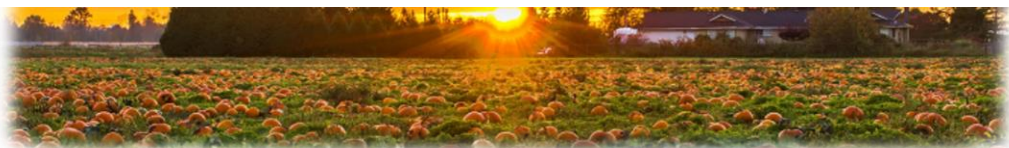




Aceite de Semillas Calabaza y la Hipertrofia de Próstata

by J. Bilbao



Propiedades Medicinales

Históricamente, la calabaza ha sido una de las principales y primeras hortalizas traídas hace ya bastantes siglos de las Américas, y sus semillas han sido utilizadas desde siempre en la denominada como medicina popular, especialmente por sus claras propiedades para eliminar de parásitos intestinales. No obstante, recientes investigaciones han hallado propiedades descongestionantes en el aceite extraído de sus semillas, por lo cual, son útiles en caso de padecer adenoma prostático.



Su aceite, proporciona un 50% de ácido linoléico, una grasa “buena” que nuestro organismo no es capaz de producir, conteniendo a su vez diversas vitaminas (fundamentalmente, E, C y B), oligoelementos, fitoesteroles y cucurbitacina. Los fitoesteroles que contiene el aceite de pipas de calabaza ayudan a inhibir la inflamación o el crecimiento del tejido prostático (Hipertrofia de Próstata).

Otras propiedades que también tiene el Aceite de Semillas de Calabaza ayuda a mejorar la tensión arterial, el colesterol, el desarrollo muscular, regula nuestro sistema inmunitario, mejora la piel dejándola más suave y aporta oxígeno a la sangre.

Cultivo de la Calabaza

El cultivo de calabaza se cree que tiene sus orígenes en Asia, aunque también hay quien cree que es originario de América. Actualmente el cultivo de la calabaza está muy extendido en todas las áreas templadas del mundo. La planta de la calabaza es de cultivo anual, es rastrera y de crecimiento indeterminado, su sistema radicular suele tener un gran desarrollo. Sobre el tallo principal se desarrollan los tallos secundarios y la planta llega a alcanzar de 1 a 2 metros de longitud. El fruto de la calabaza es redondo/ovalado y de color variable según variedades, el más predominante es el amarillo, su piel es lisa, es muy carnoso y junto a la carne suelen estar adheridas las semillas.

El cultivo de la calabaza no es demasiado exigente en temperaturas, las



temperaturas óptimas para un buen cultivo están entre 25° centígrados y 30° centígrados, no le van bien las temperaturas por encima de 35° centígrados y las que están por debajo de 10° centígrados. Es un cultivo bastante exigente en agua, por lo que se deberá estar muy atento con el estado de humedad de la tierra.

Tipos de suelo

Este cultivo también es poco exigente en tipos de suelo, se adapta con cierta facilidad a la mayoría de los tipos de suelo, en cualquier caso, los suelos que más le gustan al cultivo de la calabaza son los suelos con capa vegetal profunda, con buena cantidad de materia orgánica y bien drenados. Los valores óptimos de Ph para el cultivo oscilan entre 5,6 y 6,8, aunque la planta se adapta en general a valores de entre 5 y 7.

Acondicionamiento del terreno

La primera función antes de la preparación del terreno será el abonado natural del mismo, procederemos a repartir una capa de estiércol natural orgánico por toda la superficie del futuro cultivo. Después de repartido el abono natural, procederemos a arar el terreno con un rotavator de aspas, para este cultivo haremos un trabajo de arado profundo, entre 35 cm y 40 cm. Una vez arado el terreno le dejaremos reposar durante aproximadamente 15/20 días, hasta la fecha de siembra del cultivo. En la fecha de siembra volveremos a pasar el rotavator de



aspas con el objeto de airear la tierra y dejarla esponjosa para efectuar la misma.

Siembra del cultivo de calabaza

Previo a efectuar la siembra tiraremos las líneas para la misma, dejando una distancia de 0,5 m entre planta y planta y una distancia de 1 metro entre líneas, entre línea y línea dejaremos un surco amplio para poder inundar el cultivo cuando se requiera hacer los riegos. Mas tarde haremos los hoyos para después depositar la semilla en los mismos, finalmente efectúa la siembra depositando 3/4 semillas en cada hoyo y finalmente taparemos las semillas de los hoyos con una capa de tierra de entre 4 y 7 cm. Una vez efectuada la siembra se procederá a hacer un primer riego por inundación de todo el cultivo.

Este cultivo es bastante exigente en agua, por lo que deberemos tener especial atención con los riegos, si no llueve en el periodo de cultivo, tendremos que hacer riegos cada semana a 10 días aproximadamente, siempre teniendo en cuenta el estado de humedad del terreno, el cual también depende de su situación, si en el periodo de cultivo llueve, habrá que hacer los riegos en función de la humedad de la tierra, es importante tener cuidado con el exceso de agua, es muy perjudicial para el cultivo de calabaza.



Cosecha y rendimiento por Ha.

La cosecha de calabaza comienza aproximadamente a los tres meses de la siembra y se prolonga aproximadamente hasta los cinco meses.

El rendimiento medio de calabaza dependiendo de áreas geográficas y variedades, esta entre 30 toneladas y 40 toneladas por Ha., aunque hay algunas zonas y variedades que llegan hasta las 50 toneladas por Ha. y más.

Epoca de siembra y tiempo de cultivo

La siembra del cultivo de calabaza se efectúa entre los meses de marzo a septiembre, el tiempo de cultivo para la iniciación de la cosecha es de aproximadamente tres meses y esta se suele alargar hasta los cinco meses, que es cuando se da por finalizado el ciclo del cultivo de calabaza.

Plagas y enfermedades del cultivo de calabaza

Estas son algunas de plagas y enfermedades que pueden contraer los cultivos de calabaza: Araña roja (*Tetranychus urticae* (koch), Mosca blanca (*Trialeurodes vaporariorum* (West), Pulgón (*Aphis gossypii* (Sulzer), Minadores de hoja (*Liriomyza trifolii* (Burgess), Orugas (*Spodoptera exigua* (Hübner), Nemátodos (*Meloidogyne javanica*, *M. javanica*, *M. arenaria* y *M. Incognita*).

Y enfermedades como: Oídio de las cucurbitáceas, Podredumbre gris



(*Botryotinia fuckeliana* (de Bary), Podredumbre blanca (*Sclerotinia sclerotiorum*), Podredumbre blanda (*Erwinia carotovora* subsp.), Virus de las venas amarillas del pepino

Extracción de las Semillas

La extracción de las semillas de calabaza se hace forma manual, primeramente, se corta la calabaza en dos trozos y posteriormente se extraen las semillas con la mano.

Una vez extraídas las semillas se esparcirán en una superficie limpia y plana (En bandejas) para que las semillas se sequen hasta que les que una humedad inferior al 20%. El se secado artesanal se suele hacer poniendo las bandejas al sol y puede llevar entre 15 y 30 días dependiendo de los días de sol intenso y de la humedad ambiente.

Extracción del Aceite de Semillas de Calabaza

El Aceite de Semillas de Calabaza se obtiene de forma natural, prensado en frio para que mantenga todas sus propiedades medicinales y es un poderoso antioxidante.

Nutrientes

Algunos de los nutrientes más importantes del Aceite de Semillas de Calabaza son el hierro, el potasio, el zinc, ácidos grasos omega 3 y omega 6, triptófano, curcubina y arginina.



Consumo

Si deseas consumir Aceite de Semillas de Calabaza, siempre es recomendable seguir estrictamente las instrucciones que detalla el fabricante para su uso en el envase del producto, o también se puede consultar a un médico naturista o profesional del sector para que nos oriente.

Contraindicaciones

Al consumo de Aceite de Semillas de Calabaza, no se le conocen efectos secundarios tomado en las dosis indicadas.

by J. Bilbao