

Continuamos con Uvas y ... Miel

El Dr. Albert Ronald Morales en su libro "Frutoterapia" publicado en 1997, fuente principal de estos artículos, comenta que investigaciones realizadas hasta el momento señalan que no es conveniente consumir la cáscara de la uva. La uva debe comerse preferiblemente sola. No combina con las frutas ácidas y los alimentos grasos.

La cura de uvas: Es bastante conocida y recomendada para enfermedades tales como la dispepsia, estreñimiento, hemorroides, afecciones crónicas del hígado, cólicos biliares, cálculos hepáticos, hipertrofia del bazo, ciertas diarreas crónicas, inflamaciones de la vejiga, arenillas, gota, escorbuto, bronquitis crónica, tisis, también depura la sangre. (Antes de hacer esta cura, se debe ayunar durante dos o tres días, sin tomar otra cosa que agua).

Consiste en consumir uvas frescas durante varios días, que pueden ser 8, 10, 12, 15; como alimento único ya sea la uva fresca o el jugo; también puede ser en las dos formas así: Durante el día, desayuno, almuerzo y comida, se consume la cantidad de uvas que el organismo reciba, variando la cantidad de dos a tres kilos, entre comidas se puede y es conveniente tomar jugo de la misma fruta. Siempre se debe guiar por la lógica y la razón, esto es, que si el organismo rechaza su consumo, o se producen alteraciones debe suspenderse. Pero si el organismo acepta la cura y no se logra el éxito buscado, entonces se puede repetir por una



vez el tratamiento.

Es posible que se presente diarrea, porque las uvas son laxantes y están haciendo una depuración del organismo; también se presentan cambios en la orina, se vuelve abundante y alcalina. Entre los resultados de esta cura figuran el que el apetito aumente, la piel se torne más tersa, el organismo se refresque y la salud en general mejore.

Se recomienda hacer los tratamientos con uvas frescas cuando estén en cosecha y lavarlas bien, pues los agroquímicos que se utilizan en sus cultivos, se puede correr el riesgo de una intoxicación.

Después de realizada la cura se deben consumir alimentos blandos y suaves; por ello siempre se recomienda control médico.

Las personas obesas o que están intoxicadas pueden hacer una o dos veces por semana la cura de uva y manzanas o curas exclusivamente de uvas. Teniendo en cuenta que un kilo de

uvas contiene 144 gramos de hidratos de carbono y un kilo y medio de uvas 216 gramos de hidratos de carbono, se debe determinar en cada caso cuál es el consumo adecuado.

La cura de uvas conviene especialmente a los habitantes de las ciudades modernas que sufren la intoxicación del aire contaminado, falta de ejercicio y exceso de proteínas, pues ayuda a eliminar sustancias tóxicas para el organismo ya sea a través del sudor, la orina y las evacuaciones.

Para detener las hemorragias: Consumir uvas negras pues contienen propiedades astringentes y hemostáticas.

Para los ataques súbitos de tensión alta: desayunar durante diez días la uva o el jugo de la misma (no apto para diabéticos).

Para la hipertensión: desayunar durante diez días con la uva (sin cáscara, ni semillas) solamente su jugo.

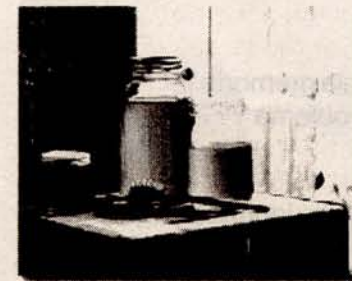
Bueno, vean ustedes cuántas cosas interesantes desconocíamos acerca de La Uva.

Y para variar un poquito el tema de las frutas vamos a hablarles acerca de un producto alimenticio igual de maravilloso por sus excelentes aportes a la salud: la MIEL!

Dicen que existe una leyenda que cuenta que Dios sintió piedad por el insoportable sabor amargo que les quedó a los hombres cuando

éstos perdieron el Paraíso, por ello mandó a unas pequeñas ninfas doradas capaces de convertir sol y néctar de flores, en un alimento maravilloso que les endulzaba todos los sinsabores y les proveía intensa energía y placer. Este alimento se llamaba MIEL y se dice que esa es la realidad de la Leyenda del Dorado.

Es una sustancia dulce producida a partir del néctar de las flores o de secreciones extraflorales que las abejas colectan, transforman y combinan con sustancias específicas (enzimas, minerales, etc.) y las guardan en celdas de cera. La transformación de néctar a miel consiste en un proceso físico-químico, que básicamente es una concentración de azúcares por evaporación del agua y una inversión de dichos azúcares.



Se pueden obtener tantas variedades de mieles como fuentes de néctar florales existan. El color de la miel puede variar desde un blanco agua (water white) hasta un ámbar oscuro (dark ambar).

Su sabor varía desde delicado y suave hasta fuerte y pronunciado. Las mieles más populares - como las de trébol y alfalfa - son de un color ámbar claro y se caracterizan por un sabor suave y delicado. Hay otras mieles más oscuras, generalmente ofrecen un perfil más pronunciado y vigoroso. La miel suele mezclarse para ofrecer un sabor y un color consistente al consumidor.

La miel está disponible al consumidor de diversas maneras. En el mercado por lo general se encuentra en recipientes en estado líquido. También es posible encontrar miel crema o batida. Debe almacenarse en un lugar seco y a temperatura ambiente.

Entre sus principales componentes, se encuentran carbohidratos, proteínas y aminoácidos, vitaminas B1-B2-C-B6-K. Minerales y oligoelementos como calcio, cobre, potasio, hierro, boro, magnesio y agua, entre otros.

El valor nutricional de la miel se manifiesta en su acción energética y su fácil digestibilidad. Los azúcares proveen la energía a los músculos y al sistema nervioso, sin producir fatiga. Esto lo convierte en un alimento ideal para quien realice gran actividad física o intelectual, niños en crecimiento, personas de la tercera edad.

Continuaremos en nuestro próximo número con más de la Miel.