

***LA STEVIA REBAUDIANA**

La Stevia, planta de origen tropical (Paraguay), tiene un comportamiento distinto del natural en climas mediterráneos, donde los días acortan mucho durante el otoño-invierno, provocando así una parada importante en el crecimiento de la planta (en cambio, en las islas Canarias su comportamiento es más similar al de sus orígenes tropicales). Por este motivo, la planta que es plurianual (es decir, que puede rebrotar 4-5 años), cada primavera arranca otra vez con fuerza, rebrotando nuevos y numerosos brotes desde debajo de las raíces.

A partir de la primavera y casi hasta mediados de agosto, se puede reproducir por esquejes (caso similar al de los geranios). Por medio de este sistema, de una planta de Stevia que rebrote en primavera se puede hacer de 200 a 500 plantas, esquejando durante todo el tiempo que vegeta. Hay que tener en cuenta no plantar un rebrote que acabe en flor, porque nunca enraizaría. Por otro lado, los brotes de primavera y verano pocas veces suelen tener flor. Flores que, por otro lado, nunca darían lugar a semillas con poder de germinación, de ahí que la reproducción se haya de hacer por esqueje y no por semillas. De esta manera, si partimos de una buena variedad conservaremos siempre las propiedades medicinales.

USO MEDICINAL DE LA STEVIA

Consultando la multitud de estudios y con la experiencia de centenares de diabéticos que la consumen en Cataluña y el resto del Estado Español, se puede decir que es una planta que regula el azúcar en la sangre, que reduce la presión arterial, que regula el aparato digestivo en general, actúa favorablemente en muchas personas con ansiedad, reduce la grasa en personas obesas, es diurética, eliminando kilos de líquidos corporales retenidos, reduce el colesterol y ayuda a quemar los triglicéridos.

La dosis que suelen utilizar la mayor parte de las personas que han observado efectos beneficiosos es de 2-4 hojas tiernas comidas directamente antes o mientras se desayuna y 2-4 hojas más antes o durante la cena.

Cuando no se dispone de hojas tiernas se pueden hacer infusiones de hoja seca (una infusión por la mañana y otra por la noche). La infusión se puede hacer cada vez, con una dosis de una cucharada de postre por taza de infusión, o bien se puede hacer para dos días, dejando que un litro de agua empiece a hervir, cerrar el fuego y añadir 4 cucharadas de postre de hojas secas trituradas, dejando reposar 10 minutos y filtrar antes de tomarla, para que la hoja de todas sus propiedades.

Guardar en la nevera la infusión no utilizada en un frasco de cristal cerrado.

Otro sistema es dejar la noche antes en maceración de agua con temperatura del tiempo, la misma proporción de Stevia seca por litro y al día siguiente filtrar, tomar la que se desee y el resto guardarlo en la nevera.

Josep Pàmies

(*)Fuente: <http://joseppamies.wordpress.com/manual-de-cultivo-y-uso-de-la-stevia/>

LA STEVIA : Una Dulce Elección para Nuestra Salud y Bienestar

Stevia Rebaudiana Bertoni –

Utilizada milenariamente por tribus o etnias de Sudamérica, principalmente por Paraguay, Bolivia, Brasil y Argentina, existen diversas variedades que aún tienen un cultivo étnico y ecológico

La Stevia rebaudiana es un arbusto originario de Paraguay, conocida comúnmente como “ka’á he’ê” (guaraní), el cultivo de esta especie parte desde antes de la época de la colonia española, que los indígenas guaraníes usaron por más de 500 años como endulzante.

El naturalista paraguayo Antonio Bertoni fué el primero en registrar su empleo en 1887.

Esta especie por su importancia fue introducida con mucho éxito en varios otros muchos países como E.E.U.U., China o Japón, en éste último la stevia se consume desde los años sesenta y actualmente sustituye hasta un 50 % del consumo de azúcar u otros edulcorantes.

La Stevia es un producto natural investigación alrededor del mundo y la conclusión de estos estudios ha sido que totalmente no toxica, sus concentrados son hasta 300 veces más dulces que la sacarosa del azúcar común y no tiene ninguna de las desventajas que tiene el azúcar. Stevia son 10 a 15 veces más

Beneficios para la salud

Éstos son algunos de los beneficios y propiedades que gracias a estudios, ensayos y experiencias de infinidad de consumidores en varios países de todo el mundo que caracterizan y se relacionan con el consumo de la Stevia Rebaudiana Bertoni además de considerarse mucho más saludable en relación con el azúcar común refinado.

stevia.jpg

- ANTIBIÓTICA: Tiene acción antibiótica contra las bacterias que atacan las mucosas bucales y los hongos que originan la vaginitis en la mujer. Mejora la resistencia frente a resfríos y gripe, previene e inhibe la reproducción de muchas bacterias.
 - ANTI- CARIES: Previene la aparición de la placa y caries dental, su acción es de amplio espectro bactericida, micotónica, viral y analgésica en simbiosis y potenciadora.
 - ANSIEDAD: Relaja el sistema nervioso y contrarresta los ataques de ansiedad que inducen a la depresión.
 - ANTI-OBESIDAD: La Stevia no tiene calorías, al no poder ser metabolizado por el organismo, su consumo permanente coadyuva al control de triglicéridos y colesterol, disminuye la absorción de hidratos de intestinal, actuando como adelgazante.
 - ANTI-OXIDANTE : Se le atribuye efecto antioxidante hasta seis veces superior que el té verde.
 - ANTIRREUMÁTICAS: Su consumo alivia los dolores reumáticos.
 - CARDIOTÓNICO: Regula y reduce la presión arterial y latidos del corazón gracias a su efecto vasodilatador en beneficio de las personas con problemas de hipertensión.
 - DIABETES: El glucósido presente en la stevia tiene una acción hipoglucémica que mejora la circulación pancreática . Restaura células Beta del páncreas para que se produzca su propia insulina. No afecta los niveles de azúcar sanguíneo, mejora la circulación pancreática, estimula la secreción de insulina hasta el punto de su normalidad.
- Nota: Cualquier persona con diabetes deberá consultar e informar a su médico sobre las recomendaciones a seguir en su tratamiento específico para el consumo alternativo o complementario con stevia.
- DIGESTIVA: Facilita la digestión y las funciones gastrointestinales, nutre el páncreas y el bazo.
 - DIURETICO: Favorece de forma suave la eliminación de agua y sodio en el organismo a través de la orina.
 - FUNCIÓN GASTROINTESTINAL : Ayuda a la desintoxicación del tabaco y el alcohol al reducir la sensación del deseo hacia estos dos tóxicos. Controla problemas de acidez estomacal.

Composición y Características

El sabor dulce de la planta se debe a la concentración de steviósidos y rebaudiósidos (glucósidos) en la hoja seca en concentraciones del 6% al 10%, ocasionalmente valores extremos de 14%. atendiendo al tipo de cultivo y lugar de procedencia.

Según estudios realizados en laboratorios, las hojas de Stevia, contiene diferentes concentraciones y tipos de extractos glucósidos edulcorantes:

- Esteviósido, 5%-10%;
- Rebaudiósido A, 2%
- Rebaudiósido C, 1%
- Dulcósido A, 0,5%-1,0%

Calorías: 0

Grasas saturadas: 0

Azúcares: 0

Colesterol: 0

Total de carbohidratos: 0

Dentro de sus características se tiene que es:

- Rica en Hierro, Manganeso, Cobalto, Proteínas, Fibra, Calcio, Fósforo, Vitamina A y C.
- Se mantiene su sabor estable a altas y bajas temperaturas.
- No se fermenta.
- Es soluble en agua, alcohol etílico y metílico.

El punto de fusión del esteviósido es de 238 °C, por ello se puede utilizar en elaborados de repostería, pastelería siendo además compatible con productos lácteos y ácidos de frutas.

Las características del esteviósido se mantienen estables en un amplio rango de pH (3 – 9), evitando además ennegrecidos en los diferentes usos para cocinar la mayoría de productos de alimentación.

Dosis y Posología

La stevia puede usarse en infusión o bien en cualquier otro tipo de presentación para endulzar cualquier tipo de bebidas o alimentos incorporando en todos los casos sus propiedades beneficiosas para la salud.

Las propiedades edulcorantes de la hierba dulce son ideales para satisfacer las necesidades de consumidores que deben controlar la ingesta de azúcares por padecer problemas de salud vinculados a desórdenes metabólicos. También para aquellas personas con dificultades para ingerir azúcar en exceso, ya sea por intolerancia o problemas vinculados a la obesidad.

El uso y posología de la stevia se adaptará de forma individualizada y específica para cada caso y aplicación deseada atendiendo al tipo de formato y presentación elegida.

A título de orientación se indican de forma genérica las más comunes:

Hoja Fresca - Seca

La Stevia en su forma natural (hoja) es 10- 15 veces más dulce que el azúcar de mesa (sucrosa)

Hoja Fresca: Consumo directo masticable o bien acompañando ensaladas o como ingrediente en los diferentes elaborados de cocina.

Dosis aprox. 3/ 4 hojas tiernas a primera hora de la mañana y otras durante la cena.

Hoja Seca: Principalmente a modo de infusiones o maceración (10 h. aprox. agua a Temp. ambiente)

Dosis aprox.: 2 gr. (1 cucharada postre) por infusión, una a la mañana y otra a la tarde.



Extractos Concentrados

Atendiendo a las preferencias del consumidor el mercado ofrece diferentes formatos de presentación de extractos glucósidos de stevia que facilitan el uso habitual haciéndolo mucho más cómodo y práctico.

Dependiendo del tipo de glucósido, porcentaje y concentración de cada uno de los esteviósidos empleados, los diferentes formatos de extractos poseen un poder edulcorante que varía entre 50 a 300 veces equivalente al azúcar común conservando todas las propiedades beneficiosas para la salud.

Líquido: Solución de 50 % Glicósido Steviol Rebaudósido A , 22% otros Steviósidos , agua purificada y sorbato potásico (E-202).

Dosis: Administrar con precaución. Poder edulcorante 4 gotas = 1 cuchara pequeña azúcar aprox.

- Cápsulas: 100 % Extracto seleccionado de Stevia Rebaudiana Bertoni mocrónizada, esterilizada y libre de lignitos.

Dosis: 1 Ud/ día (0,5 gr.) en ayunas. Puede tomarse entera o diluyendo su contenido en líquidos.

- Polvo: 98 % Steviósidos de los cuales el 22% Rebaudósido A (el de mayor poder edulcorante)

Dosis: Administrar con precaución. Poder edulcorante de 1 gr. = 250 gr. aprox. azúcar.

Recomendaciones: Evitar introducir utensilios húmedos en el envase a la hora de dosificar.

- Granulado: Formato presentación en Sticks (azucarillos) ó Bote 100 gr.

Extracto compuesto de Rebaudósido A mezclado con Eritritol (Alcohol de azúcar natural libre de calorías y procedente de la fermentación de fruta.)

Dosis: Administrar según preferencias. 1 gr. = 12 gr. aprox. azúcar.

- Liofilizada : Elaborada por medios naturales con extractos de Glicósidos Steviosidos y conservando todos los flavonoides de la stevia.

Hidro-Soluble a temperatura ambiente con la mayoría de líquidos, ideal para infusiones o cualquier bebida.

Dosis: Según preferencias disolver entre 2 - 4 gr .por consumo.