



**Dr. Ann Wigmore**  
(1909 - 1994)

## **Un Oasis en Aguada** **por Sandra Rodríguez**

Bendecido por el sol isleño y acariciado por la brisa marina de la Porta del Sol, se encuentra uno de los secretos mejor guardados de Puerto Rico, **El Instituto de Salud Natural Ann Wigmore, Inc.** Un oasis de verdor, tierno cuidado, y conocimiento, el Instituto está localizado en la playa del pueblo de Aguada en la Carretera 115 entre los pueblos de Aguada y Rincón. Fundado por la Dra. Ann Wigmore, maestra, sanadora, y autora, el instituto ha servido por mas de 15 años a innumerables personas en busca de alternativas y conocimiento de cómo trabajar en armonía con la naturaleza para despertar las habilidades sanadoras de su organismo. Es el Instituto Ann Wigmore una escuela sin fines de lucro la cual recibe a estudiantes del mundo entero quienes viajan largas distancias para aprender los fundamentos del Estilo de Vida de los Alimentos Vivos®.

La Dra. Ann, como todos la llamaban cariñosamente, dedicó su vida a educar al mundo sobre la calidad transformadora de los alimentos vivos. La revista “Vegetarian Times” menciona que “Ann Wigmore es para los germinados lo que George Washington Carver es al maní. Ambos son genios del alimento. La próxima vez que usted vea germinados en un buffet de ensalada o en un supermercado, agradézcaselo a Ann Wigmore”. La Dra. Ann estudió y experimentó en sí misma

los beneficios de dicho estilo de vida. A los 84 años de edad mantenía un itinerario activo escribiendo libros, haciendo investigaciones, dando charlas y dirigiendo El Instituto Ann Wigmore en Puerto Rico, y la Fundación Ann Wigmore en Boston.

El Estilo de Vida de los Alimentos Vivos ® promueve la preparación y consumo de alimentos en su óptimo estado nutritivo y energético-altos en enzimas, ricos en clorofila, y fáciles de digerir. Por tanto, estos alimentos requieren un mínimo de energía del cuerpo para ser digeridos y asimilados, y a la misma vez su valor nutritivo es mayor que el de los alimentos cocinados y procesados. Nuestra comida es fresca y consiste en alimentos nutritivos no cocidos tales como verduras orgánicas, vegetales, frutas, semillas y granos germinados, licuados de frutas y cereales germinados, con los cuales preparamos ensaladas, platos fermentados, deliciosos bocados deshidratados, y sus tres alimentos principales: el Rejuvelac (bebida fermentada del trigo o el repollo), la Sopa Energética, (un licuado de verduras, germinados y vegetales frescos), y el famoso jugo de la hierba del trigo (Wheatgrass).

Una vez el cuerpo ingiere estos alimentos, comienza un proceso de limpieza que le ayudará a lograr un estado de balance en su organismo que va más allá de la ausencia de síntomas, dando lugar a la presencia de energía vibrante y alegría de vivir.

El personal del Instituto es una comunidad diversa compuesta de puertorriqueños, norteamericanos y personas de otros países, quiénes trabajan juntos para continuar el legado de la Dra. Ann: El Estilo de Vida de los Alimentos Vivos®.

El Instituto ofrece una serie de programas, entre ellos cursos de certificación de dos semanas, cursos intensivos de una semana y programas de relajación. Entre las opciones de alojamiento se encuentran los apartamentos privados, cuartos privados y dormitorios comunes. Algunas de las clases ofrecidas incluyen: el valor de la hierba de trigo, yoga, relajación, combinación de alimentos, cuidado del colon, germinado de alimentos, uso del trampolín, y más. Servicios adicionales que se ofrecen en el instituto son una variedad de masajes, terapia de irrigación del colon, consulta de nutrición, ajustes quiropráticos y mas. En la tienda se ofrece una selección completa de los libros de Dr. Ann, videos y DVD's, equipo y materiales para apoyar el estilo de vida. También vendemos semillas y vegetales orgánicos.

Para visitar nuestras facilidades o para mas información puede llamar al 787-868-6307, visitar nuestro sitio-web [www.annwigmores.org](http://www.annwigmores.org).