

Nació hace 28 años y ahora se extiende por todo el mundo. Las frutas no son solo alimentos también sirven para curar.



Foto: Carlos González A.

Por su poder curativo, nutritivo y terapéutico las frutas contribuyen a mejorar la salud.

La Frutoterapia, una ciencia hecha por colombianos

Mejore su salud con frutas

Dolencias y frutas

Dentro de las nuevas terapias de medicina alternativa para curar y aliviar las dolencias físicas a que nos exponemos cotidianamente, hay una que es totalmente colombiana: la frutoterapia.

Esta terapia creada hace 28 años, en el municipio de Girón (Santander) por un grupo de investigadores colombianos, se basa en el poder de las frutas para influir de manera positiva en nuestro organismo.

“Es una ciencia en la que se han investigado las frutas y en la cual hemos trabajado 38 científicos colombianos”, afirmó Albert Ronald Morales, Presidente fundador de la Asociación Mundial de Frutoterapia.

El estudio de las frutas implica clasificarlas, analizarlas en laboratorios, luego investigar cuáles son sus propiedades terapéuticas y con estos elementos comenzar a elaborar y diseñar tratamientos.

Para el grupo de científicos dedicados a la frutoterapia el objetivo fundamental es que un recurso tan importante como las frutas se utilice correctamente y no con base en la sabiduría popular, de generación en generación como hasta ahora ha ocurrido. “Queremos una técnica aterrizada desde el punto de vista académico y comprobada desde el punto de vista científico”, añadió el señor Morales.

El grupo de investigadores frutoterapeutas ha clasificado 5 mil especies y 200 mil variedades en todo el mundo y anotan que aún faltan bastantes especies por descubrir especialmente en



Las naranjas sirven para la memoria, bajar la fiebre, las indigestiones y las dietas.

la Amazonia, la Orinoquia y en el Pacífico colombiano.

El tiempo que se emplea estudiando las propiedades de una fruta es bastante impredecible. De las 104 frutas publicadas en el libro solo cinco o seis se han investigado en un 10 por ciento todas sus propiedades, siendo estas: la papaya, la manzana, la uva y el banano. Del resto de frutas que aparecen solo se ha descubierto el 1 por ciento de sus elementos. “A la guayaba -anota el señor Morales- se le han encontrado 50 mil sustancias, de las cuales: 49.400 no se sabe para qué sirven y eso en 28 años de investigaciones”.

Pero los investigadores colombianos quisieron que su trabajo fuera conocido tanto en Colombia como en el exterior y decidieron publicar sus investigaciones en un libro llamado “frutoterapia”.

El libro lanzado en noviembre del año pasado fue todo un éxito, hasta el momento se han vendido 61.500 libros, solo en Colombia, convirtiéndose en el libro más vendido después de los de García Márquez. Y no solo en nuestro país sino en Latinoamérica, en donde ocupa el segundo lugar en ventas durante el presente año.

En la Feria del Libro que acaba de concluir en Bogotá se negoció para España, Argentina, Ecuador, Venezuela, Costa Rica y Estados Unidos; así mismo, hay posibilidades de traducirlo al inglés y al portugués.

El libro no pretende remplazar el trabajo de los médicos y por ello recomienda que todas las personas que quieran un tratamiento más seguro y exitoso deben consultar a su médico. Y si no hay frutoterapeutas que guíen a la gente, sólo hay 150 en todo el país, las personas lo pueden hacer por las indicaciones del libro. La gran ventaja de las frutas es que al mismo tiempo que es terapéutica, alimenta y previene, lo que no se obtiene con una droga creada en laboratorio. “La frutoterapia tiene los tres puntos relevantes de la ciencia de la salud: prevención, curación y nutrición; y eso no lo tiene ninguna otra técnica terapéutica”, concluyó el señor Morales.

Son expectorantes: el almendrán, el banano, la granada, el limón, la uva, el mango, la manzana, el melón, la mora.

Para el cerebro y la memoria: el tomate de árbol, el aguacate, el banano, el coco, el chontaduro, el higo, la mandarina, la manzana y la naranja.

Para bajar fiebres: el borojó, el limón, el lulo, la mora, la naranja, la piña.

Para los ojos: la granada y la uchuva.

Para indigestiones e intoxicaciones: la ciruela, el coco, el durazno, el limón, la naranja, la papaya y el tamarindo.

Para bajar el estrés: la badea, el banano, la curuba y la mandarina.

Para fortalecer el sistema nervioso: la almendra, el banano, la fresa, el higo, el melón y la curuba.

Para bajar la tensión: el lulo, el maracuyá, el tomate de árbol y la uva.

Para la digestión: la ciruela, la papaya, la pitahaya y el tamarindo.

Para el insomnio: la manzana.

Para bajar de peso: el durazno, la fresa, el limón, la mandarina, la naranja, la pera, la piña y la uva verde.

Para fortalecer el corazón: la granada y el mango.

Para problemas gástricos y úlceras: la badea, el banano, la cereza, la fresa, la granadilla, la mandarina, la manzana, la papaya y la pera.

Para curar diarreas: el banano (con pan), la guayaba (en un jugo espeso), y la manzana.