

Esta mezcla es buena para su intestino y su nivel de azúcar en sangre

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Hacer cambios en sus elecciones de estilo de vida, como agregar hojas de laurel o jengibre a su régimen diario, puede tener un efecto positivo
- › Las hojas de laurel son adiciones populares para marinar, cocinar y encurtir y también ayudan a reducir el nivel de azúcar en sangre en ayunas en personas con diabetes y presión arterial baja
- › El jengibre es popular en aderezos para ensaladas, bebidas y alimentos, y además se mezcla como un té sabroso. Ayuda a aliviar el malestar estomacal, favorecer el proceso de digestión, controlar el nivel de azúcar en sangre y controlar la obesidad y el síndrome metabólico
- › El jengibre y las hojas de laurel son adiciones apetitosas a las comidas y al té. Las personas que toman medicamentos antidiabéticos, narcóticos o sedantes deben consultar con su médico antes de usar hojas de laurel a diario

La evidencia sugiere que incluir hojas de laurel y jengibre en su plan nutricional podría tener un impacto positivo en el nivel de azúcar en la sangre y la salud intestinal. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, 6 de cada 10 adultos que viven en Estados Unidos tienen una enfermedad crónica. Casi 4 de cada 10 adultos tienen dos o más enfermedades crónicas que podrían incluir enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedad renal crónica o cáncer.

Muchas de estas afecciones se relacionan con comportamientos que incluyen mala alimentación, falta de actividad física, exposición al humo o al consumo excesivo de alcohol. Dos afecciones de salud que contribuyen a las enfermedades crónicas incluyen el síndrome metabólico y la mala salud intestinal, o disbiosis intestinal.

El síndrome metabólico es un grupo de cinco afecciones de salud que se relacionan con otros problemas crónicos, como enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, diabetes y enfermedad renal crónica. Cuando una persona tiene tres o más de los cinco factores de riesgo, se le diagnostica síndrome metabólico. Éstos incluyen:

- Niveles elevados de glucosa
- Presión arterial alta
- Obesidad, un IMC de 30 o más o una cintura grande (40 pulgadas en hombres; 35 en mujeres)
- Niveles altos de triglicéridos
- Nivel bajo de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL)

Sus elecciones nutricionales también tienen un impacto en su salud intestinal.

Optimizar su microbioma intestinal es una búsqueda que tiene efectos de gran alcance en su salud física y emocional. Cada vez es más la evidencia científica que sugiere que un gran componente de la nutrición se centra en nutrir las bacterias beneficiosas del intestino, lo que podría ayudar a mantener alejados a los microbios dañinos.

Esto, a su vez, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas. La lista de afecciones influenciadas por su microbioma intestinal incluye problemas de aprendizaje, obesidad, diabetes y [enfermedad de Parkinson](#). De hecho, una revisión científica publicada en 2020 señalaba que todas las enfermedades inflamatorias comienzan en el intestino.

La prevalencia del síndrome metabólico está en aumento

El síndrome metabólico, también llamado síndrome X, alcanzó proporciones epidémicas en todo el mundo. Aunque la constelación de síntomas comenzó en el mundo occidental, la creciente difusión de este estilo de vida ha creado un problema global.

Una combinación de alimentos con muchas calorías y una menor actividad física contribuyó a la propagación del síndrome metabólico que ha causado una gran cantidad de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras discapacidades. Se estima que el costo total directo e indirecto para la economía es de billones.

De acuerdo con los CDC, los datos de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición recopilados entre 1988 y 2012 demostraron que más del 33 % de todos los adultos que viven en los Estados Unidos habían cumplido con los criterios para el síndrome metabólico.

La prevalencia del síndrome metabólico sigue de cerca las tasas de obesidad, que van en aumento. Es obvio que a medida que aumentan las tasas de obesidad, también lo hace la prevalencia del síndrome metabólico.

Estos ingredientes podrían afectar los síntomas del síndrome metabólico

Hacer pequeños cambios en el estilo de vida puede ayudar a normalizar el control del peso y reducir la resistencia a la insulina, una característica distintiva de la diabetes tipo 2. Añadir jengibre y [hojas de laurel](#) a su régimen alimenticio son dos pequeños pasos que podrían ayudar a respaldar los cambios en el estilo de vida. Las hojas de laurel son populares para encurtir, adobar y condimentar guisados, sopas y rellenos.

Las hojas pueden medir hasta 2 pulgadas de largo. Aunque se agregan para marinar o cocinar, no debe masticarlas, ya que es desagradable morder una hoja de laurel. El sabor de la hoja de laurel cambia después de hervirla a fuego lento durante una o dos horas y agrega un toque único a los alimentos.

Existe una variedad de plantas que se llaman hojas de laurel, pero la hoja de laurel indonesia (*Syzygium polyanthum*) es la que ha demostrado tener la capacidad de

reducir el nivel de azúcar en sangre en ayunas en personas con diabetes tipo 2. En un estudio piloto, los investigadores le proporcionaron al grupo de intervención 350 miligramos (mg) diarios de un extracto en forma de cápsula durante 14 días.

Descubrieron que al final de los 14 días, el nivel de azúcar en ayunas en el grupo que recibió el suplemento era más bajo que en el grupo de control. Esto apoyó un estudio anterior en animales que también utilizó un extracto de hojas de laurel de Indonesia.

El **jengibre** es otra opción sabrosa que puede agregar a su alimentación que podría ayudar a reducir su nivel de azúcar en la sangre y tiene ventajas para contrarrestar la obesidad y el síndrome metabólico. Las referencias más frecuentes para el jengibre han sido para **tratar las náuseas** sin efectos secundarios adversos.

Sin embargo, en estudios en humanos y animales también se demostró que el jengibre reduce los niveles de azúcar en la sangre. En 2014, un estudio en ratas con problemas de obesidad y diabetes demostró que las que recibieron canela y jengibre "bajaron su peso y masa de grasa corporal" y "disminuyeron el nivel de glucosa, leptina en sangre y aumentaron los niveles de insulina".

Un estudio realizado en 2015 demostró que utilizar un suplemento de jengibre en polvo durante 12 semanas hizo que las personas del grupo de intervención tuvieran niveles más bajos de hemoglobina A1c, que es una medida del control de la glucosa en sangre a largo plazo. En 2016, un estudio que las ratas con diabetes que tomaron un extracto de jengibre en polvo podrían proteger contra las complicaciones cardiovasculares de la diabetes.

Las hojas de laurel podrían ayudar a bajar la presión arterial

La presión arterial alta es otro síntoma del síndrome metabólico que podría verse afectado por la adición de un suplemento de hoja de laurel. La presión arterial alta por si sola también puede incrementar su riesgo de enfermedad cardiovascular y derrame cerebral, además puede duplicar su **riesgo de morir por COVID-19**. Las hojas de laurel son un tratamiento tradicional malayo para la presión arterial alta, que podría estar relacionada con propiedades diuréticas.

Al utilizar un suplemento de hoja de laurel de Indonesia, otro estudio publicado en 2020 descubrió que tiene una influencia en su sistema vascular. Los investigadores analizaron el efecto contra el crecimiento del endotelio vascular con un modelo animal en el que se indujo de forma quirúrgica el síndrome coronario agudo.

Después, los animales se trataron con extracto de hoja de laurel. Cuando se analizaron, descubrieron que había una expresión significativa de factores de crecimiento endotelial vascular en el grupo de intervención en comparación con el grupo de control. Esto llevó a los investigadores a concluir que el extracto podría tener un efecto potencial sobre la angiogénesis y actuar como un tratamiento adyuvante que podría conducir a un mejor pronóstico de la reperfusión.

Estos cambios tienen el potencial de mejorar la recuperación después de un evento cardiovascular que causa la isquemia y el daño tisular. Sin embargo, los resultados de un segundo estudio indicaron que el extracto también tiene un efecto antes del daño cardiovascular y podría ayudar a reducir la presión arterial sistólica y diastólica.

Los investigadores involucraron a 39 mujeres embarazadas y las dividieron en un grupo de intervención y un grupo de control. Las mujeres del grupo de intervención recibieron 80 mg de nanopartículas de hoja de laurel de Indonesia en combinación con 10 mg de nifedipina durante 14 días. El grupo de control recibió solo nifedipina.

La nifedipina es un bloqueador de los canales de calcio que se utiliza para tratar la [presión arterial](#) y controlar la estenocardia, y se receta para tratar la hipertensión durante el embarazo. Los datos demostraron que hubo una disminución considerable en la presión arterial sistólica y diastólica en el grupo de intervención cuando se incrementaron medicamentos con nanopartículas de hoja de laurel.

Las hojas de laurel podrían beneficiar los problemas intestinales

De acuerdo con una revisión científica, las enfermedades inflamatorias crónicas que están relacionadas con el [intestino permeable](#) podrían depender de los tipos de exposiciones que ha tenido, su composición genética y la composición de su microbioma intestinal. El autor menciona varias enfermedades inflamatorias que están

relacionadas con la desregulación, incluyendo los trastornos e infecciones metabólicos y autoinmunitarias.

Como lo ha demostrado una investigación reciente, sus bacterias intestinales son parte de su defensa inmunológica natural, incluyendo la defensa antiviral. De acuerdo con un informe de la Facultad de Medicina de Harvard, por primera vez los investigadores descubrieron poblaciones específicas de bacterias beneficiosas que ayudan a "proteger contra los invasores virales".

Las hojas de laurel se han utilizado desde hace muchos años para ayudar a las personas con problemas intestinales. Olga Korapliova, experta en nutrición, cree que esto podría deberse en parte a la composición mineral y vitamínica de las hojas de laurel, que incluye magnesio, potasio, trazas de selenio, hierro y vitaminas A, C, B6, B12 y B9 (folato).

Estos podrían ayudar a aliviar el malestar estomacal y eliminar las toxinas del tracto gastrointestinal. También es un remedio ayurvédico que ayuda a controlar la indigestión. De acuerdo con un informe de Medicinal Plants of South Asia Journal, las hojas de laurel se han utilizado desde hace mucho tiempo para aliviar el dolor abdominal, problemas gastrointestinales, estreñimiento y la diarrea.

El jengibre combate la obesidad y ayuda a la digestión

El jengibre también favorece la digestión. Los estudios han demostrado que el jengibre puede reducir la inflamación sistémica, el peso corporal y el nivel de azúcar en la sangre, lo que ayuda a proteger contra la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD), que se encuentra en hasta el 40 % de los adultos en Estados Unidos.

Esto en parte podría estar relacionado con una composición química elaborada que incluye compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes, antieméticas y antiinflamatorias. Los compuestos del jengibre tienden a concentrarse en el tracto gastrointestinal, razón por la cual muchos de los beneficios se relacionan con este sistema.

También tiene una capacidad excepcional para disolver y eliminar los gases intestinales que pueden causar calambres, presión y **vomito**. Algunos investigadores también creen que el jengibre puede estimular el tracto digestivo y se relaciona con niveles crecientes de enzimas digestivas.

Además de elevar la cantidad de la saliva y mejorar la motilidad gástrica, el jengibre ayuda a que los alimentos se muevan por el intestino, por lo que es menos probable que se produzca la fermentación o la acumulación de gases.

Cómo agregar hojas de jengibre y laurel

Como se mencionó antes, las hojas de laurel a menudo se agregan a guisados o en un adobo. Sin embargo, también puede remojar las hojas de laurel para obtener un té sabroso. El tiempo que deje reposar la hoja de laurel dependerá del sabor que prefiera. Considere rallar jengibre crudo para agregar un toque a los alimentos, aderezos para ensaladas y bebidas o cortar la raíz y remojarla en un fresco para preparar una **taza de té**.

Mientras considere agregar hojas de laurel y jengibre, recuerde elegir las hierbas y especias cultivadas de forma orgánica en lugar de los productos procesados. Trate de ser consistente al agregarlos a su alimentación. Consumirlas de forma regular durante un período de semanas demostró resultados positivos y no un uso intermitente.

Es probable que las hojas de laurel sean seguras para la mayoría de las personas, pero no hay suficiente información sobre la seguridad en las mujeres embarazadas o en período de lactancia. Debido a que la hoja no se puede digerir, puede permanecer intacta mientras pasa por el sistema digestivo y podría perforarlo si se consume intacta.

Las personas que toman medicamentos antidiabéticos, narcóticos o sedantes deben hablar con su médico antes de tomar suplementos de hoja de laurel o agregar una hoja de laurel a su rutina diaria. Las hojas de laurel pueden disminuir la rapidez con que el cuerpo metaboliza los narcóticos y podrían causar somnolencia o adormecimiento, en especial cuando se combinan con sedantes.

Fuentes y Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention, About Chronic Diseases
- American Heart Association, About Metabolic Syndrome
- Harvard Health July 17, 2020
- Current Oncology Reports, 2016;18(7)
- PLOS|One, 2010;doi.org/10.1371/journal.pone.0009085
- Journal of Neuroinflammation, 2020;17(25)
- F100Research 2020, 9(F1000 Faculty Rev):69
- Current Hypertension Reports, 2018;20(2)
- Preventing Chronic Disease, 2017;14
- Current Hypertension Reports, 2014;16(7)
- Trust for America's Health, State of Obesity 2020
- Medicinal Plants of South Asia Journal, 2020
- The 6th International Conference on Public Health, 2019; doi.org/10.26911/the6thicph-FP.05.07
- Nutrients, 2015;7(9)
- Integrative Medicine Insights, 2016;11:11
- Journal of Intercultural Ethnopharmacology, 2014;3(4):144
- Iranian Journal of Pharmaceutical Research, 2015;14(1)
- Diabetes and Metabolism Journal, 2016;40(1)
- European Heart Journal 2020;41(22)
- Complementary/Alternative Medicine in Cardiovascular Diseases, 2013;716532
- Guardian Magazine, April 11, 2021
- Medicinski Glasnik (Zenica), 2020;17(2):321
- Journal of Innovative Science and Research Technology, 2020;5(7)
- Medline Plus, Nifedipine
- Obstetrics and Gynecology, August 12, 2005
- Cell November 25, 2020; 183(5): 1312-1324
- Harvard Medical School, November 2020, Harvard Medical School November 18, 2020
- Nutrition Data
- USDA Nutrition Bay Leaf
- NDTV, November 30, 2018
- Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, 2018;2018
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases November 2016
- Medical News Today, January 3, 2020
- Herbal Medicine: biomolecular and Clinical Aspects, Section 7.6
- Journal of the Science of Food and Agriculture, 2012;92(3)
- Avicenna Journal of Phytomedicine, 2017;7(4)
- Journal of Neurogastroenterology and Motility, 2011;17(4)
- eMedicineHealth, Bay Leaf, Are there safety concerns?