



[Leche de alpiste](#)

Propiedades y elementos nutritivos del alpiste:

- Poseen una potente capacidad enzimática.
- Excelente fuente de antioxidantes, los cuales previenen el envejecimiento y el desgaste prematuro de la piel.
- De gran contenido en proteínas vegetales.
- Las enzimas de esta maravillosa semillita son remedio natural ideal para desinflamar órganos internos como el hígado, los riñones y el páncreas: el alpiste es un regenerador pancreático muy poderoso, por lo que
- Ayuda notablemente a erradicar diabetes (en muy poco tiempo), además
- Elimina la cirrosis al aumentar el conteo de hepatocitos del hígado y de paso, claro, lo desinflama.
- Recarga los riñones de enzimas, ayuda a eliminar exceso de líquidos.
- Previene arteriosclerosis.
- Ayuda en casos de gota, edemas, gastritis y úlceras de estómago.
- Ideal para combatir la hipertensión.
- Contiene lipasa, una enzima que ayuda a depurar grasas nocivas en las venas, arterias, o simplemente de los depósitos de grasa, por lo que sirve para como un remedio extraordinario contra la obesidad, celulitis, abdomen abultado, etcétera.
- Aporta tono muscular.
- Es un muy buen aperitivo.
- Ayuda a quemar grasas, disminuye colesterol. Muy buen alimento para dietas de control de peso o para bajar colesterol.
- Tiene propiedades emolientes.
- Un gran remedio para afecciones de riñones y vejiga (cistitis), ya que mata bacterias en las vías urinarias.
- Refrescante.

Forma de consumo del alpiste

Lo puedes tomar así, tal cual, en ensaladas o licuados e incluso sopas o aderezos. También puedes preparar una nutritiva y potente leche enzimática de alpiste.

LECHE DE ALPISTE

Pon a remojar cinco cucharadas soperas de alpiste en agua pura desde la noche anterior. En la mañana, elimina el agua en que se remojó, y pon el alpiste remojado en la licuadora, puedes agregar leche de soja y fruta al gusto o simplemente licuar y tomar la leche de alpiste endulzada con miel de abeja (no azúcar), la cual es una nutritiva y energética leche para empezar el día (por las mañanas) y para terminarlo (por las noches, tomar caliente). Es muy importante que no endulces esta leche con azúcar blanca, la cual es muy nociva e irritante en tu cuerpo, además de que destruye las enzimas y el efecto poderoso de esta leche. Evita el azúcar refinada siempre que puedas, y si tienes niños pequeños no los acostumbres a las leches azucaradas ni a los caramelos