

Polvo de hierba de cebada está hecha de las hojas secas de jóvenes de la planta de cebada. Se cree que el cultivo de hojas jóvenes de cebada primero tuvo lugar tan pronto como 7.000 a. C..

En la etapa temprana de su crecimiento, la planta de cebada está más cerca de composición con verduras que granos, de ahí el nombre 'cebada hierba'. Este concepto es similar a la de [hierba de trigo](#)

Allí se dice que es muy poca diferencia entre el contenido nutricional de pasto de cebada y trigo hierba.

A medida que crecen, el contenido en nutrientes de cereales joven grasses cambio rápidamente. La concentración de nutrientes - vitaminas, minerales, enzimas, aminoácidos, clorofila – se deterioran significativamente.

Sin embargo, en su estado joven, pasto de cebada contiene niveles extremadamente altos de nutrientes mencionada. Polvo de hierba de cebada así contiene propiedades nutricionales y curativas muy densas en una forma concentrada que es asimilado fácilmente por nuestro sistema digestivo.

No hay ningún efectos tóxicos conocidos a consumir el pasto de cebada.

Como con todas las hierbas y alimentos, para el mejor efecto, es conveniente utilizar polvo de hierba de cebada que se elabora de pasto de cebada orgánica.

Resumen de los beneficios de pasto de cebada

Pasto de cebada es una "concentrado" alimentos nutritivos de toda oferta equilibrada nutrición al organismo. Polvo de hierba de cebada, como la mayoría de los tipos de vegetal en polvo, es muy fácilmente digerido por el organismo, lo que permite al cuerpo a utilizar sus nutrientes en cuestión de minutos. También tiene efectos alcalinizantes muy fuertes en el

cuerpo.

Pasto de cebada se dice que la vegetal *sólo* en la tierra que puede suministrar *todos* los nutrientes que necesita el cuerpo humano desde el nacimiento a la vejez.

Eso es una gran demanda y, si es cierto, entonces realmente no deberíamos desperdiciar ningún tiempo en lo que una parte de nuestra dieta!

El uso del polvo de hierba de cebada es respaldado por muchos. Esto incluye Dr Lorena Day, quien sufrió un régimen natural tras negarse a quimioterapia y radiación y recuperado de cáncer de mama de etapa tardía, aunque ella sólo recomienda una determinada marca de polvo.

Parte de la información disponible sobre el contenido nutricional y beneficios para la salud de pasto de cebada se origina en Japón, incluyendo el Dr. Yoshihide Hagiwara, Presidente del Instituto de salud Hagiwara en Japón.

¿Qué polvo de hierba de cebada contiene

Pasto de cebada contiene cantidades muy grandes de vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas y otros nutrientes beneficiosos. Estos incluyen:

- aminoácidos esenciales y no esenciales
- grandes cantidades de antioxidantes
- grandes cantidades de enzimas, incluyendo la enzima antioxidante, superóxido dismutasa (SOD)
- grandes cantidades de ácido fólico
- ácido pantoténico
- altas cantidades de carotenoides, incluyendo beta caroteno: al parecer más de 6 veces la cantidad de caroteno en espinaca
- flavonoides
- grandes cantidades de vitamina B1: al parecer 30 veces la cantidad de leche de vaca; y al parecer también cuatro veces la cantidad de trigo harina
- Vitamina B2
- vitamina B6
- grandes cantidades de vitamina B12
- grandes cantidades de vitamina C – al parecer casi siete veces la cantidad de naranjas;

y al parecer también más de 3 veces la cantidad de espinacas

- grandes cantidades de calcio: al parecer más de 10 veces la cantidad de leche de vaca
- cobre
- grandes cantidades de hierro: al parecer casi 5 veces la cantidad de espinacas
- magnesio
- manganeso
- fósforo
- potasio
- altas cantidades de sodio orgánico-al parecer más de 25 veces la cantidad de apio; sodio orgánico ayuda en salud conjunta, así como mejora la digestión
- zinc

Pasto de cebada también es rica en clorofila de vida. Clorofila tiene los siguientes beneficios y efectos:

- Es la base de toda la vida vegetal, desempeñando un papel fundamental en la fotosíntesis.
- Es el primer producto de la luz, que contienen más energía que cualquier otro elemento.
- Es antibacteriano, deteniendo el desarrollo y el crecimiento de bacterias dañinas. Puede utilizarse dentro del cuerpo, así como aplicación tópica como agente curativo.
- Reconstruye la sangre. Clorofila es una estructura muy similar a la hemoglobina de la sangre.
- Clorofila líquida se mete en los tejidos corporales, rejuvenecer y les reconstrucción.
- Alivia problemas de azúcar en la sangre.
- Neutraliza toxinas en el cuerpo.
- Ayuda a purificar el hígado.
- Clorofila líquida lava depósitos de drogas del cuerpo.

¿Qué pueden hacer el pasto de cebada y cebada hierba polvo

- Ayuda a alcalize el cuerpo.
- Ayuda en la reparación del ADN celular.
- Pasto de cebada actúa como un carroñero de radicales libres, reduciendo la cantidad de radicales libres en la sangre.
- Ayuda a mejorar la salud de la piel.
- Ayuda a estimular la pérdida de peso.

Condiciones que pueden ser ayudadas o mitigadas por el uso de polvo de hierba de cebada o jugo

- Pasto de cebada ayuda en el tratamiento de la artritis; también proporciona alivio del dolor de la artritis.
- Ayuda en el tratamiento del asma.
- Ayuda a combatir los coágulos de sangre.
- Pasto de cebada ayuda a combatir el cáncer.
- Ayuda a reducir los niveles de baja densidad (LDL) lipoproteína colesterol (el colesterol

"malo").

- Pasto de cebada es útil contra la diabetes; también ayuda a retrasar o evitar daños de vasos sanguíneos que podrían ser causados por la diabetes.
- Ayuda a reducir la fatiga.
- Pasto de cebada ayuda a aliviar la inflamación en diversas partes del cuerpo; también reduce el dolor de la inflamación.
- Ayuda a tratar la migraña.
- Ayuda a aliviar el estómago y trastornos intestinales.

Los expertos han dicho sobre pasto de cebada o polvo de hierba de cebada

Dr. Yoshihide Hagiwara

Dr. Yoshihide Hagiwara, Presidente del Instituto de salud Hagiwara en Japón, informa de que, entre las 150 plantas que investigó durante un período de 13 años, pasto de cebada era la mejor fuente de nutrientes necesarios por el organismo para la curación y vitalidad.

El Dr. Howard Lutz

El Dr. Howard Lutz, director del Instituto de medicina preventiva en Washington, D.C., dijo que el pasto de cebada es "uno de los productos más increíbles de esta década. Mejora la resistencia, la energía sexual, la claridad de pensamiento y reduce la adicción a las cosas que son malas para usted.

También mejora la textura de la piel y la sequedad asociada con el envejecimiento se cura".

Formas habituales de consumir el pasto de cebada

No sé de muchas personas que beben recién prensado jugo de pasto de cebada, aunque eso sería el mejor método para cosechar todos los beneficios de las enzimas abundantes en pasto de cebada.

Pasto de cebada se toma comúnmente como polvo de hierba de cebada. El proceso de fabricación para tal polvo retiene la mayoría de los nutrientes y posiblemente también algunas de las enzimas.

o de hierba de cebada puede mezclarse con agua o jugos crudos.

Se trata de una forma cómoda de consumir lo y el que utiliza con más frecuencia.

Me parece que hace mis jugos más sabrosa demasiado!

Pasto de cebada también está disponible en forma de cápsula o Tablet PC (por ejemplo, cebada hierba polvo 500 mg). Una vez más, la mayoría de los nutrientes se conserva probablemente, aunque no las enzimas. Personalmente prefiero los polvos las cápsulas.

Conclusión

En mi opinión y yo creo que muchos otros también está de acuerdo, pasto de cebada, aunque bitterer, es mucho más aceptable que la hierba de trigo. Las reacciones de desintoxicación a la toma de pasto de cebada también son mucho más suaves.

Por lo tanto, pasto de cebada verde es un excelente sustituto si le gustaría aprovechar los beneficios nutricionales y curativos de uno de los superfoods verdes de la naturaleza, pero son incapaces de tolerar

[jugo de hierba de trigo](#)

Mezclar algunos polvo de hierba de cebada en su comida o bebida, espero y creo que lo disfrute.

fuelle : allnaturalhealth.com