

Té de Jamaica: un elixir relajante

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El té de jamaica, ya sea caliente o frío, es una refrescante alternativa que se ha utilizado tradicionalmente como un diurético, para calmar los trastornos nerviosos, tratar el insomnio, y disminuir la inflamación. Las hojas fueron convertidas en una pasta como un cataplasma para las heridas
- › Los estudios demuestran que la jamaica puede disminuir la presión arterial, combatir la obesidad, mejorar el sistema inmunológico, disminuir los problemas de inflamación e incluso reducir el riesgo de derrame cerebral, ataque cardíaco y el cáncer
- › Muchas personas creen que el tomar “jugos” podría ser una buena alternativa a las sodas, pero las investigaciones muestran que las prácticas de fabricación y las cantidades excesivas de fructosa en el jugo, lo hacen menos beneficioso e incluso perjudicial para su salud

Uno de los cambios revolucionarios para mejorar su salud es algo muy simple, y es gratis. De hecho, podría ser el paso más importante que puede tomar para hacer varias mejoras fenomenales en su salud. ¿Qué es?

En pocas palabras, es eliminar el consumo de sodas, ya que prácticamente todas ellas contienen cantidades tóxicas de azúcar o endulzantes artificiales. El agua carbonatada y azucarada de la que ha estado dependiendo es más tóxica para su salud de lo que alguna vez haya imaginado.

El problema que muchas personas tienen con renunciar al consumo de soda es que sienten que tienen que renunciar al sabor. Algunas personas que tienen la costumbre de

tomar sodas o altas cantidades de jugo se quejan de que el agua es "insípida". Si bien es cierto que el agua es la bebida más saludable, todavía es posible disfrutar una bebida sabrosa que es buena para usted.

Si realmente tienen el interés de llevar un estilo de vida más saludable, es posible que el té de Jamaica sea una alternativa refrescante.

La alternativa perfecta para tomar agua: té de Jamaica

La Jamaica, el hibisco o *Hibiscus Sabdarifa*, cultivado principalmente en los climas más cálidos como el sureste de los Estados Unidos, proveniente de la familia botánica *Malvaceae*, también es conocido como Roselle. Eso es apropiado ya que muchos de sus grandes flores exóticas, tienen un color rojo vibrante con un tinte de color rosa.

La parte del cáliz de la flor es lo que se seca para hacer un estupendo té de color rubí, con más de 200 variedades. Especialmente en climas cálidos y secos, se antoja debido a sus cualidades frías y calmantes. También es conocido como "té amargo", que tiene un sabor agradablemente fuerte, similar a la acidez del [arándano](#).

El té de Jamaica era una bebida de elección de los faraones egipcios en el antiguo Egipto. De hecho, muchas culturas, incluyendo las del Caribe, México, China, África y Europa, cultivan y utilizan el té de Jamaica, no sólo por su sabor sino por sus propiedades medicinales.

El té de Jamaica por lo general no se encuentra en los estantes de las tiendas de autoservicio, ni siquiera en tiendas naturistas. Sin embargo, en el internet puede encontrar té Jamaica 100% certificado orgánico pro la USDA, ya sea que tenga antojos de un té helado o caliente. Asegúrese de elegir una variedad que provenga de una fuente confiable.

Las bolsitas de té sin duda son el método tradicional de preparación, pero la tecnología moderna ha creado extractos de Jamaica en una tecnología de bombilla sin aire, que protege el líquido de la oxidación por la exposición al aire.

Con tan solo colocar unas cuantas gotas en su vaso o taza son todo lo que necesita para un sustituto refrescante a un vaso de agua insípida, y esta bebida saludable es completamente libre de sustancias tóxicas que ingiere al momento de beber soda.

Beneficios para la salud del té de Jamaica tradicional y moderno

El té de Jamaica, con alto contenido de vitamina C, minerales y antioxidantes, ha sido reconocido tanto en la tradición antigua como en la ciencia moderna como un remedio para calmar los trastornos nerviosos, tratar el **insomnio**, problemas cardíacos moderados, disminuir la inflamación y acelerar su metabolismo.

La pulpa de las hojas ha sido utilizada para hacer cataplasmas para heridas.

Recientemente, los científicos nigerianos consideraron al jamaica mejor que un medicamento farmacéutico líder para reducir la presión arterial. En el estudio, 75 participantes con hipertensión leve a moderada fueron colocados aleatoriamente en tres grupos, cada uno recibió una dosis diaria de **hidroclorotiazida** (un medicamento con receta), jamaica (HS) o un placebo.

"El Hibiscus sabdariffa fue agente antihipertensivo más eficaz que la HCTZ en los nigerianos con hipertensión de leve a moderada y no provocó un desequilibrio de electrolitos. HS mostró mayor duración de acción en comparación con HCTZ, y la reducción en el suero Na + (sodio) puede ser otro mecanismo antihipertensivo de la acción de la (jamaica)."

Utilizado en una mezcla comercial de tés incluso en los Estados Unidos, la jamaica puede disminuir la presión arterial sin efectos secundarios y, además, tiene beneficios residuales. Utilizar el té de Jamaica para afectar "incluso pequeños cambios en la presión arterial... cuando se almacena por largos periodos, reduce el riesgo de derrame cerebral y ataque cardíaco."

Un estudio reconoció a la jamaica por sus propiedades **antocianinas** que protegen a los antioxidantes y al hígado. El ser analizado en las células cancerosas humanas, se

encontró que este compuesto desencadena la apoptosis, o muerte celular en células de leucemia.

Inclusive, otra revisión relacionada a los extractos de jamaica en la protección del hígado y **prevención de la obesidad** y enfermedad de hígado graso. En la misma línea, dijo:

"Los hallazgos estadísticos mostraron una presión arterial sistólica 11.2 % menor y una presión diastólica 10.7% menor en el grupo experimental 12 días después de comenzar el tratamiento (té de Jamaica), en comparación con el primer día.

La diferencia entre la presión arterial sistólica de los dos grupos fue significativa, al igual que la diferencia de la presión diastólica."

¿Cuál es el problema con la soda?

Si le encanta beber soda, hay varias razones por las que debería buscar una alternativa, sobre todo si aún no toma la decisión de únicamente beber agua como una bebida refrescante.

La persona promedio bebe 57 litros de refresco al año, que es un grave error para la salud. El azúcar y los endulzantes artificiales son llamados "tóxicos" porque están vinculados a las crecientes tasas de obesidad y enfermedades crónicas.

Un artículo destaca otros problemas de salud causados por beber soda. En consumo de soda:

Proporciona cero nutrición

Aumenta la enfermedad cardíaca, el cáncer y riesgo de diabetes tipo 2

Convierte el azúcar a grasa en el hígado

Aumenta drásticamente la grasa del vientre

Causa resistencia a la insulina

Está relacionado a un mayor riesgo de demencia

Incluso peor que la soda regular, la soda de dieta, incluso si es "cero calorías", también se ha relacionado con el aumento de peso. De hecho, si busca estudios clínicos para verificar la evidencia de que las bebidas o alimentos de dieta ayudan a perder peso, no los encontrará tan fácilmente.

Esto se debe a la soda de **dieta provoca aumento de peso** más que si las personas tomaran soda regular.

Un estudio realizado en la Universidad de Iowa reveló que: La investigación muestra que beber bebidas de dieta puede aumentar las enfermedades cardíacas, paro cardíaco y el riesgo de derrame cerebral en mujeres posmenopáusicas con una subóptima salud.

Los que consumen más de una al día son 30 % más propensas a un caso cardiovascular y un 50 % más propensas a morir de enfermedades relacionadas.

Algunas compañías de bebidas están cambiando los ingredientes en sus bebidas, como el aspartame, porque la gente está empezando a entender lo perjudicial que es, ya que está vinculado a problemas como la depresión, dolores de cabeza y trastornos en el estado de ánimo.

¿Cuál es el problema con la fructosa?

Si se pregunta por qué es tan importante reemplazar la soda que bebe con una opción más saludable como el té de Jamaica o agua, un 50 % del azúcar regular es fructosa, que es una de las sustancias más insidiosas que dañan la salud. Es un agente pro-inflamatorio muy potente que acelera el envejecimiento, entre muchos más problemas de salud.

¿De qué otra manera la fructosa destruye salud? La fructosa actúa como un disparador, al activar el "interruptor de grasa" metabólico, que puede ser el culpable por contribuir a

la epidemia de la obesidad que se presenta en tasas alarmantes en los Estados Unidos y en todo el mundo. La fructosa es un importante factor que contribuye a muchas enfermedades como:

- Diabetes
- Enfermedad cardiaca
- Cáncer
- [Enfermedad de Alzheimer](#)

¿Está listo para adquirir una salud óptima? todavía existe un problema más fastidioso

Cuando se trata de la salud de las personas que ama, invitarlos a beber agua pura y a renunciar a las sodas y jugos es una de las mejores cosas que puede hacer. Este también es un buen consejo para su propia salud.

Sí, leyó bien. El jugo es otro culpable fastidioso en la lucha para una buena salud. La razón por la que el jugo se ha convertido en un problema es que la mayoría de las personas piensan que las frutas y los jugos son tan saludables como agua potable. En cantidades moderadas, las frutas enteras podrían ser saludables para algunas personas, pero el jugo de fruta sería mejor evitarlo.

El jugo de fruta típicamente contiene muy altas concentraciones de fructosa, lo que provocará que sus niveles de insulina se disparen y podría perjudicar los beneficios de los antioxidantes que contiene. Estudios previos ya han demostrado que beber altas cantidades de jugo aumenta dramáticamente el riesgo de obesidad.

Al momento de comprar jugo de fruta comercial, es necesario leer la etiqueta, ya que muchos jugos de frutas contienen jarabe de maíz de alta fructosa y sabores artificiales, además de jugo concentrado de fruta. Pero, incluso el jugo de fruta recién hecho, puede contener alrededor de ocho cucharaditas de fructosa por cada vaso de 8 onzas y lo mejor sería que los evitara.

Por qué los productos de fruta no son saludables

Uno de los primeros problemas que podría enfrentar al comprar jugo en el supermercado es que ni siquiera es hecho de 100 % de fruta.

El jugo real contiene pectina, que se une al metanol natural presente en la fruta. Cuando come fruta fresca, la pectina se sujeta del metanol y le impide absorberla. Sin embargo, cuando come o bebe jugo procesado de fruta que ha sido comercialmente embotellado, la pectina y el metanol se desintegran.

Cuando la pectina de la fruta natural y el jugo de fruta se unen al metanol – un alcohol de madera, conocido por ser un veneno para el sistema metabólico – el metanol se aleja del cuerpo.

Pero el jugo de frutas, debido a que es peor, no sólo contiene cantidades peligrosas de metanol entre más tiempo este almacenado, pero también hace que el metanol se diluya en el jugo a medida que continúa el proceso de desintegración.

Una de las referencias más notables del metanol es en relación a los alcohólicos que lo utilizan como un sustituto barato cuando no pueden darse el lujo de comprar alcohol real, que destruye sus sistemas en muchas maneras. Es por ello que NutraSweet, conocido como aspartame, es muy tóxico para el sistema: Contiene metanol.

Té de Jamaica: Un Sanador Natural

Los estudios muestran que el Té de Jamaica es una opción mucho más saludable a las sodas y al jugo de frutas. Incluso puede ser más beneficioso que el té negro. Podría ser naturalmente "libre de cafeína", y también ayudar a apoyar la memoria y la concentración, y podría ayudar a impedir que se desarrollen los [cálculos renales](#).

Como lo dijo una vez un sabio chino, "Beber una taza diaria de té seguramente impedirá los medicamentos"

5 Beneficios adicionales de extracto de Jamaica

Los polifenoles son compuestos vegetales reconocidos por su prevención de enfermedades, propiedades anti-envejecimiento y antioxidantes, y el extracto de Jamaica es una fuente potente. La investigación ha demostrado que el extracto de Jamaica se ha utilizado "de manera habitual y efectiva... en las medicinas nativas" contra la presión arterial alta, diabetes y trastornos hepáticos.

Hasta la fecha, la variedad de estudios que muestran beneficios del extracto de jamaica para la salud, son impresionantes e incluyen:

- **Posibles efectos contra el cáncer:** La investigación ha demostrado que los extractos de jamaica ricos en polifenoles provocaron la muerte celular en las células de carcinoma gástrico en humanos. El extracto de Jamaica también ha inducido la muerte celular en las células de leucemia en humanos.
- **Beneficios antioxidantes:** La investigación reveló que el consumo de extracto de jamaica mejoró el potencial antioxidante sistémico y redujo el estrés oxidativo en los participantes del estudio. El estudio también encontró una "alta biotransformación" de los polifenoles HSE ingeridos, lo que sugiere que los compuestos están en una forma altamente biodisponible.
- **Protección Contra los Cálculos Renales e Hígado:** Un estudio encontró que el extracto de Jamaica tiene actividad antiurolítica, lo que significa que puede ayudar a reducir el desarrollo de **cálculos renales**. También ha demostrado ayudar a proteger al hígado contra el daño de sustancias químicas inducido por el pescado.
- **Diabetes:** el extracto de Jamaica ha mostrado ser prometedor para mejorar tanto la presión arterial como los perfiles de lípidos en la sangre en personas con diabetes.
- **Síndrome metabólico:** el extracto de Jamaica incluso ha demostrado ser prometedor para la prevención y tratamiento del síndrome metabólico, y un estudio descubrió que una dosis diaria del extracto de Jamaica durante sólo un mes provocó mejoras en los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos, así como mejoras en la resistencia a la insulina en personas con síndrome metabólico.

Fuentes y Referencias

- Huffington Post Sept. 21, 2010
- New Hope, May 10, 2016
- Nigerian Journal of Medical Practice 2015; 762-770
- Web MD Nov. 10, 2008
- Toxicol Appl Pharmacol 2005 Jun 15; 205(3):201-12
- Food Funct 2014 Apr; 5 (4):734-9
- Journal of Ethnopharmacology, June 1999; 231–236
- NationMaster.com International Soda Consumption Statistics
- Authority Nutrition July, 2015
- UI Health Care Marketing and Communication March 31, 2014
- Cardiovasc Hematol Agents Med Chem. 2013 Mar;11(1):25-37
- Mol Carcinog. 2005 Jun;43(2):86-99
- Toxicol Appl Pharmacol. 2005 Jun 15;205(3):201-12
- J Sci Food Agric. 2012 Aug 15;92(10):2207-18
- Urol Res. 2012 Jun;40(3):211-8
- In Vitro Cell Dev Biol Anim. 2011 Jan;47(1):10-5
- J Hum Hypertens. 2009 Jan;23(1):48-54
- J Altern Complement Med. 2009 Aug;15(8):899-903
- Phytomedicine. 2010 Jun;17(7):500-5