

EL ALPISTE (*Phalaris canariensis*)

Planta herbácea que supera el metro de altura, con tres o cuatro tallos cilíndricos y huecos (cañas) provistos de nudos manifiestos y hojas semejantes a las del trigo, angostas y con largas vainas. Flores dispuestas en espigas o pequeñas espigas agrupadas en racimos, cuyo fruto es una semilla lustrosa, de varios colores y envuelto en una pequeña cáscara. Se cría en el archipiélago canario, con el nombre vulgar de triguera o grano de Canarias, en tierras de cultivo, en medio de los sembrados o entre antiguos trigales de zonas de altitud media. Las partes utilizadas son las semillas, frutos o granos.

El alpiste es una planta gramínea de la familia de las Poáceas, herbácea. Es originaria del Mediterráneo, pero se cultiva comercialmente en varias partes del mundo para usar la semilla en la alimentación de pájaros domésticos. El alpiste es una de las semillas más poderosas sobre la Tierra; su capacidad de recarga enzimática es inmensa y su contenido proteico es aún mayor. Un vaso de leche enzimática de alpiste tiene más proteína que dos o tres kilogramos de carne pero con aminoácidos estables, esto es que viajan de una

manera segura e indestructible hasta nuestro organismo.

Recientemente científicos investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México analizaron el gran poder alimentario del alpiste, debido a los grandes beneficios que acarrea a las aves, y después de muchos experimentos basados en el método científico encontraron que el alpiste tiene una proteína increíblemente poderosa, la cual tiene sus aminoácidos estables lo que induce a una mayor eficiencia alimentaria en el organismo.

PROPIEDADES:

Usado popularmente como hipolipemiante (= reductor de lípidos o grasas en sangre), demulcente (= emoliente, relaja y ablanda las partes inflamadas) y diurético. En Canarias además de aperitivo se considera gran remedio para los males de orina y piedra, riñón y vejiga, y refrescante para los calores. Indicado en hipercolesterolemia y prevención de la arteriosclerosis, y 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.

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, es decir acaba con la diabetes en unas pocas semanas, elimina también la cirrosis al aumentar el conteo de hepatocitos del hígado y de paso, claro, lo desinflama, recarga los riñones de enzimas, favoreciendo una saludable diuresis que elimine exceso de líquidos en el cuerpo, por lo que el alpiste es un incansable luchador contra la hipertensión es una maravilla, por contener la enzima lipasa elimina rápidamente grasa del organismo, ya sea de las venas, arterias, o simplemente de los depósitos de grasa, por esto es un remedio grandioso para la obesidad y genera grandes y potentes resultados como un promotor de corte y tonicidad muscular.

Indicado en hipercolesterolemia y prevención de la arteriosclerosis; diurético: útil en situaciones en las que se requiere un aumento de la genitourinarias (cistitis),

hiperazotemia (abundancia de sustancias nitrogenadas en la sangre), hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, gastritis y ulcus (úlceras, sobre todo úlcera del estómago).

Es demulcente (emoliente, relaja y ablanda las partes inflamadas). En Canarias además de aperitivo se considera gran remedio para los males de orina, piedras, riñón y vejiga, y refrescante para los calores. También se utiliza externamente para eccemas.

Como consumirlo:

Sólo se trata de poner a remojar cinco cucharadas de alpiste por la noche y por la mañana eliminar el agua en que se remojó, poner las cinco cucharadas de alpiste remojado en la licuadora, llenar ésta de agua pura y licuar, el resultado será una leche muy espumosa de suave sabor que es básicamente una inyección a favor de la salud máxima y de la deseable figura del cuerpo, se toma un gran vaso en ayunas y otro justo antes de dormir.

Claro está que si usted desea tomarla con las comidas ayuda muchísimo, sin embargo en la mañana en ayunas y antes de dormir nunca debe faltar.

Jamás agregar ni fruta ni azúcar, esto está muy prohibido pues el azúcar refinado es un veneno que mata las enzimas y todo lo bueno de los alimentos, ya que es demasiado ácida y nada vivo sobrevive en la acidez del azúcar refinada.

Consumir leche de alpiste es una inyección o vacuna muy fuerte contra la diabetes y cualquier enfermedad que se genere por niveles ácidos del cuerpo, por lo tanto, es necesario consumir al menos dos o tres vasos de leche de alpiste diarios para asegurar una figura delgada y un cuerpo muy sano, que claro conlleve a una mente sana.



