

SALUDABLES SECRETOS DE LOS CAMPOS DE ORIENTE

Según la antigua filosofía china, las enfermedades surgen cuando hay un desequilibrio entre el yin (la energía negativa) y el yang (la energía positiva) del cuerpo. Por su naturaleza, los alimentos son yin (fríos), yang (calientes) o neutros, y su combinación equilibrada es esencial para la buena salud. En los últimos años los científicos han descubierto que algunos alimentos y especias chinos contienen muchas sustancias que ayudan a combatir enfermedades. He aquí una muestra:



Soya. Los expertos creen que comer soya en abundancia quizá explique en parte por qué es tan baja en Asia la incidencia de cánceres de mama y próstata. La investigación se ha centrado en las isoflavonas, sustancias fotoquímicas parecidas a los estrógenos que tienen

propiedades antioxidantes y anticancerosas. Al parecer, las isoflavonas también aumentan la densidad de los huesos y mitigan los síntomas de la menopausia.



Te negro. Ciertos compuestos del te llamados polifenoles ayudan a mantener a raya el cáncer y las afecciones cardiacas. En un estudio realizado en Pekín, se observó una reducción de úlceras bucales precancerosas en pacientes tratados con te. Otro estudio, en

Holanda, reveló que beber una o dos tazas diarias de te negro reduce el riesgo de contraer aterosclerosis grave.



Chile. La capsicina, sustancia que produce el picor del chile, se utiliza en pomada para aliviar el dolor de la artritis y el de la neuropatía diabética. Aplicada en pequeñas cantidades en las fosas nasales, esta pomada es útil para combatir el dolor de cabeza recurrente. La capsicina es también un antioxidante que puede hacer más lento (y hasta detener) el crecimiento de células cancerosas.



Ajo. Además de matar gérmenes nocivos, el extracto de ajo reduce el colesterol y regula la presión arterial. Cada vez hay más pruebas de que los compuestos sulfurosos del ajo pueden combatir el cáncer. Un estudio realizado en China reveló que el número de muertes por

cáncer de estómago era menor en las provincias septentrionales de ese país, donde se come ajo con regularidad.



Jengibre. Según algunos estudios, el polvo de jengibre disminuye las náuseas y los vómitos postoperatorios y los de embarazo. En pruebas realizadas con animales se ha observado que el gingerol, componente principal de la planta, desin-

flama y reduce la fiebre. Otro estudio hecho en Corea del Sur mostró que frotar gingerol en la piel de ratones afeitados los protegía de contraer cáncer cutáneo.



Hongos. Las setas llamadas shiitake contienen lentinano, sustancia que al parecer acelera la producción de células inmunitarias. Unos médicos japoneses informaron de varios enfermos de cáncer estomacal y colorrectal que sobrevi-

vieron más tiempo al ingerir lentinano purificado durante la quimioterapia. La eritadenina, otro componente de estos hongos, ayuda a reducir el colesterol.



Col. En China, la col cocida se usa para el dolor de estómago; la sopa de col con miel ayuda a aliviar las afecciones de la garganta, y el caldo de bok-choy endulzado con miel se emplea para combatir úlceras. Esta planta y otras crucíferas contienen sustancias antitumorales.

Una de ellas, el sulforafano, estimula la producción de enzimas que ayudan al organismo a librarse de los carcinógenos. Otra, el indol-3-carbinol, al parecer reduce el crecimiento de células mamarias precancerosas.