MEDICINA NATURISTA, 2000; N.º 2: 89-90
I.S.S.N.: 1576-3080

Infecciones del tracto urinario y alimentación vegetariana

Yanett Palencia Mendoza
Licenciada en Nutrición y Dietética. Profesora titular jubilada de la Universidad de Zulia, Venezuela.
Postgrado en Medicina Naturista de la Facultad de Medicina de Zaragoza.
Magister en Ciencia de los Alimentos por la Universidad Simón Bolívar de Venezuela.

RESUMEN:

Para las frecuentes infecciones del tracto urinario se recomienda el consumo de jugo de arándanos (Vaccinium macrocarpum o Vaccinium myrtillus) sin azúcar, también del ajo, cebolla, rábano picante o rusticano (Armoracia rusticana G., Armoracia lapathifolia G. o Cochlearia armoracia L.), berros y capuchina (Tropaeolum majus L.) también llamada mastuerzo de Indias; todos ellos por sus efectos positivos en la reducción de estas infecciones. Asimismo, se recomienda evitar la sal, salsa de soja, café, té, condimentos e irritantes, alimentos en salmuera, carnes, licores y fármacos.

Palabras clave: Medicina Naturista, infecciones urinarias, dieta vegetariana, terapia natural.

Urinary tract infections and vegetarian food

ABSTRACT:

To avoid the frequent urinary tract infections it is advisable to take cranberries juice (Vaccinium macrocarpum, or Vaccinium myrtillus) without sugar, and also garlic, onion, horse-radish (Armoracia rusticana G., Armoracia lapathifolia G., or Cochlearia armoracia L.), watercress and common nasturtium (Tropaeolum majus L.), also known as large Indian cress; all of them have positive effects to reduce these infections. It is also advisable to avoid salt, soya sauce, coffee, tea, seasonings and irritating products, brine food, meat, spirits and pharmaceutical drugs.

Key words: *Natural medicine, urinary infections, vegetarian diet, natural therapy.*

Para este problema, que afecta tanto a hombres como mujeres, aunque es algo mas frecuente en estas, el enfoque naturista reduce mucho el empleo de antibióticos, por considerar que el problema está en el terreno que permite ser colonizado por el agente “patógeno”.

Un mecanismo efectivo para expulsar a estos inquilinos bacterianos indeseables más rápidamente es, ingerir una dieta basada en cereales integrales, que incluya verduras frescas y legumbres, zumos de frutas y de vegetales crudos, caldo de vegetales y legumbres, leche vegetal, papillas de frutas, y que excluya los azúcares refinados, los alimentos animales (incluyendo los productos lácteos) y los alimentos ricos en grasa. Así se evita la formación del terreno adecuado para la proliferación bacteriana. El evitar especias fuertes, como el curry y los pimientos picantes, es de mucha importancia, ya que al igual que la cafeína, el alcohol, el fumar, etc., irritan el tracto urinario.

De manera específica se recomienda el jugo de arándanos agrios americanos (*Vaccinium macrocarpon*). En estudios realizados[3], se demostró la efectividad del zumo de arándanos (cranberries, en inglés) para reducir la ocurrencia de bacteriuria y piuria en mujeres de edad avanzada, y se atribuye el efecto a la inhibición por parte del jugo de la adherencia bacteriana a las mucosas urinarias.

El paciente podría hacer una cura de uno o dos días a base de zumo de arándanos, y luego iniciar una dieta lo más natural posible, según lo indicado en el párrafo anterior, limitando las proteínas concentradas y los carbohidratos refinados, tomando un vaso de zumo de arándanos media hora antes de las comidas, lo que se incluiría dentro del total de líquidos que se recomienda beber diariamente, al menos tres litros al día.

Debe señalarse que la mayoría de los zumos de arándanos que hay en el mercado contienen una tercera parte de zumo mezclado con agua y azúcar. Debido a que el

Arándano *(Vaccinium myrtillus L.).*

azúcar tiene un efecto nocivo para el sistema inmune, no puede recomendarse el zumo de arándanos edulcorado[4].

Se ha demostrado que el ajo tiene actividad antimicrobiana frente a muchos microorganismos responsables de enfermedades, incluidos los asociados con las infecciones del tracto urinario[4]. También su pariente botánica, la cebolla, tiene efecto antibiótico aunque notablemente menor, por lo que se recomienda ingerir las cantidades de ajo y cebolla que se puedan.

También se han observado efectos positivos en el tratamiento de infecciones urinarias, del rábano picante o rusticano, los berros y la capuchina; efectos que se deben a los compuestos organosulfurados volátiles (ej.: el isotiocianato de bencilo) presentes en las hojas, flores y raíces de estas plantas. Se ha calculado que la toma de 10 a 20 g de rábano picante al día puede acabar con infecciones bacterianas o micóticas. Se ralla la raíz de rábano rusticano, se mezcla con miel a partes iguales, y se toma una cucharada sopera de dos a tres veces al día[2].

Según Reid, D[5], la **Cistitis** (inflamación de la vejiga urinaria) acontece por la incompleta digestión de féculas y carnes, que llevan como consecuencia un exceso de acidez en la vejiga. Propone los siguientes alimentos como remedio:

— Zumo de zanahoria, remolacha y pepino (10:3:3), un litro al día. Esta mezcla tiene un gran poder alcalinizante, que neutralizará el exceso de ácido úrico, perjudicial para riñones y vejiga. Además recomienda el pepino entero o en zumo, como un excelente diurético; como zumo, mezclar 1/3 de pepino con 2/3 de zanahoria, un litro al día.

— Sandía, diurético eficaz, limpia la vejiga. Es más eficaz cuando no se consume ningún otro alimento o bebida durante 24 horas.

Chávez[1] indica que en condiciones severas es conveniente ayunar tres días seguidos con jugos de frutas y verduras. Cuando haya mejoría se puede iniciar la dieta con ensaladas, caldos de verdura, semillas, nueces, cereales, yogurt.

Capuchina *(Tropaeolum majus L.).*

— Tomar líquidos en abundancia: jugos, tizanas, caldos vegetales.

— Otros alimentos beneficiosos: Espárragos, zumo de remolacha cruda (250 ml bebidos lentamente a lo largo del día), agua de cebada.

— Se evitarán la sal, salsa de soja, café, té, condimentos e irritantes, alimentos en salmuera, carnes, licores y fármacos.

— La toma de 10 a 40 g de hojas de berros o de capuchinas puede combatir con éxito una inflamación de la vejiga urinaria.

La raíz de la medicina preventiva se haya en la alimentación y la terapia nutricional, y el enfoque preventivo de la medicina exige que sea el paciente, no el médico, quien desempeñe el papel principal en el esfuerzo por recuperar la salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. CHÁVEZ MARTÍNEZ, M. *Un camino hacia la salud. Nutrición y Terapias Naturales para cada enfermedad.* Editorial Diana, México. 1995.

2. DITTRICH, K. y LEITZMANN, C. *Los alimentos bioactivos. Guía de los alimentos que curan y protegen de las enfermedades.* Editorial Integral. Barcelona (España). 1998.

3. KUZMINSKI, L.N. Cranberry Juice and urinary Tract Infections: Is there a beneficial relationship?. *Nutr. Rev.* 54(11): (II) S 87 – S 90, November 1996.

4. MURRAY, M y PIZZORNO, J. *Enciclopedia de Medicina Natural.* 2ª Edición. Ediciones Tutor, S.A. Madrid. 1998.

5. REID, D. *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida.* Ediciones Urano, S.A. Barcelona (España). 1989.