

PROPIEDADES DE LA CEBADA



Se recomienda en:

- Envejecimiento celular y aparición de arrugas prematuramente gracias a su contenido en las enzimas SOD, peroxidasas y catalasas, vitaminas y minerales y proteínas que actúan favoreciendo el buen estado celular tanto de los órganos internos, como de la piel.
- Alteraciones cutáneas inespecíficas (dermatosis, eczemas, etc), en donde la acción de vitaminas, minerales y enzimas, se potencian con las de los ácidos grasos esenciales.
- Alteración de líquidos, en donde el contenido de potasio y sodio de la cebada, ayuda a mantener el equilibrio osmótico celular. Evitando la retención de agua (edemas) y las deshidrataciones.
- Control de peso: actúa de forma indirecta, ya que al mejorar el metabolismo a nivel general, actúa agilizando el metabolismo de los lípidos, además de estimular la movilización de los líquidos tisulares.
- Alteraciones hormonales de la mujer, por su contenido en isoflavonas, que le confieren capacidad estrogénica. Al mismo tiempo su riqueza en Calcio, Magnesio y muchos otros minerales la hacen muy interesante para problemas de Osteoporosis y falta de Calcio.
- Anemias por la capacidad antianémica de la clorofila, por su contenido en ácido fólico, hierro y cobre que favorecen y estimulan la síntesis de hemoglobina.
- Potenciador de la energía sexual y del fluido seminal gracias a su contenido en zinc.
- En casos de astenia y fatiga primaveral.
- Embarazo: es sabida la garantía de salud para el feto si se mantiene una alimentación alcalinizante y equilibrada durante el embarazo.
- Lactancia: por su contenido en vitaminas, minerales, proteínas e isoflavonas con capacidad estrogénica.

- En enfermedades cardiovasculares, gracias sobre todo, a su contenido en ácidos grasos esenciales (hipolipidemiantes, antiateromatosos, hipotensores, antiagregantes plaquetarios, etc.), a determinados minerales (Potasio, Calcio, Magnesio, etc.) y a su poder alcalinizante.
- Hipercolesterinemias por su contenido en ácidos grasos esenciales y clorofila.
- Cirrosis y esteatosis hepáticas, por su contenido en colina (sustancia que se opone a los depósitos de grasa en el hígado) y en ácidos grasos esenciales.
- Situaciones de estrés ya que nos produce un mayor consumo y excreción de minerales (potasio, calcio, magnesio) y vitaminas, especialmente del grupo B (B1, B2, B6, niacinamida, ácido pantoténico, así como vitamina C, A, ácido fólico, colina y biotina).
- En la rigidez muscular sobre todo de hombros y espalda. Esto es debido a una acumulo de ácido láctico, sobre todo gracias al estrés. El efecto alcalinizante y remineralizante de la cebada es fundamental en estos casos.
- Convalecencias y personas mayores por su contenido en vitaminas, minerales, proteínas, clorofila, etc.
- Deportistas: además de ser ideal para reponer la gran cantidad de minerales que han perdido por el sudor, la cebada por su poder alcalinizante, contrarresta los efectos de la acidosis producidos en los períodos de máximo esfuerzo muscular, impidiendo la aparición de agujetas.
- Alteraciones gástricas e intestinales, por su contenido enzimático, en clorofila, vitaminas y minerales, colabora en la digestión de los alimentos, favoreciendo su asimilación y correcta utilización por parte de las células.
- En procesos reumáticos (artrosis, artritis, gota, etc.) en donde existe una gran tendencia a la acidosis del organismo, la cebada tiene un gran campo de acción tanto por su poder alcalinizante como por su contenido en vitaminas y minerales.
- En niños por su riqueza en vitaminas, minerales y clorofila, es muy útil en períodos de crecimiento, en falta de apetito, desarrollo muscular insuficiente, durante el periodo escolar, en caso de infecciones repetitivas, etc.