

PLANTAS QUE CURAN

La Auyama o Calabaza



La Auyama es una baya grande cuyas paredes externas son de consistencia dura. Las paredes internas son suaves y carnosas. Se cultiva actualmente en los países tropicales, en nuestro país está disponible durante todo el año y es de bajo costo. La Auyama forma parte del grupo de los vegetales; es fácil de digerir, su aporte calórico es bajo y tiene un alto contenido de carotenos, los cuales son moléculas que una vez que se ingieren son transformadas por el organismo en Vitamina A, siendo ésta la encargada de mantener saludable nuestra vista, piel y sistema inmunológico.

Su uso

Se utiliza para el consumo en diversas preparaciones, dulces o saladas como parte de los ingredientes al agregarla a las sopas y a los jugos, o como ingrediente principal tal y como es el caso de la pulpa utilizada en la preparación de torticas, cremas, queso, torta, flan y el tradicional mote de auyama. Las semillas, doradas con un poco de sal, se pueden utilizar como meriendas; las flores también se pueden consumir combinándolas en algunas preparaciones, como las tortillas.

Beneficios

La auyama aporta muchos beneficios a tu organismo, entre los cuales están:

Anemia: comer su pulpa es un excelente tónico para combatir la anemia de los niños y ancianos.



Comer diariamente la pulpa cruda rayada y aderezar con aceite de olivas y sal a gusto. La flor y el fruto de la auyama también pueden ser comidas como verdura para fortalecer el organismo. Son excelentes para combatir la desnutrición.

Antihelmíntico): 30 a 40 g de semillas, descascarilladas trituradas y mezcladas con miel, cada hora, durante un día. A continuación tomar un purgante salino. En niños reducir la dosis y administrar varios días consecutivos, antes de tomar el purgante.

Artritis: Un gran alcalinizante de la sangre, contribuye a liberar el ácido úrico, y a mejorar la circulación.

Arrugas: El zumo de auyama aplicado al rostro refresca y desvanece las arrugas.

Apoplejía: ayuda a reponer rápidamente el sistema después de un infarto.

Arterias tapadas: comer las semillas machadas combinadas con azúcar moreno.

Angina de pecho: las personas que sufren de angina de pecho o que hayan sufrido de un infarto, deberían comer auyama 3 o 4 veces por semana.

Abscesos del hígado: las hojas cocidas de la auyama alivian el hígado rápidamente. De igual manera la pulpa machacada

Anti flatulento: combate significativamente la flatulencia

Cáncer: La auyama se recomienda para la prevención del cáncer, lo que demuestra sus grandes cualidades medicinales. Tomar ½ vaso de Jugo de auyama, ½ vaso de Jugo de alcachofa, 1 vaso de Agua de caléndula, y 1 vaso de leche de soya, mezcle todo en una licuadora, agregue miel de abejas, luego cuele y tome el contenido. Dosis: 3 tacitas de las de servir café diariamente.

Cicatrizante: La baba que contiene la cáscara es un excelente remedio para cerrar las grietas de los pezones de las madres lactantes

Circulatorias: comer auyama todos los días ayuda grandemente al aparato circulatorio

Cálculos renales: para desbaratar los cálculos renales es preciso dejar al sereno un trozo de auyama y al día siguiente comerlo. También las tisanas de semillas de auyama pulverizan las piedras o cálculos renales.

Cerebro: la auyama es buen alimento para el cerebro por su alto contenido en fósforo.



Cistitis: las semillas de la auyama, al ser anti inflamatoria urinaria, actúa sobre la vejiga de la orina, desinflamándola y relajándola. Las semillas o pipas de calabaza o auyama se indican en caso de cistitis, infecciones urinarias, incontinencia urinaria, cistocele (desprendimiento de la vejiga urinaria), vejiga neurógena (irritación que se manifiesta por un deseo constante de orinar).

Depilatorio: aplicar sobre la piel el jugo que se extrae al cortar o raspar la concha.

Desintoxicante: para desintoxicar el organismo de residuos morbosos, ingerir auyama solamente en sopa o hervida durante un par de días.

Diarrea: hervir dos hojas en seis tazas de agua. Colar y endulzar con miel.

Diurético: el comer auyama frecuentemente sirve como diurético ya que aumenta la producción de orina especial para aquéllos que sufren de retención de líquidos..

Enuresis infantil: machacar las semillas y hacer una tisana y luego mezclar con jugo de pepinos y darle a beber a su niño. Esto ayuda a aumentar la cantidad de orina.

Estreñimiento: La fibra de la Auyama que posee es de tipo soluble y actúa como laxante suave, evitando irritaciones en los intestinos. Es muy buena para enfrentar el estreñimiento.

Escaldadura: cataplasma de hojas o pulpa

Erupciones: use el aceite de las semillas.

Delgadez: La auyama ayuda considerablemente a aumentar de peso

Hemorroides: La pulpa mezclada con remolacha y aplicada a la zona alterada.

Hígado: Inflamaciones del hígado: preparar un ungüento con la pulpa de la auyama, lechuga y verdolaga, y aplicar sobre la zona inflamada.

Heridas: aplicar en la zona aceite de semillas de auyama.

Inflamaciones: cataplasma de hojas o pulpa en el área afectada baja las inflamaciones. Inflamaciones de las vías urinarias. El mismo procedimiento acotado arriba. Tomar tres tazas diarias.

Inflamaciones de tumores, accesos: aplicar la pulpa sobre las zonas.

Insomnio: emulsión de semillas (descascarilladas, trituradas): cocer 100 g de semillas en 500 cc de agua. Tomar durante las primeras horas de la tarde y una taza antes de ir a dormir.

Hidropesía: Comer una porción diariamente de auyama cruda.

Hipertensión: comer auyama hervida pero sin sal todos los días normaliza la presión arterial.

La Auyama está indicada en los casos de Hipertensión arterial por contener muy poco sodio y bastante potasio

Laxante: La auyama frita o azada, y/o rellena con jugo de limón, limpia los intestinos.

Mareos: comer la pulpa y masticar las semillas le libran de los mareos. (Bueno es ir al médico para cerciorarse cuál es la causa porque podría solucionarse de otro modo en caso que sea debido al oído tapado por la cerilla.

Manchas y pecas faciales: el zumo aplicado directamente elimina las arrugas y desvanece las pecas.