

Ciruelas Umeboshi

Muy apreciada por sus propiedades medicinales



En Japón se toma umeboshi para combatir el cansancio y la fatiga crónica y es muy recomendable para deportistas porque contrarresta el exceso de acidez producido por el ácido láctico en los músculos además ayuda al hígado a eliminar las toxinas, limpiar el organismo y repoblar la flora bacteriana.

Propiedades:

La umeboshi es un alimento alcalinizante por su contenido en ácido cítrico. Además es también remineralizante por su aporte en minerales como magnesio, potasio, fósforo, calcio y hierro (**calcio** 65 mg/100 g, **hierro** 130 mg/100 g. y **fósforo** 2,7 mg/100 g.)

El Umeboshi contiene dos veces más proteínas y minerales que otras frutas, y es también mucho más rico en ácidos orgánicos, especialmente ácidos cítricos y fosfóricos.

- Gracias a su poder alcalinizante ayuda a eliminar el exceso de acidez en el estómago.
- Aceleran el movimiento intestinal, por lo que mejoran el estreñimiento debido a su efecto laxante.
- Tiene un efecto antiséptico, y promueve la digestión de las proteínas.
- Por su importante efecto alcalinizante del PH sanguíneo (gracias a su riqueza en ácido cítrico) nos ayuda a absorber mejor los minerales alcalinos que contiene (Magnesio, Potasio, Calcio y Hierro).
- Combate el cansancio y la fatiga crónica causada por un exceso de acidez en todo el organismo.
- Estimula el funcionamiento del hígado ayudando así a eliminar sustancias de desecho y el exceso de colesterol. Es, pues, desintoxicante.
- Combate el mal aliento precisamente gracias a ese efecto depurativo y a que mejora las digestiones excesivamente lentas que son una de las causas.
- Como la mayoría de los alimentos fermentados tiene un efecto antioxidante.
- Eficaz en casos de vómitos, cefaleas y nauseas provocados por un paro intestinal o una congestión del hígado.
- Por su contenido en sal no es aconsejable en casos de hipertensión

Puede consumirse sola o mezclada con otros alimentos, tales como sopas y salsas. Se comercializa entera, en tarros de vidrio o a granel en tiendas de alimentación natural. En pasta es muy práctica para añadir a las salsas.

Ciruelas Umeboshi

¿Sabías que?

La palabra umeboshi significa ciruela hidratada. Es una especie del albaricoque. Las ciruelas frescas son escogidas y secadas en esterillas de arroz, y expuestas al sol. También se dejan fuera durante la noche. Durante las mañanas las gotas del rocío ablandan las ciruelas. Al día siguiente el sol las endurece de nuevo, y a la siguiente noche se ablandan de nuevo. Este proceso se repite durante algunos días. Como resultado la ciruela se vuelve más pequeñas y se arruga. Es entonces cuando se empacan las ciruelas en barriles, junto a sal cruda, y se les pone peso encima. A través de la acción de la sal y la presión las ciruelas se encogen, y su jugo se forma en el fondo del barril. Como la ciruela ha sido bien secada el jugo no cubre las ciruelas.

Cuando se producen las ciruelas de umeboshi también se añaden hojas de color púrpura en los barriles, estas se conocen como hojas de shiso. Estas hojas son ricas en clorofila, vitamina A, B2, C, calcio, hierro y fósforo. También contienen un ácido que ayuda a disolver el colesterol.

Puede también calmar el sistema nervioso, activar el sistema digestivo, usarse en casos de resfriados comunes, tos, etc.

Ciruela Umeboshi y embarazo.

Las mujeres embarazadas a menudo se antojan por determinados productos tales como el limón o el pomelo. Este antojo puede incluso ser la primera señal de embarazo. Durante el embarazo la sangre tiene la tendencia de ser más ácida. Siguiendo sus antojos la mujer embarazada intuitivamente intenta alcalinizar su sangre. Sin embargo si se alimenta de productos que producen acidez tales como el pan blanco, azúcar, carnes etc., su sangre permanecerá ácida, y empezará a experimentar náusea y vómitos. El vómito en las mañanas a menudo se considera como un síntoma obligatorio o normal del embarazo. No es del todo cierto, y es incluso perjudicial. Significa que la sangre de la mujer embarazada está continuamente ácida, y esto afectará a varios de sus órganos y estructuras, tales como el hígado, huesos y dientes, y finalmente le producirá cansancio. Una buena manera de prevenir los mareos matinales es tomar una ciruela de umeboshi en cada comida, y equilibrar la dieta diaria.