



# **LECHE DE ALPISTE: GRAN ALIADA DE LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE PESO**

Es sabido que el alpiste posee enzimas que remueven rápidamente la grasa del cuerpo, no sólo en la forma sino también en venas, corazón y arterias. Las semillas de alpiste pueden ser incorporadas a la dieta como una forma de incluir un alimento sano que entrega múltiples propiedades a nuestro organismo.

El Alpiste (*Phalaris canariensis*) es una de las semillas más alimenticias, contiene gran cantidad de enzimas siendo la más abundante la lipasa que es la encargada de eliminar las grasas en exceso del cuerpo, posee una buena capacidad de recarga enzimática y gran contenido de proteínas, contiene tanta proteína como la carne, pero con aminoácidos estables, que se asimilan fácilmente y no dejan residuos tóxicos en el organismo.

La semilla del Alpiste se encuentra conformada por un 16,6% de proteínas, que trabajarían sobre diferentes áreas del sistema digestivo. Además, la semilla del alpiste contiene un 11,8% de fibras, que facilitan los procesos digestivos. Por otra parte, posee entre sus componentes, ácidos salicílico y oxálico. Las enzimas que proporciona el Alpiste tienen un poder inmenso para desinflamar nuestros órganos, particularmente el hígado, los riñones y el páncreas, por lo que convierte este dato al alpiste en un regenerador pancreático inmenso.



El Alpiste contiene 7 veces más potasio que un plátano y más calcio que una taza de leche descremada. El consumo de una ½ taza de Alpiste por día te proporcionará 831mg de potasio, 236mg de calcio, 431 mg de magnesio, y 112 mcg de ácido fólico.

100 gr de Alpiste contienen:

- Hidratos de carbono: 55.8 grs
- Proteínas: 13 grs
- Grasas: 5.2 grs
- Minerales: Calcio, fósforo



Las propiedades de esta semilla son casi infinitas. Y la leche que se produce con ella brinda grandes beneficios al organismo ya que ayuda al buen funcionamiento de los riñones, hígado y páncreas, pero, tal vez, **su mayor virtud** es reducir notablemente los niveles de azúcar en sangre y, por ende, colabora con los controles glucémicos.

# LECHE DE ALPISTE

## Por qué deben consumirla los diabéticos

Asociada a su propiedad para desinflamar y ayudar a los órganos internos a funcionar mejor por sus enzimas, puede decirse que la leche de alpiste es efectiva para tratar la diabetes tipo 2, ya que ayuda a la mejora del funcionamiento del páncreas, órgano ligado a esta enfermedad por su funcionamiento deficiente.

Tiene un porcentaje muy alto de Omega 3, lo cual es bueno para la salud circulatoria, algo que beneficia en forma notoria la salud de los pacientes diabéticos.

**Además, el alpiste tiene importantes funciones metabólicas, ya que logra reducir notablemente los niveles de azúcar en sangre y, por ende, colabora con los controles glucémicos.**

### Otros Beneficios de Consumir Leche de Alpiste:

- Retrasa el envejecimiento gracias a sus enzimas y antioxidantes.
- Acelera el metabolismo y contribuye a mejorar la digestión.
- Elimina los depósitos de grasa en el organismo y reduce el colesterol en la sangre debido a su contenido en la enzima lipasa.
- Controla la glucosa por lo que se recomienda para los diabéticos en el control de su enfermedad.
- Mejora las funciones hepáticas.
- Gracias a sus propiedades diuréticas es beneficioso para los riñones y evita infecciones en esta zona.

# Cómo se prepara la leche de alpiste

1- Dejar las semillas de alpiste (5 cucharadas por vaso) en remojo durante toda la noche -si se las deja de 12 a 18 horas mucho mejor aún, ya que así se aprovecharán en forma óptima las cualidades de las semillas-. De esta manera, se desactivan los inhibidores de enzimas y así aumenta el poder nutricional y enzimático.

2- Retirar las semillas y desechar el agua.

3- Licuar el alpiste durante unos 30 segundos como mínimo con un litro de agua nueva y limpia, en lo posible que sea agua mineral o previamente hervida. Si se utiliza menor cantidad de agua, puede quedar más espeso.

4- Colar la leche. Se recomienda utilizar una bolsa de algodón orgánico, ya que funciona mejor como colador: es más fina y no quedan trozos de cáscara en la leche. Caso contrario, se puede colar primero con colador de metal y, luego, con una manga de tela.

De entrada, se recomienda consumir un vaso en ayunas y otro antes de dormir. En el caso de que se desee tomarlo durante las comidas, esto ayuda mucho para potenciar su efecto. Pero dos vasos diarios por la mañana y otro por la noche son las medidas ideales, sobre todo si lo que se busca es bajar de peso.

4- No es aconsejable hervirla ya que, de hacerlo, se eliminarán las enzimas que posee, aunque sus proteínas permanezcan intactas.

5- Los beneficios de la leche de alpiste recién pueden hacerse perceptibles después de un mes o un mes y medio desde el comienzo de su consumo.

Hay que evitar combinarlo con frutas y azúcar, pues poseen un compuesto que neutraliza las propiedades del preparado.

Algunos consejos a la hora de consumirla

En cuanto a los efectos secundarios, aún no se ha descubierto ningún problema, pero a continuación se brindan una serie de precauciones a tener en cuenta para su consumo:

-Se debe remarcar que no hay que agregarle azúcar y no beberla en compañía de ninguna frutas, ya que de esa manera se destruirán las enzimas de la leche de alpiste.

-Lo ideal es tomar la leche de alpiste y dejar pasar al menos una hora antes de comer algo- Por ejemplo, se aconseja beberla al despertarse para luego hacer las actividades típicas de la mañana (hacer ejercicio, bañarse, arreglarse, etc.) y después desayunar como todos los días.

-Debe lavarse con especial atención debido al uso de plaguicidas.

-Procurar que el alpiste sea fresco al momento de comprarlo.

-El alpiste que debe utilizar no es el mismo que se le da a los pájaros. Tiene que ser para consumo humano y no debe contener sílica, ya que es un elemento tóxico.



[www.natureba.com.ar](http://www.natureba.com.ar)



# DELIVERY

1. *Hacé tu pedido*
2. *Recibilo en el día*
3. *Pagá como quieras*

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba