

La Farmacia de Al Ándalus: El naranjo (1ª parte)

El naranjo, a pesar de su origen oriental, ha llegado a ser uno de los árboles más vinculados a la cultura mediterránea

15/12/1997 - Autor: Habibullah Casado - Fuente: Verde Islam 8

El naranjo es un árbol pequeño, que no supera los 3-5 metros de altura, con una copa compacta, cónica, transformada en esférica gracias a la poda. Su tronco es de color gris y liso, y las hojas son perennes, coriáceas, de un verde intenso y brillante, con forma oval o elíptico-lanceolada. Poseen, en el caso del naranjo amargo, un típico peciolo alado en forma de ‘corazón’, que en el naranjo dulce es más estrecho y menos patente. Este singular detalle sirve para diferenciar claramente, a falta de fruto, al naranjo de su pariente próximo el limonero.

Además este último tiene espinas más fuertes y numerosas en las ramas. En cuanto a las flores, son de naturaleza hermafrodita, aparecen solitarias o en pequeños racimos durante la primavera, y presentan cinco pétalos blancos, carnosos y muy perfumados.

En realidad cuando hablamos del naranjo nos estamos refiriendo a dos especies, muy similares en la forma pero muy diferentes en cuanto a su utilización. Nos referimos al naranjo amargo (*Citrus aurantium*) y al naranjo dulce (*Citrus aurantium var. sinensis*).

El primero se cría sobre todo como árbol ornamental en parques públicos y paseos, o cultivado con fines medicinales y para fabricar confituras. Es la especie más apropiada para utilizar partes tales como las hojas, las flores y para extraer tanto su esencia como la cáscara del fruto. Sin embargo la pulpa del fruto es amarga y agria, no apta para el consumo, excepto como mermelada o confitura. El segundo es el más apropiado para consumir la fruta, bien al natural o en forma de zumo, por su agradable sabor agridulce. Se cultiva en los regadíos de todo el litoral mediterráneo, pero sobre todo y en grandes extensiones en la huerta valenciana.

Origen del naranjo

El naranjo amargo es un árbol originario de extremo Oriente, tradicionalmente de China, traído a Europa, principalmente a Sicilia y España, en la Alta Edad Media por los musulmanes. Por otra parte, las primeras naranjas dulces conocidas en Europa parece que fueron introducidas por los portugueses desde la India en los albores del siglo XVI.

En 1565 los españoles llevaron esta fruta a América, donde plantaron naranjos en la ciudad de San Agustín, en Florida y en California, actualmente uno de los principales productores del mundo.

No obstante, hay que decir que el primer agrio que conocieron los europeos fue el *Cidro*, del

que existen antiguas referencias en Grecia, de ahí el apelativo de ‘cítricos’. También el nombre del género botánico, *Citrus*, deriva del griego *Kitros*, que era como designaban a aquel fruto.

La naranja se dice en latín *Aurantia*, por su color de oro, en lenguaje dravídico (de la India) *Narayan*, que quiere decir ‘*perfume interior*’. En árabe, procedente del lenguaje persa, *Narendj*.

En Túnez, desde tiempo inmemorial, se rinde una especie de culto a este árbol, siendo objeto de multitudinarias fiestas en la histórica población de Nabeul. Todos los años, entre finales de abril y comienzos de mayo, la pintoresca ciudad de Nabeul (55.000 habitantes), famosa por su preciada y artística cerámica de vidriados tonos azul, verde y blanco, celebra su tradicional *Fiesta de las Naranjas*, que coincide con el Festival de las Flores; un verdadero punto de encuentro de miles de personas que llegan no sólo de todo Túnez, sino de los demás países del Magreb.

Nabeul, la ciudad gemela de Hammamet, a la entrada del ‘Cap Bon’, se encuentra al NE del país, exactamente a 63 km. de la capital.

La naranja

La naranja como fruto es una baya especial, formada por una piel externa más o menos rugosa y de color anaranjado, con abundantes glándulas que contienen un aceite esencial perfumado, y una parte intermedia adherida a la anterior, blanquecina y esponjosa (fibra). Finalmente, posee una parte más interna y más desarrollada, dividida en una serie de gajos.

La piel externa se denomina Exocarpo o Pericarpio; la capa blanca se llama Mesocarpo, y el interior de la fruta que constituye la parte comestible es el Endocarpo, formado por 7 a 12 gajos carnosos y pequeñas vejigas rebosantes de zumo.

A diferencia de muchas otras frutas, las naranjas no continúan su proceso de maduración una vez separadas del árbol, por lo que su calidad depende de que se haya elegido el momento justo para recogerlas. Como cosa curiosa deben saber nuestros lectores que los años en que hace poco frío en otoño la naranja retarda su madurez, al revés de lo que ocurre con las demás frutas, las cuales maduran mejor y más pronto con el calor solar.

La calidad de la naranja, su punto de maduración, viene marcada por la correcta proporción de azúcar y acidez. Cuanto más cálido es el lugar donde se cultiva la naranja más proporción de azúcar contiene. Por eso en los lugares algo fríos pueden desarrollarse buenos tamaños de naranjos, como se comprueba en la misma Galicia, pero son poco dulces. Por el contrario, los limones gallegos y del norte son más aromáticos y medicinales que los del sur (tienen más acidez).

Para escoger las naranjas es importante observar que no tengan ningún daño en la piel, pues acortaría notablemente la duración de la fruta. Sin embargo no podemos fiarnos demasiado del aspecto pues se las abrillanta artificialmente, mientras que, por el contrario, las menos tratadas suelen presentar con frecuencia ciertas manchas en la piel.

La piel de la naranja deja pasar el aire porque es muy porosa, y esto conlleva un lento resecamiento interno de la fruta. Para retardar este proceso, en el embalaje se cubre la naranja con una capa de cera (parafinado). Lo malo es que durante esta operación se suelen añadir fungicidas, entre ellos el detestable *difenil*, muy tóxico para el sistema nervioso, para protegerlas de los ataques criptogámicos alargando así su "vida comercial".

Jugo de naranja

El jugo de la naranja es generoso en vitaminas. Junto a gran cantidad de vitamina C, altamente asimilable, encontramos las vitaminas A —en forma de *caroteno*— B1, B2 y B6. También es muy rico en sales minerales, sobre todo Potasio y Calcio. De todas las frutas, la naranja, la mandarina y el limón son las que más cantidad de Calcio contienen. Otros componentes destacables son: ácidos orgánicos como el cítrico y el málico, responsables de su acidez; azúcares (sacarosa o azúcar de caña, dextrosa y levulosa), en total más del 7 %; fibra (celulosa y pectina); glucósido flavónico hesperidina, de efecto protector sobre los vasos sanguíneos y coadyuvante de la vitamina C.

Respecto a su uso como alimento las naranjas se pueden comer solas o con otras frutas dulces (fresas, manzanas, etc.) y/o desecadas (dátiles, uvas pasas, higos secos, etc.) en forma de macedonias o ensaladas de frutas. Sobre todo al comienzo de las comidas o como comida única. Para ello después de peladas se cortan en rodajas finas, o bien se desgajan. Se aliña luego con miel, azúcar moreno o el propio jugo de la naranja. A veces también con nata batida.

Una deliciosa combinación son las fresas troceadas mezcladas con zumo de naranja y miel o azúcar.

Compatibilidades e incompatibilidades

En cuanto a la compatibilidad de la naranja con otros alimentos podemos enunciar los siguientes principios generales.

La naranja compatibiliza bien con:

- Toda clase de farináceos (almidones) convenientemente dextrinados (cocidos). Por ej. con pan dextrinado o tostado (a ser posible integral), patatas asadas o cocidas, boniatos (asados o cocidos), arroz cocido, toda clase de pastas (bien cocidas), castañas asadas, etc.
- Toda clase de frutas desecadas, como dátiles, pasas de higo, de uva, ciruelas secas, etc.
- Las frutas dulces, como las fresas, las manzanas, las peras, los plátanos bien maduros, etc.
- Los derivados lácteos como la nata líquida, el yoghurt, el queso fresco, el requesón, las natillas. Y con la yema de huevo.

La naranja es incompatible con:

- Las verduras
- Las proteínas concentradas (carnes, pescados, legumbres, leche, etc...)

- Los frutos secos (oleaginosos)
- Los aceites y otras grasas (mantequilla, chocolate (!), etc...)
- Los almidones no dextrinados.

No conviene comer naranja como postre sobre comidas compuestas a base de verduras, aceites, carnes, pescados, etc..., con los que es incompatible. Vale más tomarla antes de estas comidas, como aperitivo, o hacer una comida completa con naranjas (sobre todo el desayuno, la merienda o la cena).

Muchos que temen comer naranjas es porque las combinan mal, y la naranja mal combinada puede producir en tal caso dolores de vientre y de estómago, y a veces diarreas, flatos, cólicos y espasmos gástricos.

En medicina naturista las naranjas se recomienda comerlas chupando los gajos, sin ingerir los hollejos, que son indigestos y flatulentos.

En aquellas personas con tendencia diarreica (vagitónicos), a quienes las naranjas aceleran en demasía los intestinos, se recomienda comerlas con manzanas y pan. Al masticar el pan con la naranja, y luego mezclarse en el estómago con la neutralizadora manzana, el zumo se retiene en la digestión junto con el pan, sufriendo el proceso digestivo de éste, y al llegar al duodeno pasa inadvertido para el hígado, burlando la exaltación de bilis.

Hay un pequeño porcentaje de la población que es alérgico a la naranja, o que pasa a serlo por abuso de ésta. En estos casos es aconsejable un tratamiento progresivo de desensibilización, introduciendo muy poco a poco la naranja de nuevo en la dieta, hasta superar el rechazo digestivo.

Propiedades generales

En cuanto a sus usos medicinales las naranjas son recomendables para combatir el estreñimiento. Las personas simpaticotónicas (estreñidas habituales) si toman naranjas con pan integral tostado, sobre todo en el desayuno, no hay estreñimiento que se resista. La naranja obliga al hígado a fabricar y excretar más jugo, lo que produce un fuerte estímulo intestinal, pues es sabido que lo que realmente purga es la bilis.

Tomada la naranja en ayunas, a primera hora, es cuando más fuerte produce su efecto laxante.

Pero las máximas propiedades terapéuticas de la naranja se manifiestan cuando se utiliza en forma de zumo exprimido. Para evitar la dentalgia (dentera) que el ácido de la naranja puede provocar se aconseja beberlo con pajita para que no toque, o lo menos posible, el esmalte dentario. Es conveniente también enjuagarse la boca con agua al finalizar.

Si cuando hace frío se temple algo el zumo pierde acidez y molesta menos.

También si se endulza el jugo con miel se tolera mucho mejor y origina un mínimo de dentera. Y más tolerable cuando se mastica un bocado de pan con cada sorbo de zumo.

Un punto importante en relación al zumo de naranja es que hay que consumirlo rápidamente,

pues de lo contrario pierde muchas de sus cualidades.

Lo ideal es beberlo en ayunas y entre las comidas (nunca después de éstas).

Refrescos caseros

Con el zumo de naranja se pueden confeccionar refrescos caseros muy saludables. Uno de ellos es el conocido como Cóctel Pentalfa. Para realizarlo en una coctelera se echa el jugo de cuatro naranjas, una yema de huevo y un vaso grande lleno de mosto de uva sin fermentar, se agita bien y se sirve en vasos grandes con una paja para sorber. En pleno verano, si el calor es muy fuerte, pueden ponerse los jugos de frutas a refrescar en la nevera, pero no deben tomarse muy helados.

Otro refresco de zumo de naranja se realiza mezclando el jugo de cinco naranjas con miel o azúcar moreno, las ralladuras de la piel de media naranja y un vaso de agua fresca. Se pasa el jugo por tamiz, y se sirve en copas con pedacitos de piña o de naranja y una paja para sorber.

Generalmente los refrescos industriales de naranja (con gas o no) contienen muy poca cantidad de esta fruta. Una receta casera para hacer una naranjada refrescante y natural con gas, consiste en mezclar un cuarto de taza de zumo con una taza de agua de sifón.

Usos medicinales

Los usos medicinales del zumo de naranja son muy numerosos. Intentaré exponérselos de la forma más didáctica y ordenada posible.

Niños muy pequeños

Está demostrado que los niños soportan fácilmente la lactancia artificial si se tiene cuidado de darles un poco (2 ó 3 cucharitas) de jugo de naranja cada día. De esta forma se previene la avitaminosis y se suplen las deficiencias de la leche artificial. También con la lactancia materna es aconsejable el zumo de naranja. Como el ácido de la naranja al mezclarse con la leche puede originar trastornos, se le dará el zumo media hora antes de la tetada o del biberón. De este modo el jugo sale del estómago y no se mezcla con la tetada anterior o posterior.

Para el destete es aconsejable darles en el biberón zumo de naranjas o de mandarinas, solo o rebajado con agua, finamente colado y endulzado con miel de abejas.

Se les puede dar, además, una papilla de plátanos (bien maduros) chafados o aplastados con jugo de naranjas.

Embarazadas

Los zumos de naranja son muy convenientes para las mujeres en estado de gestación. Combaten el estreñimiento, las náuseas y, además, por su aportación en vitaminas y minerales (sobre todo calcio) fortalecen al feto.

Puérparas

En los partos queda siempre una marcada tendencia al estreñimiento, y tanto más cuanto mayor tendencia natural hacia éste haya en la mujer. Pero no solo eso, sino que siempre, en esos momentos, suele haber algo de fiebre, motivada por los fenómenos propios del parto. En tales casos el zumo de naranja, sin otra clase de alimento (tomado solo), obra de modo especial contra el estreñimiento, favoreciendo la normalidad intestinal. A su vez, la naranja tiende a rebajar algo la fiebre cuando ésta se manifiesta.

Pero el poder trofoterápico de la naranja tiene todavía en esto un mayor y mejor papel. Se trata del gran poder, hemostático primero y cicatrizante después, que el zumo de naranja demuestra en estos casos, acelerando seriamente la cicatrización de los desgarros propios y normales del alumbramiento.

Hemorragias y heridas

Y es que debido al efecto protector vascular de la vitamina C y la hesperidina, el zumo de naranja es un estupendo cicatrizante y antihemorrágico.

En efecto, uno de los mejores alimentos cuando hay tendencia a las hemorragias es la naranja. Además, cuando hay desgarros internos obra de manera muy especial en su cicatrización. Su efecto, en este sentido, se nota en grado sumo cuando se trata de cicatrizaciones cutáneas en general. También en las úlceras del estómago y del intestino, e incluso en las del pulmón.

Cuando se vaya a ser sometido a una operación quirúrgica se recomienda siempre hacer un gran consumo de naranjas varios días antes y después de la misma. De esta forma la cicatrización de los tejidos cortados se efectúa de modo maravilloso.

Son conocidas las curas de naranjas que realizan algunos cirujanos, sobre todo en Norteamérica, de cara a preparar a sus pacientes a intervenciones quirúrgicas, sobre todo a los que sufren de insuficiencia hepática. Así, en los días anteriores a la operación, les dan abundantes cantidades de zumo de naranja con agua, con lo que evitan las graves acidosis postanestésicas por insuficiencia aguda del hígado.

Acción cardíaca

Por su riqueza en minerales, sobre todo el potasio y el magnesio, y por su poder fluidificante de la sangre, el zumo de naranja es muy recomendable en las enfermedades del corazón.

Antianémico

Con el zumo de naranja se puede preparar un tónico antianémico de efectos maravillosos cuando se prepara y toma adecuadamente, sobre todo para los niños.

Se bate bien una yema cruda de huevo, se le adiciona el zumo de una o dos naranjas, según tamaño, y se añaden 30 gotas de zumo de limón, mezclándolo bien todo. Se temple en invierno y se sirve frío en verano, tomándolo a sorbos en ayunas, una hora antes del desayuno. Sobre todo para niños o niñas pobres de sangre se les debe dar durante una buena

temporada. Obra maravillosamente, y lo mismo sucede si se trata de personas mayores. Si es para niños muy pequeños se pone menos jugo y solamente media yema de huevo.

Laxante

Tomando el jugo de naranja en ayunas, a primera hora, es cuando actúa de forma más estimulante sobre el hígado y, por tanto, su efecto laxante es más pronunciado. Si se bebe el zumo frío el efecto es aún mayor.

En casos de estreñimiento severo existe una fórmula de éxito casi seguro para conseguir la evacuación. Consiste en tomar por la mañana en ayunas un vaso lleno en sus 3/4 partes de zumo de naranjas (frías), al que se le añadirá agua fría, una cucharada de aceite de oliva virgen y una o dos ciruelas pasas rayadas.

Febrífugo

El jugo de naranjas, tomado en gran cantidad y sin ingerir ningún otro alimento (y menos si es sólido), es una medicina muy especial para la fiebre.

Limpia el aparato digestivo, incrementa la diuresis y baja la temperatura. Como en todo caso de fiebre aumenta el estreñimiento es muy necesario el jugo de naranja, que sirve de elemento laxante.

Además, el ácido cítrico actúa sobre la fiebre reduciéndola, por lo que si la naranja tiene mayor acidez tanto mejor para estos casos.

Comoquiera que cuando hay fiebre no se deben comer alimentos sólidos, salvo en casos excepcionales, el jugo de naranja bebido entona el organismo, corrige la sed, fluidifica la sangre, limpia el intestino y rebaja la fiebre.

El zumo de naranja es un valioso recurso en la alimentación de los niños con procesos febriles eruptivos: sarampión, escarlatina, varicela, etc., en los que puede ser alimento exclusivo en los primeros días del proceso.

Litiasis (piedras de vesícula o de vejiga)

Una buena dieta de naranjas, sobre todo el jugo dos o tres veces al día, media o una hora antes de las comidas, detiene el desarrollo de los cálculos, los va reduciendo y termina por excretarlos por las vías normales de la región donde se hallen.

Para expulsar los cálculos de vesícula es clásico el procedimiento de mezclar el zumo de un limón con una cucharada de aceite de oliva. Se mezclan bien en un vaso y se toma todas las mañanas en ayunas. La única contraindicación a este procedimiento son los cálculos demasiado grandes o de aristas cortantes, en cuyo caso no debemos realizarlo.

Enfermedades renales agudas y crónicas

El jugo de la naranja, debido a su contenido en potasio, tiene marcadas propiedades diuréticas, siendo un gran colaborador de las funciones renales, especialmente cuando éstas

están comprometidas por un proceso inflamatorio (nefritis) agudo o crónico. Además, no perjudica en nada, pues no fuerza al riñón, sino que obra en armonía con él. Lo mismo puede decirse del zumo de pomelo.

Enfermedades del aparato respiratorio

El zumo de naranja limpia y fluidifica la sangre, descongestiona los pulmones y los fortifica. Es muy útil en el asma, la tos, la gripe e incluso en la tuberculosis. Su contenido en calcio facilita la curación de las úlceras pulmonares de los tuberculosos.

Tomando el zumo de 6 ó 7 naranjas cada mañana, con un poco de zumo de uvas sin alcohol, o bien con agua, o el zumo de naranja puro, es lo mejor para fluidificar y eliminar flemas de los bronquios, pulmones y garganta.

Como remedio para la gripe y los resfriados en general es recomendable prescribir a los enfermos las naranjas como único alimento durante dos o más días, con lo que la curación del proceso se acelera. Como decía Marañón: *"Comiendo seis naranjas diarias practicamos la profilaxis más eficaz contra la gripe"*.

En cuanto al asma, vale la pena someterse una temporada larga a una dieta de naranjas. En una semana, o a lo sumo en quince días, de dieta absoluta de zumo de naranjas (3 ó 4 kilos diarios), se alivia el asma, por rebelde que sea el caso y en cualquier aspecto que se presente. Con la toma de un vaso o dos de zumo de naranjas cada hora la mejoría es radical, y si se quiere hacer más enérgica, se le añadirá un poquito de zumo de limón. Ahora bien, para que esta cura de el resultado apetecido, debe practicarse sin aditamento alguno de sustancias cárneas (carnes y pescados), ni tomando tampoco leche, pan, arroz, patatas ni huevos.

Hiperclorhidria (acidez estomacal, ardor estomacal)

Para tratar esta dolencia con zumo de naranjas debemos proceder con mucha lentitud y precaución, adaptando poco a poco el estómago a pequeñas dosis de zumo e ir aumentando media o una naranja cada día. Ensalivar y saborear bien el zumo, porque así es mayor su acción neutralizante sobre el ácido clorhídrico. Con este método, aplicado con inteligencia y voluntad, a los tres meses, si no antes, estará vencida la hiperclorhidria.

Debemos tener en cuenta que los ácidos de la naranja al llegar al aparato digestivo son desdoblados en agua y anhídrido carbónico, que unido a los cationes potasio, sodio, calcio, etc. forma carbonatos y bicarbonatos que contribuyen a alcalinizar el contenido gástrico y la sangre.

No obstante esta neutralización está condicionada por la salud del individuo y por la cantidad de ácidos que ingiera. En sujetos débiles (niños frágiles, ancianos, adultos desmineralizados, ...) esta conversión puede no ser completa y llegar a ocasionar cierta acidificación sistémica y desmineralización.

Hipoglucemia y diabetes

El zumo de naranja está muy indicado en el descenso de azúcar en la sangre, la llamada

hipoglucemia. El afamado doctor Marañón se expresaba así: *"Es difícil comprender como la relativamente pequeña cantidad de azúcar que una naranja contiene puede remediar con tanta rapidez y energía el profundo descenso del azúcar de la sangre. Podríamos aquí poner en el haber de dicha fruta algún poder, aún desconocido, que se añadiría al que puede achacarse estrictamente a su dulzura"*.

Sin embargo, es curioso y paradójico que al mismo tiempo esta fruta no está contraindicada en los diabéticos, y que incluso algunos naturistas la utilicen como remedio eficaz para esta enfermedad.

Empacho (indigestión)

Si padece un empacho (indigestión), con síntomas tales como lengua pastosa, mal sabor de boca, mareos, náuseas, tal vez vómitos, dolor de cabeza, etc... es posible que sea víctima de una indigestión, debido al abuso de alimentos inadecuados o de malas combinaciones. En estos casos nada mejor que suspender toda alimentación, aplicar calor sobre el vientre y beber el zumo de dos o tres naranjas cada dos horas (es mucho más eficaz la reacción curativa si se añaden una o dos cucharadas de jugo de limón cada vez). El zumo se puede tomar solo o con agua.

No debemos tener recelo ante las naranjas. Si el paciente vomita después de beber la primera o la segunda toma no hay que alarmarse. Dejamos que descanse, y después se le hacen tomar algunos sorbos de agua. Seguimos luego con las tomas de zumo de naranja, solo o mezclado con un poco de limón. Si el paciente tiene fiebre y dolor de cabeza, es conveniente aplicar compresas de agua fresca en la frente.

Finalmente decir que un régimen exclusivamente a base de naranjas durante 24 horas es excelente después de unos días de comidas copiosas.

Preventivo del cáncer

Recientemente se ha descubierto que quien come cítricos tiene menos posibilidades de contraer tumores malignos. El llamativo descubrimiento lo ha sacado a la luz el profesor Elio Riboli, un investigador italiano que trabaja en la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer, de Lyon (Francia). Se ha llegado a la conclusión de que no es la vitamina C la que frena la aparición de tumores sino otras sustancias que contiene la naranja. Hay algunas familias de sustancias químicas, un verdadero cóctel natural, que reducen notablemente los riesgos de tumores en la cavidad oral, en la faringe, laringe, esófago, estómago y colon. En países donde el consumo de cítricos es más alto la población padece un 60 % menos de tumores de este tipo que en otros lugares.

Y con esto finalizamos la primera parte sobre el Naranja. En el próximo número continuaremos con la flor (el azahar), la hoja y la corteza del fruto.

Hasta entonces, les espero.

