



FOTO:CORTESIA

Aseguran que jugos de frutas pueden combatir el Covid-19

AGENCIA

Algunos jugos de frutas pueden ayudar al cuerpo a combatir la Covid-19 de manera efectiva, asegura un nuevo estudio de un grupo de científicos alemanes.

En la publicación se analiza el potencial de los alimentos derivados de las plantas para inactivar el SARS-CoV-2 y el virus de la gripe.

Los investigadores, liderado por científicos del Instituto de Virología Molecular del Centro Médico de la Universidad de Ulm,

reveló que el jugo de la aronia melanocarpa, tanto como el de granada (*punica granatum*) y el té verde (*camellia sinensis*) actúan contra ambos virus, lo que sugiere que el enjuague bucal con estos líquidos puede reducir la carga viral en la cavidad bucal y disminuir así la transmisión del virus.

La aronia melanocarpa, conocida en Estados Unidos como “chokeberry negra”, es una especie de arbusto originaria del Este de América del Norte. Esta planta se ha introducido y se cultiva en Europa.

Es un arbusto de ramificación, con hojas con verde

oscuro brillantes que adquieren un color rojo en el otoño; crece bien al sol y en la semisombra, formando matas por medio de tallos que brotan de las raíces.

Sus flores son blancas o rosadas, aparecen a finales de primavera y producen frutos negros en septiembre. Mucha gente considera que las frutas tienen mal sabor. Una incubación de cinco minutos con jugo de aronia melanocarpa, de granada o té verde disminuyó la infección en la pesquisa hecha por los científicos alemanes, lo que indica que los productos ensayados son generalmente

activos contra los virus del experimento, se indica en la conclusión del estudio publicado en bioRxiv.

Mientras tanto, un tiempo de incubación de 20 minutos fue “sólo marginalmente más potente”, lo que sugiere que el efecto antiviral es de acción rápida.

Los científicos observaron que el jugo de aronia melanocarpa fue varias veces más eficiente para inactivar los virus que otras de las frutas o alimentos probados.

“Una incubación de cinco minutos con jugo de aronia melanocarpa produjo

actividades antivirales más potentes e inactivó el virus de la influenza A (IAV), el SARS-CoV-2 y también el AdV5 al 99,99%, 96,98% y 93,23%, respectivamente”, constatan los investigadores.

El SARS-CoV-2 también se redujo aproximadamente en un 80% por el jugo de granada y el té verde tan solo después de un minuto de incubación.

Los científicos recuerdan que el SARS-CoV-2 puede transmitirse antes de que aparezcan síntomas, lo que es particularmente traicionero.

Por lo tanto, los autores

del estudio recomiendan el enjuague bucal y las gárgaras con los jugos y el té probados para prevenir la propagación del virus durante la actual pandemia de Covid-19.

El uso de jugo de aronia melanocarpa, el de granada o té verde puede ofrecer una posibilidad de reducir al mínimo la propagación de virus respiratorios, aliviar los síntomas y contribuir potencialmente a la prevención de enfermedades, concluyen los autores y agregan que se justifica una investigación clínica de los beneficios de estos alimentos.

Beneficios de los jugos verdes para la salud

Los jugos verdes tienen amplios beneficios, pero es importante conocer las desventajas y problemas según la combinación de ingredientes. Aquí te las dejamos.

Los jugos verdes se han popularizado por sus propiedades y benéficos para la salud, desde mejorar el sistema inmunológico y el tránsito intestinal, hasta ayudar a bajar de peso y depurar el organismo.

Para lograrlo, es necesario elegir dos verduras y hojas verdes como base, tales como apio, espinaca, perejil, nopal, pepino, lechuga, acelga y kale, entre otros.

Asimismo, debes agregar una fruta para endulzar. Puede ser toronja, piña, manzana verde o naranja. Incluso, hay quienes lo hacen con agua de coco.

Acelera el metabolismo

Debido a sus ingredientes, esta bebida verde aporta fibra y antioxidantes que estimulan el metabolismo, ayudando a la pérdida de peso. Es importante que además cuides tu alimentación con una dieta regular y hagas ejercicio para notar mejores resultados.

Efecto diurético

Los zumos verdes eliminan las sustancias y toxinas que tu cuerpo no necesita. Tomándolos diariamente, desecharás los líquidos retenidos. ¡Te encantarán! Los resultados.

Previene el acné

¿Quién no quiere una piel bonita? Solo agrega a tu jugo verde alimentos orgánicos como espinacas y verduras de tonos verdes oscuros.

Por su alto contenido en vitamina A, esta te ayudará a cicatrizar heridas y a la producción del colágeno que poco a poco elimina el acné. Te recomendamos tomarlo a diario, pero evita hacerlo en ayunas si agregaste cítricos. Fortalece el sistema inmunológico y fortalece el Sistema inmuno-



FOTO: CORTESIA

Los batidos verdes serán tus aliados, pues aportan vitaminas C, A y K, además de minerales como calcio, magnesio, hierro y zinc. Asimismo, contienen antioxidantes para frenar la acción de radicales libres. Todo esto te ayuda a proteger las células contra bacterias y daños del medio ambiente.

Alcaliniza tu cuerpo

No solo te ayudarán a mejorar tu sistema inmunológico, además regularán el pH de la sangre, reduciendo el riesgo de enfermedades comunes del corazón y mejorando tu salud.

Los beneficios de tomar jugo verde son muy atractivos para un estilo de vida saludable, sin embargo, también tienen algunas desventajas.

Exceso de fibra

Debes tener cuidado con los ingredientes altos en fibra y el tiempo que los consumes, pues puede causarte flatulencias, dis-

tensión y otras molestias estomacales.

Vitamina Potasio y Hierro

El alto contenido de estas vitaminas y minerales puede llegar a causar problemas y está contraindicado para las personas que toman anticoagulantes, son propensas a generar cálculos o sufren de insuficiencia renal.

Calorías

Para obtener todas sus ventajas y evitar excesos, es mejor que varíes los tipos de jugos. Además, el hecho de que sean naturales no quiere decir que no aumenten tus calorías. Recuerda que las frutas como la manzana y la pera tienen mucho azúcar, así que si tu objetivo es bajar de peso, quizás esa no es tu mejor opción.

Cuidado con tu estomago

Tomar estas recetas vegetarianas en ayunas puede causarte problemas intestinales y estomacales como

irritación, pesadez y gastritis. Por ello, es importante que antes comas algo ligero como protección y además evitar consumirlos por tiempos prolongados. Los que están preparados con cítricos como toronja, naranja y piña deben tomarse por dos semanas y después descansar otras dos. Así obtendrás todos los beneficios sin dañar tus órganos.

Beneficios de los jugos verdes para la salud

- Aceleran el metabolismo. Debido a sus ingredientes, esta bebida verde aporta fibra y antioxidantes que estimulan el metabolismo, ayudando a la pérdida de peso. ...
- Efecto diurético. ...
- Previenen el acné. ...
- Fortalece el sistema inmunológico. ...
- Alcaliniza tu cuerpo. ...
- Exceso de fibra. ...
- Vitamina K, potasio y hierro. ...
- Calorías

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
 EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
 IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
 TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:
 FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
 SERVICIO DE EMERGENCIAS
 Aceptamos la mayoría de seguros
 y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
 sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$60

Incluye: Examen y consulta.
 Chequeo del cancer bucal
 4 Rayos X (bitewing)
 Precio Regular \$200.
 Sólo pago en efectivo.
 No válido con seguro para terceros.

Abrimos hasta tarde
 los sábados y domingos.

¡SU SALUD ES VALIOSA!

CLINICA
Proyecto
Salud
CLINIC

2424 Reddie Dr.
Suite 111
Silver Spring,
Maryland 20902

Proveedores de
 cuidados de salud

Teléfono:
 301 962 6173

**¿UD. SE SIENTE ASÍ
 O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
 Teléfono: 571-451-7672
 arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA
GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx