

- Medio: HOLA
- Fecha: 05-07-2022
- Título: “Kuzu, una planta medicinal buena si tienes problemas para ir al baño ”
- Autor: Nuria Sanfont
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, Presidente de COFENAT en Valencia
- Foto:

### Kuzu, una planta medicinal buena si tienes problemas para ir al baño

Se utiliza en la medicina tradicional China y es muy útil para aliviar problemas digestivos o para tu corazón



**REBAJAS**  
Hasta el 30 de julio  
DESCUENTOS EXCELENTES EN UNA SELECCIÓN DE MARQUES DE OPTICA

Saber más

rochebobois

05 DE JULIO DE 2022 - 13:39 CEST  
POR **NURIA SAFONT**



**H**ay muchas plantas medicinales de las que apenas conocemos sus propiedades. De hecho, puede ser que ni siquiera sepamos que existen y nos estamos perdiendo sus beneficios. Es el caso del **Kuzu**, el almidón obtenido de la **Pueraria Lobata**, una planta originaria de Japón y del sur de China. “En medicina tradicional se ha estado utilizando como remedio desde hace 2.000 años. Hay multitud de estudios realizados entre otros, en Japón, China y EEUU, principalmente, que han demostrado sobradamente su eficacia”, nos explica José Ramón Llorente, responsable de la Comisión Científica de Nutrición Ortomolecular de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, Cofenat. Es, de hecho, un remedio muy utilizado para algunos problemas intestinales, por ejemplo, el **estreñimiento**. Pero también es muy bueno para el corazón.

- Leer más: **Remedios caseros: las plantas medicinales favoritas de las farmacéuticas**

#### Propiedades del Kuzu

Llorente nos cuenta que al Kuzu se le atribuyen gran cantidad de propiedades farmacológicas. Por ejemplo, es un potente antioxidante, es cardio y neuroprotector, es un buen **vasodilatador**, mejora la formación ósea, inhibe el deseo de consumir alcohol, presenta actividad estrogénica, tiene capacidad para regular la microbiota intestinal, y puede ser utilizado como relajante.

Además, añade el que también es presidente de Cofenat en Valencia, sus propiedades nutricionales no son pocas, aporta hidratos de carbono, fibra, minerales, isoblavonas, cumarinas, daidzaina, y



- Link: <https://www.hola.com/estar-bien/20220705213115/plantas-medicinales-kuzu-propiedades/>

- **Texto:**

Se utiliza en la medicina tradicional China y es muy útil para aliviar problemas digestivos o para tu corazón

Hay muchas plantas medicinales de las que apenas conocemos sus propiedades. De hecho, puede ser que ni siquiera sepamos que existen y nos estemos perdiendo sus beneficios. Es el caso del Kuzu, el almidón obtenido de la *Pueraria Lobata*, una planta originaria de Japón y del sur de China. "En medicina tradicional se ha estado utilizando como remedio desde hace 2.000 años. Hay multitud de estudios realizados entre otros, en Japón, China y EEUU, principalmente, que han demostrado sobradamente su eficacia", nos explica José Ramón Llorente, responsable de la Comisión Científica de Nutrición Ortomolecular de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, Cofenat. Es, de hecho, un remedio muy utilizado para algunos problemas intestinales, por ejemplo, el **estreñimiento**. Pero también es muy bueno para el corazón.

- Leer más: [Remedios caseros: las plantas medicinales favoritas de las farmaceuticas](#)

### **Propiedades del Kuzu**

Llorente nos cuenta que al Kuzu se le atribuyen gran cantidad de propiedades farmacológicas. Por ejemplo, es un potente antioxidante, es cardio y neuroprotector, es un buen vasodilatador, mejora la formación ósea, inhibe el deseo de consumir alcohol, presenta actividad estrogénica, tiene capacidad para regular la microbiota intestinal, y puede ser utilizado como relajante.

Además, añade el que también es presidente de Cofenat en Valencia, sus propiedades nutricionales no son pocas, aporta hidratos de carbono, fibra, minerales, isoblavonas, cumarinas, daidzaina, y saponinas, entre otros.

Leer más: [12 plantas medicinales que debes incluir en tu botiquín para el verano](#)

## Beneficios de esta planta medicinal

Gracias a su composición, el Kuzu está indicado para numerosas alteraciones leves.

Llorente enumera algunas de sus indicaciones.

### **Aparato digestivo**

- Restaura la **microbiota**
- Mejora el estreñimiento
- Alivia la gastritis y las enfermedades inflamatorias intestinales

### **Cerebro**

- Ayuda a tratar el **insomnio**
- Reduce el estrés
- Alivia las cefaleas
- Mejora las funciones cognitivas

### **Corazón**

- Es hipotensor
- Reduce los triglicéridos y el colesterol malo

### **Infecciones**

- Ayuda a bajar la fiebre
- Alivia la congestión

### **Menopausia**

- Gracias a sus isoflavonas, alivia los síntomas

Además, el Kuzu también está indicado para otros trastornos. Puede servir de complemento en los tratamientos de deshabituación alcohólica.

- Leer más: [Esto es lo que podemos comer cuando tenemos gastritis](#)

### **¿Cómo tomarlo?**

El kuzu se presenta en pequeños trozos parecidos a la tiza. Para tomarlo, se desmenuza y se va añadiendo al agua o a cualquier zumo y se remueve evitando los grumos. Una vez esté bien mezclado, se pone al fuego suave durante dos minutos, aproximadamente, hasta conseguir espesor.

Gracias a su poder gelatinoso y espesante, es un ingrediente muy utilizado en cocina, en particular, en la macrobiótica. Por ejemplo, para hacer para salsas, mermeladas, bebidas, gelatinas naturales y sopas. Como indica José Ramón Llorente, su sabor es neutro y no genera problemas a la hora de su manipulación.

- Leer más: [Todas las propiedades beneficiosas del orégano](#)

### **Contraindicaciones**

Como toda planta medicinal, el uso del Kuzu también tiene sus precauciones, ya que, aunque sea natural, no significa que sea inocua. Por ejemplo, al tener propiedades vasodilatadoras, hay que consultar con el médico o con el farmacéutico sobre la conveniencia o no de tomarlo y, sobre todo, si se toman otras plantas como el [Ginkgo biloba](#), que también es vasodilatador, u otros anticoagulantes. Tampoco se recomienda que las personas diabéticas lo tomen.



Se aconseja, también, preguntar a los profesionales sanitarios si puede haber algún problema en el caso de haber padecido o sufrir cáncer de mama, en embarazadas y en mujeres en periodo de lactancia.