



Dr. Oscar Medellín Fuentes
Nutrición Clínica y Bariátrica
Medicina Antienvjecimiento
S.S.A. 111493 C.P. 888810

Agua de Jamaica
IMPORTANTE ESTUDIO

Chilpancingo Gro.

-
- Esta planta es un arbusto de aproximadamente 3 metros de altura, se cultiva en huertos y jardines; en Chiapas la usan para aliviar el **dolor de estómago** y en Jalisco para los **riñones**.



-
- En otras partes de la República Mexicana preparan la bebida para tratar la **hipertensión arterial, cálculos de riñón, estreñimiento, disentería, fiebres, inflamación de las encías** y en general contra la **disminución de las defensas del organismo.**



-
- Siendo muy popular el agua de jamaica, sólo se le atribuían propiedades diuréticas y se tomaba como auxiliar en la disminución de peso, los demás usos mencionados anteriormente no son muy conocidos.



-
- El descubrimiento de que sus nuevas propiedades **eliminan el colesterol en el 99%** de los casos fue debido a que se detectaron mejoras considerables en pacientes con problemas de colesterol.

-
- Al cuestionarlos a que se podía deber esa disminución, muchos coincidieron en que al tomar agua de jamaica sentían alivio a su enfermedad.

■ Muy interesados en seguir esa investigación, **la Química Fármaco bióloga, Yolanda Aquino y el Doctor Alfonso León Cruz**, adscritos ambos **al Hospital General de Zona No. 1 en Oaxaca**, con el apoyo del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del CONACYT, iniciaron los estudios pertinentes.

- En el transcurso de un año trataron a pacientes de entre 30 y 60 años de edad con niveles muy altos de colesterol y triglicéridos (Lípidos).

A unos se les administraron los medicamentos de eficacia demostrada y a otros la flor de jamaica.

- Los resultados fueron contundentes respecto a las virtudes curativas de la jamaica, pues se mostraron cambios en los lípidos (sustancias grasas) de los pacientes en observación: el colesterol se redujo un 35% y los triglicéridos un 19%.

- Este descubrimiento ha revolucionado la investigación científica, pues según los contundentes estudios, ya no será necesario acudir a hospitales extranjeros ni seguir tratamientos costosos gracias al trabajo de los médicos mexicanos.

-
- Abigail Aguilar Contreras, Jefa del Herbario del Centro Médico Nacional 'Siglo XXI' del IMSS, declaró que la utilización de la planta para el tratamiento de las hiperlipidemias y prevención cardiovasculares es proporcionar una alternativa viable para la salud de amplios grupos de la población.

-
- ya que como medida preventiva o curativa, la flor de jamaica es igualmente efectiva en todos los casos en que se presentan hiperlipidemias o lo que es lo mismo, trastornos metabólicos caracterizados por la existencia de niveles elevados de lípidos en la sangre.

-
- La parte que se emplea de la planta Hibiscus sabdarifa son los cálices carnosos que envuelven al fruto maduro (la flor), se desecan al aire libre y sirven para la obtención de una infusión de color rojo intenso, aromática, que consumida fría o templada tiene un rico sabor.

-
- Los cálices también se usan para las elaboraciones de gelatinas, helados, colorantes para alimentos, jaleas, tes, productos cosméticos.

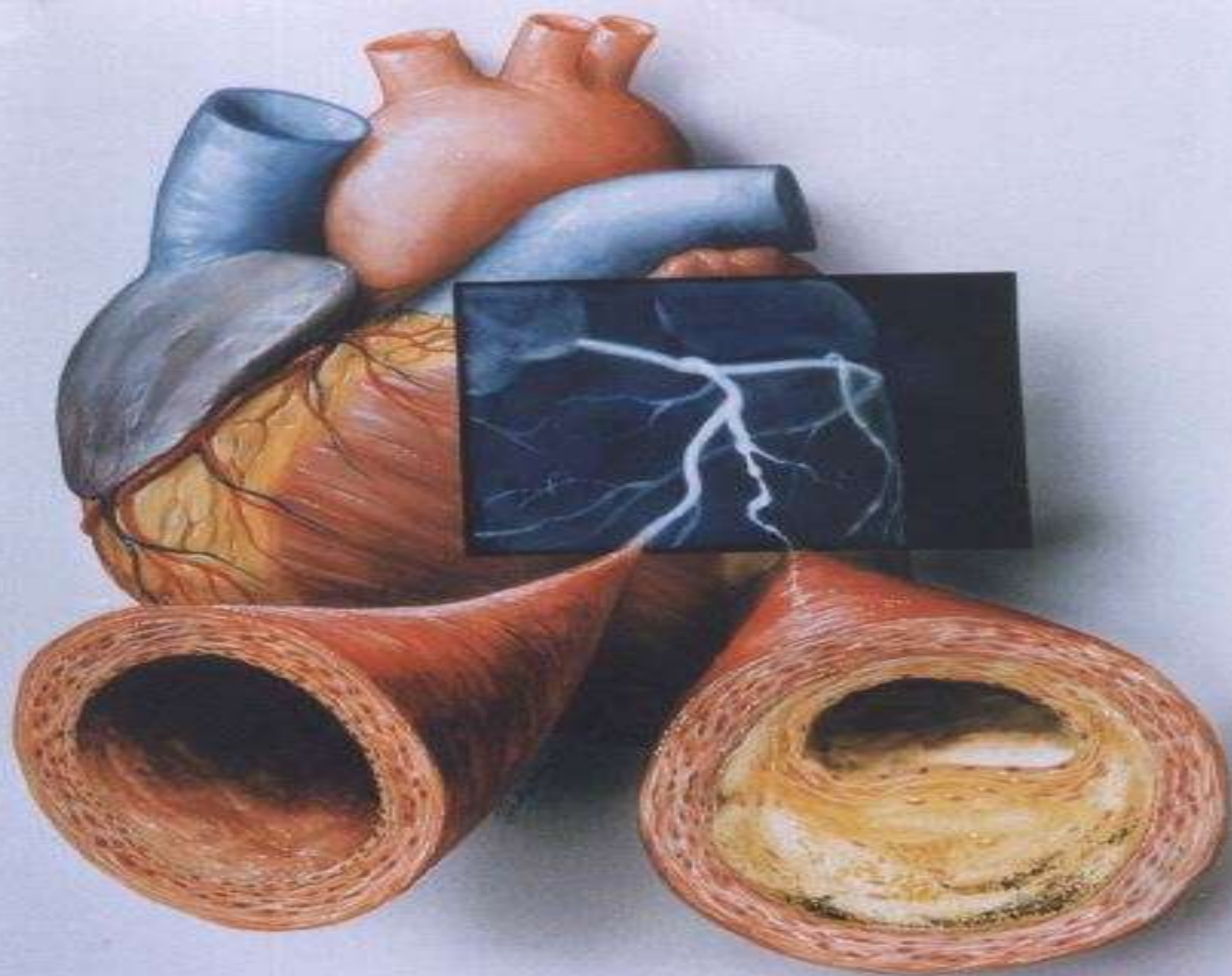
■ Para aprovechar las cualidades curativas de esta grandiosa planta sólo necesitan 10 gramos de la flor de jamaica en medio litro de agua, hiérvala durante 15 minutos.

Transcurrido el tiempo cuele la infusión, de tal manera que nada más quede el líquido.

-
- Aparte, en una jarra, agreguen el líquido obtenido y añádale además dos litros de agua purificada, se puede tomar sin azúcar o endúlcela al gusto (hay quien le agrega jugo de limón, esto es opcional, (según el gusto)).



-
- Ahora sí, beban toda la cantidad que quieran de ella y hagan un buen hábito al consumirla como agua diaria, pues así, evitarán el engrosamiento de las arterias y podrán prevenir o disminuir el exceso de colesterol en la sangre.



-
- La flor ya hervida, fríanla con cebolla picada y chile serrano al gusto, agréguele un poco de jugo Maggi y disfrútenla en tacos.
 - Si les gusta le pueden añadir un poquito de limón al comerla, si no con su propia acidez queda rica.

TACOS DE FLOR DE JAMAICA

Ingredientes:

- ***Para 6 personas.***
- 1 paquete de tortilla de maíz o harina
- 1 paquete flor de jamaica (300 grs. Aprox.)
- 1 pza. cebolla
- 400 gr. Tomate verde
- Aceite de maíz
- Cilantro
- Ajo
- Cominos
- Sal y pimienta

Elaboración:

- Un exótico platillo realmente delicioso.
- Remojar las flores de Jamaica durante 12 horas. Colar la flor. (El agua resultante se puede utilizar como agua de jamaica, solo se le agrega azúcar y hielo).
- Poner el aceite en una sartén con el ajo y la cebolla bien picados hasta que acitrone. Después agregar el tomatillo y dejarlo dorar unos 5 minutos.
- Retirar del fuego y moler en la licuadora junto con el cilantro, comino, sal y pimienta. En otra sartén dorar las flores de jamaica con un poco más de aceite. Agregar la salsa y dejar sazonar. Se calientan las tortillas y se rellenan con la mezcla.

FILETES DE SALMON FRESCO CON SALSA DE JAMAICA.

- **4 Porciones:**
- **Ingredientes.**
- 500 gr. De Salmón (cortado en 4 filetes)
- ½ tasa de concentrado de flor de jamaica
- 1 tasa de miel
- 4 chiles guajillo 250 gr. De tomates verdes.
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- Sazone el Salmón con el ajo en polvo, sal y pimienta y cocine cubierto en el horno por 15 minutos a 350°

SALSA.

- En 2 tazas de agua, hierva el chile guajillo (sin semillas ni venas), los tomates y el ajo.
- Una vez cocido y el chile esta suave. Licue y póngalo en una cacerola a calentar, agregue poco a poco el concentrado de Jamaica y la miel. La consistencia no debe ser muy espesa. Cubra el salmón con esta salsa y sirva.

Bibliografía.

- Tseng T.H. Wang C.J., Kao E.S., an Chu H.Y. 1996.
- Hibiscus protocatechuic acid protect against oxidative
- damage induced by tert-butylhydroperoxid in rat primary
 - hepatocytes.
 - Chemico Biological Interinos 101 137-148
 - Kado N.Y. langley D. and Eisenstadt, E. 1983. A
 - Simple modification of the Salmonella
- **Química Fármaco Bióloga, Yolanda Aquino y el Doctor Alfonso León Cruz, adscritos ambos al Hospital General de Zona No. 1 en Oaxaca, con el apoyo del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del CONACYT**