

Excelente suplemento enzimático

Menospreciada como simple alimento para pájaros, la semilla de alpiste, sin ser alimento para humanos, es una valiosa herramienta a favor de la plena salud, la alcalinidad y la depuración corporal. El alpiste es antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, adelgazante, enzimático, depurativo, inmunoestimulante y antioxidante. Es recomendable para todas las personas, de cualquier edad y condición. Dado su revestimiento coriáceo e indigesto, debemos consumirla en forma de leche vegetal. Se puede conseguir en forrajerías, asegurándonos siempre que sea libre de agroquímicos y aditivos.

Debido a los grandes beneficios que obtienen las aves, científicos investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México analizaron el poder del alpiste para humanos. Hallaron en esta pequeña semilla buena cantidad de aminoácidos estables y una gran riqueza enzimática. Los estudios confirman que el alpiste es una de las semillas más poderosas; su capacidad de recarga enzimática es inmensa. Básicamente se trata de una inyección de vitalidad, a favor de la plena salud, la alcalinidad y la depuración corporal.

El alpiste (*phalaris canariensis*), planta gramínea de la familia de las poáceas, es originaria del Mediterráneo, pero se cultiva comercialmente en distintos lugares del mundo para alimentación de pájaros domésticos. Antiguamente se usaba en alimentación humana y con su harina se hacía pan. Las enzimas que proporciona el alpiste tienen un poder inmenso para desinflamar órganos, particularmente hígado, riñones y páncreas.

El alpiste es un regenerador pancreático inmenso, siendo muy útil para los diabéticos. También combate la cirrosis, al aumentar el conteo de hepatocitos y desinflamar al hígado. Por otra parte, enriquece enzimáticamente los riñones, favoreciendo una saludable diuresis, por lo cual es también útil contra la hipertensión. Además inhibe la reproducción de bacterias en las vías urinarias. Al contener la enzima lipasa, el alpiste elimina rápidamente grasa del organismo, ya sea del sistema circulatorio o simplemente de los depósitos corporales (cuerpo, cintura y caderas). Por eso es muy recomendable en obesidad y genera beneficios como un promotor de corte y tonicidad muscular. Asimismo contiene gran cantidad de antioxidantes, con los beneficios correspondientes.

La semilla de alpiste es indicada en hipercolesterolemia y prevención de arteriosclerosis. Es diurético: útil en situaciones en las que se requiere un aumento de la diuresis, tales como afecciones genitourinarias (cistitis), hiperazotemia (abundancia de sustancias nitrogenadas en la

sangre), hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, gastritis y úlcera (úlceras, sobre todo úlceras del estómago). Es demulcente (emoliente, relaja y ablanda las partes inflamadas). En Canarias (España), además de aperitivo se lo considera gran remedio para los males de orina, piedras, riñón y vejiga, y también como refrescante para los calores. También se utiliza externamente para eccemas.

En síntesis, se puede decir que el alpiste es antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, adelgazante, enzimático, depurativo, inmunoestimulante y antioxidante. Es recomendable para todas las personas, de cualquier edad y condición, siempre que se use en forma moderada (no más de 1 o 2 vasos al día). Tener en cuenta que no es un alimento (es un grano amiláceo, que se usa crudo), sino un suplemento enzimático.

Forma de consumo

Sólo se trata de poner a remojar algunas cucharadas de alpiste (estimativamente unas siete cucharadas soperas de semillas para obtener un litro de leche) durante 24 horas. Luego se desecha el agua de remojo y se colocan las semillas remojadas en la licuadora. Se agrega un litro de agua limpia y se licua bien. Después se cuela cuidadosamente con malla fina o filtro de lienzo, a fin de eliminar su revestimiento indigesto. El resultado será una leche muy espumosa y de suave sabor. A nivel preventivo, se puede tomar un gran vaso en ayunas y otro justo antes de dormir. En una semana se advierten los resultados benéficos en el organismo. También se la puede tomar con las comidas. Jamás agregar azúcar refinado, producto que destruye las enzimas y resulta demasiado ácido (nada vivo sobrevive en la acidez del azúcar refinado). Si se desea endulzar, usar miel de abejas o harina de algarroba.

Leche de alpiste saborizada

Remojar el alpiste 24 hs o incluso un poco más. De ese modo la semilla se hace más blanda y fácil de trabajar. En un recipiente aparte, remojar semillas de cardamomo en muy poca cantidad de agua, durante unas 8 horas. También se puede escaldar una ramita de canela y dejarla en remojo de igual modo (con mayor cantidad de agua, pues solo se aprovechará el líquido en este caso). Luego de enjuagar el alpiste remojado, se lo coloca en la licuadora con agua limpia, añadiendo un par de granos de cardamomo remojado y un poco del líquido del remojo de la canela. Se licua bien y se cuela dos veces, la segunda vez con un colador muy fino para evitar el polvillo resultante. De este modo el sabor mejora y además se agregan las propiedades de la canela (antioxidante, adelgazante, antiparasitario) y del cardamomo (regula el metabolismo, alivia hemorroides y problemas digestivos).



Más información del Proceso Depurativo



Villa de Las Rosas - Córdoba
Tel (03544) 494.871 - 483.552
info@espaciodepurativo.com.ar

