

Pimienta de Jamaica: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es la pimienta de Jamaica?



La pimienta de Jamaica proviene de la baya inmadura y seca de un árbol pequeño llamado *Pimento officinalis* o *Pimento diocia* . También se conoce como pimienta, pimienta de mirto, pimienta nueva y clavo de olor.

Originalmente se le llamó "pimiento", por los exploradores en el siglo XVI debido a su piel arrugada de color marrón oscuro. Los ingleses le cambiaron el nombre de pimienta de Jamaica porque tiene toques de pimienta, clavo , canela, nuez moscada y enebro .

Utilizada tanto en platos dulces como salados, la pimienta de Jamaica es el ingrediente principal de la salsa Jerk jamaicana, utilizada en guisos y postres en el Medio Oriente, y el saborizante clave en los licores Chartreuse y Benedictine.

La pimienta de Jamaica tiene una larga trayectoria en la medicina popular del Caribe y Centroamérica. Se prepara en forma de té para aliviar los resfriados, aliviar los cólicos menstruales y calmar el malestar estomacal. Como bálsamo, la pimienta de Jamaica se aplica a hematomas, articulaciones doloridas y dolores musculares.

Beneficios para la salud

La investigación científica muestra que la pimienta de Jamaica tiene muchas propiedades medicinales. Alivia el dolor, alivia el malestar estomacal y mata bacterias y hongos. 2 Los compuestos de la pimienta de Jamaica también se están investigando para su uso en el tratamiento del cáncer y la hipertensión y se utilizan en la agricultura, la pesca y la ganadería.

Los principales compuestos medicinales de la pimienta de Jamaica incluyen:

- **Eugenol:** también se encuentra en el aceite de clavo, tiene propiedades antisépticas y se usa como analgésico tópico.
- **Quercitina:** un flavonoide con efectos antioxidantes y antiinflamatorios, puede ayudar a reducir la inflamación, matar las células cancerosas, controlar el azúcar en la sangre y ayudar a prevenir enfermedades cardíacas.
- **Ácido gálico: ácido** fenólico con propiedades antivirales y anticancerígenas, se está estudiando como posible tratamiento para enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Parkinson.
- **Ericifolina:** polifenol con propiedades antioxidantes, se está estudiando como posible tratamiento para el cáncer de próstata.

Los posibles beneficios para la salud de la pimienta de Jamaica incluyen:

Gases e hinchazón

La pimienta de Jamaica tiene propiedades carminativas, lo que significa que puede aliviar los gases, la hinchazón y el malestar estomacal.

Su eugenol puede aliviar la [diarrea](#), las náuseas, los vómitos, la hinchazón, los gases e incluso el

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

estreñimiento. Los muchos antioxidantes de la especia tienen propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar los calambres y ayudar a la digestión.

Algunas culturas elaboran té de pimienta de Jamaica para calmar el estómago. Remoje 1/2 cucharadita de polvo de pimienta de Jamaica en 1 taza de agua caliente durante 10 minutos y cuele.

Puede beber el té a diario, pero límitese a una porción al día hasta que sepa cómo afecta su tracto digestivo. La pimienta de Jamaica puede interferir con la absorción de hierro y otros minerales, por lo que es mejor beber el té entre comidas.

Achaques

Las propiedades anestésicas y analgésicas de la pimienta de Jamaica pueden ayudar a aliviar el dolor y relajar los músculos. Puede usarse tópicamente como [cataplasma](#) a base de la especia o como aceite esencial.

Para hacer una cataplasma (yeso), mezcle pimienta de Jamaica molida con suficiente agua para hacer una pasta espesa. Aplíquelo en la zona dolorida, cúbrelo con una gasa fina (para evitar que se ensucie) y déjalo actuar durante unos 20 minutos.

Como aceite esencial, mezcle de 2 a 3 gotas con al menos 3 cucharadas de aceite portador (como aceite de semilla de uva, coco o oliva) y masajee el área. Lávese bien las manos después y tenga cuidado de que no le entre aceite en los ojos o las membranas mucosas.

El aceite esencial de pimienta de Jamaica también se puede difundir en el aire, lo que puede aliviar el dolor de cabeza o el dolor de los senos nasales.

Menopausia

Los compuestos de la pimienta de Jamaica pueden aliviar los síntomas de la menopausia al ayudar a equilibrar los niveles de estrógeno y progesterona. Sin embargo, la investigación es limitada. Los estudios de población de mujeres de América del Sur y Centroamérica plantean la hipótesis de que la especia es responsable de las diferencias culturales en el malestar menopáusico.

Los estudios de laboratorio sugieren que los extractos de metanol de la planta pueden alterar la expresión génica, aumentar el estrógeno y reducir los niveles de progesterona. Sin embargo, su efectividad para prevenir y tratar los síntomas de la menopausia no se ha estudiado en humanos.

Selección, preparación y almacenamiento

La pimienta de Jamaica se encuentra en el pasillo de especias de la tienda de comestibles y está disponible como bayas secas o como polvo molido. Guarde la pimienta de Jamaica en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.

Las bayas de pimienta de Jamaica se pueden moler en un molinillo de pimienta o en un mortero, o se pueden usar enteras en recetas. Sustituya 1/4 a 1/2 cucharadita por 6 bayas de pimienta de Jamaica enteras. de pimienta de Jamaica molida; retire las bayas antes de servir.

La pimienta de Jamaica también está disponible como aceite esencial que se puede usar aromáticamente o tópicamente. El aceite de pimienta de Jamaica no debe ingerirse y no debe usarse sin diluir en la piel o alrededor de las membranas mucosas. El aceite esencial de pimienta de Jamaica está disponible en tiendas de alimentos naturales y en línea. Debe almacenarse en una botella de color ámbar o cobalto en un lugar fresco y seco.

Posibles efectos secundarios

En un tamaño de porción normal, la pimienta de Jamaica generalmente no tiene ningún efecto secundario, sin embargo, algunas personas pueden tener una reacción alérgica a la especia.

La ingestión de grandes cantidades de pimienta de Jamaica molida, bayas o té podría causar malestar estomacal. En grandes dosis, la pimienta de Jamaica puede retardar la coagulación de la sangre y no debe usarse con medicamentos que afecten la coagulación, como aspirina, Plavix (clopidogrel), heparina, Coumadin (warfarina), Voltaren (diclofenaco), ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Naprosyn), Fragmin (dalteparina) y Lovenox (enoxaparina).

El aceite esencial de pimienta de Jamaica no debe ingerirse a menos que esté bajo la supervisión de un médico, ya que puede provocar una intoxicación por eugenol. Los síntomas incluyen náuseas, vómitos, convulsiones y enlentecimiento del sistema nervioso central.

Por vía tópica, el aceite esencial de pimienta de Jamaica puede irritar la piel. Nunca aplique aceite sin diluir sobre la piel. En su lugar, dilúyalo en un aceite portador (como aceite de semilla de uva, coco o de oliva) a razón de una gota por cucharada.

Las personas con úlceras gástricas o colitis ulcerosa deben tener cuidado al comer pimienta de Jamaica, ya que puede exacerbar las afecciones.

Consideraciones

Debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar la pimienta de Jamaica como tratamiento para cualquier afección. También es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección y evitar o retrasar la atención estándar pueden tener consecuencias graves. Si está considerando usar pimienta de Jamaica para cualquier propósito de salud, asegúrese de consultar primero a su médico.

Referencias:

1. Zhang L, Lokeshwar BL. [Propiedades medicinales de la planta de pimiento jamaicano *Pimenta dioica* y pimienta de Jamaica](#) . *Objetivos de drogas Curr* . 2012; 13 (14): 1900-6.
2. Charles DJ. 2012. [Propiedades antioxidantes de especias, hierbas y otras fuentes . Pimienta de Jamaica](#) . 145–150. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-4310-0_6
3. Liu Y, Carver JA, Calabrese AN, Pukala TL. [El ácido gálico interactúa con la \$\gamma\$ -sinucleína para prevenir el colapso estructural necesario para su agregación](#) . *Biochim Biophys Acta* . 2014; 1844 (9): 1481-5. doi: 10.1016 / j.bbapap.2014.04.013
4. Shamaladevi N, Lyn DA, Shaaban KA y col. [Ericifolina: un compuesto antitumoral novedoso de la pimienta de Jamaica que silencia el receptor de andrógenos en el cáncer de próstata](#) . *Carcinogénesis* . 2013; 34 (8): 1822-32. doi: 10.1093 / carcin / bgt123