



FRUTOTERAPIA



Belleza en Primavera

Albert Ronald Morales

Cuando se termina el invierno y empieza la primavera preparamos la piel, el cabello y el cuerpo para el futuro verano. Los kilos que sobran, la piel reseca, el cabello sin vida. Tenemos que revitalizar todo nuestro organismo, ponerlo a tono; tiene que abrirse como los pétalos en primavera. La Frutoterapia aconseja:

Mascarilla para la piel seca



Un trozo de papaya (la pulpa sin piel ni pipas), una cucharadita de aceite de almendras dulces y una cucharada de miel de abejas. Preparación: Se tritura la papaya hasta convertirla en puré, se mezcla con el aceite de almendras y la miel, se coloca en la piel limpia (previamente lavada con agua tibia), se deja de 10 a 15 minutos y luego se retira con agua fresca.

Mascarilla para pieles grasosas

Un trozo de papaya (sin piel, ni pipas), dos fresones bien lavados, una cucharada sopera de miel y cinco gotas de limón. Preparación. Se tritura la papaya con los fresones, hasta que quede papilla, se le agrega la miel y las gotas de limón, se mezcla todo bien y se aplica sobre la piel limpia, se deja de 10 a 15 minutos y se retira con agua fresca.



Mascarilla para cabello grasoso

Medio pepino, medio plátano bien maduro, el zumo de medio limón, una a dos cucharadas de miel. Preparación. Se tritura el pepino y el plátano hasta convertirlo en papilla, se agrega el zumo de limón y la miel, se mezcla todo bien y se aplica en el cabello, se deja por 15 minutos, se cubre con un gorro de baño, se enjuaga con champú suave, neutro, indicado para cabellos grasosos, usar el enjuague de la Raíz del Traidor.



Mascarilla para pieles mixtas y ajadas

Un trozo de papaya, un trocito de mango, un trozo de manzana madura, una cucharadita de aceite de almendras, una cucharada de jalea real fresca, una cucharada sopera de miel de abejas. Preparación. Se trituran la papaya, el mango y la manzana, hasta convertirlos en puré, se agrega la jalea, el aceite y la miel; se mezcla muy bien y se aplica sobre la piel limpia por 10 a 15 minutos, se retira con agua fresca. Secar el rostro y usar loción tonificante que puede ser de rosas, jazmín o avena.



Para bajar de peso

Especialmente michelines y la grasa alrededor de la cintura (véase la página 103 del libro Frutoterapia, Nutrición y Salud, Editorial Edaf).



Caldo para adelgazar

En un recipiente se agrega dos tazas de agua, un tallo de apio picado, una rama de brócoli, una zanahoria troceada, uno o dos berros, sal y cebolla al gusto, se deja hervir por 10 minutos a fuego medio, se consume como primer plato a la comida y a la cena.

Dieta combinada de Frutoterapia

Tomar un vaso grande de zumo de pomelo o de naranja, agregándole una cucharita (de postre) de germen de trigo en ayuna. Y en la noche cenar con un buen plato de peras (se les quita la piel, se trocean y se comen).



Dieta combinada de piña al desayuno y tomate a la cena

Tomar de 2 a 3 vasos de batido de piña fresca (en agua agregar la piña y batir, utilizando el corazón), como desayuno y cenar con un buen plato de ensalada de tomate con hojas frescas de hierbabuena, como único plato.



Dieta de zanahorias en la mañana y tomates en la noche

Consumir un buen plato de zanahoria rallada (ojalá de cultivo biológico) como desayuno y cenar una ensalada de tomate con hierbabuena.



Es importante **NO CONSUMIR** los siguientes alimentos cuando se hacen las dietas de la Frutoterapia: café, chocolate, queso en la noche, embutidos, bebidas azucaradas, gaseosas, postres, dulces, chuches, bollería industrial, bebidas alcohólicas, alimentos grasosos. Disminuir fritos y en general las harinas.

Para preparar la piel para el bronceado de verano consumir las siguientes frutas y verduras ricas en vitamina A: zanahorias, espinacas, calabaza, espárragos, alcachofas, brócoli, lechuga, tomate. Frutas. papaya, manzana, melón, fresa, sandía, pomelo, cerezas, albaricoque, melocotón, sandía, almendra y aceituna. Consumiendo estas frutas y verduras habitualmente le ayudamos al organismo a adquirir las sustancias necesarias para broncear el cuerpo sin necesidad de usar rayos UVA.

Cualquier inquietud en Frutoterapia consultar a:

***Albert Ronald Morales en el teléfono:
902530535 ó 916195414 de Madrid-España,
o en el email.frutoterapia@latinmail.com***