



saludnatural



Paw-paw
(*Asimina triloba*).

Prevenir los tumores

La guanábana y el paw-paw son anticancerígenos

Cuando en el año 1514 Gonzalo Fernández de Oviedo desembarcó en las playas de Darien (Panamá), ni siquiera imaginaba que 12 años más tarde publicaría un libro relatando todas las maravillas que le deslumbraron en el continente americano. Tampoco sospechaba que dedicaría un capítulo entero a hablar de la guanábana o graviola en su *De la Natural Historia de la Indias*. Por supuesto, nunca se figuró que, 250 años más tarde, un famoso sabio sueco apellidado Linneo utilizaría el nombre que los taínos de Hispaniola daban a esa fruta para bautizar el género como Anona (150 especies) y a la familia, como Anonáceas (2.500 especies).

Como ocurre con muchas frutas, flores y plantas, las variedades de géneros y especies son abrumadoras, si bien casi todas tienen un rasgo en común: forman un fruto muy carnoso, de un color blancuzco y con abundantes semillas dispersas por toda la pulpa.

Parecida a la chirimoya

En realidad, la diferencia más notable entre una chirimoya (*Annona cherimola*) y una graviola o guanábana o anona (*Annona muricata*) es que mientras la primera se come fácilmente separando



Chirimoya
(*Annona cherimola*).

las semillas dispersas en la pulpa jugosa, en la segunda es casi imposible separar la carne de las semillas, por lo que suele tomarse como zumo, cuidando de no estrujar las semillas, que son algo tóxicas.

Poder antifúngico

El árbol del paw-paw suele alcanzar los ocho metros de altura, pertenece a la misma familia de las Anonáceas, pero su género es distinto (*Asimina triloba*) y su fruta es más bien parecida a una papaya (de ahí su nombre). Otra peculiaridad es que, a diferencia de las chirimoyas, que crecen en climas tropicales, éste prefiere los climas más templados. De hecho, es una planta endémica de la mitad oriental de los Estados Unidos que se expande desde los Grandes Lagos hasta el Golfo de México.

Su fruto es también como la chirimoya: una pulpa dulce con sabor entre plátano y mango y abundantes semillas dispersas. El fruto era muy apreciado y cultivado por los indios americanos, costumbre que rápidamente contagió a los colonos británicos del siglo XVI. Tiene un alto contenido en grasas, destacando el ácido caprílico (un excelente antifúngico) que abunda también en el coco y en la leche materna humana. Es muy rico en vitamina C y cuenta con propiedades antiparasitarias.

Mejores que medicamentos

El profesor J. McLaughlin, de la Universidad de Purdue en Indiana (Estados Unidos), dedicó más de 20 años de su vida al estudio de las propiedades anticancerígenas de unos ácidos grasos de cadena larga denominados acetogeninas, que abundan en las hojas, ramas, semillas y cortezas de todas las Anonáceas. Sin embargo, es en las ramillas del árbol paw-paw donde se encuentra la mayor concentración de estos compuestos citostáticos. Las acetogeninas han demostrado ser más potentes que muchos medicamentos usados en quimioterapia, con la ventaja de carecer de sus desagradables efectos secundarios.

Por otro lado, también resulta curioso señalar que, tal como se conoce desde tiempos inmemoriales, las acetogeninas tienen un notable efecto antiparasitario y los extractos de sus hojas y sus semillas han sido utilizados con éxito por distintas culturas americanas contra las infecciones contraídas a causa de los piojos.

JUAN CARLOS MIRRE



integral	Tirada: 45.301	Sección: -	
	Difusión: 29.944 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 291	
Nacional Medio Ambiente	Audiencia: 104.804 (E.G.M)	Ocupación (%): 44%	
Mensual	01/06/2008	Valor (€): 1.615,72	
		Valor Pág. (€): 3.660,00	
		Página: 83	Imagen: No

Limpiar el organismo estimulando el hígado

Cuando el organismo está sobrecargado de toxinas, los órganos están congestionados y la sangre sucia, los tejidos envenenados y las células asfixiadas por los residuos, sólo se puede emprender una acción lógica para devolver la salud al cuerpo: limpiarlo.

Es necesario haber vivido personalmente una cura de limpieza orgánica para darse cuenta de la magnitud de la masa de toxinas susceptibles de acumularse en nuestro cuerpo, y para constatar que el hecho de liberarse de ellas modifica el estado orgánico en el sentido de la curación.

Las *puertas de salida* que hay que abrir para hacer salir las toxinas son los emuntorios: el hígado, los intestinos, los riñones, la piel y las vías respiratorias. Son el lugar de paso necesario para llevar las toxinas al exterior del cuerpo y los órganos que filtran los residuos de la sangre.

El drenaje del hígado. Si hubiera que elegir sólo un órgano para estimular, sin duda, sería el hígado. De su buen funcionamiento depende el de todo el organismo. Desempeña un papel clave en todas las funciones vitales. No solamente filtra y elimina los residuos, sino que neutraliza y destruye también los venenos y las toxinas, las sustancias cancerígenas y los microbios.

Para funcionar correctamente, el hígado necesita calor. Trabaja a una temperatura de 39 a 40 °C, es decir, más elevada que la del resto del cuerpo. El simple hecho de proporcionarle calor favorece su trabajo. Se puede realizar este aporte de calor con la ayuda de una bolsa de agua caliente que se coloca sobre el hígado tres veces al día, de 10 a 30 minutos, en general después de las comidas. No hay que dejarse desconcertar por la simplicidad del procedimiento. Su gran eficacia se debe únicamente a su naturaleza.

Hay tres plantas que estimulan especialmente bien el hígado: el diente de león, el rábano negro y el romero.

- **Diente de león** (*Taraxum officinale*) en tintura madre 3 veces al día, de 10 a 50 gotas con agua antes de las comidas.
- **Rábano negro** (*Raphanus Niger*), en comprimidos, 3 veces al día de 1 a 3 comprimidos, según la marca, con agua, antes de las comidas.
- **Romero** (*Rosmarinus officinalis*): una cucharadita de hojas por taza, infusión de 10 minutos, 3 tazas al día antes de las comidas.

En el comercio existen también numerosas tisanas para el hígado y la vesícula o tisana hepática.

Extracto de *El pequeño libro de la medicina natural*, de **Christopher Vasey**, publicado por Urano.



Romero
(*Rosmarinus officinalis*)