color verde (clorofila) en nuestras vidas, es importante de comenzar con el detenernos para sintonizarnos



con la gigantesca cascada de Vida que ha creado la hoja verde que tenemos en nuestras manos y posteriormente, la integramos con toda su potencialidad en nuestro cuerpo.

Recomendamos de tomarnos un momento, preferentemente en la mañana, de vincularnos con la energía que proviene del sol y seguir su recorrido hasta las hojas verdes en nuestro entorno. Comenzar a respirar lenta y profundamente, sintiendo como las hojas verdes de esta planta nos aporta oxígeno al inhalar, y nosotros le brindamos dióxido de carbono al exhalar.

Lo podemos hacer con cualquier planta, una en nuestro macetero en el departamento, en el camino al salir de la casa, en nuestro patio u otro lugar.

Una vez hecho esto, comer gozosamente una o varias hojas verdes; libremente, acorde a nuestro gusto, como ensalada, como hoja única, como batido de hojas.

Recomendamos de comerlo con mínimo una gota de aceite ya que esto facilita la absorción de clorofila con carotenoides cuales son liposolubles.

Finalmente tomarnos un momento para registrar como nos sentimos después de haber disfrutado lo verde.

El proceso en total no necesita tomar más que 10 a 15 minutos al día.

Bibliografía

Alsuhaibani AM et al. (2017). Effects of chloro- phyll on body functioning and blood glucose levels. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 64–70. doi: 10.3923/ajcn.2017.64.70 . .

Khan, A. (29 de Noviembre de 2021). *Luz y pigmentos fotosintéticos*. Obtenido de <https://es.khanacademy.org/science/biology/photosynthesis-in-plants/the-light-dependent-reactions-of-photosynthesis/a/light-and-photosynthetic-pigments>

OpenStax. (29 de Noviembre de 2021). *Photophosphorylation-The-light-reactions-in-photosynthesis*. Obtenido de <https://cnx.org/contents/yPpb9Br3@2/Bis2A-06-3-Photophosphorylation-The-light-reactions-in-photosynthesis>

Strassert, J.F.H. et al. (2021). A molecular timescale for eukaryote evolution with implications for the origin of red algal-derived plastids. *Nat Commun*, 1879. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-22044-z>.

