

# BOTICA VEGETAL

*Descubre las increíbles propiedades de los vegetales y hortalizas  
para la curación de diversas enfermedades*



- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| ✓ Acelga     | ✓ Hinojo                 |
| ✓ Achicoria  | ✓ Judía verde            |
| ✓ Ajo        | ✓ Lechuga                |
| ✓ Alcachofa  | ✓ Llantén                |
| ✓ Alfalfa    | ✓ Maíz                   |
| ✓ Apio       | ✓ Nabo                   |
| ✓ Berenjena  | ✓ Papa                   |
| ✓ Berro      | ✓ Pepino                 |
| ✓ Borraja    | ✓ Perejil                |
| ✓ Calabacín  | ✓ Pimiento               |
| ✓ Calabaza   | ✓ Puerro                 |
| ✓ Cardo      | ✓ Rabanitos              |
| ✓ Cebolla    | ✓ Rábano                 |
| ✓ Chía       | ✓ Remolacha              |
| ✓ Col        | ✓ Repollitos de Bruselas |
| ✓ Coliflor   | ✓ Repollo                |
| ✓ Crucíferas | ✓ Setas, hongos          |
| ✓ Endivias   | ✓ Tomate                 |
| ✓ Escarola   | ✓ Zanahoria              |
| ✓ Espárrago  | ✓ Colesterol             |
| ✓ Espinacas  | ✓ Vitaminas              |

*Por Sandra Fernández Alonso*

## Acelga



**Clasificación científica:** Pertenece a la familia de las Quenopodiáceas que comprende unas 1.400 especies de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. La acelga es de la especie *Beta vulgaris*, variedad *cycla*.

**Origen y zonas de cultivo:** Es una planta con grandes hojas verdes y carnosas pencas blancas. Su origen se sitúa posiblemente en las regiones costeras de Europa, a partir de la especie *Beta marítima*, obteniéndose por un lado la acelga y por el otro la remolacha (variedad *vulgaris*). Fueron los árabes quienes iniciaron su cultivo hacia el año 600 a.C.

Tanto los griegos como los romanos conocieron y apreciaron las acelgas como alimento y como planta medicinal. En la actualidad, Europa central y meridional, y América del Norte, son las principales zonas productoras.

**Variedades:** Las variedades de acelgas varían por el color y el tamaño de sus hojas y pencas. La variedad Swiss Chard, también conocida como Silver Chard o Seakale Beet, presenta las pencas blanquecinas y las hojas verdosas y arrugadas. Sin embargo, la Ruby Chard y la Rainbow Chard, destacan por sus pencas gruesas y rojizas.

**Valor nutritivo:** Aporta mayoritariamente agua y cantidades mucho menores de hidratos de carbono y proteínas, por lo que resulta poco energética, aunque constituye un alimento rico en vitaminas, sales minerales y fibra. Tras la espinaca,

es la verdura más rica en calcio, además de cantidades nada despreciables de magnesio. En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de folatos, vitamina C y betacaroteno o provitamina A (el organismo la transforma en vitamina A, a medida que la necesita). La acelga cruda contiene mucha más vitamina C que la cocida, por lo que en ensalada constituye una buena fuente de esta vitamina.

Las hojas verdes más externas son más vitaminadas (hasta 50 veces más en el caso de los betacarotenos).

*Tabla de composición nutritiva (100 g porción comestible crudo)*

| <b>Energía(Kcal)</b> | <b>Agua(g)</b> | <b>Hidratos de carbono(g)</b> | <b>Fibra(g)</b> | <b>Potasio(mg)</b> |
|----------------------|----------------|-------------------------------|-----------------|--------------------|
| <b>28</b>            | <b>48</b>      | <b>4,5</b>                    | <b>0,8</b>      | <b>380</b>         |

**Indicaciones y contraindicaciones:** En dietas de adelgazamiento, las acelgas simplemente hervidas, al vapor o salteadas con un poco de aceite de oliva, forman un plato muy recomendable.

Por su excelente aporte de folatos, es un alimento imprescindible en la dieta de la mujer embarazada. La deficiencia de esta vitamina durante las primeras semanas de embarazo puede provocar malformaciones en el desarrollo del sistema nervioso del futuro bebé.

En ensalada su aporte de esta vitamina es mayor, ya que es muy sensible al calor, y al cocerla se pierde parte importante.

Por otra parte, las hojas presentan propiedades laxantes y diuréticas, lo que resulta beneficioso para un buen número de afecciones: estreñimiento, hemorroides, hipertensión y retención de líquidos, entre otras.

Es importante para los diabéticos por movilizar la insulina, previene el cáncer de próstata, consumirse como verdura fresca.

Sin embargo, las acelgas contienen bastantes oxalatos. Por ello, deben consumirse con moderación en caso de cálculos biliares o litiasis renal.

**En la cocina:** El sabor de las acelgas es similar al de las espinacas, aunque algo más suave. Las hojas verdes y finas requieren menos de la mitad del tiempo de cocción que las pencas blancas; por lo que es mejor separar previamente dichas partes, y de esta manera se evita que las hojas queden demasiado blandas por exceso de tiempo de cocción.

Las hojas tiernas se pueden tomar crudas en ensalada. Si son ya viejas, es mejor consumirlas sin los tallos y nervios, ya que aportan un sabor amargo. Así mismo, cuando su nervadura es muy acusada, se utiliza preferentemente la penca, que puede prepararse rellena o rebozada.

**Criterios de calidad en la compra y conservación:** A la hora de comprarlas, los ejemplares de mayor calidad son aquellos con hojas tersas, brillantes y de color verde uniforme (sin manchas), con pencas duras y de color blanco.

Si las hojas son muy grandes y arrugadas, quiere decir que ya han florecido o están a punto de hacerlo, y esto hace que sus pencas desarrollen un sabor muy amargo.

Si se compran frescas y se desean congelar, se han de escaldar previamente durante 2-3 minutos en agua hirviendo y posteriormente se congelan.

Es una verdura muy perecedera, por lo que conviene consumirlas en el menor periodo de tiempo. Si la guardamos en el verdulero de la nevera, se conserva unos días más.

## Achicoria

También se le suele llamar radicheta; es una verdura algo más dura que la lechuga de propiedades análogas a las de la acelga.



Es muy recomendable en la alimentación, especialmente para las personas que sufren de deficiencias hepáticas.

Sus hojas se comen crudas en ensaladas, es refrescante digestiva, aperitiva y tónica; depura la sangre y los riñones es muy útil a las personas de temperamento bilioso e histéricas.

Tanto las raíces como las hojas contienen inulina y levulosa, glúcidos que favorecen las funciones del hígado. Pero la mayor parte de sus propiedades medicinales se deben a los principios amargos que contiene, los cuales actúan estimulando todos los procesos digestivos. En el estómago actúa como eupéptica, aumentando la secreción de jugos gástricos. De ahí que para las digestiones pesadas resulte más eficaz una tisana de achicoria, después de comer, que una cucharadita de bicarbonato. Además, tomada antes de las comidas, es un poderoso aperitivo, que abre el apetito de niños y adultos.

En el hígado favorece la secreción de bilis.

Posee la más alta proporción de vitamina "A" que cualquier otro vegetal, debe darse de comer a los niños para favorecer su crecimiento. Es anti-escorbútica, diurética, hepática y es muy útil a las personas enfermas de amenorrea y de obstrucción de los ovarios.

**Aplicación medicinal para los cálculos biliares:** Se hierven 15 gramos de raíz trozada en una taza de agua por tres minutos. Se toma dos veces al día.

**Cálculos renales:** Infusión de 15 gramos de hojas secas en un tazón de agua hirviendo, se deja en reposo 15 minutos. Se tome una taza tres veces al día.

**Ingestión:** Pasados diez minutos después de las comidas se toma una taza preparada con 10 gramos de hojas secas.

**Inflamación del hígado:** La raíz en estado fresco y en decocción durante 15 minutos en una dosis de 40 gramos por litro de agua, es depurativa, diurética y antiinflamatoria del hígado.

**Precauciones:** De la raíz seca se obtiene un sustituto del café. No debe de tornarse en cantidades excesivas.

## Ajo



El ajo es una planta medicinal que todos deberíamos usar y conocer, si somos observadores hay muchas personas que han vivido muchos años y eran consumidores habituales de ajos.

Sus propiedades están basadas sobre todo en la gran cantidad

de azufre que contiene, además tiene calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio, vitaminas A, B, C y Nicotinamida.

Es un alimento que produce calor y sequedad, por lo tanto está indicado en todas las dolencias donde exista frío y humedad como los catarros, reumatismos, etc.

**Sistema cardiocirculatorio:** Es un excelente depurador de sustancias tóxicas y por eso debemos tomarlo siempre que nos hayamos intoxicado, por ejemplo con marisco o pescado.

Disminuye notablemente los niveles de grasas como el colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico.

Hace la sangre más fluida, con lo cual previene la formación de trombos y coágulos.

Inhibe en la sangre el crecimiento y desarrollo de bacterias peligrosas como la de la meningitis, tifus, difteria, neumonías y las responsables de diferentes abscesos.

Actúa favoreciendo la disminución de glucosa en la sangre por lo que conviene a los diabéticos.

Regula la tensión arterial, sobre todo cuando está alta debido a que produce vasodilatación, disminuye el número de latidos cardiacos, de ahí que sea muy útil para prevenir y curar anginas e infartos.

Previene la arteriosclerosis con la formación de placas en las arterias.

**Aparato locomotor:** En la artrosis, osteoporosis, reumatismo, al favorecer la eliminación de residuos tóxicos de las articulaciones y aumentar la

microcirculación con el consiguiente aumento de nutrientes y minerales al hueso y articulaciones.

**Aparato digestivo:** Es un antibiótico potente, elimina las bacterias perjudiciales y respeta la flora bacteriana (bacterias intestinales buenas).

Elimina los gases intestinales y las putrefacciones.

Favorece las digestiones al ayudar a las segregaciones salivares y gástricas.

Previene y cura la apendicitis.

Mata toda clase de parásitos intestinales, tipo larvas y lombrices.

Corta la diarrea y es laxante en el caso de estreñimiento.

Aumenta la secreción biliar y estimula su expulsión desde la vesícula al tubo digestivo.

**Órganos sexuales:** Úsalo en el caso de tener impotencia o frigidez, aumenta además el apetito sexual.

En la mujer regula la regla, la favorece, y la hace más abundante. No usarlo si hay cualquier hemorragia o exceso de sangrado al menstruar.

**Aparato respiratorio:** Desinfecta todo: garganta, faringe, bronquios, útil en resfriados, bronquitis, neumonías.

Expectorante y descongestionante.

Bueno en el asma.

Sirve para limpiar los efectos del tabaco a nivel pulmonar.

**Piel:** Cicatriza heridas que no cierran. Se fríen ajos en aceite de coco y se echa la herida.

En los piojos y caspa untar la cabeza con ajo y miel.

Aplicado externamente quita las verrugas.

Útil en el herpes y en los hongos externos e internos.

**Sistema endócrino:** Aumenta el funcionamiento de la glándula tiroides, por lo cual está indicado en la obesidad y el hipotiroidismo.

Estimula la liberación a la sangre de la insulina por parte del páncreas por lo que ayuda en la diabetes a regular los niveles de glucosa.

Favorece la secreción de corticoides internos por las glándulas suprarrenales, de ahí la clave de todas sus propiedades, pues ya se sabe que la medicina utiliza los corticoides en procesos alérgicos, problemas pulmonares, reumatismos.

**Sistema inmunitario o defensivo:** Fortifica la defensas frente a cualquier clase de infección (bacterias, virus, hongos, parásitos), como por ejemplo: En la peste de Tolouse en 1620 usaron el ajo cuatro ladrones para saquear las casas en las que estaban los que habían muerto por esa enfermedad, después confesaron su secreto.

También impide y previene cualquier clase de cáncer.

**Aparato urinario:** Estimula la formación abundante de orina, con lo que ayuda a eliminar toxinas.

**Sistema nervioso:** Se sabe que el ajo es un antidepresivo por excelencia, debido a que aumenta enormemente la vitalidad, y por consiguiente la calidad de vida. Mantiene la mente despejada y lúcida.

Queridos amigos espero que a partir de ahora utilicéis el ajo crudo a diario en vuestra alimentación, por ejemplo añadiéndolo a las ensaladas, untándolo en el pan tostado, o con la famosa receta catalana del allioli (ajoaceite), se machaca una cabeza de ajos con sal y se va añadiendo, dando vueltas con el mortero, aceite de oliva, debe quedar una salsa espesa.

Si queréis saber la dosis diaria recomendable; sería un diente de ajo al día, pero en casos de dolencias graves, como reumatismo deben tomarse varios. Siempre tiene mucho más poder curativo en estado natural que en forma de cápsulas, una forma de tomarlo si sienta mal o se repite es cortándolo en trocitos echándolo con un poco de agua en un vaso y beberlo como si fuera una pastilla sin masticarlo.

## Alcachofa

Es una verdura con grandes propiedades curativas, es tónica del hígado, depuradora sanguínea, muy digestiva, sobre todo cruda, estimulante, diurética, actúa favoreciendo la eliminación de urea, colesterol y ácido úrico. Muy útil en personas intoxicadas por alimentos o drogas al activar los mecanismos de limpieza del organismo.



Indicada en la congestión e insuficiencia hepática, insuficiencia renal, infecciones intestinales, gota, artritis, litiasis, cansancio, intoxicaciones, reumatismo y diabetes.

Contiene vitaminas A, B 1, B 2 y C, y minerales como el hierro, fósforo, manganeso, magnesio, calcio, potasio, sodio y cobre.

¿Sabía Ud. que el alcaucil o alcachofa es la flor carnosa de una planta de jardín que se desarrolló a partir del cardo?

¿Qué su consumo favorece las funciones vesiculares y hepáticas?

¿Qué es muy recomendado para prevenir el cáncer de colon?

¿Qué cada 100 gramos le aporta solo 44 calorías?

¿Qué contiene hierro, fósforo, potasio, vitaminas A, B1, B2 y C?

¿Qué se puede comer cocido, caliente, tibio, o frío, cocido al vapor, previo frotado con limón o braceado a la cacerola?

¿Qué en la heladera se pueden conservar crudos hasta 5 días en recipientes tapados porque son sensibles al frío?

¿Qué al hervirlo, para evitar que se oscurezca debe agregar al agua de cocción un trozo de limón?

¿Qué al elegirlo debe buscar el que este bien cerrado y compacto al apretarlo, con las hojas firmes , y para reconocer si es fresco debe separar una hoja , quebrarla y si produce un ruido seco, el producto es tierno?

¿Qué pueden prepararse exquisitas milanesas con el corazón del ALCAUCIL?

Su riqueza en sales minerales y vitaminas hacen del ALCAUCIL un excelente alimento.

La manera más saludable de usarlo es hervida al natural con zumo de limón y aceite.

## Alfalfa

Es una maravillosa fuente de vitaminas.

Muy eficaz en los casos de hemorragia, por su alto contenido en vitamina K natural, en las dolencias inflamatorias como la artritis. Tiene una poderosa acción desintoxicante, siendo una gran depurativa, más aún que la levadura de cerveza y el germen de trigo.



Con acción diurética, conviene en los problemas renales.

Por su elevado contenido en vitamina D natural, calcio y fósforo orgánicos, resulta beneficiosa para los huesos y dientes, muy útil en el embarazo y después de la menopausia para evitar la descalcificación y la osteoporosis.

Contiene enzimas básicas para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, como por ejemplo proteasa, invertasa, y lipasa, que le confieren actividad reductora de las grasas en sangre, de ahí que sea útil para la arteriosclerosis, también repara el tejido conjuntivo, remineraliza, es muy rica en sílice, contiene más vitamina D y A que los aceites de pescado y un gran número de oligoelementos.

Muy eficaz en los dolores de estómago y en las úlceras sangrantes, corrige los gases, ayuda en la digestión y soluciona la falta de apetito (pero no aumenta el apetito en personas que no estén inapetentes).

Muy interesante en los casos de anemia y cuando hay desarreglos con la menstruación o la falta de ella.

Todas las embarazadas deberían tomarla durante el embarazo y la lactancia para evitar deficiencias en minerales y vitaminas.

Muy buena en los problemas hepáticos y en el acné.

Contiene las hormonas femeninas llamadas estrógenos, por lo que es aconsejable en la menopausia, en los desarreglos con la menstruación y en los problemas de ovarios.

Actúa sobre la hipófisis, bloqueando la secreción de hormona luteinizante, por lo que servirá para reducir la transformación de testosterona en aldosterona, en los casos de adenoma de próstata.

Se puede tomar fresca en las ensaladas o hervida o en forma de cápsulas.

## Apio



Es aperitivo, facilita la digestión, corrige los gases intestinales y es muy remineralizante. Ayuda a la formación del esmalte dentario. Es eficaz como diurético y para eliminar el exceso de ácido úrico. Depurativo, regenerador sanguíneo, antirreumático y ligeramente laxante. Afrodisíaco. Mejora las

enfermedades hepáticas, combate las infecciones. Ayuda a la eliminación de cálculos renales, mejora la memoria y en uso externo suele comportarse como un cicatrizante.

Es rico en minerales como el potasio, magnesio, hierro, azufre, fósforo, manganeso, cobre, aluminio y cinc, además es rico en vitaminas A, C, E y del grupo B. Contiene mucha agua y celulosa, proteínas (1,5), carbohidratos (5 mg) y grasas (0,2 mg). El bulbo contiene, además del aceite etéreo, almidón, azúcares, colina, tirosina, glutamina, asparragina y vitamina B-1 y B-2.

Por su alto contenido en potasio ayuda en casos de hipertensión, dilata los vasos renales, aumenta la cantidad de orina y calma el sistema nervioso.

Por su alto contenido en fibra es un excelente laxante.

Buen depurativo de la sangre (elimina el ácido úrico y otras toxinas del organismo).

Reduce el ácido úrico y colesterol.

Sus efectos neutralizantes junto con su aporte en silicio ayudan en la renovación de las articulaciones y el tejido conjuntivo (artrosis, artritis reuma).

Es un alimento rico en Potasio, Ácido Fólico y vit. C, contiene calcio, betacaroteno y apenas tiene calorías.

Es aconsejado en los tratamientos de acné, ya que al colaborar como depurador de la sangre, mejora dichos síntomas.

## Berejena

Este fruto originario de la India es rico en calcio y fósforo. Es ligeramente indigesta por eso es mejor tomarla al mediodía.



Bien cocida es un remedio para el insomnio, disminuye el colesterol y favorece la formación de orina.

Su aceite se emplea para mejorar las afecciones reumáticas y activar la circulación mediante masajes. Bastará con freír en abundante aceite la piel de dos berenjenas durante dos horas sin que se quemen, lo conservaremos en un frasco de cristal cerrado.

Para el tratamiento de hígado graso, es cortada en rodaja y puesta en agua, tomar como agua común.

Contiene una elevada cantidad de agua, mientras su porcentaje de hidratos de carbono, proteínas y grasas es muy bajo. Carece de fibra, excepto una pequeña cantidad en la piel y las semillas. El mineral mayoritario es el potasio, además de pequeñas cantidades de calcio, magnesio y fósforo. Respecto al contenido vitamínico destaca su pequeña cantidad de vitamina C, provitamina A y folatos.

*Tabla de composición (100 gramos de porción comestible):*

| <b>Energía(Kcal)</b> | <b>Agua(g)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Hidratos de carbono(g)</b> | <b>Fibra(g)</b> |
|----------------------|----------------|----------------------|-------------------------------|-----------------|
| <b>16,56</b>         | <b>1,24</b>    | <b>2,66</b>          | <b>1,37</b>                   | <b>210</b>      |

**Ventajas e inconvenientes de su consumo:** Por su escaso valor calórico puede formar parte de cualquier dieta de adelgazamiento.

Para ello se ha de consumir asada o cocida, en forma de crema, sola o junto a otras verduras, ya que si se fríe absorbe gran cantidad del aceite de la fritura, aumentando considerablemente su valor calórico.

Además, la berenjena cocida y pelada es muy fácil de digerir, apropiada incluso para quienes presentan trastornos digestivos. Cocinada con poca grasa, estimula la función de hígado y vesícula biliar, favoreciendo suavemente el vaciamiento de la bilis, por lo que se puede considerar como tónico digestivo.

La berenjena cruda contiene cierta cantidad de solanina, un alcaloide tóxico que se encuentra en mayor cantidad en los frutos poco maduros. Este alcaloide tóxico puede provocar migraña y alteraciones gastrointestinales.

**En la cocina:** Esta hortaliza se ha de consumir cocinada (nunca cruda) en sus muchas preparaciones culinarias, para eliminar las sustancias tóxicas que contiene. Se puede salar antes de su cocción para eliminar su contenido en jugos amargos, reducir su humedad y conseguir una pulpa más densa que absorba menos aceite durante su preparación culinaria. Se dejan reposar de este modo durante unos 30 minutos para que suelten los jugos, y posteriormente se enjuagan para eliminar el exceso de sal, se secan con papel absorbente y se cuecen lo antes posible. En caso de que no se sale se puede añadir un poco de zumo de limón con el fin de eliminar el amargor.

Su carne se consume a modo de verdura, cocida, frita o rebozada en rodajas o rellenas de carne, verduras, jamón, pescado, etc., que finalmente se pueden gratinar con queso antes de servir.

La berenjena frita es la forma menos digerible y la más calórica puesto que absorbe importante cantidad del aceite de la fritura.

Criterios de calidad en la compra y conservación: Por lo general, las berenjenas más sabrosas son las más tiernas y firmes, de unos 5-8 centímetros de diámetro, con la cáscara lisa y brillante. El color, que varía según la variedad, deberá ser siempre uniforme, sin manchas, arrugas ni zonas blandas. Las más grandes y maduras suelen resultar fibrosas y amargas.

Un truco para saber si está bien madura consiste en hacer una ligera presión con los dedos sobre el borde de ésta; si los dedos dejan huella, la berenjena está madura; si tras la presión no quedan marcas, aún no ha alcanzado la madurez óptima.

Al tratarse de un alimento perecedero, conviene manipularla con cuidado y conservarla en refrigeración hasta su consumo, que debe ser lo antes posible. Nunca se debe envolver en un film transparente, pues impide su respiración. Conviene mantenerla aislada del resto de verduras y frutas, ya que reacciona con el gas etileno producido por la respiración de otros vegetales y se estropea antes.

## Berro



He aquí una verdura que más que alimento siempre ha sido considerado y tenido como un excelente remedio en muchas enfermedades.

Se recomienda en ensaladas, se puede usar también en sopas, caldos y tomado en forma de té, es un excelente purificador de la sangre.

Como medicinal, el berro está indicado para muchas enfermedades. Se usa el berro con mucho éxito en el tratamiento de la diabetes. El berro posee un valor real en las enfermedades de la piel. A propósito, cita el caso de una dama que estuvo con todos los médicos de París para obtener algún alivio para su eczema, que sufría tan gravemente que se le caían las uñas, y su lengua estaba cubierta de placas eczematosas. Agotados los recursos de la farmacopea, él en su desesperación, le recetó comer berro tres veces al día. Después de seis meses ella estaba casi sana. Es recomendable con eficacia en las afecciones del pecho.

"Los tuberculosos, linfáticos y los que padecen de catarros pulmonares, harán bien en tomar el jugo de berros, para aprovechar su riqueza en sales de yodo, azufre y hierro". Es rico en fósforo, calcio, hierro y yodo, razón por lo cual constituye un excelente tónico para los que sufren de anemia, clorosis, desnutrición, raquitismo.

También en los casos de escorbuto, el BERRO presta excelentes resultados gracias a su riqueza en vitamina C , en cuyos casos se usa el BERRO en su estado natural, crudo, o el zumo de BERROS tomado varias veces al día.

## Borraja

En los manuales de fitoterapia se recomienda el empleo de las flores, de las hojas y del aceite de las semillas de borraja como remedio de diversas dolencias. Pese a sus interesantes cualidades diuréticas, sudoríficas y depurativas, la borraja es una verdura poco conocida y consumida.



**Potente diurética y laxante suave:** Su riqueza en sales de potasio, junto con los flavonoides y taninos, le confieren a la borraja su carácter diurético y sudorífico. Favorece la producción y eliminación de la orina, por lo que resulta aconsejable para quienes padecen hipertensión arterial, retención de líquidos, hiperuricemia, gota, quienes tienen tendencia a formar cálculos renales y en caso de oliguria (producción escasa de orina). Además, su consumo produce un ligero efecto laxante por la fibra, lo que resulta beneficioso en caso de estreñimiento.

La borraja puede hervirse y tomarse como verdura. El caldo resultante de la cocción es un buen diurético y conserva todo el sabor de la planta.

**Eficaz sudorífico:** Por su abundancia en mucílagos, un tipo de fibra con acción emoliente, el consumo de borraja está recomendado para quienes sufren trastornos gástricos, estómago delicado, gastritis, etc.

También resulta beneficioso en infecciones respiratorias de las vías altas como resfriados y catarros, ya que suaviza las mucosas, facilita la expectoración y aumenta la transpiración o producción de calor (acción sudorífica). Por ello está indicada como depurativo en enfermedades infecciosas y febriles (sarampión,

varicela) y de las vías respiratorias (tos, resfriado, gripe, bronquitis, faringitis), si bien la acción sudorífica es más intensa en las flores que se utilizan en infusión.

**Prevención de enfermedades:** El beta-caroteno o provitamina A destaca en la composición de la borraja, lo que la convierte en una verdura recomendada para quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de vitamina A. En este grupo se hallan quienes siguen dietas bajas en grasa o personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas por distintas razones: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia, tabaquismo, alcoholismo, empleo de anticonceptivos orales y de diuréticos, estrés, defensas disminuidas, actividad física intensa, cáncer y Sida o enfermedades inflamatorias crónicas. Además, la disponibilidad de beta-caroteno aumenta con la cocción, por lo que la borraja cocida, una forma habitual de consumirla, sigue siendo buena fuente de esta provitamina. No ocurre lo mismo con la vitamina C, también presente en la borraja, cuya concentración se reduce por la exposición al aire, a la luz o al calor. La provitamina A y la vitamina son antioxidantes y su aporte adecuado contribuye a neutralizar la acción dañina de los radicales libres, sustancias implicadas en el desarrollo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares y cáncer. El consumo de alimentos ricos en provitamina o vitamina A también se aconseja a personas propensas a padecer infecciones respiratorias (faringitis, laringitis o bronquitis), problemas oculares (fotofobia, sequedad o ceguera nocturna) o con la piel seca y escamosa.

**Potencia nuestro sistema de defensas:** En las últimas décadas se han acumulado pruebas que avalan la existencia de una serie de acciones biológicas de los carotinoides entre las que se incluyen efectos beneficiosos sobre el sistema inmunológico o de defensas. De esta forma, estas sustancias se alzan como un

importante apoyo para aliviar enfermedades carenciales y situaciones patológicas.

**Regula la función intestinal:** Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en las personas que tienen diabetes.

**Exceso de peso:** La borraja, una de las verduras de menos valor energético, tiene un hueco especial en la dieta de quienes siguen dietas de adelgazamiento, siempre que se cocine con poca grasa.

## Brócoli



Es una verdura originaria de Italia y muy apreciada entre los romanos desde hace muchos siglos. Julio César lo tenía como su plato favorito y nunca consideraba una victoria romana completa por parte de sus generales, sin que fuera celebrada por el pueblo y en cuya fiesta el brócoli integrara la comida de bienvenida en todos los hogares.

**Esta importante verdura:** "El brócoli contiene elementos químicos que se encuentran en el cuerpo, pues pocos alimentos encierran igual número, y felizmente para nosotros, estos elementos son de los más importantes. El primero de todos es el cloro, aquel misterioso producto químico, y el siguiente es el agua, el disolvente de la Naturaleza. El tercer elemento es el flúor, el protector dental del cuerpo. El cuarto elemento en el brócoli es aquel conocido como hierro, el cual se encuentra en nuestra corriente sanguínea, y el quinto es ese elemento

vivificante conocido como oxígeno. Luego está el potasio, por el cual los tejidos nerviosos y cerebrales son constituidos. El séptimo elemento es aquel limpiador de la sangre, conocido como azufre, y el octavo es el calcio, el constructor de huesos. El brócoli también contiene magnesio, el fortificante de la estructura ósea, y manganeso, aquella sustancia ilusoria que intenta tomar el lugar del hierro cuando está faltando en el cuerpo. El undécimo elemento es el fósforo, el sostén de la corriente sanguínea, y finalmente el último es nuestro buen amigo conocido como sodio.

"El brócoli, cuando es cocido al vapor, es en verdad el plato más seductor, y ya que es un alimento no feculento, puede ser usado con cualquier alimento de esta naturaleza o como postre, y aun con cualquier tipo de alimento".

**Prevención de enfermedades:** En general, las verduras de la familia de las coles son las más ricas en vitamina C y ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de dicha vitamina. Además, son consideradas como una fuente excelente de antioxidantes naturales.

Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los "radicales libres". La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo existen células que se renuevan de manera constante (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado...). Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se produzcan alteraciones genéticas

sobre las primeras, lo que puede favorecer el desarrollo de cáncer, o bien reducen la funcionalidad de las segundas, lo que caracteriza el proceso de envejecimiento.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres. Algunas de ellas son el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, las dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol. Por otra parte, la relación entre los antioxidantes y la prevención de enfermedades cardiovasculares está sustentada por diversos estudios científicos. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental tanto en el inicio como en el desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol y contribuyen así a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos bajos niveles de antioxidantes son factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Al brécol en concreto se le atribuye un efecto protector frente a diversos tipos de cáncer: de pulmón, de próstata, de mama, de endometrio o de útero, así como tumores relacionados con el tracto gastrointestinal (estómago, hígado, colon). Parece ser que es debido a su gran contenido en nutrientes antioxidantes (vitamina C, beta-carotenos y vitamina E), fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles) entre los que destaca el sulforafano (isotiocianato) y el indol-3-carbinol (indol). Todos ellos aumentan la actividad de ciertas enzimas cuya función es la eliminación del organismo de agentes cancerígenos o el bloqueo de su acción. Asimismo, se conoce que los indoles y, en concreto, el indol-3-carbinol interviene en el metabolismo de los estrógenos, por lo que se investiga el papel

que puede tener este compuesto en la prevención de cáncer de mama (cáncer hormonodependiente).

El brécol también contiene quercetina, un flavonoide que actúa como anti-inflamatorio y que parece disminuir el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

Por otro lado, su alto contenido en beta-carotenos y vitamina C ayuda al buen funcionamiento del sistema inmune y a prevenir enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

El brécol es una de las verduras con mayor contenido en luteína, caroteno sin actividad de provitamina A. Esta sustancia es abundante en diferentes partes del ojo humano y actúa como protector frente al desarrollo de cataratas en la edad avanzada. Además, el nivel en sangre de luteína se ha relacionado con la disminución del riesgo de padecer trastornos cardiovasculares.

Los carotenoides son muy sensibles al oxígeno y a la luz, y son estables al calor. Por ello, el brécol cocido conserva estos compuestos antioxidantes.

**Mujeres embarazadas y niños:** Por su excelente contenido de folatos, el brécol es una verdura a tener en cuenta en la dieta de la mujer embarazada. La deficiencia de esta vitamina durante las primeras semanas de embarazo puede provocar en el futuro bebé defectos del tubo neural, como la espina bífida o la anencefalia.

Por otra parte, los anticonceptivos orales femeninos reducen la disponibilidad del folato, por lo que las mujeres que los toman deben revisar el aporte dietético de esta vitamina con el fin de evitar posibles carencias.

Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños en edad de crecimiento. Por ello, incluir verduras de hoja verde en su alimentación habitual es una forma válida de prevenir deficiencias. La deficiencia en folatos puede conducir a anemia megaloblástica.

Los folatos son sensibles al calor, por lo que al cocer esta verdura se pierde una cantidad importante de este nutriente.

**Exceso de peso:** Gracias a su alto contenido en agua y a su escaso contenido energético, el brécol es una verdura recomendable a la hora de elaborar dietas de control de peso, eso sí, según el método de cocción y los aliños. Además, por su contenido en fibra crea una sensación de plenitud y reduce el apetito, muy útil en estas circunstancias.

**Potente diurético y laxante:** El brécol debe su acción diurética a su elevado contenido en agua y en potasio y a la baja presencia de sodio. El consumo de brécol favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo y resulta beneficioso en caso de hipertensión y retención de líquidos, así como en caso de oliguria (producción escasa de orina). Con la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Por ello conviene también a quienes tienen hiperuricemia y gota, así como a las personas con tendencia a formar cálculos renales.

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes.

**Flatulencia:** A pesar de que por su composición presenta múltiples efectos beneficiosos para la salud, para determinadas personas puede tener efectos indeseables. La fibra y los compuestos de azufre abundantes en su composición son las sustancias responsables de la flatulencia y de la dificultad para digerir el brécol que tienen muchas personas. Por este motivo no se aconseja en la dieta de quienes sufren trastornos digestivos, si bien, resulta menos flatulento si se toma en ensalada o se cuece con comino o hinojo.

También ayuda concluir la comida con una infusión de hierbas carminativas, que ayudan a combatir los gases: manzanilla, anís verde, menta-poleo, hinojo o hierbabuena.

En crudo, esta verdura tiene un alto contenido en compuestos de azufre que pueden irritar el tejido renal. Por esta razón, se recomienda que las personas con problemas renales se abstengan de consumirlas de esta forma.

**Alteraciones de la glándula tiroides:** Las crucíferas contienen compuestos bociógenos, responsables de su ligero sabor picante y de su aroma. Estos elementos tienen la capacidad de bloquear la absorción y utilización del yodo, con lo que frenan la actividad de la glándula tiroides. Estas sustancias se producen por la acción de una enzima que se libera cuando se machaca o se mastica el brécol crudo, algo que no ocurre con su cocción. Aunque es poco probable que esta sustancia antitiroidea contenida en el brécol llegue a producir bocio, se recomienda como medida de precaución evitar el consumo habitual de las verduras del mismo género (col o repollo, coliflor, coles de Bruselas), en crudo, en caso de hipotiroidismo.

## Calabacín

No es de extrañar que se trate de una planta con tan larga tradición histórica si se tiene en cuenta que es una de las verduras con más virtudes nutritivas, algo que ya era apreciado por nuestros antepasados.



Una de las características alimenticias que lo convierten en un alimento tan recomendable es su alto contenido en vitamina C. Hasta tal punto es así que puede decirse que una porción de 100 gramos de calabacines ligeramente hervidos suministra una cuarta parte del requerimiento diario de esta fundamental fuente de vida.

Del mismo modo, son ricos en ácido fólico, tan necesario para la división celular, la formación de ADN, ARN y proteínas en el organismo. Puede decirse que 100 gramos de la alargada verdura proporcionan aproximadamente 100 mcg de esta vitamina de la que se recomienda se ingieran 400 cada día.

Betacarotenos, fibra y agua. Tampoco se pueden olvidar los necesarios betacarotenos, que el organismo transforma en vitamina A y que también son suministrados por los ricos calabacines. A todas estas propiedades nutritivas hay que añadir su alto contenido en fibra que lo convierte en un producto muy adecuado para los que padezcan del incómodo estreñimiento.

Delicioso y nutritivo, sólo se podía esperar algo más de este alimento: su bajo contenido en calorías. Apenas aporta 15 calorías por cada 100 gramos de producto. Y es que está compuesto en un 95% por agua. De ahí vienen sus propiedades diuréticas y su bajo contenido en grasas. Del mismo modo, esta es la

razón por la que se recomienda consumir calabacines en la mayor parte de las dietas de adelgazamiento.

Además de estas características nutritivas, se asocia a los calabacines otras virtudes, más relacionadas con la magia. En efecto, su cultivo se relacionaba en la antigüedad con ritos de prosperidad de las cosechas.

## Calabaza



Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.

Elimina de mucosidades los pulmones, bronquios y garganta.

Es rica en antioxidantes.

Su zumo es laxante y desintoxicante.

Contiene gran cantidad de Potasio (entre 140 y 360 Mg.) ,vitamina C, Betacaroteno y en menor cantidad vitamina E y B1.

Por su bajo contenido en calorías y grasas es recomendada en dietas de pérdida de peso, eliminando líquidos retenidos y regulando el azúcar de la sangre, desapareciendo así, la ansiedad frente al dulce.

Cuida la vista.

La calabaza es un alimento rico en beta-caroteno, sustancia que tras ser absorbida en nuestro cuerpo se transforma en vitamina A o retinol. Ésta resulta esencial para la visión, el buen estado de la piel, los tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema de defensas.

El mecanismo que explica la relación de la vitamina A con la vista se relaciona con una forma activa de dicha vitamina, el 11-cis-retinal. Ésta combina con una sustancia orgánica (opsina) con la que forma un compuesto activo llamado rodopsina que se encuentra en la retina del ojo humano. Los rayos de luz de baja intensidad descomponen la rodopsina de los bastoncillos (receptores sensibles a luz que hay en la retina) y por medio de una serie de reacciones químicas se produce la excitación del nervio óptico y origina en el cerebro estímulos visuales. De este modo, cuando no hay suficiente cantidad de vitamina A, se produce ceguera nocturna porque los bastoncillos son sensibles a la luz de baja intensidad. Así, el consumo de hortalizas como la calabaza o la zanahoria (la más rica en beta-caroteno) puede resultar muy útil para quienes padecen problemas oculares, como fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna.

**Exceso de peso:** La calabaza es un alimento de bajo valor calórico. Su principal componente es el agua y su contenido en azúcares es de sólo el 5%. Además, la presencia de grasa es casi inapreciable. Por contra, proporciona una cantidad de fibra a tener en cuenta, lo que, unido a las menos de 30 calorías que aporta por cada 100 gramos, la convierte en una hortaliza recomendada en dietas de control de peso.

**Mejora el tránsito intestinal:** La cantidad de fibra presente en la calabaza, además de aportarle un valor saciante, hace que esta hortaliza resulte ligeramente laxante, es decir, contribuye a mejorar el tránsito intestinal.

**Prevención de enfermedades:** El beta-caroteno, como sustancia de acción antioxidante, al igual que la vitamina E y C, neutraliza los radicales libres. De

hecho, el consumo frecuente de calabaza contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer.

Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los denominados "radicales libres". La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas (oxidación).

En nuestro cuerpo existen células que se renuevan continuamente (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado...). Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se produzcan alteraciones genéticas sobre las primeras, lo que favorece el desarrollo de cáncer, o bien reducen la funcionalidad de las segundas, característica del proceso de envejecimiento.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres: el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

El valor de los antioxidantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada.

Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental tanto en el inicio como en el desarrollo de la arteriosclerosis.

Los antioxidantes pueden bloquear los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol y contribuir a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular.

Asimismo, la calabaza se recomienda a quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de vitamina A, quienes siguen dietas bajas en grasa o personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas (periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna). De la misma forma, el consumo de alimentos ricos en vitamina A es recomendable para personas propensas a padecer infecciones respiratorias (faringitis, laringitis o bronquitis) o con la piel seca y escamosa.

**Diurético y depurativo:** Las calabazas son hortalizas ricas en potasio y pobres en sodio, lo que les confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosas en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales y retención de líquidos. La razón es que el aumento de la producción de orina favorece una mejor eliminación de líquidos junto con sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

**Facilita las digestiones:** La pulpa de la calabaza, por su riqueza en mucílagos, ejerce una acción emoliente (suavizante) y protectora de la mucosa del estómago. Gracias a esta propiedad, su consumo está indicado en caso de acidez de estómago, dispepsia (mala digestión), pirosis, gastritis o úlcera gastroduodenal de evolución favorable.

## Cardo

El cardo fue una hortaliza estimada y consumida tiempos atrás, si bien en los últimos años se puede considerar una verdura de minorías, a pesar de sus interesantes propiedades fisiológicas.



**Buenas digestiones:** El alcohol, el exceso de grasa y de proteínas de origen animal, así como ciertos medicamentos, son las principales amenazas para el buen funcionamiento del hígado.

Hay alimentos que favorecen la función hepática, o su recuperación tras una afección, y de la vesícula biliar, con lo que mejora la digestión. Es el caso de los vegetales con ligero sabor amargo, como el cardo, que comparte estas propiedades con la alcachofa, la achicoria, la endibia, la escarola, el rábano y la berenjena.

Por un lado, la cinarina, sustancia que proporciona el ligero sabor amargo que se aprecia al consumir cardo, es reconocida por su efecto colerético, esto es, la estimulación de la secreción de bilis. La bilis es sintetizada por los hepatocitos, se almacena en la vesícula biliar y se vierte al duodeno cuando llegan las grasas de los alimentos. Por otro lado, la inulina, polisacárido abundante en esta verdura, estimula el apetito y favorece la digestión, además de tener un suave efecto laxante.

Por ello, incluir cardo en la dieta habitual conviene a quienes padecen enfermedades funcionales y orgánicas del hígado, vesícula biliar y vías biliares, así como a los que sufren los trastornos digestivos que derivan de ellas, como sensación de plenitud, pérdida de apetito o dolor abdominal. El cardo ayuda en la digestión de alimentos grasos y colabora en la descongestión del hígado, pues

consigue que la bilis sea menos densa y más fluida. Así, la vesícula biliar se vacía con mayor facilidad y existe menor tendencia a la formación de cálculos biliares.

**Prevención de enfermedades:** El cardo es una verdura que ejerce diversas propiedades fisiológicas, por lo que se recomienda aprovechar la temporada e incluirlo con frecuencia en la dieta por los beneficios para la salud que derivan de su consumo.

Si se toma cruda en ensalada, el contenido de esta vitamina es mayor, ya que es sensible al calor, por lo que al cocerla se pierde una cantidad importante de este nutriente.

**Estreñimiento:** La inulina, un tipo de fibra soluble, es capaz de absorber agua, aumentando el volumen de las heces de forma que favorece el movimiento intestinal, lo que contribuye a mejorar o corregir el estreñimiento y los trastornos que se acompañan, como dolor abdominal, flatulencia, hemorroides...

**Hipercolesterolemia:** El consumo de cardo contribuye a reducir los niveles de colesterol debido a que la inulina forma geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol en el intestino, con lo que se reduce así la absorción de dichas sustancias.

**Diabetes:** La inulina es un polisacárido que se metaboliza en el organismo y da lugar a unidades de fructosa, un azúcar asimilable sin la necesidad de insulina. Asimismo, la cinarina tiene una suave acción hipoglucemiante, lo que disminuye el nivel de glucosa en sangre.

Por tanto, el cardo se puede incluir con absoluta tranquilidad en la dieta de las personas con diabetes.

**Diurético y depurativo:** Es la cinarina la que actúa sobre los riñones provocando un aumento de la diuresis, es decir, de la cantidad de orina eliminada. Esto es especialmente interesante en los casos de cálculos renales, hiperuricemia, hipertensión, retención de líquidos y oliguria.

**Exceso de peso:** El cardo, al igual que todas las verduras y hortalizas, es un alimento recomendable para las dietas de adelgazamiento. Esto se debe a su bajo aporte calórico, siempre que vaya acompañado de poca grasa, y a su contenido en fibra, que proporciona sensación de plenitud, lo que conduce a la persona a ingerir menos alimentos.

## Cebolla



Rica en ácido fólico, vitamina C, A y pequeñas cantidades de B1, B2, B3, B5, B6 y biotina.

Minerales: calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, cobre, yodo, manganeso, sílice, hierro y zinc.

### Propiedades:

- Estimulante general: hepático y renal.
- Antiinfecciosa: antivírica y antibacteriana.
- Equilibrante glandular.
- Antidiabética.
- Antiinflamatoria.

- Descongestionante pelviana con importantes efectos en el prostatismo.
- Poderoso diurético.
- Digestiva, sobre todo ayuda a la asimilación de los hidratos de carbono.
- Contra el reumatismo.
- Expectorante.
- Mata los parásitos intestinales.
- Renueva y purifica la sangre.
- Estimula la secreción de jugo pancreático, biliar.
- Impide las putrefacciones intestinales.
- Aumenta la temperatura del cuerpo, estimula la sudoración y disipa el frío.
- Tonifica los riñones y los órganos sexuales, indicada en la impotencia y en las retenciones de líquidos.
- Despeja los pulmones y el cerebro.
- Aumenta la lucidez mental.

#### **Receta para estimular la eliminación de líquidos:**

- una lechuga.
- dos zanahorias.
- dos cebollas gordas.
- una manzana.
- el zumo de un limón.
- una cucharadita de sal.
- dos litros de agua.

Se hierva hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos, se toma el caldo a lo largo del día. Los ingredientes se pueden tomar para aprovecharlos rehogados con ajitos y pimentón, o aliñados con aceite y limón. ¡Está delicioso!

"La importancia de la cebolla en la alimentación es realmente enorme, y ninguna frase puede ser suficiente para elogiarla". Las cebollas poseen más sustancias nutritivas que tal vez cualquier otro vegetal. Es un hecho bien conocido que un montañés puede trabajar por dos o tres días íntegros, sin más alimento que unas pocas cebollas crudas y un pedazo de pan".

Tales afirmaciones desacreditan el criterio sostenido por muchos de que la cebolla es un alimento pobre y despreciable. No hace mucho que salió en uno de los periódicos de Buenos Aires un artículo dando a conocer las importantes propiedades alimenticias de la cebolla. La cebolla es una excelente fuente de calcio, fósforo, yodo, así como de vitaminas. No olvidemos su riqueza en azufre, lo que hace que la cebolla sea uno de los peores enemigos de los parásitos que buscan guarida en nuestro organismo. Puede usarse la cebolla cruda en ensalada, a la cual se agrega el zumo de un limón.

También se usa cocida de varias formas o mejor asadas al horno y condimentadas con aceite y sal.

La cebolla en la terapéutica natural:

Desde tiempos antiguos son conocidas las virtudes curativas de la cebolla. En Grecia, las cebollas y los ajos eran considerados como los medicamentos más "heroicos", y Pitágoras escribió un libro de gran volumen sobre las propiedades medicinales de este bulbo. Otro abogado de la cebolla fue Theophrastus ,

naturalista y moralista, contemporáneo de Aristóteles , murió a los 107 años de edad y se quejaba de la brevedad de la vida; entre muchas obras escritas por él, figuraban las que exaltan el valor de la cebolla . Galeno, uno de los más afamados médicos romanos, recomendaba el jugo de cebolla mezclado con aceite aplicado directamente en el oído para combatir la sordera.

El naturalista Plinio abogaba por el poder curativo de la cebolla para aclarar la vista. Uno de los investigadores más modernos fue el Dr. Ochoa, que entre las muchas recomendaciones que hace sobre la cebolla figura la siguiente: "La cebolla actúa pues, inhibiendo la putrefacción intestinal y echa fuera los fermentos e impurezas del sistema; así su uso disminuye la formación de toxinas putrefactivas en los intestinos, para lo cual se tomará tres veces al día unas diez gotas de zumo en el control de la hipertensión. Esto es debido a su alto contenido en azufre; éste se encuentra en la secreción nasal y la saliva en forma de sal rodánica de ácido sulfociánico, así vemos su valor natural en las toses espasmódicas y en los vómitos nerviosos.

También se encuentra el azufre en forma de ácido condroitin sulfúrico en la condromucina que es la sustancia intercelular de los cartílagos en combinación con una proteína. Esta es una de las razones por qué es tan altamente recomendada por los naturópatas para el reumatismo, ciática y condiciones afines.

Igualmente se sostiene que es de valor como un suave neutralizador de ácidos, y un estimulante digestivo.

Su acción estimulante para el flujo de los jugos digestivos lo debe a su contenido en disulfuro de alilo, el cual hace más útil la asimilación de alimentos, especialmente de proteínas.

En la diabetes da magníficos resultados, pues la sustancia que encierra hace bajar el azúcar de la sangre, para esto se recomienda tomar zumos crudos en sopas o simplemente comer cebollas enteras.

Además, las cebollas poseen una cualidad semejante a las hormonas que promueven la secreción interna de las glándulas endócrinas.

Es especialmente rica, por otra parte, en silicio, y nuestro cuerpo contiene solamente una cuarta onza de silicio, pero aquella pequeña cantidad es una de nuestras grandes defensoras contra las enfermedades epidémicas porque tiene un fuerte efecto antiséptico sobre los venenos del cuerpo.

Es el silicio el que mantiene nuestra sangre a la temperatura normal, no importa cuál sea la temperatura del medio ambiente. Y además, notad: el silicio da destello a los ojos, brillo saludable al cabello, flexibilidad y fina textura a las uñas.

Una deficiencia en silicio permitiría al calor irradiar a través de nuestra piel demasiado rápido y nuestro cabello se desnutriría y caería, y las uñas perderían su carácter saludable.

**La cebolla en el cáncer:** Muy interesantes, sobre todo, han sido las experiencias realizadas por el profesor Georges Lakhovsky sobre la acción de la cebolla en la cura del cáncer, y a propósito, nos parece oportuno relatar aquí algunas de ellas: "Recuérdese que el bulbo entero de la cebolla y del ajo , y particularmente el

cuello de la raíz, emite una radiación cuya longitud de onda se ha podido medir por el método interferencial y que ha podido ser identificada espectroscópicamente con los rayos ultravioletas.”

Esta propiedad de la cebolla y del ajo que es evidentemente compartida por un gran número de vegetales, muestra el provecho que puede sacarse de tales fuentes de radiaciones celulares. En el mismo orden de ideas, es cierto que las otras plantas bulbosas, como chalote, cebolleta, etc., podrían ser empleadas útilmente.

Prosiguiendo también la investigación en muchos otros países cuyas poblaciones comen diariamente cebolla cruda, "gracias a la gentileza de las delegaciones y embajadas, en relación con los sabios y universidades de muchos países. Se ha podido así constatar, con ayuda de los informes suministrados por todos esos sabios, que el cáncer es casi ignorado en todos los países cuya población hace cotidianamente un gran consumo de vegetales de todas clases, cebollas y ajos crudos, aun en los países donde la naturaleza geológica del suelo es favorable al desarrollo del cáncer . "A título de ejemplo, citaré entre las cartas que he recibido, la del eminente cirujano profesor P. Stojanoff, de la Universidad de Sofía, y de la que doy un extracto a continuación: «Me he dirigido a nuestra Dirección de Salud Pública y le envió su estadística del cáncer, bien que por dos años solamente. Me alegra ver que usted tiene razón: también entre nosotros, los campesinos (80% de la población) están menos sujetos al cáncer. Debe usted saber que entre nosotros se come mucha cebolla, salvo quizá, los rumanos y los serbios.

No creo que haya otro pueblo que coma tanta cebolla como nosotros.» "«Y por lo demás, nuestros jardineros son conocidos en el mundo entero como los mejores

cultivadores de legumbres, y ellos van por toda Europa, América y aun Australia a cultivar y vender legumbres.

Se come la cebolla cruda con sal y pan, y también muchos pimientos y ajos, pero sobre todo CEBOLLAS.» "En los países búlgaros que consumen todos cebollas

crudas y ajos, la mortalidad por cáncer es casi doce veces menor que entre nosotros:

12,5 por 1 00.000 habitantes (0,25 por 1 000), mientras en Francia es de 143 por 100.000 (1,43 por 1000) término medio. "En Africa, ciertas poblaciones que se nutren de raíz de ajo y cebolla cruda, ignoraban el cáncer hasta la llegada de los ingleses que han aportado su manera «civilizada» de alimentarse, la que no comprende sino alimentos cocidos. Es entonces que hizo su aparición el cáncer. "Naturalmente para los orientales, la absorción de ajo y cebolla es una cosa simple y natural. "Espero que instituyendo el consumo diario de sustancias crudas: ensaladas, legumbres, frutas y sobre todo cebollas, juntamente con los alimentos, el cáncer y muchas otras enfermedades graves se harán insignificantes, lo que permitirá la longevidad".

## Chía

La chía o también llamada salvia nativa es una planta que cuenta con muchísimas propiedades y beneficios para el organismo y la salud en general.



Sus semillas son una fuente rica en vitaminas, omega 3, fibra y antioxidantes. Es muy importante incluirlas en la dieta diaria ya que está especialmente indicada

para combatir el colesterol y los triglicéridos altos entre otras dolencias ya que actúa directamente a nivel celular.

Entre sus reconocidas propiedades encontramos que ayuda a mejorar los niveles de colesterol en sangre, como así también regula los triglicéridos altos, el mal de Alzheimer, déficit atencional, embarazos complicados, molestias por lactancia, reuma, artritis, asma, bipolaridad, estrés, depresión, inflamaciones intestinales (enfermedad de Chron) y beneficia toda la parte muscular en general.

La Chía es ampliamente recomendada por los médicos, las dosis indicada es de 5 gramos diarios para mantener la salud y de 25 gramos cuando hay colesterol alto o alguna otra dolencia más comprometida.

Cuando hay problemas de intestinos como estreñimiento es aconsejable tomarla en ayunas, deben remojarse las semillas en un vaso de agua mineral o hervida previamente y luego fría, durante 1 hora aproximadamente. De esta manera se formará una especie de gelatina la cual puede guardarse en un recipiente bien tapado durante 30 días en la heladera. Esta gelatina se puede consumir mezclándola con diferentes preparaciones como: ensaladas, arroz, sopas, jugos, yogur, ensaladas de frutas, postres, etc.

Se puede agregar en una infinidad de comidas distintas, pero lo más importante es el aporte que nos dan estas semillas para tener una inmejorable calidad de vida.

**Col**



También llamada repollo. Contiene vitamina A, B1, B2 y C. Es antiinflamatoria, activa el sistema defensivo, antirreumática, cicatrizante de los tejidos dañados, descongestiva del hígado, lubricante de los intestinos.

Indicada en la gangrena, problemas digestivos, bronquitis, asma, hemorroides, golpes musculares, dolores de cabeza, retención de líquidos, celulitis, mastitis, estreñimiento, cólicos de riñón y en las retenciones de líquidos.

En la celulitis prepararemos un cocimiento con 60 gramos de hojas en medio litro de agua durante una hora y se va bebiendo el caldo resultante caliente.

En la artrosis, golpes, mastitis se corta una hoha, se quita el nervio central, se aplasta un poco con un rodillo y se aplica en la zona dañada sujetándolo con una venda.

## Coliflor

Es un alimento rico en calcio, fósforo, hierro y cobre, cantidad apreciable de potasio, cloro silicio, magnesio y azufre.



"Es rica en azúcar asimilable, y posee un buen contenido de celulosa no fibrosa, la cual suministra volumen y hace que sea un suave laxante vegetal, pues estimula la acción intestinal y por ello es muy recomendable en el estreñimiento. "Sin embargo, la coliflor produce un poco de gas durante la digestión, pero esto puede ser vencido por la cocción en un recipiente destapado con el fin de que escapen las sustancias que producen el gas, y aún mejor será

cocerla al vapor para así aprovechar también sus principios nutritivos, como son sus sales minerales.

La coliflor encierra una fito hormona sexual, que es una sustancia muy valiosa en los trastornos de debilidad sexual y en los casos de esterilidad originada por la ausencia de la vitamina E.

Junto con la parte comestible, se utilizarán también sus tiernas hojas verdes, que son muy agradables para combatir toda clase de anemias. "Es un alimento protector muy rico en vitaminas por lo que se recomienda en los casos de desnutrición, debilidad general, convalecencia, etc., pero para estos casos se empleará la coliflor muy tierna en ensalada".

**Exceso de peso:** Gracias a su alto contenido en agua y a su escaso contenido energético, la coliflor es una verdura idónea en dietas de control de peso, eso sí, sin olvidar el método de cocción y los aliños. Dado su contenido en fibra genera una sensación de saciedad y reduce el apetito, un aspecto muy beneficioso en estos casos.

**Depurativo y diurético:** La coliflor debe su acción diurética a su elevado contenido en agua y potasio y bajo aporte de sodio. El consumo de esta verdura favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo y resulta beneficioso en caso de hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina). El aumento de la producción de orina permite eliminar, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Por ello conviene también a quienes padecen hiperuricemia y gota y a las personas con tendencia a formar cálculos renales.

**Alteraciones de la glándula tiroides:** Las crucíferas contienen compuestos bociógenos, responsables de su ligero sabor picante y de su aroma. Estos elementos tienen la capacidad de bloquear la absorción y utilización del yodo, con lo que frenan así la actividad de la glándula tiroides. Estas sustancias se producen por la acción de una enzima que se libera al machacar o masticar la coliflor cruda. Cuando se cocina no se da este efecto. Aunque es poco probable que esta sustancia antitiroidea contenida en la coliflor llegue a producir bocio, como medida de precaución se recomienda evitar el consumo habitual de las verduras del mismo género (col o repollo, brécol, coles de Bruselas) en caso de hipotiroidismo.

**Flatulencia:** A pesar de que por la composición de la coliflor presenta múltiples beneficios para la salud, hay que tener en cuenta que para determinadas personas tiene efectos indeseables.

La fibra y los compuestos de azufre abundantes en su composición son las sustancias responsables de la flatulencia y la dificultad para su digestión. Sin embargo, la coliflor se digiere mejor que el resto de las coles, por lo que su consumo no ha de estar necesariamente restringido en aquellas personas con trastornos digestivos como gastritis, úlcera o digestiones difíciles. Además, resulta más suave si se cuece con comino o hinojo. También sirve de ayuda una infusión de manzanilla con anís verde o de hierbabuena como postre.

**Prevención de enfermedades:** En general, las verduras de la familia de las crucíferas son ricas en vitamina C y ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de dicha vitamina. Además, son fuente excelente de antioxidantes naturales (vitamina C y compuestos de azufre). Los antioxidantes bloquean el

efecto dañino de los denominados "radicales libres". La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo existen células que se renuevan de manera continua (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado...). Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se produzcan alteraciones genéticas sobre las primeras, lo que favorece el desarrollo de cáncer, o reduce la funcionalidad de las segundas, característico del proceso de envejecimiento. Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

Por otra parte, la relación entre antioxidantes y prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental tanto en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol. Contribuyen así a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

En la coliflor, al igual que en el resto de los vegetales de su misma familia, se han identificado en los últimos años una serie de elementos fitoquímicos cuyos potenciales efectos en la prevención de diversos tipos de cáncer y otras

enfermedades justifica el creciente interés de su consumo y cultivo, tanto como producto fresco como congelado.

Muchas de sus virtudes se atribuyen a diversos compuestos. Entre ellos destacan los glucosinolatos, isotiocianatos, indoles y fibra. Una parte importante de dichos compuestos son azufrados y, además de tener acción antioxidante, son los responsables del fuerte olor que desprende esta verdura durante su cocción.

**Mujeres embarazadas y niños:** Por su excelente contenido en folatos, la coliflor es una verdura a tener en cuenta en la dieta de la mujer embarazada. La deficiencia de esta vitamina durante las primeras semanas de embarazo puede provocar en el futuro bebé defectos del tubo neural, como la espina bífida o la anencefalia.

Por otra parte, los anticonceptivos orales reducen la disponibilidad del folato, por lo que las mujeres que los toman deben revisar el aporte dietético de esta vitamina con el fin de evitar posibles carencias. Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños. Por ello, la inclusión de verduras como la coliflor en su dieta es una de las formas de prevenir deficiencias. La deficiencia en folatos puede conducir a anemia megaloblástica. Hay que tener en cuenta que los folatos son sensibles al calor, por lo que al cocer esta verdura se pierde una cantidad importante de este nutriente.

**Regula la función intestinal:** El contenido en fibra a la coliflor le confiere propiedades laxantes, por lo que su consumo ayuda a prevenir o mejorar el estreñimiento. Además, la fibra ejerce notables funciones fisiológicas. Contribuye

a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes.

## Crucíferas



Las verduras crucíferas han demostrado tener efectos preventivos contra el cáncer, la aterosclerosis y otras enfermedades degenerativas.

El indol-3-carbinol es un producto derivado de la glucobrasicina glucosinolato también conocido como indol-3-glucosinolato. Los glucosinolatos se encuentran principalmente en los vegetales crucíferos (brócoli, col, col de Bruselas, coliflor, col rizada, nabos, etc.).

Entre las recomendaciones que se dan para seguir una buena dieta, está el consumir diariamente 5 raciones de verduras frescas y 5 raciones de frutas frescas.

En un antiguo tratado Romano de medicina se afirma que "si aparece una úlcera cancerosa en las mamas, aplíquese una hoja de col machacada y se pondrá bien". Con el machacar una hoja de col, el indol-3-glucosinolato se convertiría en indol-3-carbinol entre otras reacciones.

El propio I-3-C no es activo. Cuando el I-3-C entra en contacto con el ácido gástrico se convierte en sus metabolitos activos, el diindolimetano y el indolcarbazol. Por eso, el I-3-C administrado parenteralmente no produce metabolitos activos.

En la actualidad, sabemos que el I-3-C puede modular el metabolismo de los estrógenos. También puede tener efectos anti-aterogénicos, antioxidantes y anticancerígenos.

El I-3-C puede estimular a las enzimas naturales desintoxicantes de nuestro cuerpo.

Se ha demostrado que los metabolitos estrogénicos 16 alfa-hidroxiestróna y 4-hidroxiestróna son cancerígenos y se cree que son responsables los posibles efectos cancerígenos del estrógeno. Por otro lado, se ha descubierto que el metabolito estrogénico 2-hidroxiestróna es protectora contra varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mamá. Se ha demostrado que el I-3-C aumenta la relación de 2-hidroxiestróna a 16 alfa-hidroxiestróna y también inhibe la 4-hidroxilación del estradiol. (2) Algunos estudios han demostrado que el I-3-C restaura la función del gen supresor p21, retrasa la propagación de células aberrantes de próstata y mama e induce la apoptosis de células aberrantes.

Como ya lo mencioné arriba, el I-3-C induce la síntesis de 2-hidroxiestróna. Se ha descubierto que la 2-hidroxiestróna inhibe la oxidación de la lipoproteína de baja densidad. Esto nos indica que el I-3-C tiene un efecto antioxidante indirecto. Parece que la 2-hidroxiestróna también tiene la capacidad de inhibir la proliferación del músculo liso. La inhibición de la proliferación de músculo liso y la inhibición de la oxidación de LDL son importantes para los efectos anti-aterogénicos del I-3-C. Algunas de nuestras investigaciones nos han demostrado que el I37

## Endivias

**Exceso de peso:** Las endibias tienen un bajo valor energético debido a su alto contenido en agua y a su baja presencia de azúcares, proteínas y grasas. Además, contienen una buena cantidad de fibra, por lo que son alimentos adecuados para las dieta de adelgazamiento.



**Prevención de enfermedades:** Las endibias contienen provitamina A y vitaminas C y E, todas ellas de acción antioxidante y beneficiosa para la salud. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los denominados "radicales libres". La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas (oxidación). En nuestro cuerpo existen células que se renuevan de manera continua (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado...).

Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se produzcan alteraciones genéticas sobre las primeras, lo que favorece el desarrollo de cáncer, o reduce la funcionalidad de las segundas, característico del proceso de envejecimiento. Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres: el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

Asimismo, el efecto positivo de los antioxidantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) desempeña un papel

fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes pueden bloquear los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol y contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular.

El consumo de vegetales ricos en provitamina A es una vía para cubrir los requerimientos de vitamina A que aumentan en etapas de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Asimismo, conviene vigilar el aporte de esta vitamina en los siguientes casos: tabaco, abuso del alcohol, anticonceptivos orales y diuréticos, estrés o defensas disminuidas, actividad física intensa, etc., así como en personas propensas a padecer infecciones respiratorias de vías altas (faringitis y catarrros) y piel seca y escamosa (acné incluido).

**Buena para la vista:** El mecanismo que explica la relación de la vitamina A con la vista se relaciona con una forma activa de dicha vitamina, el 11-cis-retinal. Ésta combina con una sustancia orgánica (opsina) con la que forma un compuesto activo llamado rodopsina que se encuentra en la retina del ojo humano. Los rayos de luz de baja intensidad descomponen la rodopsina de los bastoncillos (receptores sensibles a luz que hay en la retina) y por medio de una serie de reacciones químicas se produce la excitación del nervio óptico y origina en el cerebro estímulos visuales. Cuando no hay suficiente cantidad de vitamina A, se produce ceguera nocturna porque los bastoncillos son sensibles a la luz de baja intensidad. Así, el consumo de hortalizas como la endibia puede resultar muy útil para quienes padecen problemas oculares, como fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna.

**Buenas digestiones:** El alcohol, el exceso de grasa y de proteínas de origen animal son las principales amenazas para el buen funcionamiento del hígado, además de ciertos medicamentos.

Hay alimentos que favorecen la función hepática, o su recuperación tras una afección, y de la vesícula biliar, con lo que mejora la digestión. Ciertos vegetales, con ligero sabor amargo, como la endibia, la alcachofa, la achicoria, la escarola, el rábano o la berenjena tienen estas propiedades. Por ello, se considera a la endibia aperitiva y tonificante de las funciones digestivas. Esto se debe a varios componentes. Por un lado, la intibina, sustancia amarga común en todas las variedades, de efecto colagogo. Esto significa que facilita el vaciamiento de la vesícula biliar y estimula el buen funcionamiento del hígado, de manera que favorece la digestión de las grasas. La vesícula biliar es un reservorio donde queda almacenada la bilis y su contenido se vierte al intestino tras el consumo de grasas.

Por otro lado, la inulina, un hidrato de carbono abundante en las endibias, estimula el apetito y favorece la digestión. Por ello, conviene a quienes padecen trastornos de la vesícula biliar, hígado perezoso, dispepsia, anorexia, etc.

**Mujeres embarazadas y niños:** Por su elevado contenido en folatos, la endibia es un alimento a tener en cuenta en la dieta durante el embarazo gracias a su contenido en folatos. Ésta es una vitamina importante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Su deficiencia provoca en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia. Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños, de manera que incluir estas verduras en su dieta habitual es

una forma interesante de prevenir carencias. En las endibias crudas el contenido de folatos es mayor, puesto que es sensible al calor.

**Regula la función intestinal:** Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en las personas que tienen diabetes. Produce una sensación de saciedad, lo que beneficia a las personas que llevan a cabo una dieta para perder peso.

**Diurética y depurativa:** Las endibias, gracias a la abundancia de potasio y su escasez de sodio, poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosas en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, artritis y en caso de retención de líquidos u oliguria (escasa producción de orina). El aumento en la producción de orina elimina, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

## Escarola



Es una verdura muy recomendable por su contenido en sales minerales neutralizantes de ácidos, es laxante, mineralizante y depurativa. La mejor manera de aprovechar sus vitaminas es usarla en ensaladas, especialmente cuando las hojas son tiernas. La escarola posee importantes cualidades medicinales, entre ellas, las de vigorizar y dar actividad al cuerpo, estimular el funcionamiento del hígado y evitar el estreñimiento.

Se le atribuye las virtudes de prevenir la tuberculosis, mejorar la vista y de hacer el cabello lustroso, la uñas brillantes y los dientes duros.

**Mujeres embarazadas y niños:** Es la verdura con mayor contenido de folatos y ofrece la ventaja de que se consume cruda, con lo que se aprovecha al máximo el aporte de esta vitamina sensible al calor.

Por la riqueza en dicha vitamina, la escarola es una opción fundamental como ingrediente de las ensaladas para las embarazadas. La deficiencia de esta vitamina durante las primeras semanas de gestación puede provocar en el futuro bebé defectos del tubo neural como la espina bífida o la anencefalia.

Por otra parte, los anticonceptivos orales reducen la disponibilidad del folato, por lo que las mujeres que los toman deben revisar el aporte dietético de esta vitamina con el fin de evitar posibles carencias.

Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños. Por ello, incluir verduras de hoja verde en su alimentación habitual es una forma válida de prevenir deficiencias. También se ha relacionado la carencia en esta vitamina con alteraciones en el crecimiento, con una peor función mental.

**Anemias:** La falta de hierro o de ácido fólico se relaciona con distintos tipos de anemia (ferropénica y megaloblástica, respectivamente). La escarola cuenta con una alta concentración de estos nutrientes en comparación con otras verduras, lo que hace que sea recomendable en caso de anemia. El hierro de los vegetales (hierro no hemo) se aprovecha peor que el que procede de los alimentos de origen animal, si bien la vitamina C favorece la absorción de hierro no hemo. Por

eso, se puede acompañar el menú de alimentos ricos en esta vitamina, como cítricos, kiwi, frutas tropicales, tomate, pimiento, etc.

**Buenas digestiones:** El alcohol, el exceso de grasa y de proteínas de origen animal son las principales amenazas para el buen funcionamiento del hígado, además de ciertos medicamentos.

Hay alimentos que favorecen la función o la recuperación hepática y de la vesícula biliar, con lo que mejora la digestión.

Ciertos vegetales con ligero sabor amargo, como la escarola, la alcachofa, la endibia, el cardo, el rábano y la berenjena tienen estas propiedades. Por ello, la escarola resulta una verdura aperitiva y tonificante de las funciones digestivas gracias a varios de sus componentes. En particular, la intibina, sustancia responsable de su particular sabor amargo, es reconocida por su efecto colagogo, es decir, que facilita el vaciamiento de la vesícula biliar y estimula el buen funcionamiento del hígado. Así favorece la digestión de las grasas. La vesícula biliar es un reservorio donde queda almacenada la bilis que se vierte al duodeno cuando llegan las grasas tras la digestión de los alimentos. Por ello, el consumo de escarola conviene a las personas que padecen trastornos de la vesícula biliar, hígado perezoso, dispepsia, anorexia (pérdida de apetito), etc.

**Diurética y laxante:** El efecto diurético de la escarola se lo debe a su particular composición, esto es, un elevado contenido en agua y en potasio y muy bajo contenido sódico. Por ello, el consumo de escarola es muy acertado en caso de hipertensión, retención de líquidos, hiperuricemia, gota, afecciones articulares o diversos reumatismos. Favorece la eliminación de orina y las sustancias de

desecho disueltas en ella, como el ácido úrico y la urea. También interesa el consumo de vegetales como la escarola en caso de oliguria (producción escasa de orina).

Además, por su riqueza en fibra, la escarola contribuye al aporte dietético de esta sustancia. La fibra tiene propiedades laxantes, por lo que previene o mejora el estreñimiento. Además, está demostrado que un consumo adecuado de fibra contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre, algo que debe tenerse en cuenta en caso de dislipemias, así como al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes.

**Prevención de enfermedades:** La escarola, al igual que el resto de vegetales, es fuente de sustancias de acción antioxidante. En el caso concreto de la escarola, en su composición se han identificado vitamina C, beta-caroteno (provitamina A) además de diversos principios activos con carácter antioxidante: flavonoides como la miricetina, quercetina, kaempferol, luteolina y apigenina y compuestos fenólicos como los ácidos cafeico y ferúlico, que son también potentes antioxidantes, tal y como han indicado algunos autores.

Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los denominados "radicales libres". La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo existen células que se renuevan de manera continua (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado). Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se produzcan

alteraciones genéticas sobre las primeras, con lo que favorecen el desarrollo de cáncer, o reducen la funcionalidad de las segundas, característico del proceso de envejecimiento.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

Por otra parte, la ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares de los antioxidantes es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol, con lo que contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

**Exceso de peso:** Su escaso valor energético convierte a la escarola en un alimento de elección en las dietas de cualquier persona, en especial si se sigue alguna dieta de control de peso.

Contribuye a variar al máximo los platos de ensalada porque combina con el resto de hortalizas. Por su contenido en fibra, da sensación de saciedad después de haberla comido, lo que la convierte en un alimento indicado como entrante o guarnición en dietas de control de peso.

## Espárrago

Es un extraordinario diurético natural, aunque da un olor fuerte al orinar. Puede ocasionar un efecto sedante. El exceso consumo de espárrago puede ocasionar irritación en la vejiga.



Tiene vitamina A, B y C. Sus puntas son ricas en Clorofila y proteínas. También contiene Potasio, fósforo y flúor.

**Exceso de peso:** Su bajo contenido calórico, debido a su alta proporción de agua y a la baja presencia de nutrientes energéticos, convierte al espárrago en un alimento idóneo para incluir en dietas hipocalóricas. Su elevado contenido en fibra aporta sensación de saciedad, lo que contribuye a reducir el apetito. Además, es un alimento muy refrescante. Resulta por tanto perfecto para elaborar sabrosas ensaladas y así contribuir a la hidratación del organismo.

**Prevención de enfermedades:** Los espárragos son fuente de sustancias de acción antioxidante, como vitaminas C, E, provitamina A y compuestos fenólicos como los lignanos. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres. La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero también produce unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol. La acción de los antioxidantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien

sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol. Contribuyen así a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

**Mujeres embarazadas y niños:** El espárrago es aconsejable en la dieta de la mujer embarazada gracias a su contenido en folatos. Ésta es una vitamina importante para asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Su deficiencia puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia. Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños. Por esta causa, incluir espárragos en su dieta habitual es una forma interesante de prevenir deficiencias. Hay que tener en cuenta que los folatos son sensibles al calor, por lo que su cocción conviene hacerla con poco agua y en la olla rápida con el fin de minimizar las pérdidas de este nutriente.

**Potente depurativo y diurético:** El espárrago es rico en potasio y pobre en sodio (a excepción de los espárragos en conserva), lo que le confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosos en caso de hipertensión, retención de líquidos y cálculos renales, a excepción de los provocados por sales de ácido úrico debido a su alto contenido en purinas. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella. En el caso de los espárragos en conserva, su elevado contenido en sal hace que pierdan su acción diurética y, por

tanto, su consumo no será recomendable en caso de hipertensión y retención de líquidos.

**Ácido úrico:** El espárrago contiene una considerable cantidad de purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico. En caso de hiperuricemia, gota y litiasis renal por sales de ácido úrico, su consumo deberá ser moderado. No obstante, los fármacos cobran mayor importancia que la dieta en estas enfermedades.

**Favorece el tránsito intestinal:** Los espárragos son ricos en fibra, en concreto en celulosa (fibra insoluble), por lo que presentan propiedades laxantes. El consumo de alimentos ricos en fibra contribuye a prevenir o mejorar el estreñimiento y otras afecciones relacionadas con el tracto gastrointestinal, tales como la enfermedad diverticular de colon, la hernia de hiato, las hemorroides y venas varicosas e incluso el cáncer de intestino grueso. Asimismo, la fibra contribuye a reducir la colesterolemia y la velocidad con la que pasan los azúcares hacia la sangre, lo que beneficia en caso de riesgo cardiovascular y diabetes.

## Espinacas



La espinaca es rica en hierro, yodo, clorofila, calcio, fósforo y vitaminas A, B y C. y una de las mejores formas de aprovecharlas es cuando se consumen nuestras hojas, crudas, como por ejemplo en ensaladas.

Cantidad de minerales como magnesio, potasio, sodio, calcio y fósforo, que contienen nuestras hojas, son superiores al hierro.

Es muy útil en los casos de cansancio, en las anemias.

El hierro que contiene es muy asimilable por el organismo, además es una verdura digestiva.

Se aconseja su uso sobre todo en caso de anemia, en los embarazos, en los ancianos y en las mujeres que sangran mucho con la menstruación.

Aumenta las defensas.

Deben tomarlas los estreñidos debido a que son muy laxantes.

Ayuda a cicatrizar heridas, llagas de la boca y forúnculos.

Es una verdura muy rica en calcio, hierro y vitaminas; es altamente alcalina y mineralizante y por eso muy recomendada como alimento.

Se le recomienda que los reumáticos y los niños neuroartríticos deben cuidarse de esta verdura por su elevado contenido en sales, las cuales pueden tornarse excesivas para estos enfermos.

Las personas que sufran hipertensión pueden aprovecharse de las sanas cualidades de esta verdura tomando tres cucharadas diarias de jugo de espinaca.

Esta planta tiene excelentes propiedades medicinales al comerla, pero también por vía tópica podemos solucionar algunos problemas de la dermis. Si tenemos la piel irritada, recurriremos a un ungüento de espinacas elaborado con hojas cocidas y aplicado directamente con una gasa sobre la zona afectada.

El aporte calórico de las espinacas es mínimo: 100 gramos de esta verdura aportan sólo 16 calorías. Tampoco tiene colesterol y no tienen grasas, con lo que se convierte en ingrediente imprescindible para dietas de adelgazamiento.

Las espinacas tienen gran cantidad de betacarotenos, precursores de la vitamina A, que disponen de una importante función anticancerígena.

## Hinojo

**Exceso de peso:** Si se atiende a su escaso valor calórico, el hinojo es ideal para utilizarlo en los menús de quienes siguen dietas de adelgazamiento. Además, por su abundante contenido en fibra produce saciedad, de manera que se reduce el apetito, lo que resulta muy útil en estos casos.



**Buenas digestiones:** El principal principio activo que le confiere las propiedades carminativas al hinojo es su aceite esencial rico en anetol. También contiene otros compuestos que inciden en su esencia como el estragol. El consumo de hinojo tonifica los procesos digestivos, favorece la digestión de los alimentos, contribuye a expulsar los gases, reduce la hinchazón y ayuda a aliviar los dolores gástricos que aparecen como consecuencia de la flatulencia.

Los bulbos se pueden consumir como cualquier otra verdura o se pueden añadir a distintos platos para que éstos resulten más digestivos. Por ello, el consumo de esta planta se recomienda en caso de dispepsia o malas digestiones, indigestión, pesadez de estómago u otros trastornos gástricos.

**Laxante y diurético:** Por su elevado contenido de fibra favorece el tránsito intestinal, por lo que el consumo de hinojo previene o mejora el estreñimiento. Asimismo, a la fibra se le atribuyen otras propiedades. Ayuda a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes.

Además, el hinojo tiene un suave efecto diurético, favorece la producción y eliminación de orina y de las sustancias que en ella van disueltas gracias a su elevado contenido en agua y en potasio. Su consumo puede ser útil para quienes padecen hipertensión, retención de líquidos, hiperuricemia, gota o artritis, así como en caso de oliguria.

## Judías verdes



Contiene calcio, hierro, yodo, vitaminas A, B y C. Tiene pocas calorías y casi nada de grasas.

Es muy digestiva. Es hipoglucemiante (baja el azúcar en la sangre) tomando el caldo de cocción en ayunas, es por tanto un buen alimento para los diabéticos. Alivia los dolores reumáticos. Los anémicos se benefician de las judías verdes por la cantidad de hierro que poseen.

Tiene efectos diuréticos y depurativos, mejora las enfermedades hepáticas. Al ser la cáscara rica en calcio sirve para el crecimiento de los niños, la osteoporosis, el embarazo y la menopausia.

**Exceso de peso:** Las judías verdes son un alimento idóneo para incluir en dietas de control de peso gracias a su bajo contenido calórico, a su escasez de grasa y a su condición de alimento rico en fibra.

**Prevención de enfermedades:** La fibra soluble presente en las judías verdes ayuda a disminuir el nivel de colesterol en sangre. Por eso, su consumo está indicado en quienes presentan problemas de hipercolesterolemia.

Las judías verdes contienen vitamina C, beta-caroteno y otros compuestos fenólicos de acción antioxidante que cuidan la salud del organismo. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres. La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

La relación entre antioxidantes y la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol y contribuyen así a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

**Potente diurético y depurativo:** Las judías verdes tienen efectos diuréticos y depurativos, al ser ricas en potasio y pobres en sodio, por lo que favorecen la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosas en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria.

Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Además, su alto contenido en potasio y la presencia del aminoácido arginina hacen que estas verduras también sean beneficiosas en caso de patologías de las vías urinarias, como cistitis y uretritis, además de la mencionada litiasis o cálculo renal.

**Mujeres embarazadas y niños:** Las judías verdes son alimentos a tener en cuenta en la dieta de la mujer durante el embarazo gracias a su contenido en folatos. Ésta es una vitamina importante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. La deficiencia de esta vitamina puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia.

Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños, por lo que incluir estas verduras en su alimentación habitual es una forma adecuada de prevenir deficiencias.

**Favorecen el tránsito intestinal:** La fibra presente en las judías verdes proporciona un efecto laxante. Su contenido en fibra ejerce una acción mecánica de limpieza sobre la pared intestinal, lo que hace que éstas, incluidas en una dieta rica en fibra, alivien el estreñimiento. Además, son un alimento muy digestivo.

**Beneficia a las personas con diabetes:** El contenido de fibra de las judías verdes ayuda a que los azúcares pasen de manera más lenta hacia la sangre. Su presencia, así como de sales de cromo, se ha comprobado que tiene una acción beneficiosa para las personas con diabetes o resistencia a la insulina. Se sabe que el cromo se relaciona con el funcionamiento de la hormona insulina, que ayuda a

reducir los niveles de azúcar en sangre. Las judías verdes poseen una cantidad considerable de cromo, de casi 1 parte por millón (ppm). Sin embargo, es necesario realizar estudios más profundos para determinar con certeza si el contenido de cromo en la vaina de judía es suficiente para justificar su suave acción antidiabética.

## Lechuga

Favorece la digestión, estimula la formación de bilis, es refrescante, rejuvenecedora, desintoxica la sangre, favorece la formación de orina, impide las fermentaciones intestinales.



Útil en aquellos que tienen problemas para dormir porque favorece el sueño.

**Composición:** Contiene Betacaroteno, vitamina C, B1, B2, B3, B5, B6 y E.

Rica en minerales como el calcio, magnesio, fósforo, potasio y sodio y pequeñas cantidades de cobre, hierro y cinc.

Contiene 17 calorías por 100 gramos.

Algo del silicio que contiene, es esencial para el pelo, las uñas, la piel, el esmalte de los dientes y las paredes de todos los tejidos celulares.

La lechuga no es nutritiva ni estimulante, pero en cambio es buena para los nervios irritados y nerviosidad, para despertar el apetito, para aumentar el flujo de la orina y para el insomnio. La corteza de la lechuga que ha crecido hasta alcanzar la completa madurez o seis espigada, contiene la lactucina con el que se

puede preparar un magnifico cocimiento calmante y se procede de la siguiente manera; A un litro de agua se pone la corteza de 2 o 3 tallos de lechuga espigada cortados en pequeños pedazos y triturados en un mortero y se hace hervir hasta que el agua quede reducida en la mitad; después se pasa por un colador.

Este cocimiento da magníficos resultados en las afecciones de las vías respiratorias, especialmente en los catarros, bronquitis con tos, los efectos serán mejores si se agrega al cocimiento igual cantidad de raíz de altea, linaza o cualquier otra planta mucilaginosa, endulzándola con azúcar o mejor con miel de abejas. Así se obtendrá ablandativo de la mucosas bronco-pulmonares y excelente expectorante.

También este cocimiento es eficaz contra los dolores de estómago, para esto se tomará una taza cada 3 horas.

Además se puede emplear contra los dolores fuertes del vientre, aplicado en enemas y mezclado 2 o 3 tazas de este cocimiento con agua de llantén, malva o linaza.

Las hojas en infusión con azúcar quemada, se emplean contra el insomnio y para combatir la supresión de orina. La lechuga hervida con un poco de sal, es útil para las dispepsia y para fortalecer el estómago ; en estos casos se comerá en ayunas. Unos cuantas hojas de lechuga en cocimiento previamente picadas, se tomará la cantidad de una taza antes de acostarse, siendo excelente para la falta de sueño y contra los accesos de los asmáticos y catarros bronquiales.

## Llantén



**Otros nombres:** Carmel.

Planta perenne de la familia de las plantagináceas. Hoja de hasta 15 cm. en roseta basal ovals o elípticas.

**Componentes:** Ácidos: linoléico (semillas), salicílico, caféico, cítrico, ferúlico, panteólico, clorogénico (planta), fumárico.

Azucres: sacarosa, fructosa, sorbitol, Aucubina (planta)

Alcaloides: plantagonina, indicaína

**Propiedades alimentarias del llantén:** Planta comestible: las hojas jóvenes de los llantenos resultan comestibles. Pueden comerse en ensalada junto con otras verduras crudas o cocidas. Son muy ricas en vitamina C (hasta 19 mg. cada 100 gs. al principio de la primavera), vitamina A y calcio. Pueden también freírse. Una vez que se hacen más viejas, son igualmente comestibles, aunque son más fibrosas y con sabor muy fuerte, por lo que es mejor que comamos las más jóvenes. Los tallos florales jóvenes también son comestibles siendo muy ricos en tiamina (vitamina B1). Las semillas secas y trituradas pueden utilizarse para aromatizar los platos o para formar una sémola con la cual se puede cocinar.

Es una de las plantas que más utilizan los animales herbívoros para alimentarse, constituyendo uno de los alimentos habituales de los conejos y orugas. Muchas aves se alimentan de sus semillas.

Tiene características astringentes y emolientes. Es además analgésico y desinflamante.

Sus hojas en infusión se dan a los niños para curar la tos y las afecciones bronquiales. También para lavar heridas, ayudando a su rápida mejoría. Es en general un excelente desinflamante.

También se prepara en hervidos de 20g. de hojas y/o raíces en un litro de agua. Hacer hervir por 5 minutos, colar y dejar enfriar. Tomar una taza tres veces al día para desinflamar las vías urinarias, riñones, hígado, intestinos. etc.

El jugo de sus hojas tiernas es un gran hemostático, curando las úlceras bucales y otras heridas internas. Las semillas molidas, mezcladas con clara de huevo se aplican sobre heridas externas, como cortaduras y otras. También es efectivo contra la incontinencia urinaria debida a debilidad de la vejiga, ardor estomacal, ictericia, diarrea, disentería, hemoptitis, ronquera y enfermedades de la garganta. Con este fin, se hacen gargaras con el té de llantén.

Sus hojas se aplican sobre úlceras y heridas como también sobre las picaduras de abejas y avispas. En casos de celulitis, se recomienda lavar las zonas afectadas con un cocimiento de Llantén varias veces al día.

Investigadores científicos han comprobado muchas de estas virtudes, en especial el efecto del extracto de sus hojas como anti-inflamatorio cutáneo, cicatrizante, contra las ulceraciones de la piel y úlceras varicosas de los miembros inferiores.

## Maíz

¿Sabía Ud. que el choclo debe consumirse recién cosechado, porque con el tiempo los azúcares que le dan su inconfundible dulzor se convierten en almidón y el grano se



endurece?

Qué se hierven brevemente en agua con sal o se asan o aderezan con manteca y pimienta al gusto.

Es bueno para la salud, los estigmas del maíz, conocidos popularmente como “pelos de choclo”, cumplen un papel importantísimo en la cura de las enfermedades renales.

Diuréticos por excelencia, también se indican para desinflamar la vejiga y la uretra.

Preparación como remedio casero. El cocimiento de 20 grs. de pelo de choclo durante 5 minutos Dosis. Beberlo como agua de tiempo, también consumirlo machacados y mezclado con agua caliente.

Por otra parte, las cataplasmas hechas con harina de maíz sirven para eliminar inflamaciones. Mientras que las cataplasmas preparadas a partir de la cocción de los granos de maíz sirve para el tratamiento de llagas, forúnculos, heridas, contusiones y dolores reumáticos.

*Ingredientes:*

- Harina de maíz, 200 gramos
- Aguardiente, 400 cm<sup>3</sup>
- Higos secos triturados, 200 gramos
- Mostaza, 20 gramos

*Preparación:*

- Mezcla todos los ingredientes y deja macerar durante dos días.
- Revuelve hasta que quede de una consistencia pastosa.

#### *Modo de aplicación:*

- Unta la zona lesionada o dolorida con aceite de oliva.
- Aplica la cataplasma
- Deja actuar por lo menos dos horas, antes de retirar.

Además, el maíz ayuda a bajar la presión arterial, a controlar la diabetes, a bajar el colesterol y es usado para trastornos digestivos, como dolor de estómago, estreñimiento.

## Nabo



Los nabos estimulan el apetito y crudos mejoran la mayoría de las enfermedades gástricas, inclusive las úlceras. Si lo masticamos lentamente en estado crudo nos ayudarán a mejorar las infecciones bucales. Es eficaz contra resfriados y sabañones.

Se lo usa por sus efectos antiescorbuticos (falta de vitamina C) y antianemicos, ya que es rico en vitaminas y oligoelementos. Es alcalinizante, por eso combate el exceso de acidez gástrica y la descalcificación de los huesos. Mejora las hemorroides.

**¿Cómo se utilizan?** La raíz se ingiere cruda en ensaladas y puede cocerse. Las hojas del nabo, cocidas al vapor, combaten las obstrucciones intestinales.

Contra la acidez estomacal y los problemas redescalcificación, se utiliza el jugo de las hojas, mezclado con jugo de zanahorias, de berros y de espinaca. Tomar entre ½ y 1 litro diario durante unos 30 días

¡Atención!: Si ud sufre de osteoporosis puede incorporar el nabo en su dieta, pero además debe utilizar la medicación indicada por el médico, seguir una dieta rica en calcio y realizar a diario ejercicios suaves.

**Exceso de peso:** Su bajo valor calórico hace que los nabos puedan ser incluidos en dietas de control de peso. Además, debido a la presencia de fibra, aportan sensación de saciedad tras su consumo y mejoran el tránsito intestinal. Sin embargo, absorben mucho aceite cuando se fríen por lo que, si se los cocina de este modo, su contenido calórico aumenta de manera considerable, además de resultar más difíciles de digerir.

**Prevención de enfermedades:** Los nabos son ricos en vitamina C y compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes de efectos beneficiosos para la salud. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libre. La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

La relación entre antioxidantes y la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis.

Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol, con lo que contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebro vascular. Por otro lado, unos bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

**Mujeres embarazadas y niños:** El nabo es un alimento a tener en cuenta en la dieta de la mujer durante el embarazo gracias a su contenido en folatos. Ésta es una vitamina importante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Su deficiencia puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia.

Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños, de manera que incluir estas hortalizas en su alimentación habitual es una forma interesante de prevenir deficiencias.

**Regula la función intestinal:** Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes. La fibra contribuye a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el tracto gastrointestinal, entre ellas el cáncer de intestino grueso.

**Flatulencia:** Los nabos, además de fibra, presentan compuestos de azufre que producen flatulencias y dificultan la digestión. Por lo tanto, es aconsejable que las personas que presenten trastornos digestivos de este tipo moderen el consumo de estas raíces.

**Alteraciones de la glándula tiroides:** El consumo habitual de nabo no provoca ningún problema en aquellas personas que presenten un funcionamiento normal de la glándula tiroides. Sin embargo, se recomienda evitar su ingesta frecuente en personas con hipotiroidismo (funcionamiento disminuido de la tiroides), ya que los nabos, cuando se machacan, liberan sustancias que impiden la absorción de yodo en esta glándula, con lo que frena así su funcionamiento.

**Cálculos renales y retención de líquidos:** Los nabos son ricos en un tipo de ácido orgánico conocido con el nombre de ácido oxálico. Este compuesto también abunda en las espinacas, las acelgas y la remolacha, y tiene la capacidad de formar en el intestino complejos insolubles con minerales como el calcio y el hierro que impiden su asimilación. Hay personas que tienen predisposición a formar cálculos en el riñón de "oxalato de calcio", motivo por el cual se ha de restringir el consumo de nabos en su alimentación.

Por otro lado, gracias a su riqueza en potasio y su bajo contenido en sodio, poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosos en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales (salvo de oxalato de calcio), retención de líquidos y oliguria. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

## Papa

¿Sabía Ud. qué la PAPA sobre 7 de cada 10 consumidores la utiliza con la misma frecuencia en verano que en invierno?



¿Qué en promedio se consume para cada 5 días?

¿Qué cuando hablamos de PAPA blanca, negra, procesada o cepillada sólo hacemos referencia a su aspecto externo o al acondicionamiento previo a su comercialización y no a la calidad del producto en sí?

¿Qué las PAPAS deben ser guardadas en lugares frescos y aireados?

¿Qué la variedad Spunta, (alargada y de color amarillo claro su carne) es la de mayor consumo, pero la Kennebec, de forma redonda oval y color de carne blanca es la mejor para hacerla frita con bastones por su bajo contenido de humedad?

¿Qué en el caso de la papa para consumo fresco, el 75% de las bolsas que ingresan al Mercado Central de Buenos Aires, proceden de la Pcia. de Bs. As., seguida de Córdoba con un 11 % (una de las mejores PAPAS son de la localidad Cordobesa de Villa Dolores), un 8 % de Tucumán, un 4% de Mendoza y el resto de otras zonas productoras?

¿Qué deben desecharse aquellos sectores de la PAPA que estén verdes porque son tóxicos?

¿Qué colocar una ramita de romero en la fritura a último momento de la cocción le da un toque diferente al sabor?

¿Qué las papas crudas no deben guardarse en la heladera, ni siquiera en verano? Deben guardarse en el lugar más seco posible.

¿Qué para que las papas conserven sus cualidades intactas, deben hervirse con cáscara lavadas previamente?

**Sus propiedades:** Reduce los niveles de colesterol en sangre y ofrece cierta protección contra enfermedades cardíacas coronarias. Indicada en personas que tienen problemas de hiper o hipoglucemia o diabetes moderadas debido a sus carbohidratos (azúcares) complejos que permiten regular los niveles de azúcar en la sangre.

Por su condición alcalina, es altamente recomendable en caso de enfermedades reumáticas. También para problemas de acidez gástrica y de ácido úrico.

La glucosa que se crea al digerir la papa se libera más lentamente en la sangre; por eso es ideal para la recuperación de deportistas o personas con gran desgaste físico o emocional.

Rápidamente digerible, virtualmente libre de grasa, casi libre de azúcares solubles y con una baja densidad energética, una toma diaria de 150 -300 gr de papa proporciona solo 4 - 8% de las calorías requeridas por un adulto.

La papa no engorda. Lo que sí hace aumentar de peso es su combinación con salsas o condimentos.

Nutricionistas del departamento de economía doméstica de la Universidad de Rutgers en Nueva Jersey, entre otros, comprobaron que la papa puede ser incluida con buenos resultados en dietas para bajar de peso.

Para que no engorde, tiene que ser el único plato de hidratos de carbono, debe comerse preferentemente sola, sin aderezos y en poca cantidad o acompañada de verduras, sean crudas o cocidas.

**Efectos de los fenoles en la salud:** Los fenoles presentes en la papa tienen los siguientes efectos sobre la salud:

Actividad antioxidante. Los compuestos fenólicos están especialmente presentes en su pellejo. Su presencia es mayor en papas de pellejo rojo que en las de color café.

Propiedades anticancerígenas, debido al ácido clorogénico, otro compuesto encontrado en la papa.

Propiedades reductoras de los niveles de glucosa presentes en la sangre.

Efectos sobre el colesterol. Pruebas de laboratorio han reportado que el ácido clorogénico y otros fenoles tienen una fuerte actividad antioxidante sobre lipoproteínas que se relacionan directamente con enfermedades cardíacas.

Otros estudios realizados muestran como el consumo de pellejo de papa redujo los niveles de colesterol en la sangre.

## Pepino



El pepino es un buen alimento y de fácil digestión cuando se usa al natural e inclusive se puede usar con la cáscara.

No solamente es un alimento de fácil digestión sino también

es refrescante y recomendable para neutralizar la excesiva acidez, ya sea en caso de diabetes, gota, artritis, etc.

Especialmente en el verano, es un alimento muy agradable como refrescante y por su efecto purificador de los intestinos.

Además, el zumo de pepinos es excelente para dar suavidad a la piel, quitar manchas y arrugas. Cuenta el caso de las célebres bellezas, como la francesa Ninon de Lencios, que usaba el zumo de PEPINOS para rejuvenecer la piel, y nos enseña a preparar un aceite de PEPINOS para los mismos fines, de la siguiente manera: Se pelan y cortan  $\frac{1}{4}$  kilo de PEPINOS y se hace calentar (sin hervir) en 1  $\frac{1}{2}$  litro de aceite de oliva y luego, después de enfriado, se pasa por un colador y está listo para ser usado.

**Exceso de peso:** Su bajo contenido calórico, debido a su alta proporción de agua y a la baja presencia de hidratos de carbono, convierte al pepino en un alimento idóneo para incluir en dietas hipocalóricas.

Es un alimento muy refrescante, por lo que resulta perfecto para elaborar sabrosas ensaladas e hidratar al organismo.

**Potente depurativo y diurético:** Los pepinos son ricos en potasio y pobres en sodio, lo que les confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosos en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

Si los pepinos están encurtidos pierden estas propiedades diuréticas debido a su alto contenido de sodio que se añade como conservante. Por tanto, los pepinillos en vinagreta no convienen en caso de hipertensión y retención de líquidos, así como en personas que sufren de ciertas afecciones renales.

**De fácil digestión:** El pepino es un alimento que, por lo general, se digiere con facilidad cuando se usa al natural e incluso se puede consumir con la cáscara, siempre que esté tierno.

Es aconsejable comer el pepino sin sal ni vinagre porque estos son los condimentos que pueden convertirlo en un alimento indigesto.

Crudo y al natural es un alimento muy recomendable para neutralizar la excesiva acidez de los líquidos corporales que puede producirse en casos de diabetes, gota, artritis, etc.

Sin embargo, algunas personas no lo toleran y, tras su ingesta, les repite y siguen teniendo su sabor presente en la boca durante horas. Esto se debe a la presencia de sustancias amargas en la piel que pueden provocar la irritación de la pared intestinal en personas sensibles.

**Regula la función intestinal:** Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes.

**Diabetes y artritis:** El beta-sitosterol presente en esta hortaliza le confiere una acción antiinflamatoria e hipoglucemiante, además de favorecer las defensas

del organismo. El pepino es por ello un alimento adecuado en caso de ciertas enfermedades como la artritis reumatoide y la diabetes, así como en caso de hiperplasia (aumento de tamaño) benigna de próstata.

## Perejil

.....PARA TODO.

Esta hierba originaria de los países mediterráneos orientales, en la actualidad se cultiva en todo el mundo, contiene grandes cantidades de vitamina C y A y minerales como el hierro, calcio, fósforo y manganeso.



Es un excelente antianémico. Debe consumirse una taza al día (crudo) como ingrediente principal de las ensaladas y no solo como condimento. En platos cocidos, agregarlos al retirarlos de la cocción.

Es potente como diurética, ayuda a eliminar los gases regulando el tránsito intestinal, es digestiva, antiespasmódica, estimulante del músculo uterino, es muy alimenticia, mejora las afecciones hepáticas, baja la tensión arterial.

Usar en las infecciones y cálculos urinarios, cuando hay retenciones de líquidos o edemas, problemas digestivos o gástricos, para volver el útero a su estado después del parto y para promover la formación de leche en la madre, en los problemas artríticos cuando existe una defectuosa evacuación renal, en la anemia, para eliminar los parásitos intestinales. Localmente se emplea en las picaduras de insectos, para calmar el dolor de muelas, en las heridas y abscesos, así como en las contusiones.

**Advertencia:** no usar ni las semillas ni la planta en el embarazo porque es abortiva, sobre todo si están frescas.

Es un potente antioxidante: Contiene betacaroteno y vitamina C, por tal motivo previene del cáncer, problemas cardiacos y cataratas.

Es rico en Calcio: Utilizándolo en las comidas es una manera de consumir el Calcio que se necesita en el organismo a diario, especialmente cuando se consumen pocos productos lácteos.

Es Diurético: Ayuda al organismo a eliminar líquidos en forma natural, es muy eficaz para la hipertensión y los riñones ya que evita la retención de líquido en el cuerpo.

Es muy útil contra la Anemia: Su alto contenido en Hierro junto con una gran cantidad de Folato lo convierten en un producto muy importante para combatir la anemia, la fatiga y el cansancio físico y mental.

## Pimiento



Hortaliza originaria de América, existen muchas variedades diferentes en la forma, el tamaño y en el sabor o picante o dulce. Al principio es verde, luego al madurar se vuelve rojo.

Se le atribuyen poderes estimulantes, digestivos, caridovasculares y desinfectante.

Gracias a uno de sus componentes, un alcaloide llamado capsaicina, nos producen la generación de endofinas en el cerebro y de saliva, por lo que es un buen digestivo.

El pimiento provee al organismo de una importante dosis de silicio y flúor, el cual es muy importante para las uñas, el cabello y la piel, además de regularizar las glándulas sebáceas. Un jugo diario para la salud y la belleza puede ser cualquier jugo de verduras en las que se varíen y mezclen varias de ellas, como por ejemplo zanahoria y pimiento, perejil, lechuga, pimiento y espinaca, ó ejotes zanahoria, perejil, etc.

Las propiedades terapéuticas del pimiento son aprovechadas por aquellas personas que padecen de gases, problemas digestivos, estreñimiento, padecimientos intestinales, problemas en la piel, caída del cabello, uñas quebradizas, piel o cabello grasoso, padecimiento de cólicos, inflamaciones o dolores de cabeza. Para estos padecimientos hay que tomar tres vasos de jugo de zanahoria mezclado con el jugo de un pimiento verde y espinaca frescos. Beber medio vaso antes de cada comida y entre comidas dar pequeños sorbos al jugo hasta que se acabe.

**Composición:** es uno de los alimentos más ricos en vitamina C, contiene vitamina P, carotenos, flavonoides, potasio y aceite esencial.

Al comerlo asado resulta mucho más digestivo que frito.

**Virtudes:** - Neutraliza la acidez gástrica.

- Mejora las enfermedades reumáticas, la artritis y la tuberculosis ósea.

- Activa el funcionamiento del hígado, estimula el apetito. Si se toma el caldo de su cocimiento en ayunas ayuda a vaciar el contenido de la vesícula biliar.
- Aclara las manchas de la piel aplicado externamente.
- En gárgaras cura la faringitis.
- Es vasodilatador.
- Estimula el peristaltismo.

## Puerro

El puerro es una verdura que posee propiedades similares a las de la cebolla, aunque en menor cantidad. Se puede usar crudo, cuando es tierno, o cocido en sopas, estofados, etc.



Por su valor nutritivo, debe ser usado especialmente por los anémicos, y desnutridos. Además, presta valiosos servicios en casos de diabetes, aportando fibra, disminuyendo así el índice glucémico, lo que hace que el azúcar de la sangre no suba demasiado luego de una comida.

Siendo rico en azufre, es la opinión de dichos investigadores que el puerro contribuye a un notable mejoramiento de esta enfermedad.

**Exceso de peso:** Su bajo valor calórico hace que los puerros puedan ser incluidos en dietas de control de peso siempre que se tenga en cuenta la forma idónea de cocinado (plancha, horno, rehogado con poco aceite, microondas...). Además, por su elevado contenido en fibra, el puerro aporta sensación de saciedad, lo que limita el consumo de otros alimentos.

**Prevención de enfermedades:** Los puerros son una fuente de sustancias de acción antioxidante, en concreto de compuestos de azufre. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres.

La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

La relación entre antioxidantes y enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol, con lo que contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

**Mujeres embarazadas y niños:** El puerro es apropiado en la dieta de la embarazada por su contenido en folatos. Esta vitamina asegura el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Su deficiencia provoca en el futuro bebé enfermedades como la espina

bífida o la anencefalia. Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños. Por ello, incluirlos en su dieta habitual es una forma adecuada de prevenir deficiencias.

**Potente diurético y laxante:** El puerro es rico en potasio y pobre en sodio, y por tanto diurético, lo que beneficia en hipertensión, hiperuricemia, gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Al aumentar la producción de orina se eliminan líquidos junto ácido úrico, urea, etc.

**Flatulencia:** El consumo excesivo de puerros puede ocasionar flatulencia por su aporte de compuestos de azufre. Por ello, personas con aerofagia o dispepsia pueden no tolerarlos, pero habrá que valorar la tolerancia individual.

**Aperitivo y digestivo:** Gracias al aceite esencial que forma parte de su composición, el puerro ejerce una suave excitación sobre las glándulas gastrointestinales, lo que facilita el proceso digestivo y estimula el apetito.

**Afecciones respiratorias y alergias:** El aceite esencial presente en el puerro actúa sobre las vías respiratorias y facilita la expectoración, acción beneficiosa en caso de afecciones respiratorias como catarros y bronquitis. Dicho compuesto puede causar reacciones alérgicas en personas susceptibles que, como es obvio, deberán excluirlos de su dieta.

## Rabanitos



La raíz de la planta, un bulbo, es la que acumula casi todas las sustancias nutritivas, es redondeada, violeta o rosada en el exterior, blanca, jugosa y picante por dentro. Es rica en hierros,

carotenos y vitaminas C y B.

Por su riqueza en vitaminas del grupo B, vitaminas C y P, se emplea como complemento vitamínico en casos de inapetencias.

También presenta rafanol y sales de yodo, magnesio y azufre, lo que hace apropiado su empleo como digestivo y aperitivo, en digestiones lentas, meteorismos y disquinesias biliares.

Es un hepatoprotector, usado en casos de hepatitis.

Asimismo, por sus propiedades antisépticas se utiliza en casos de bronquitis, asma y tos irritativa.

Dispepsias relacionadas con disquinesias biliares; catarros de las vías respiratorias.

Debido a que son algo picantes, son desinfectantes o antisépticos, es muy bueno tomarlos en invierno, para combatir el frío y las enfermedades asociadas con él, como la gripe, tos pertinaz, catarros, infecciones urinarias, etc.

Estimulantes de la digestión, mejora las infecciones intestinales, ayuda en la insuficiencia de la vesícula biliar.

Gracias a su efecto depurativo actúan en las enfermedades de la piel, de la boca, bajan la fiebre.

Tómalos en ensalada con escarola y nueces, ¡verás qué ricos y sanos!

## Rábano

**Exceso de peso:** Su bajo aporte calórico convierte al rábano en un alimento adecuado en una dieta de control de peso, ya que cien gramos de esta hortaliza aportan menos de veinte calorías.



**Prevención de enfermedades:** Los rábanos son ricos en vitamina C y compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes de efectos beneficiosos para la salud.

Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres. La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol.

La relación entre antioxidantes y la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol, contribuyendo a reducir el riesgo cardiovascular y cerebro vascular. Por otro lado, unos bajos niveles de

antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

**Diurético y depurativo:** Los rábanos, por su alto contenido de agua y de potasio, poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosos en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

**Buenas digestiones:** La mayoría de las propiedades del rábano se deben a la presencia en su composición de compuestos que tienen la propiedad de estimular las glándulas digestivas, a la vez que provocan un aumento del apetito.

Su consumo resulta beneficioso en diferentes patologías biliares y hepáticas gracias a la presencia de intibina e inulina (hidrato de carbono complejo formado con unidades de fructosa que favorece la digestión).

La intibina es una sustancia amarga con efecto colagogo, es decir, que favorece el vaciamiento de la vesícula biliar y estimula el funcionamiento del hígado, con lo que favorece la digestión de las grasas.

Por este motivo, se considera al rábano como una hortaliza válida en la dieta de personas con vesícula e hígado perezosos o dispepsia (malas digestiones).

**Flatulencia:** Los rábanos presentan en su composición compuestos de azufre que producen flatulencias y dificultan la digestión. Por lo tanto, es aconsejable que las

personas que presenten trastornos digestivos de este tipo moderen el consumo de dichas hortalizas.

**Mujeres embarazadas y niños:** El rábano es un alimento adecuado en la alimentación de la mujer durante el embarazo gracias a su contenido en folatos. Ésta es una vitamina importante para asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Su deficiencia puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia.

Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños, por lo que incluir los rábanos en su alimentación habitual es una forma aconsejable de prevenir deficiencias.

**Alteraciones de la glándula tiroides:** El desarrollo de bocio constituye un crecimiento de la glándula tiroides. La aparición de esta enfermedad está relacionada con un consumo muy bajo o nulo de yodo.

Las dietas deficientes en yodo son más comunes en países desarrollados. Esta deficiencia puede desaparecer con el empleo de sal yodada, aunque también existen alimentos que aportan este mineral, como es el caso de los rábanos.

**Afecciones respiratorias:** Los compuestos de azufre presentes en los rábanos hacen que éstos presenten propiedades antibacterianas, balsámicas y expectorantes. Por ello, es una hortaliza que se puede incluir en la dieta de personas con afecciones respiratorias como catarros y bronquitis.

## Remolacha



La remolacha es un alimento del que no deberíamos de prescindir. Es una hortaliza muy energética que es muy aconsejada en casos de anemia, enfermedades de la sangre y convalecencia debido a su alto contenido en hierro, también es rica en azúcares, vitaminas C y B, potasio y carotenos. El azúcar contenido en la remolacha es la sacarosa.

Se puede comer en ensaladas o cocida, pero mantiene mejor las propiedades cuando está cruda, si la cueces, hazlo con la piel y se la quitas después, no es aconsejable comprarla envasada pues ha perdido gran parte de sus propiedades curativas.

Es laxante por lo que combate el estreñimiento y las molestas hemorroides. También es un buen remedio para mejorar la función hepática y para las infecciones en la vejiga urinaria.

Si te encuentras débil, convaleciente o con anemia te aconsejamos este remedio mágico, tómalo en ayunas y prepáralo con la licuadora para que quede como un zumo de una remolacha roja cruda con media manzana, medio limón, una zanahoria y una cucharada sopera de levadura seca de cerveza.

¡Está buenísimo!

Esta verdura es muy útil en la alimentación, sobre todo por su contenido en vitaminas (especialmente las hojas), y azúcar (sacarosa). Se puede usar en ensaladas previamente cocida, o cruda rallada.

Las hojas se pueden cocer así como las de la acelga. En todos los casos, tanto la raíz como las hojas, deben ser bien cocidas cuando sea posible en ollas de presión y en muy poca agua.

El zumo de remolacha es un rápido e intenso constructor de las plaquetas de la sangre, así como un transportador de oxígeno y además, exalta las propiedades terapéuticas de esta verdura, en las siguientes palabras: “En una civilización como la nuestra, en donde las gentes se hartan de alimentos formadores de ácidos y donde el estreñimiento es tan común, la remolacha debería comerse más frecuente y libremente, pues es poderosa neutralizante de ácido del organismo y tiene un efecto laxante.

El hierro no solamente es un elemento alcalino que ayuda a la remolacha a equiparar los cuerpos ácidos, sino que es de la mayor importancia en la formación de los glóbulos rojos de la sangre, venciendo la baja resistencia y produciendo energía. La remolacha proporciona también un buen suministro de cobre, de modo que contiene los dos poderosos elementos para enriquecer la sangre.”

El cobre orgánico, cuyo déficit puede causar anemia, de cualquier modo ayuda al organismo a utilizar el hierro en la manufactura de la materia colorante roja de la sangre, así pues, el hierro y el cobre trabajan juntos.

Además, la remolacha es muy rica en potasio, silicio, sodio y cloro; figura también entre los relativamente pocos alimentos que encierran zinc, un elemento necesario en los tejidos cerebrales, que funciona en conexión con el fósforo.

La remolacha está muy aproximada a ser la más rica en manganeso entre todos los alimentos conocidos.

Hoy día se oye hablar tanto acerca de nuestras glándulas endocrinas, de las secreciones internas, etc., que se ha llegado a saber que el manganeso es el elemento alcalino que sirve para alimentar y regularizar la función de estas glándulas; aunque en verdad sólo hay un débil indicio de manganeso en el cuerpo, sin embargo, aquel pequeño vestigio alimenta a las glándulas endocrinas y mejora la calidad de sus secreciones internas.

El manganeso es, pues, esencial para vigorizar las glándulas suprarrenales, los ovarios, la tiroides, la paratiroides, la hipófisis, la glándula pineal, etc.

Además está contenido en todos los glóbulos rojos de la sangre, y en cantidades aún más pequeñas que el hierro; sin embargo, influye en el transporte del oxígeno desde los pulmones hasta todas las células del organismo.

También el manganeso ha sido llamado el elemento que despierta un hígado inactivo, y además aquieta los nervios perjudicados por un esfuerzo excesivo; es por esto que los alimentos ricos en manganeso, como la remolacha, han sido recomendados para los dolores nerviosos de cabeza y para vencer una incapacidad para reconcentrarse en aquellas condiciones que no fueron debidas a un desequilibrado suministro nervioso, originado por presiones sobre los nervios.

Por todo lo que hemos dicho vemos bien pues, que la remolacha es muy conveniente para los anémicos por su riqueza en hierro, potasio y manganeso; y en ensalada constituye un magnífico medicamento para combatir los desarreglos de la sangre, bazo, hígado, etc.

## Repollitos de Bruselas

El sabor pronunciado de estas verduras hace que mucha gente no acostumbre a incluirlas en su dieta habitual, a pesar de sus probados beneficios para la salud.



**Prevención de enfermedades:** Las coles de Bruselas contribuyen a la prevención de enfermedades degenerativas, cardiovasculares y de cáncer. Ayudan al buen funcionamiento del sistema inmunológico porque se han aislado en su composición antioxidantes como la vitamina C, el betacaroteno y los derivados sulfurados.

Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los denominados "radicales libres". La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo existen células que se renuevan de forma continua (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado...). Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de alteraciones genéticas sobre las primeras, lo que favorece el desarrollo de cáncer, o bien reducen la funcionalidad de las segundas, característico del proceso de envejecimiento.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol. Por otra parte, el valor de los antioxidantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares está comprobado. Se sabe que es la modificación del llamado

"mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la aterosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol y contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebro vascular. Por otro lado, bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Según estudios recientes, a las coles de Bruselas en particular se las relaciona con la prevención de diversos tipos de cáncer (pulmón, próstata, mama, estómago, hígado y colon) por la acción del alil isotiocianato, derivado del sinigrin (glucosinolato), un fitoquímico que actúa inhibiendo el desarrollo de las células precancerosas.

**Mujeres embarazadas y niños:** Por su excelente contenido de folatos, estas verduras son muy apropiadas para la dieta de la mujer embarazada. La deficiencia de esta vitamina durante las primeras semanas de gestación se relaciona con un mayor riesgo de defectos del tubo neural, como la espina bífida o la anencefalia en el futuro bebé.

Por otra parte, los anticonceptivos orales reducen la disponibilidad del folato, por lo que las mujeres que los toman deben revisar el aporte dietético de esta vitamina.

Los requerimientos de esta vitamina son superiores en los niños. Por ello, la presencia habitual de verduras en su dieta habitual ayuda a prevenir deficiencias.

**Anemias:** La falta de hierro o de ácido fólico se relaciona con anemia ferropénica y megaloblástica, respectivamente. En las coles de Bruselas destacan estos

nutrientes, lo que hace que sean adecuadas para incluirlas en caso de anemias. Hay que tener en cuenta que los folatos son sensibles al calor, por lo que en la cocción de esta verdura se pierde una cantidad importante de este nutriente. El hierro de los vegetales (hierro no hemo) se aprovecha peor que el que procede de los alimentos de origen animal, si bien la vitamina C favorece la absorción de este hierro, por lo que se puede acompañar el menú de alimentos ricos en esta vitamina como cítricos, kiwi, frutas tropicales, tomate, pimiento, etc.

**Exceso de peso:** Gracias a su alto contenido en agua y a su escaso contenido energético, las coles de Bruselas son alimentos muy útiles en las dietas de control de peso, eso sí, sus calorías varían según el método de cocción y los aliños. Por su contenido en fibra da sensación de saciedad y reduce el apetito, algo interesante en estos casos.

**Regula la función intestinal:** Los repollitos son una de las verduras con mayor contenido en fibra. Por eso, su consumo tiene efecto laxante, lo que previene o mejora el estreñimiento. Además, la fibra ejerce notables funciones fisiológicas. Contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes.

**Flatulencia:** La composición de tan singular verdura se relaciona con efectos beneficiosos para la salud, si bien su consumo puede estar desaconsejado para quienes sufren trastornos digestivos. La fibra insoluble y los compuestos de azufre que contienen son los responsables de la flatulencia y la dificultad para digerir que experimentan ciertas personas tras su consumo. La combinación de las coles de Bruselas con hierbas carminativas (hinojo, comino...) o una infusión digestiva

después de comer (manzanilla, anís verde, menta-poleo, hierbabuena) puede servir de ayuda para combatir los gases.

En crudo, estos vegetales tienen un alto contenido en compuestos de azufre que pueden irritar el tejido renal, por lo que se recomienda que personas con problemas renales se abstengan de consumirlas de esta forma.

**Diurético y depurativo:** La acción diurética de las coles de Bruselas atiende a su elevado contenido en agua y en potasio y al bajo aporte de sodio. Por tanto, el consumo de esta verdura favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo y resulta beneficioso en caso de hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina).

El aumento de la producción de orina permite eliminar, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Por ello conviene también a quienes tienen hiperuricemia y gota y a las personas con tendencia a formar cálculos renales.

**Alteraciones de la glándula tiroides:** En general, las crucíferas contienen compuestos bociógenos (glucosinolatos), responsables de su ligero sabor picante y de su aroma. Estos elementos tienen la capacidad de bloquear la absorción y utilización del yodo, con lo que se frena así la actividad de la glándula tiroides. La goitrina (sustancia amarga) se forma en grandes cantidades a partir de la progoitrina (70-110 mg/Kg). Aunque es poco probable que esta sustancia antitiroidea contenida en las coles de Bruselas llegue a producir bocio -se han de tomar grandes cantidades de estas verduras acompañadas de un aporte bajo de yodo-, como medida de precaución se recomienda evitar el consumo habitual de

las verduras del mismo género (col o repollo, coliflor, coles de Bruselas) en caso de hipotiroidismo.

Curiosamente, las coles de Bruselas se identifican como una de las verduras de mayor contenido en yodo, oligoelemento esencial para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

## Repollo



Por sus grandes virtudes el repollo fue bautizado "el médico de los pobres".

- Fortifica y purifica el organismo
- Retarda el envejecimiento
- Favorece la oxigenación cerebral
- Ayuda a eliminar los parásitos intestinales
- Regulariza el estómago, el hígado y los intestinos
- Favorece la regeneración de las células
- Ayuda a aliviar los dolores reumáticos

Algunos gastroenterólogos han estudiado el efecto del jugo del repollo crudo (sobre todo la verde y la blanca) sobre las úlceras. Los resultados fueron sorprendentes. A partir de estos estudios se descubre la vitamina U, cuya función es proteger las mucosas gastrointestinales ayudando a cicatrizar las úlceras y neutralizar la acidez (equilibra el PH). La vitamina U actúa en combinación con la K, factor antihemorrágico, también presente en el repollo.

¿Sabía Ud. que el repollo se viene utilizando desde hace más de 2.000 años como alimento y también como medicamento?

¿Qué el repollo pertenece a un grupo de vegetales (las crucíferas) que contienen los nutrientes que necesita el organismo para combatir la oxidación natural que se produce en el organismo?

¿Qué desde la antigüedad las lesiones de la piel se curan aplicando hojas de repollo y que en todos los casos se recurre a cataplasmas con hojas muy bien lavadas?

¿Qué por sus virtudes el repollo ha sido llamado "el médico de los pobres" porque purifica el organismo, retarda el envejecimiento, regulariza el hígado e intestinos y alivia los dolores reumáticos?

¿Qué entre otras propiedades es antianémico, antiescorbútico e hipoglucemiante (es decir que hace descender el nivel de azúcar en sangre de los diabéticos)?

¿Qué existen evidencias de que el repollo puede actuar como preventivo de la formación de tumores cancerosos, posiblemente debido a su contenido en caroteno (VITAMINA A)?

¿Qué se recomienda su consumo con poca cocción o crudo?

¿Qué si se lo recocina emana ese olor tan particular debido a que elimina los ácidos azufrados que contiene?

¿Qué debemos elegir aquellos repollos que tengan cabezas lisas, firmes y sin manchas y que se pueden guardar en la heladera crudos, sin lavar, bien tapados más de 15 días?

El repollo es un vegetal rico en vitaminas y sales minerales especialmente calcio , hierro , fósforo y potasio , lo que hacen del repollo un buen alimento , especialmente para los desnutridos , anémicos y debilitados en general.

Debido al abundante uso que hacen del repollo los habitantes de Auvernia, Bretaña y Piamonte, son extremadamente fuertes y robustos, siendo relativamente rara entre ellos la tuberculosis .

A pesar de que se lo usa de diversas maneras en la alimentación, la mejor manera de usarlo es cruda, en ensaladas sazonadas con zumo de limón. Tampoco se debe usar el repollo frito, lo que hace que se torne un alimento indigesto.

Combina muy bien con papas, crema, manteca de leche, cereales y otras verduras. La cocción destruye la vitamina U, por lo tanto esta terapéutica se llevará a cabo siempre a base de jugos de repollo crudo.

Más allá de este uso específico, la alcalinidad del repollo lo convierte en ideal para incorporar dos a tres hojas en el caldo de verduras o bien en una salsa natural de tomates.

Vayamos a la receta terapéutica del jugo de repollo. Para realizarlo es necesaria una juguera centrífuga.

**\* Jugo de repollo \***

*Ingredientes:*

4 hojas de repollo blanco

3 manzanas

Pasar todo por la juguera centrífuga. Beber lentamente. Este es un jugo terapéutico recomendado para las gastritis, úlceras, etc.

Alivia los dolores intestinales, neutraliza la acidez gástrica, cicatriza las mucosas intestinales.

Favorece el proceso de curación.

Beber dos a tres tazas diarias, media hora antes de realizar las ingestas o bien cuando se presentan los síntomas.

Lo ideal es que tanto el repollo como la manzana estén fríos.

Se aconseja tomarlo aún a media noche. Que es donde generalmente aumenta la acidez.

La manzana se puede reemplazar por zanahoria o bien se pueden combinar ambas.

Cuando existen dolores óseos y articulares, este jugo también es recomendable, ya que estas patologías siempre existe una acidificación de la sangre.

También el jugo de repollo crudo es bueno para las ronqueras. Siempre se debe combinar con manzana o zanahorias, ya que puro resulta muy fuerte.

Más allá de lo mencionado, el repollo ofrece muchas más aplicaciones, tanto internas como externas.

## Setas, hongos

**Exceso de peso:** Una de las características de las setas es su bajo aporte energético, por lo que son un alimento ideal para incorporar en una dieta de adelgazamiento, elaboradas de la manera más sencilla, con el fin de que no lleven adicionada mucha grasa de condimentación o vayan acompañadas de alimentos ricos en grasa. Pueden componer un plato por sí mismas salteadas con un poco de aceite, pero también pueden formar parte de una ensalada o tomarlas como guarnición de otros platos.



**Alteraciones de la glándula tiroides:** El desarrollo de bocio constituye un crecimiento de la glándula tiroides. La aparición de esta enfermedad está relacionada con un consumo muy bajo de yodo. Las dietas deficientes en yodo son más comunes en países desarrollados y dicha deficiencia puede desaparecer con el empleo de sal yodada, aunque también existen alimentos que aportan éste mineral, como es el caso de las setas.

**Mujeres embarazadas y niños:** Gracias a su alto contenido en fósforo, las setas son alimentos aptos en la dieta de mujeres embarazadas, niños y adolescentes, ya que dicho mineral desarrolla un importante papel en la formación de huesos y dientes. Por su contenido de ergosterol, sustancia que en el organismo se transforma en vitamina D, las setas mejoran el aprovechamiento del calcio y del fósforo y favorecen la mineralización ósea.

**Ácido úrico:** Las setas poseen una cantidad más elevada que las hortalizas y verduras de proteínas, aunque no tantas como se cree (sólo dos gramos de proteínas por cada 100 gramos de alimento). No obstante, son ricas en purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico. En caso de hiperuricemia, gota y litiasis renal por sales de ácido úrico, su consumo deberá ser moderado, si bien los fármacos cobran mayor importancia que las purinas de la dieta en el tratamiento de estas enfermedades.

## Tomate



Compuesto por un 90 por ciento de agua, vitaminas: A, B-1, B-6, C, PP, E, K; y minerales como: potasio (alta cantidad), calcio, fósforo, yodo, zinc, cobre, hierro, manganeso, flúor, calcio.

**Propiedades:** Renuevan el ánimo y da una sensación de bienestar general después de consumirlos. Su sabor es agradable y puede tomarse además su jugo, pues es muy rico en vitamina C, tan necesaria en estos días y propicio para aquellas personas que fuman mucho, es sabido que los fumadores consumen mucha vitamina C quedándose sin reservas para la defensa natural del organismo ante ataques de gripe o resfríos. Además contiene abundante vitamina A, la cual es muy necesaria durante el crecimiento, por lo cual los niños son sus beneficiarios directos.

**Las enfermedades que cura son:** Reumatismo, problemas hepáticos, problemas glandulares, de intestinos, trastornos urinarios y de los riñones, vesiculares, contra el ácido úrico, desintoxicante, problemas circulatorios, etc.

Es un potente disolvente de los ácidos orgánicos, debe usarse para bajar el ácido úrico, la urea, en el reumatismo, intoxicaciones de la sangre por alimentos.

Ayuda en la depuración del organismo, hace la sangre más líquida y fluida, por lo que mejora la circulación general. Activa la circulación de la linfa y el funcionamiento de los riñones, es muy útil en los estados congestivos al activar la formación de orina.

**Remineralizante:** Usar en las anemias por su elevado contenido en hierro orgánico.

Regulador del tránsito intestinal, conviene tomarlo a los estreñidos.

Ayuda a disolver los cálculos del hígado y la vesícula y, baja también las inflamaciones de los intestinos, usar en problemas de hígado, estómago y páncreas.

Tonifica el sistema nervioso e induce al sueño.

Uso interno tomar todos los días el zumo de tomate natural, un cuarto de litro, durante al menos un mes, con una pizca de sal para evitar su efecto enfriador sobre el organismo.

Externamente, calma mucho la comezón de las picaduras producidas por los insectos, las hemorroides y las úlceras.

No conviene tomarlo en estaciones frías o personas que sean muy frioleras, ya que produce frío interno y refresca el cuerpo en general, su uso más aconsejable es en la estación que la tierra lo produce: el verano.

## Zanahoria

Rica en betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, B1, B2, B3, B5, B6, biotina y E.



Minerales: calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, cobre, hierro, arsénico, bromo y zinc.

Contiene 35 calorías por 100 gramos.

### Propiedades:

- Refuerza el sistema inmunitario o defensivo
- Cicatriza heridas intestinales y anula infecciones con colitis
- Favorece la formación de leche en la lactancia
- Tónico general
- Estimulante hepático que hace más fluida las bilis, indicada en la insuficiencia hepática
- Antianémica
- Su zumo actúa como depurador y alcalinizante.
- Remineralizante
- Diurética
- Depurativa de la sangre
- Previene de enfermedades degenerativas
- En el reumatismo

- En los problemas de la piel como la dermatosis por su alto contenido en vitamina A
- Cuando hay parásitos intestinales como la tenia
- Estimula la eliminación de desechos y ayuda a disolver los cálculos biliares.
- Es ideal para problemas de piel.
- Favorece la visión nocturna.
- Eficaz para combatir los gases.
- En su composición es relevante un alto porcentaje en betacaroteno, el cual se convierte en vitamina A si esta se encuentra carente en el organismo, colaborando en la absorción del hierro.
- Su aporte en Potasio, favorece la actividad renal eliminando toxinas.
- Aporta vitamina C, sobre todo a través de sus hojas (pudiendo preparar sopas con ellas).
- Por su contenido en hierro, es un complemento útil en casos de anemia.
- Y aunque en menor cantidad, ofrece vitamina del grupo B6 y E.

Para el tratamiento de la piorrea, dentistas de todas partes están comenzando a recomendar zumo puro de vegetales, especialmente de zanahoria, pues suministra como ya se ha dicho, vitaminas y minerales que ayudan a curar las encías.

Su efecto curativo contra el reumatismo, gota, artritis y cálculos, lo debe a su enorme proporción de potasio, que combina con los ácidos.

En los casos de hidropesía, ascitis, edema, etc. también ejerce efectos neutralizantes de los ácidos, alcalinizándolos. Su uso es igualmente recomendable en las afecciones de las vías urinarias, pues es excelente para los riñones.

Como antiséptico se puede tomar el zumo varias veces durante el día, especialmente en las enfermedades infecciosas.

Su sin rival cualidad como fuente de vitaminas, particularmente de la vitamina A o antiinfecciosa. La fito hormona sexual que contiene el zumo fresco, lo hace recomendable en los casos de retardo del desarrollo del sexo, falta de menstruación en las mujeres, impotencia y esterilidad; en éstos casos se tomará por tiempo prolongado.

### ¡OJO!

Consumiéndola en exceso puede provocarse depósitos de caroteno bajo la piel, dándole un tono amarillento.

El zumo de zanahoria es ideal para tomar a diario, se puede mezclar en la licuadora con todos los zumos de sabor fuerte, o tomarlo sólo, es también la única verdura que se puede mezclar con zumos de frutas sin provocar fermentaciones.

### Colesterol



El colesterol es una clase de grasa que produce el hígado y que nuestro organismo emplea de diversas maneras, según sus necesidades. De todos modos,

no todas las personas lo producen de la misma manera, por eso algunas lo acumulan más rápido que otras, causando problemas a largo plazo. Puedes recurrir a alguno de estos remedios naturales para bajar el colesterol saludablemente el **EQUILIBRIO**, es la clave... Con pequeños ajustes en la dieta y la incorporación de ciertos alimentos, se puede equilibrar el colesterol en poco tiempo.

El ajo y la cebolla, esas hortalizas tan ricas en propiedades naturales, también sirven para combatir el colesterol. Trata de incorporar a tu dieta diaria siempre un poco de estos vegetales crudos –así mantienen intactas sus propiedades-, ya que ayudan en la purificación de la sangre, baja el nivel de triglicéridos. Si te molesta el sabor fuerte de estos vegetales, lo indicado es consumirlos en las comidas principales, disimulados con otros ingredientes, (el perejil reduce notablemente el aliento a ajo)

Pero fundamentalmente, uno de los mejores remedios naturales para bajar el colesterol, sino el mejor, es modificar tus hábitos alimenticios. Incorpora muchas fibras, (salvado de avena es ideal) vegetales como la zanahoria, alcachofa, rábano negro y aceites de oliva, uva y linaza. También el diente de león es una excelente hierba para el colesterol. Su uso es extendido, ya que es muy buena también para todo el sistema digestivo. Es depuradora, controla el metabolismo de los lípidos y reduce los niveles de colesterol malo en sangre. Incluir en la dieta repollitos de Bruselas, brócoli, espinaca, “berenjena” pomelo, manzanas (con piel) alfalfa, almendras, nueces, polen, nuez moscada, semillas de psyllium, semillas de sésamo.

Lo ideal, también, es evitar ciertos alimentos ricos en grasas que ayudarán a subir el colesterol, si es que tienes tendencia a tenerlo alto. Por ende, debes ir pensando en suprimir embutidos, chocolates, frituras y lácteos demasiado grasos como la crema de leche o ciertos quesos.

Reduce las grasas saturadas; carne manteca queso y aceites hidrogenados (¡margarinas!) deben ser reemplazados por pescados, aves de corral, huevos, lácteos descremados, soja y cereales.

Procura llevar una dieta compuesta por 2/3 de frutas, vegetales, cereales y granos enteros. Solo 1/3 de las calorías ingeridas deben proceder de carnes y lácteos.

Si estás excedido de peso, trata de perder esos kilos. El sobrepeso es uno de los factores de riesgo más comunes para el colesterol.

Además, puedes beneficiarte con el consumo de hierbas para el colesterol.

NO FUMES.....Se ha comprobado que los fumadores poseen los niveles de colesterol LDL y que, una vez abandonado el hábito de fumar, sus niveles de colesterol HDL han aumentado un 10 %, por lo cual tenían menos riesgos de sufrir una enfermedad cardíaca.

## Vitaminas



### Vitamina A

Compuesto soluble en la grasa que fue aislado, a principios de siglo XX, en la grasa de la mantequilla, el aceite de hígado de bacalao y la clara de huevo.

En la naturaleza se encuentra como vitamina en el reino animal y como provitamina A o caroteno en el reino vegetal.

Es muy sensible al oxígeno, al ácido y a la luz ultravioleta, por lo que gran parte se pierde durante el cocinado, la grasa de los alimentos permite su transporte hasta el hígado.

El organismo puede sintetizarla si recibe los carotenos, presentes en las sustancias rojas del reino vegetal (zanahorias, tomates, espinacas).

Las fuentes de caroteno o provitamina A son: coles, zanahorias, hojas de nabos, patatas, perejil, calabazas, albaricoques, melones, algas azules. Como vitamina A en el hígado de halibut o bacalao, yema de huevo, mantequilla, lácteos.

**Funciones:** ejerce influencia en la retina, en el metabolismo de las hormonas adrenales y sexuales, mantiene la piel y mucosas en buen estado, interviene en el crecimiento óseo y muscular, acción antiinfecciosa, consolida el esmalte dentario, previene el cáncer, ayuda en la psoriasis, acné y cualquier enfermedad escamosa de la piel, en la esterilidad, falta de espermatozoides y ovulación, útil en las úlceras que no cierran, en las sinusitis, bronquitis, en la sordera, acúfenos y otitis, en la piorrea, fotofobia, en la insuficiencia hepática piel seca, cuando el cabello se cae, osteoporosis, caries, orzuelos, cistitis, para acelerar el bronceado y prevenir las arrugas en la piel

## Vitamina B-1

Llamada también aneurina o tiamina.

Es una vitamina hidrosoluble o que se disuelve en el agua, contiene nitrógeno y azufre, es estable a la luz, en el medio ácido y aguanta el calor, salvo que sea en un medio alcalino. Es absorbida en el intestino delgado y transformada para su utilización en las células de los riñones y el hígado, se almacena poca cantidad, por lo que debe tomarse en la dieta para evitar las deficiencias. Las personas que ingieren pescado crudo, pueden tener deficiencias, debido a que el pescado contiene una sustancia que la destruye.

Ejerce un papel fundamental para el metabolismo de los hidratos de carbono, regula las cifras de glucosa en la sangre, favorece el depósito de glucógeno en el hígado, actúa en la moderación de la actividad de las glándulas endocrinas, especialmente del tiroides y el páncreas. Participa en la degradación de la glucosa

para aportar energía. Mantiene sanas las funciones intelectuales, especialmente la retentiva.

Se encuentra especialmente en la levadura de cerveza y el germen de trigo, está además en la harina integral, el arroz integral, la avena, la carne de vaca, los guisantes y las patatas.

La cantidad diaria puede verse aumentada en el caso de personas muy activas, en el exceso de sudor, aumento de la diuresis, exceso de antibióticos, con la ingesta de alcohol o los antiácidos (el medio alcalino la destruye).

La carencia puede ocasionar el beriberi. Debe usarse en diarreas repetidas, gases, exceso de ácidos gástricos, problemas digestivos, taquicardias, palpitaciones, cirrosis hepática, anorexia, infarto de miocardio, estreñimiento, en las intoxicaciones (por medicinas, tóxicos, alcohol), neuralgias (ciáticas, lumbagos, del trigémino), neuritis, insomnio, en los niños con escaso desarrollo, reumatismos, diabetes, hipotensión, arteriosclerosis, amenorreas premenopáusicas y primarias, tratamiento con antibióticos, en los deportistas para recuperarse más rápido después de un esfuerzo.

### **Vitamina PP O Ácido nicotínico**

Esta vitamina no se afecta con el calor, la luz, el aire o las soluciones básicas, sin embargo se pierde fácilmente al lavar con agua los alimentos debido a que es una vitamina que se disuelve en el agua (hidrosoluble).

Su cualidad fundamental es actuar produciendo una dilatación de los vasos por lo que se está usando en problemas cardiocirculatorios (no usar si la tensión es baja) como la hipertensión, gangrena, angina, sabañones, infarto y la arteriosclerosis.

Dónde está la niacina o vitamina PP ó B-3:

Pescado, legumbres, harina integral de trigo, avena y maíz, tomates, brécol, patatas, alfalfa, frutos secos, cerveza, carne de vaca.

**Funciones:** Ayuda en la formación del colágeno, este es una proteína del tejido conjuntivo que forma los cartílagos, huesos, piel, pulmones, aparato digestivo, ligamentos, vasos.

Evita la degeneración en las neuronas en el caso de consumo de drogas, alcohol o enfermedades tóxicas que afectan al sistema nervioso como la esquizofrenia, también ayuda en las depresiones y el nerviosismo, en las inflamaciones de los nervios como la neuralgia del trigémino.

Activa al hígado en la hepatitis, ictericia (piel y conjuntivas amarillas) e impidiendo su degeneración grasa.

Ayuda a mantener el pelo sano y sin canas.

Interviene en la formación de las hormonas tiroideas.

Interviene en la regulación de los niveles del colesterol.

Desinflama las encías y cura las llagas.

En los ojos usarla en las miopías, neuritis oculares y el glaucoma

## Vitamina C O Ácido ascórbico

Es una vitamina que se encuentra bastante extendida por el reino vegetal, en las verduras, brécol, limón, naranja, pomelo, fresas, coles, cerezas, papayas, piña, peras, melón, pimientos, kiwis, tomates, patatas, escaramujos, etc.

La vitamina C se destruye con facilidad en presencia del aire (oxígeno), por el calor o disuelta en los líquidos.

Es una vitamina que el hombre no puede sintetizar, por lo que es necesaria su ingesta diaria.

Tiene un papel fundamental en la absorción del hierro y en las anemias, la cicatrización de las heridas, ayuda a que los huesos y el tejido conectivo sean fuertes, inhibe los procesos alérgicos e infecciosos de cualquier índole (anginas, gripes, abscesos, herpes), actúa ayudando a un normal funcionamiento de nuestras hormonas, fortalece la pared de los vasos, activa la coagulación de la sangre, impide las hemorragias y la formación de trombos fortalece las encías y dientes, frena el envejecimiento al ser un poderosos antioxidante, impide la formación de ateromas o placas de grasa en las arterias, favorece una buena circulación de la sangre, aumenta las defensas naturales, corta los vómitos del embarazo y fortalece todo el aparato digestivo como en la ulcera gástrica, la colitis ulcerosa, falta de jugos digestivos, evita los abortos frecuentes.

**Consejo:** cada tanto toma una temporada el zumo de un limón con agua templada o cualquier infusión y tendrás una vida larga y saludable, te sentirás mucho mejor.

¡Haz la prueba!

## Vitamina P ó Bioflavonoides

Antihemorrágica y protectora del corazón y los vasos sanguíneos

El nombre de flavonoides le viene del latín y significa amarillo. Se descubrió cuando comprobaron como las heridas se curaban con la parte blanca de los limones, y es que estos son muy ricos en ellos.

Esta vitamina debemos tomarla cuando tenemos tendencia a las hemorragias o no podemos curar nuestras heridas.

Los flavonoides actúan como antioxidantes, anticancerígenos.

Tenemos dos flavonoides muy importantes:

- Rutina: en la piel blanca de los cítricos, en la planta medicinal llamada castaño de indias y en el trigo sarraceno (en alta cantidad).
- Quercetina: en la cebolla, manzana, cítricos, y el trigo sarraceno.

**Fuentes:** Cítricos, uvas, grosellas, albaricoques, trigo sarraceno, moras, cerezas, escaramujo, pimientos verdes, tomates, papayas, melón, castaño de indias.

**Funciones de la vitamina P:** En la arteriosclerosis actúa limpiando los vasos por dentro - Anticoagulante: en las hemorragias por la nariz, en la menstruación excesiva, en el sangrado de encías, etc., previene la formación de cardenales

Da elasticidad a los vasos sanguíneos. Preventivo de hipertensión, infartos, trombosis cerebrales, es muy importante tomarla en los problemas cardiovasculares. Previene los sofocos de la menopausia. Ayuda en las varices,

hemorroides, flebitis, úlceras varicosas. Previene la formación de tumores y de metástasis. Antioxidante, evita la formación de cataratas. Favorece la absorción de la vitamina C y evita su oxidación, junto con ella da fortaleza al colágeno. Protector frente a las infecciones frecuentes: neumonía, catarros, bronquitis. Antiinflamatorio y desintoxicante: artritis, reuma, fiebre reumática. Efecto suave sedante y antidepresivo.

**Cómo tomarlo:** Lo ideal es tomarla en los alimentos ya mencionados uniéndola siempre a la vitamina C, si la tomas del limón, debes tener la precaución de que sean limones sin pesticidas o química, ya que en la piel se quedan depositados y podrían ser venenosos.

Cuando ya exista la enfermedad, debe tomarse en comprimidos, 25 miligramos de vitamina P y 250 de vitamina C, tomar esta dosis dos veces por día.

### Tabla de vitaminas

| VITAMINAS          | BUENA PARA                                    | ALIMENTOS QUE LAS TIENEN                                                                                                                                                   | EFFECTOS CARENCIA                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VITAMINA A</b>  | Ojos, piel, mucosas y glándulas germinativas. | Espinacas, brocolí, zanahorias, albaricoques, semillas de cereales, maíz, mantequilla, nata, yema de huevo, aceite de hígado de bacalao, berros, diente de león y perejil. | Trastornos metabólicos, trastornos del crecimiento, ceguera nocturna, piel seca y caries. |
| <b>VITAMINA B1</b> | Nervios, estado de ánimo, hígado y corazón.   | Levadura, habas de soja, legumbres, patatas, semillas de cereales, productos integrales, semillas, leche, nueces, huevos, carne de cerdo, aves, moluscos,                  | Neuralgias, neurastenia, depresiones y falta de memoria.                                  |

|                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                      | <i>algas marinas, ajo, perejil y puerros.</i>                                                                                                                      |                                                                                                                                             |
| <b>VITAMINA B2</b>                     | <i>Piel, cabellos, crecimiento de los tejidos y digestión de grasas en el intestino (fermentos).</i> | <i>Levadura, semillas de cereales, habas de soja, nueces, frutos secos, champiñones, leche hiegos, hígado, carne, aves, perejil, puerros y bayas de espinillo.</i> | <i>Pelo lacio, caspa, erupciones cutáneas, agrietamiento de las comisuras de la boca, nerviosismo y propensión a contraer enfermedades.</i> |
| <b>VITAMINA B2 (factor vitamínico)</b> | <i>Piel, estómago, hígado, intestino y nervios.</i>                                                  | <i>Levadura, avena, productos integrales, habas de soja, leche, asaduras, pescado, berros, perejil y salvado de trigo.</i>                                         | <i>Dolencias cutáneas, trastornos digestivos, trastornos nerviosos, insomnio, depresiones y dolores de cabeza.</i>                          |
| <b>VITAMINA B3</b>                     | <i>Piel, cabellos y crecimiento histológico.</i>                                                     | <i>Levadura, productos integrales, salvado, hortalizas de hoja verde, legumbres, huevos e hígado.</i>                                                              | <i>Pérdida de peso, caspa, caída del cabello, acné y trastornos pigmentarios.</i>                                                           |
| <b>VITAMINA B6</b>                     | <i>Piel, nervios, sangre y músculos.</i>                                                             | <i>Levadura, productos integrales, avena, semillas de cereales, verduras, leche, yema de huevo, pescado y ajo.</i>                                                 | <i>Trastornos del valor proteínico, anemia, caída de cabello, agarrotamiento muscular, nerviosismo, depresiones e insomnio.</i>             |
| <b>VITAMINA B10</b>                    | <i>Renovación de la sangre, crecimiento celular y división celular.</i>                              | <i>Eensaladas y hortalizas de hoja verde, zanahorias, levaduras, asaduras, carne, leche y queso.</i>                                                               | <i>Anemia y trastornos del crecimiento.</i>                                                                                                 |
| <b>VITAMINA</b>                        | <i>Formación de sangre</i>                                                                           | <i>Levadura, espinacas, lechuga,</i>                                                                                                                               | <i>Cansancio, palidez,</i>                                                                                                                  |

|                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B12</b>        | y piel.                                                                              | productos integrales, carne, hígado y yema de huevo.                                                                                                                    | pérdida de peso y debilidad.                                                                                     |
| <b>VITAMINA C</b> | Prevención contra enfermedades, facilidad de adaptación a las situaciones de estrés. | Patatas, pimientos, coles, cítricos, bayas, ensaladas, espino amarillo, escaramujo, perejil, rábano picante y berros.                                                   | Propensión a enfermedades (gripe, resfriado,...), encías sangrantes, dolores articulares y cansancio primaveral. |
| <b>VITAMINA D</b> | Huesos duros y dientes sanos.                                                        | Verduras, aceites vegetales, mantequilla, margarina, leche, hígado, aceite de hígado de bacalao, pescado, setas.                                                        | Esterilidad, envejecimiento prematuro, atrofia muscular, trastornos nerviosos y dolencias musculares.            |
| <b>VITAMINA E</b> | Hormonas, músculos, corazón, nervios, hígado y vasos sanguíneos.                     | Hortalizas de hoja verde, aceites vegetales, aceites vegetales, productos derivados de la soja, productos integrales, leche, pescado, asaduras, yema de huevo y berros. | Debilitamiento de huesos, dolencias de la columna vertebral y caídas de dientes.                                 |

Un libro de **Sandra Fernández Alonso** distribuido por [guiatucuerpo.com](http://guiatucuerpo.com)

©Todos los derechos reservados.