

■ Aguacate simbolo de juventud, belleza y salud

L. Salas López

Uruapan, Michoacán, México

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe la tendencia del cuidado personal tanto en la salud, belleza y medio ambiente.

El aguacate en la cosmecéutica y nutraceutica tiene muchas propiedades y características que no han sido valoradas y explotadas por falta de información y divulgación.

¿Sabías que el fruto del aguacate está considerado uno de los alimentos más perfectos del mundo, ya que posee muchas propiedades nutricionales que el ser humano necesita? Es un fruto equilibrado acido/alcalino. David “Aguacate” Wolfe, guru del crudiveganismo y autor de diversos libros afirma que el aguacate es un superalimento que nos aporta longevidad.

En el aguacate se combinan las proteínas de una carne, la mantequilla o grasa saludable, las vitaminas, fibra y minerales de las verduras verdes y el sabor de las nueces, y sin alguna competencia en las frutas o verduras (Purseglove, 1968).

El aceite de aguacate en la cosmética natural es requerido por su rápida absorción en la piel, siendo también vehículo de otros activos y en la industria farmacéutica ayudando en los tratamientos de artritis, enzemas y dermatitis.

Se puede utilizar desde la hoja, hueso, aceite, cáscara y pulpa mas adelante se describirá entre algunos usos y remedios.

Se le ha hecho publicidad negativa que es alto en calorías, sube de peso y que sus grasas no son sanas pero con los estudios de gente que aprecia sus propiedades y sabor se dan cuenta que es una falacia ya que contiene ácidos grasos que ayudan a controlar el peso, bajar el colesterol, aporta fibra para el buen funcionamiento del aparato digestivo, las vitaminas promueven el buen humor, y ayuda a prevenir problemas cardiacos, entre otros. El eslabón que nos falta completar en la cadena del aguacate es la industrialización y su comercialización así como difundir sus propiedades y tenerlo a la mano.

El aguacate en la cosmética natural

El incremento del uso de productos naturales, básicos y orgánicos para la piel es cada vez mayor las ventas aumentan a un 20% anual frente al 2% para los demás cosméticos. Francia es el mercado con mayor crecimiento de Europa. La expectativa es que el crecimiento continúe en Europa, América del Norte y Asia; en general el mundo esta siendo consciente de el consumo de productos cosmecéuticos, sin aditivos dañinos, procesos mas simples para cuidar las propiedades, amigables con el medio ambiente siendo biodegradable. Según el periódico de Perú “El comercio”, menciona que los peruanos se han vuelto más sofisticados y en apoyo con la empresa de investigación de mercados Kantar Worldpanel, demuestran que cada año desde 2011 se incrementa la incorporación de productos de cuidado personal a la lista de compras.

“El incremento del gasto y la adquisición de nuevos productos no solo se explica por una mayor disposición de recursos, sino también la variedad de productos que la industria ofrece. En este crecimiento ha jugado un papel muy importante el interior del país”, explica Ricardo Oie, investigador de Kantar Worldpanel.

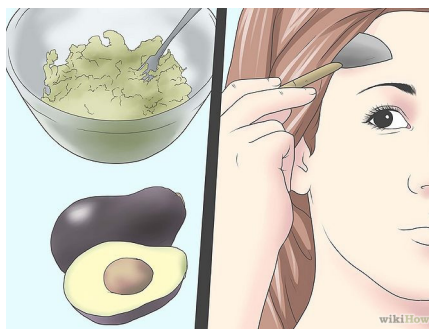
Como consumidor ya no solo se busca lo básico y natural sino que nos proporcione calidad, practicidad en el uso; como comerciante debemos ofrecer de un producto varios usos dando valor agregado a él mismo.

Los consumidores están leyendo las etiquetas y están a favor de estos productos el mismo aceite se puede utilizar en hidratar la piel, limpiadora, desmaquillante, base de maquillaje, filtro solar, humectante de labios, aceite de baño, reparador de puntas y mascarillas, exfoliante, masajes.....

Existen exámenes toxicológicos del aceite de aguacate que confirman lo seguro y saludable que es usar los derivados del aguacate (Acofarma, 2015).

El aceite de aguacate tiene dos grandes ventajas que son su absorción y suavidad a diferencia de los aceites de calidad como el de oliva, almendras y soya (Swisher,1988).

En el caso de los bloqueadores que en la actualidad se deben usar diario, una ventaja es que el aceite de aguacate no tiene químicos como PABA que causa irritación en la piel en algunas personas, es sintético y no aporta a la piel nutrientes.



Mascarilla de aguacate para piel seca:

Mezclar la pulpa de medio aguacate con dos cucharadas de miel y si desea exfoliar agregar avena. Dejar reposar 20 min y enjuagar.

El aguacate en la salud

Hablemos del aceite de aguacate, hueso y la pulpa, expertos han descubierto que muchas de las propiedades del aguacate ayudan a prevenir una serie de enfermedades como: diabetes, cáncer, Alzheimer, problemas de corazón entre otras.

Dentro de las propiedades del aguacate está su alto contenido de fibra y sodio, que está libre de colesterol, entre muchas otras. Por ello aquí enlistamos algunas de las principales propiedades del aguacate:

1. **Omegas 3,6,9,7, 12.** Los alimentos que contienen omegas como el fruto del aguacate, son recomendados para tener un corazón sano, un cerebro brillante y una vista excepcional.
2. **Vitaminas.** El fruto del aguacate tiene vitaminas A, C, D, E, K y vitaminas del complejo B, que son tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6; vitamina B-12 y ácido fólico, así como potasio. El aguacate por su contribución de Vitamina E actúa como antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y contribuye a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer.
3. **Fibra y sodio.**
4. **Grasas monoinsaturadas.** Las grasas monoinsaturadas del aguacate ayudan a controlar los triglicéridos en la sangre, disminuir el colesterol y controlar la diabetes. Las grasas monoinsaturadas del aguacate ayudan a evitar que el colesterol se acumule en las paredes de las venas y arterias reduciendo los niveles del colesterol malo a la vez que incrementan los niveles del colesterol bueno (HDL).
5. **El folato.** Esta vitamina B soluble en agua ayuda al desarrollo de las células y tejidos. El folato que contiene el fruto del aguacate ayuda a prevenir la formación de las fibras nerviosas enredadas asociadas con Alzheimer.
6. **Luteína.** El fruto del aguacate contiene este pigmento natural que protege contra las cataratas y ciertos tipos de cáncer. Además de que la luteína es de las propiedades que reduce el riesgo de degeneración macular, la principal causa de ceguera en adultos de 65 años y mayores.
7. **Ácido oleico y Potasio.** tanto el ácido oleico como el potasio en el aguacate ayudan a reducir el colesterol y reducir el riesgo de presión arterial. Además el potasio contenido en el aguacate es fundamental para la transmisión y generación del impulso nervioso y necesario en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
8. **Magnesio.** Otro mineral aportado por el aguacate, se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios, el sistema muscular e inmunológico y en la constitución de huesos y dientes.

El hueso; de donde viene del fruto, el origen, quien forma y contiene toda la información genética para desarrollar este maravilloso fruto, del hueso es donde están concentrados los nutrientes del cual se desarrolla flor, fruto y planta.

Las semillas se pueden consumir de muchas maneras: se pueden secar, rayar, moler, tostar, rostizar y comer. Se pueden comer en ensaladas, beber en té, smoothies y licuados o consumirse solas (si no les importa el sabor amargo). Agregarlo a cualquier comida o bebida le aporta mas nutrición. La semilla de aguacate es un antimicrobiano muy eficaz por excelencia, anti fúngico y excelente antibiótico por naturaleza. De igual manera posee la cualidad de impedir la aparición de la candida u otras clases de hongos y de igual forma protege contra el mosquito que produce la fiebre amarilla.

La semilla del aguacate contiene una altísima cantidad de fibra dietética, lo cual permite la unificación del colesterol en el tracto intestinal, impidiendo que este se absorba; es por esta razón que el extracto de la semilla de aguacate es bastante recomendada para protegernos de lo que es la placa bacteriana, pues esta reduce las bacterias y hongos, y a su vez el colesterol; protegiendo de esta manera nuestra salud y de paso previniendo enfermedades cardiovasculares.

A lo mejor no sabías esto; pero la semilla de aguacate ayuda a subir las defensas de nuestro cuerpo, por lo cual nuestro sistema inmune se mantendrá siempre fuerte. También la semilla de aguacate actúa como antiinflamatorio, por lo que es ideal para personas con enfermedades de artritis.

Para mejorar más, la semilla es capaz de aliviar muchos problemas estomacales como inflamación del tracto gastrointestinal y alivia diarreas. Por lo tanto el uso de la semilla del aguacate nos está previniendo de formaciones de úlceras gástricas, de enfermedades virales y bacterianas.

Para utilizar los beneficios de la semilla de aguacate he aquí algunos remedios prácticos que recomiendo: Triturarla en 750 ml de agua, y tomarlo en tres tomas durante el día. Este será efectivo para quemar grasas y contiene muchas propiedades termo génicas.

En tiempos más antiguos, en civilizaciones indígenas, ellos usaban la semilla de aguacate para tratar dolores musculares, diarreas, trastornos de los riñones, del hígado, inclusive hasta cataratas, epilepsia, problemas de tiroides y forúnculos.

Te o infusión de hueso de aguacate.

Hierva la semilla con agua y el te que resulte tómelo cantidades libres, esto le ayudara.

También

- Guardar los huesos de aguacate, limpiarlos y dejarlos secar al sol.
- Ya que están deshidratados y secos, hervir con un litro de agua y tres huesos de aguacates.
- Licuarlos y colar.
- Tomar la mezcla en ayunas.

Beneficios del shot de aguacate en ayunas:

- La semilla del aguacate es excelente para combatir la inflamación del tracto gastrointestinal así como la diarrea. En Sudamérica utilizan la semilla como un remedio para infecciones y problemas estomacales.
- Contienen compuestos fenólicos que previenen úlceras intestinales e infecciones virales y bacterianas.
- El flavonol que contienen las semillas previene el crecimiento de tumores.
- Fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a prevenir enfermedades debilitantes y sus antioxidantes retardan el proceso de envejecimiento.
- Las propiedades antiinflamatorias de las semillas parecen ayudar a personas que sufren de artritis y otras enfermedades.
- Efecto rejuvenecedor, estudios han comprobado que incrementan la cantidad del colágeno de la piel, dándole una apariencia tersa y libre de arrugas.
- Las semillas ayudan a bajar de peso ya que según algunos estudios reduce la glucosa en la sangre.
- Control y prevención del asma.

Dato cultural

- Según la medicina QiGong las semillas de aguacate contienen niveles altos de energía Qi, que nos ayudan a sentirnos en sintonía con la energía de vida.
- La hoja de aguacate con sus propiedades también se puede utilizar en la cocina, cosmética y salud, ya que posee un olor y sabor especial como la hoja de laurel, y vulevo a mencionar la falta de información de sus usos hacen que no la valoremos, usemos y comercialicemos, dejando pasar una oportunidad y beneficio.

Remedio para los hematomas o moretones

Los cataplasmas se elaboran con las semillas u hojas partidas, para ello sólo tenemos que mezclar la misma cantidad de las plantas que de agua fría. Así obtendremos una pasta uniforme y consistente, que aplicaremos sobre la zona.

Calentamos la mezcla a fuego lento y removemos continuamente. Aplicaremos esta pasta con un grosor de 1 cm sobre una gasa que pondremos sobre la superficie a tratar hasta que la gasa pierda el calor.

Para dolores de cabeza: en un recipiente con agua hirviendo se introducen cuatro hojas lavadas de aguacate. Se tapa, y se aplican las compresas tibias con esta infusión, que se colocarán en la cabeza, la frente y las sienas.

La trofología es la ciencia que estudia la nutrición de los seres vivos. Concretamente estudia los géneros de los alimentos, en qué orden comerlos en el transcurso del día, cómo mezclarlos y cuáles de sus características se pueden utilizar como factores de medicina preventiva.

Jugo para la tercera edad; 1 aguacate, 8 trozos de brócoli, 2 zanahorias grandes. Extraiga el jugo de las zanahorias, licue con lo demás.

Jugo para evitar cansancio; 1 aguacate, 15 hojas de espinacas lavadas, 2 zanahorias grandes. Corte y deshuese el aguacate, saque toda su pulpa, extraiga el jugo de las zanahorias. Mezcle perfectamente y licue con las espinacas.

CONCLUSIONES

El consumo del aguacate para la salud y la belleza es una inversión a largo plazo en nuestro bienestar, si agregamos a nuestra canasta y dieta diaria aguacate, aceite de aguacate y sazonomos con las hojas tendremos un sistema inmunológico más fuerte y podremos sustituir los complejos vitamínicos en pastillas, licuados y medicinas o dietas.

Es importante difundir los remedios y recetas que ya desde hace años existen por medio de libros, redes, revistas, productos industrializados y que estén a la mano del consumidor.

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a Dios que me permite compartir al mundo los remedios y recetas del fruto del aguacate para el bienestar en la salud y belleza, a mi familia López Luján productores de aguacate y a cada persona que me ha compartido su información del aguacate como remedio.

LITERATURA CITADA

Aguacate. 2015. www.revistaacofar.com

Bob Bergh. 2012. Some Human Health Aspects of the Avocado, Universidad de California.

Flora medicinal indígena de México. 2011. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/index.php>

Poder curativo de jugos y tés. Editorial Epoca. 2005. México DF.

Swisher. 1988. Avocado oil, from use to skin care.

Trofología. 2015. <https://es.wikipedia.org/wiki/Trofolog%C3%ADa>



ACTAS • PROCEEDINGS

VIII CONGRESO MUNDIAL DE LA PALTA 2015

del 13 al 18 de Septiembre. Lima, Perú 2015

www.wacperu2015.com

