

VERDE DE CEBADA

Autor: Carlos Inaraja Gonzalez, con permiso de SORIA NATURAL



Uno de los pilares fundamentales para mantener la salud es establecer una buena alimentación consistente en una dieta equilibrada y personalizada, que aporte los nutrientes necesarios, y que sirva de ayuda para potenciar nuestro bienestar, proporcionando el “ambiente o terreno” adecuado para que las células puedan desarrollar sus funciones correctamente.

Debido a las destacadas propiedades (antioxidantes, alcalinizantes, detoxificantes, inmunoestimulantes, etc.) que aportan algunas plantas, éstas pueden ser utilizadas como suplementos nutricionales para mejorar la calidad de nuestra alimentación. Con esta finalidad, tiempo atrás, **SORIA NATURAL** diseñó la gama **VERDES**. Uno de sus principales objetivos fue aportar una línea de complementos vegetales de alta calidad, que fueran útiles para enriquecer nuestra dieta de forma sana y natural, proporcionando una excelente ayuda para prevenir y/o mejorar los problemas de salud de la sociedad actual. En este contexto la cebada (*Hordeum Vulgare*), encaja perfectamente.

Principios activos de la hoja de la cebada y sus propiedades

Los principales principios activos de la cebada son:

- Hidratos de carbono: tanto simples como complejos.
- Proteínas de elevado valor nutritivo: las hojas de cebada son especialmente ricas en aminoácidos esenciales, especialmente en triptófano.
- Enzimas. El superóxido dismutasa (SOD), potente protector celular con propiedades antioxidante.
- Lípidos: la cebada es una fuente de ácidos grasos poliinsaturados.
- Sales minerales.
- Vitaminas.
- Fibra.
- Compuestos quinoideos: 1-4-benzoquinona, 9-plastoquinona, 9-plastohidroquinona.
- Derivados fenólicos: ácidos feruloil-quínico y feruloil-shikímico.
- Alcaloides: granina.

PROPIEDADES:

- Nutritiva:

La cebada es una planta muy rica en macronutrientes y micronutrientes: Los glúcidos proporcionan una fuente fácilmente utilizable de energía para mantener las funciones celulares. Los azúcares que contiene son glucosa, fructosa, ribosa, ribulosa, xirulosa, eritrosa, sedoheptulosa, etc., característicos de las plantas gramíneas de hoja verde.

- **Lípidos:** contiene ácidos grasos esenciales, como el ácido linoleico(omega-6) y el linolénico (omega-3). Como nuestro organismo no puede sintetizar estas sustancias, es imprescindible incorporarlas con la dieta. Los ácidos grasos esenciales son los precursores de importantes mediadores como las prostaglandinas, los tromboxanos y los leucotrienos que intervienen en múltiples procesos orgánicos.

Estos lípidos, además, forman parte de la síntesis de lecitinas y cefalinas. Son necesarios para el buen estado y funcionamiento del sistema nervioso, las glándulas endocrinas y el aparato cardiovascular, puesto que colaboran en el mantenimiento de unos niveles de presión arterial y colesterol adecuados.

- Proteínas:

Es muy rica en proteínas de bajo peso molecular, las cuales se caracterizan por su fácil asimilación, ya que son más disponibles al ataque de las proteasas. La calidad de una proteína guarda relación con la concentración de aminoácidos esenciales que posee. Son aquellos que el hombre no es capaz de sintetizar por lo que se deben introducir a través de la alimentación. La cebada destaca por una elevada concentración de aminoácidos esenciales que se combinan con otros aminoácidos no esenciales. Contiene triptófano que es el precursor de diversas sustancias como la serotonina o la melatonina.

- Vitaminas:

Es conocida la importancia de las vitaminas en las funciones metabólicas

del organismo. Muchos de estos nutrientes forman parte de coenzimas que catalizan importantes reacciones bioquímicas y es conocida la influencia positiva de estas sustancias en la prevención y mantenimiento de la salud. Las hojas de cebada contienen seis veces más provitamina A que las espinacas, y siete veces más vitamina C que las naranjas. También es una fuente natural de vitamina E y del complejo vitamínico B.

- Minerales:

Por su contenido en minerales, es un complemento dietético de primer orden para prevenir y restablecer los desequilibrios que se producen como consecuencia de determinadas carencias de oligoelementos. Contiene una concentración de potasio veinticinco veces superior a la del plátano y una cantidad de calcio diez veces superior a la leche. También contiene hierro, fósforo, magnesio, zinc, manganeso, cobre...

- Fibra:

Desde un punto de vista estrictamente nutricional, la fibra no es considerada un nutriente ya que no participa directamente en los procesos metabólicos, sin embargo, la importancia que tiene para la salud está fuera de toda duda por las importantes funciones fisiológicas que desempeña: estimula el peristaltismo intestinal, tiene una gran capacidad de absorción y retención de agua ayudando a regular el tránsito y sirve de alimento para nuestra flora intestinal, que produce a cambio metabolitos cuyas propiedades son muy beneficiosas para la salud.

- Antioxidante y detoxificante:

El color verde tan característico de este producto es debido a su riqueza en clorofila que es un pigmento que produce la planta para realizar la fotosíntesis. Es una fuente natural y totalmente orgánica de magnesio. La clorofila también posee propiedades energizantes y regenerativas. Es uno de los mejores antioxidantes que proporciona la naturaleza y es una sustancia muy demandada como detoxificante.

- Anti anémica:

Por su riqueza en clorofila y por su contenido en ácido fólico, hierro y cobre que favorecen y estimulan la síntesis de hemoglobina, es un excelente anti anémico natural.

- Fuente de enzimas:

Contiene aproximadamente unas veinte enzimas en su composición, que se mantienen en el producto, VERDE DE CEBADA gracias al cuidadoso proceso de fabricación que SORIA NATURAL utiliza para elaborar la gama, en el que en ningún momento se utilizan temperaturas altas.

- Prevención del envejecimiento celular:

Por su alto contenido en enzimas, vitaminas, minerales, proteínas y antioxidantes, la cebada actúa favoreciendo el buen estado celular.

- Alcalinizante:

Como consecuencia de la mala alimentación, la contaminación, el ritmo de vida actual, el organismo fabrica y acumula una serie de productos de desecho. Cuando aparecen en cantidades más grandes de lo que el cuerpo puede eliminar, crean un estado de acidez o autointoxicación, que favorece el desarrollo de un terreno orgánico predispuesto a padecer estados patógenos.

La corrección de estas condiciones bioquímicas inadecuadas en el cuerpo se consigue mediante la ingestión de alimentos que provocan reacción de alcalinidad (vegetales verdes, verduras, ensaladas, frutas, almendras, etc.).

No obstante, hay que tener en cuenta que cuando decimos reacción ácida o alcalina, no nos referimos al gusto ácido que puedan tener ciertos alimentos, sino al resultado final que produce en el organismo. En algunas ocasiones seguir una dieta alcalinizante puede ser difícil y muchas veces es abandonada.

La cebada ayuda a conseguir el equilibrio químico del cuerpo y a aumentar la reserva alcalina en la circulación de la sangre sin tener que provocar drásticos cambios en la alimentación de las personas.



- Prevención de la aterosclerosis:

Debido a su riqueza en ácidos grasos poliinsaturados y sustancias antioxidantes previene la formación de placas de ateroma.

- Isoflavonas:

Las isoflavonas de la cebada pueden tener actividad estrogénica, útil para calmar los síntomas de la menopausia y para aliviar los síntomas de ciertos trastornos hormonales femeninos.

- Protege la fertilidad masculina:

Es muy rica en zinc que contribuye al correcto desarrollo y movilidad de los espermatozoides.

- Alteraciones cutáneas inespecíficas (dermatosis, eczemas, etc.) en donde es importante la acción conjunta de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

Proceso de elaboración de verde de cebada de SORIA NATURAL:

Para la elaboración del nutriente, se emplean las técnicas más respetuosas posibles con los componentes de la planta evitando en todo momento el empleo del calor ya que evaporaría los principios activos más volátiles y desnaturaría las sustancias más termosensibles, es por eso por lo que la deshidratación del jugo se realiza por liofilización.

- Todas las plantas que se utilizan en la elaboración de la familia proceden de **cultivos cien por cien ecológicos**. Por tanto, están exentas de restos de fertilizantes, plaguicidas, herbicidas y otros productos químicos perjudiciales. Este aspecto es muy importante si tenemos en cuenta que nuestra alimentación puede ser la vía de entrada de sustancias nocivas o perjudiciales que pueden dañar claramente nuestra salud. Junto con los nutrientes, nuestro organismo puede incorporar algunos tóxicos procedentes de la poca calidad de los alimentos que consumimos. La certificación ecológica de las plantas utilizadas garantiza la calidad de los productos de la gama.
- Las **zonas de cultivo** de las plantas que componen la gama están muy próximas a las instalaciones de SORIA NATURAL para evitar la degradación de los principios activos que se podría producir en el transporte y procesado debido a fermentaciones causadas por su riqueza enzimática.
- La **recolección** de las plantas se realiza en el momento óptimo de su desarrollo según los principios de la Agricultura Biodinámica, coincidiendo con la máxima capacidad de división celular, porque su contenido en principios activos es mayor.
- Primero se verifica la identidad botánica de la planta de cebada que se recibe (microscópica y macroscópicamente).
- Se lavan las plantas.
- Luego una parte de las plantas es utilizada para extraer el jugo por extrusión o prensado (procedimientos mecánicos). Este proceso permite extraer la mayoría de los componentes activos, como vitaminas, oligoelementos, enzimas, y otros principios activos...excepto la fibra, sin solventes y de forma respetuosa evitando que estos sean dañados.
- Inmediatamente después el zumo obtenido se liofiliza para eliminar el agua presente y evitar la actividad enzimática y la hidrólisis de los principios activos, también a bajas temperaturas, sin empleo de calor.
- La otra parte de la planta es deshidratada para evitar su degradación utilizando temperaturas inferiores a 37°C y posteriormente es micronizada. Esta fracción contiene la fibra, junto con otros principios activos presentes en la planta; No toda la fibra obtenida de la planta se adiciona al producto pues es sabido que en grandes cantidades puede reducir la absorción de los nutrientes por eso se adiciona de forma controlada.
- Durante el proceso se cuantifican los principios activos para garantizar la riqueza de estos, se verifica la ausencia de metales pesados y otros

tóxicos como pesticidas, plaguicidas, etc., y se realizan controles microbiológicos.

- Mediante cromatografía de gases, densitometría o cromatografía en capa fina de alta resolución HPTLC, cromatografía líquida de alta solución HPLC o espectrofotometría de absorción atómica, entre otras técnicas, se garantiza que todo el proceso está bajo control de calidad.

Se presenta en forma de capsulas de fibra vegetal sin colorantes, siendo esta la forma preferida a polvo o comprimidos, pues elimina todo tipo de excipiente o aditivo que pudieran llevar los anteriores.

Dosis recomendada:

Verde de cebada se presenta en cápsulas vegetales. El modo de empleo sería de 3 cápsulas diarias antes de las comidas para los adultos. Para niños la dosis sería la mitad.

Bibliografía:

- European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC).
- ESCOP. ESCOP monographs, The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products.
- Castillo García, E y Martínez Solís, I: Manual de fitoterapia. Elsevier Masson, 2007
- Pamplona Roger J. Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo. Biblioteca Educación y Salud. Editorial Safeliz.
- Monografía publicada por la SEFIT (Sociedad Española de Fitoterapia).
- Bruneton J. Farmacognosia Fitoquímica Plantas Medicinales. Editorial Acribia. 2ª edición.
- Lahouar L, El-bok S, Achour L. "Therapeutic Potential of Young Green Barley Leaves in Prevention and Treatment of Chronic Diseases: An Overview". Am. J. Chin. Med. 2015;43(7):1311-29. doi: 10.1142/S0192415X15500743. Epub 2015 Oct 18.
- Masumi Kamiyama, Takayuki Shibamoto. "Flavonoids with Potent Antioxidant Activity Found in Young Green Barley Leaves". J. Agric. Food Chem., 2012, 60 (25), pp 6260-6267.
- Zeng Y, Pu X, Yang J, et al. "Preventive and Therapeutic Role of Functional Ingredients of Barley Grass for Chronic Diseases in Human Beings". Oxid Med Cell Longev. 2018 Apr 4;2018:3232080.
- Barley Grass. Review of Natural Products. Drugs.com Herbal database. Factsandcomparisons4.0 [online]. 2005.
- Barley Grass Benefits to Boost the Body. Alivebaynature.com.
- La hierba de cebada (Hordeum vulgare). En <http://www.cebanatural.com>

