

## PIPAS DE CALABAZA



**Composición química.** Proteínas (25-30%): cucurbitina (0,5-2%), aminoácido de estructura similar al ácido kaínico. Peponósido, peporresina. Acido cucúrbico. Leucina, tirosina. Lípidos (35%): ácidos grasos insaturados: oléico, linoléico; insaponificable. Fitosteroles, tocoferoles (vitamina E). Sales minerales: selenio, manganeso, zinc y cobre. Pectina (30%). Carotenoides. Las semillas de calabaza, también llamadas pipas o pepitas, y especialmente su germen, contienen hasta un 35% de aceite; prótidos ricos en aminoácidos esenciales; y cucurbitacina, principio activo que presenta las siguientes propiedades e indicaciones Usos Medicinal Vermífugo y tenífugo: Para eliminar las lombrices intestinales y durante mucho tiempo para eliminar la tenia. Aquí influye el aminoácido cucurbitina. En el primer caso pueden comerse las semillas sin cáscara a voluntad. Para expulsar la tenia se recomienda machacar 50 gr. de semillas frescas, mezclarlas con azúcar o miel y con agua. Comer la mezcla como única comida del día, repartida en tres porciones correspondientes al desayuno, merienda y cena. Después de una hora de reposo, se deben controlar las deposiciones para ver si se ha expulsado el parásito. En caso de no haberlo hecho, repetir el tratamiento otro día. Por otra parte, la ingestión de semillas, por su contenido en ácido salicílico, ayuda a **prevenir la aparición de enfermedades reumáticas. Antipirético** : Las decocciones de hojas de calabaza reducen la fiebre. Hervir un puñado y medio de hojas de calabaza por litro de agua durante 10 minutos. Dejar reposar durante media hora. Tomar cuatro tazas al día.)**Antidiarreico**: La misma preparación anterior resulta interesante para disminuir la diarrea. **Laxante**: Favorece el [tránsito intestinal](#) con la ventaja de no ser irritante para el aparato digestivo.

**Anti-prostática**: Muy útil para el tratamiento de la hipertrofia prostática benigna. Al poseer un componente denominado cucurbitacina que influye en la dihidrotestosterona evitando que esta produzca el aumento de la próstata. Al mismo tiempo, al tratarse de una planta con propiedades diuréticas, permite vaciar la vejiga urinaria, paliando los efectos desagradables de esta patología. Comer semillas de calabaza secas o frescas, sin la cáscara. Jarabe de semillas de calabaza y miel: Mezclar semillas de calabaza machacadas sin cáscaras con miel en la misma proporción. Comer una cucharada en ayunas cada mañana. Emoliente: Para eliminar las asperezas de la piel: los granos, manchas, pecas, etc. Aplicación nocturna de mascarillas realizadas con pulpa de calabaza.

**Quemaduras**: anteriormente sobre una quemadura, favorece la cicatrización de la misma. **Antiprostáticas**: la afección más frecuente de la próstata, el adenoma (tumoración benigna), se manifiesta en los hombres de edad madura por: pérdida de fuerza en el chorro de la orina; polaquiuria (necesidad de orinar a menudo y solo una escasa cantidad),

especialmente por la noche y después de viajes sentado; y en casos avanzados, imposibilidad completa de orinar. La cucurbitacina contenida en las semillas de calabaza actúa en particular sobre la próstata, desinflamándola y frenando su hipertrofia (crecimiento excesivo). Esto se debe a que la cucurbitacina bloquea la división de las células glandulares de la próstata (acción antimitótica), con lo que frena el crecimiento de esta importante glándula. Sin embargo, hay que tener presente que si bien las semillas de calabaza pueden frenar el crecimiento de la próstata y con ello, aliviar las molestias citadas, en ningún caso pueden hacer desaparecer el crecimiento excesivo ya formado.

**Antiinflamatoria urinaria:** el principio activo de las semillas de calabaza actúa asimismo sobre la vejiga de la orina, desinflamándola y relajándola. De ahí que las pipas de calabaza se hallan indicadas en caso de cistitis, infecciones urinarias, incontinencia urinaria, cistocele (desprendimiento de la vejiga urinaria), vejiga neurógena (irritación que se manifiesta por un deseo constante de orinar).

**Vermífuga:** La cucurbitacina actúa soltando la cabeza de la tenia (solitaria) de la pared del intestino. Resulta asimismo efectiva contra otros parásitos intestinales, como los áscaris. Una vez sueltos los gusanos, se debe administrar un purgante para favorecer su expulsión. La eficaz acción vermífuga de las semillas de calabaza se halla exenta de riesgos. Por eso las pipas de calabaza resultan ideales para los niños que sufren de parásitos intestinales, en especial tenias o áscaris (lombrices). La pulpa de la calabaza, asada o hervida, es muy rica en glúcidos (hidratos de carbono). Es un emoliente (suavizante) de todo el conducto digestivo, y posee un ligero efecto diurético y antiinflamatorio. Conviene, pues, a quienes padecen: **Problemas digestivos**, como dispepsia (digestión difícil), acidez de estómago, estreñimiento, fermentaciones o putrefacciones intestinales.

**Hemorroides**, por su acción suavizante y ligeramente laxante. Afecciones renales (como tratamiento complementario): insuficiencia renal, nefritis o glomerulonefritis, edemas (retención de líquidos), cálculos renales. El aceite de las semillas de calabaza posee un alto contenido en prótidos ricos a su vez en aminoácidos esenciales (hasta un 35%). Sin embargo, su importancia en dietética se debe especialmente a la presencia de un componente, la cucurbitacina, de interesantes propiedades a nivel prostático. Estudiada de forma aislada, la cucurbitacina podría intervenir en el bloqueo de la división de las células glandulares (acción antimitótica) ejerciendo además un efecto antiinflamatorio. Gracias a esta propiedad, también podría ser utilizado en el tratamiento de la inflamación de la vejiga. Dosis recomendadas. Semillas crudas y sin cáscara: 50-100 g/día en adultos, 20 a 40 g/día en niños. Semillas (antihelmíntico): 30 a 40 g de semillas, trituradas y mezcladas con miel.