

# Frutoterapia: Sáquele jugo a las frutas

Por: LUCY J. BUENO CALDERON

En Colombia, el doctor Albert Ronald, desde 1967 se ha dedicado a investigar en el campo de la frutoterapia, para establecer las propiedades esenciales de cada una de las frutas.

Aunque en el país existen 260 especies frutales, en ésta y en futuras entregas él revelará las cualidades de las más utilizadas por las amas de casa como son: papaya, naranja, limón, mandarina, manzana, uvas, piña, banano y mango, entre otras.

Hoy nos referiremos a las propiedades de la papaya.

## LA PAPAYA

La papaya, parecida a un melón pequeño, de carne amarilla y dulce, es una de las frutas que más se cultiva en Colombia, donde no se la ha dado la debida importancia.

Hay dos clases: la melona y la común y entre las propiedades beneficiosas que se le atribuyen a su componente, la papaína, están:

\* Diluir coágulos en la sangre. «Es capaz de producir un efecto a través de las venas y de las arterias cuando están endurecidas», manifestó el doctor Ronald.

\* Desinflamar una articulación. Posee mayor acción que las sulfas, medicamento que se usa en la farmacología.

\* Producir efectos positivos en enfermedades artríticas, especialmente en la artritis reumatoidea.

\* Ablandar los órganos, articulaciones, músculos y las paredes de las arterias endurecidas.

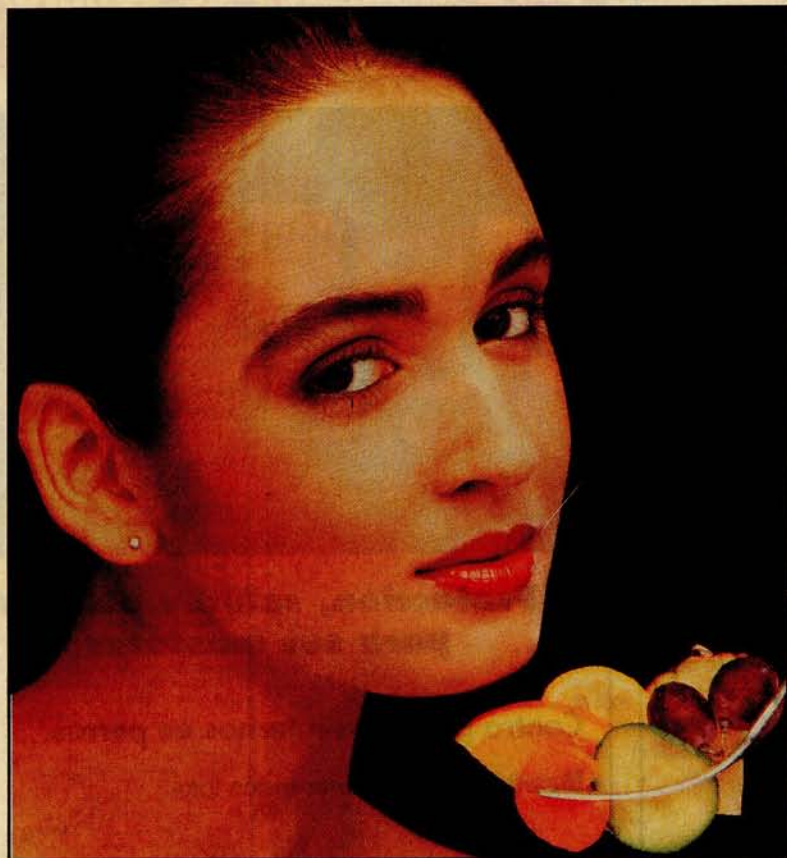
\* Producir efectos de ablandamiento a nivel de tumores y drenar furúnculos y nacidos.

\* También es empleada como purgante y para eliminar las amebas.

\* En Francia se está utilizando una técnica denominada quinopapaína, que consiste en colocar enzimas en una solución inyectable, que se aplica a los afectados de Gota, enfermedad que afecta a un gran número de personas.

\* Industrial y popularmente, esta sustancia es utilizada para ablandar alimentos como la carne.

\* En una de las más recientes investigaciones efectuadas en la Universidad de Londres, se logró descubrir un anticonceptivo femenino para el siglo XXI, entre cuyos componentes está el fruto del papayo y que según parece no tendrá tantos efectos colaterales como los existentes en la actualidad.



Continuando con el tema de la frutoterapia, hoy les contamos los beneficios de la piña y la manzana en la alimentación del ser humano.

### LA MANZANA

Es una fruta exótica y se aconseja consumir la manzana cultivada en Boyacá, ya que posee cualidades propias.

La fruta nativa, conocida también como la manzana de agua, tiene en su corteza y semilla peculiaridades que producen en el ser humano tranquilidad y contribuye en la regulación del sistema nervioso. Además tiene una proteína, similar a la de la carne, por lo que ayuda a mejorar el sistema digestivo.

Como elemento electrolítico es maravillosa, puesto que ayuda a rehidratar a una persona que ha tenido diarrea y en algunos casos también ayuda a detenerla.

En el Medio Oriente, que es donde más se utiliza la manzana, se dice que todo individuo que consume una manzana diaria goza de buena salud.

Por sus cualidades proteínicas, la manzana es llamada la fruta de la sanidad.

La manzana recupera heridas y cicatriza, por eso es una de las frutas que más se lleva de presente cuando se visita un enfermo. Ayuda a subir las defensas. Además por tener potasio, produce un efecto positivo a nivel de corazón y de la parte electrolítica del organismo.

Asesoría: Albert Ronald, Frutoterapeuta

# Sáquele el jugo a las frutas

Por LUCY J. BUENO C.

### LA PIÑA

Es una de las frutas que más ácido contiene, tal vez uno de los más fuertes que incluso puede ser corrosivo, ya que contiene la enzima Bromilacea, la cual es altamente agresiva.

Es una fruta muy rica en calcio y en vitamina E, A, motivo por el cual tiene muchos usos terapéuticos.

Se utiliza para ayudar a curar y sacar las amebas del organismo, reducir la grasa del abdomen y mejorar la digestión ya que contiene gran contenido de fibra.

También consumida con sal puede ayudar a extirpar un furúnculo o nacido y hasta un tumor externo.

«Si una persona toma en ayunas du-

rante 15 días el cocimiento de la cáscara de piña, puede bajar de peso entre 5 y 6 kilos y sin someterse a una dieta muy severa», manifestó el frutoterapeuta, Albert Ronald.

Pero este tratamiento no puede ser utilizado por todas las personas, ya que si padece de diabetes, hiperacidosis y úlceras es contraproducente.

### Usos indebidos

La piña es una de las frutas más propensas a usarse indebidamente, por ejemplo, se utiliza en pizzas y se combina con queso, mezcla esta que da como resultado una comida tóxica.

Otro caso, es el de la piña colada, ya que si se mezcla la fruta con alcohol, también se produce el tóxico responsable de la cirrosis.

# Sáquele jugo a las frutas



Continuando con el tema de las frutas y sus propiedades, en esta ocasión los invitados son: la uva y el mango. Veamos que misterios esconden estas dos deliciosas frutas.

Por LUCY J. BUENO C.

### LA UVA

Curiosamente cuando se visita un enfermo, se acostumbra llevar de presente manzanas y uvas, esto obedece a una costumbre heredada de los europeos al considerar esta clase de frutas como saludables.

La uva tiene características similares a las de la manzana, por ejemplo, ayuda a cerrar cicatrices y heridas más rápido. Así mismo, por los elementos que contiene hace que la fase post operatoria sea más rápida.

Con esta fruta se fabrica el jarabe de uva, el cual es muy efectivo para sanar problemas de bronquitis y tos. Otra clase de uva como es la pasa, también cura problemas de catarro.

La uva negra, que se siembra generalmente en los solares de las casas, contiene propiedades similares a la verde y a la

rosada. Es la que más sabor tiene y además contiene hierro y complejo B12. Esta clase de uva se recomienda especialmente para personas anémicas e individuos que tienen en general problemas de salud.

La uva la puede consumir casi todas las personas, ya que para los diabéticos esta fruta es prohibida por su elevado contenido de azúcar.

Una de las recomendaciones para consumir la uva es en forma natural y directa, al igual que en jugo fresco, nunca en los vinos, aunque lamentablemente es la forma que más se consume.

### EL MANGO

Nativo de la India es considerado como una de las frutas más maravillosas.

El más utilizado es el mango bola de burro, o mango común que se encuentra en toda finca.

Es uno de los que a veces incómoda consumir por su cantidad de fibra, pero es el más dulce y el que contiene variadas sustancias.

Hay otra variedad de mangos, como el de azúcar, el chancleto, el pera, el manzano y la manga mentolada.

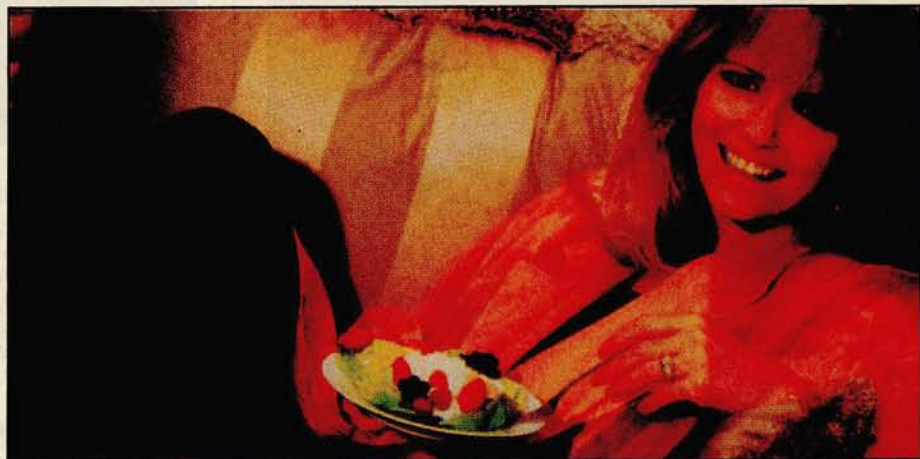
Dentro de la frutoterapia, el mango está calificado como la fruta del corazón, puesto que contiene propiedades con las cuales se mejora o curan las patologías del sistema cardíaco; como obstrucciones en las válvulas coronarias, problemas de disritmia y arritmia cardíaca, engrosamiento de las paredes del corazón y problemas ventriculares, entre otras.

Es también un diurético, y aparte de ser una fruta semi ácida es de la que más vitamina E y A tiene. Igualmente, el mango es una fruta digestiva.

Las sustancias curativas del mango están sobre todo en la almendra de la pepa, que es lo que generalmente se arroja a la caneca.

Muchas personas por falta de información creen que esta fruta tropical es la causante de elevadas fiebres, pero esto es totalmente falso.

Asesoría: Albert Ronald, Frutoterapeuta





Por LUCY J. BUENO C.

Como nos hemos dado cuenta en las anteriores entregas, las frutas son muy benéficas para el hombre. Hoy les contaremos las propiedades de la naranja, la mandarina y el banano.

# Sáquele jugo a las FRUTAS

## LA NARANJA

Hace parte de la familia de los cítricos, al igual que la mandarina, la lima y el limón.

Todas ellas con sus diversas clasificaciones contienen ácido cítrico, que es el único que puede corregir problemas ocasionados por el ácido úrico, el cual es responsable de la artritis y reumatismo. También contribuye a la regulación de las funciones orgánicas.

Anteriormente, la naranja y los cítricos eran considerados las frutas más ricas en vitamina C, hoy están en tercer lugar.

La vitamina C, permite inmunizar el sistema orgánico, es decir un individuo que consume naranja tiene la posibilidad de que sus defensas orgánicas estén en buen estado.

La naranja también tiene sustancias capaces de producir limpieza a nivel del organismo, son sustancias depurantes, especialmente en el sistema sanguíneo.

La naranja limpia grasas como el colesterol; mientras que el limón siendo de la misma familia tiene sustancias antisépticas y bactericidas; es decir ataca y mata las bacterias, los gérmenes y ayuda a minimizar problemas virales.

La naranja que usualmente tomamos en jugo, es diurética; ayuda a personas con problemas renales y a las que retienen líquidos. «A los gorditos les puede bajar de peso».

## LA MANDARINA

En cuanto a la mandarina, es denominada la fruta ecológica.

Hasta ahora es la única fruta que tiene elementos que arrastra el plomo y el mercurio

que produce el ambiente y los colorantes de algunos productos.

La forma ideal es consumirla directamente y a cualquier hora del día, puesto que limpia su organismo.

Una mandarina nunca cae mal.

## EL BANANO

Se conocen varias clases: el cenegüero o bocadillo; el manzanito y el indio. Todas estas clases contienen grandes sustancias, pero el manzano es considerado en la frutoterapia como la fruta clave para controlar el sistema nervioso.

El banano es una fruta dulce, y la más rica en farináceas, es decir que si usted no la sabe combinar puede producirle obesidad; y si la usa adecuadamente le ayuda a bajar de peso.

El banano es considerado como la fruta de la felicidad, porque tiene unos electroconductores que van al cerebro y regularizan la serotonina, enzima que controla el estado anímico de los seres humanos.

El banano solo se debe consumir con frutas dulces, con lácteos, y como ración; nunca mezclarlo con alimentos de sal, ni con verduras, frutas ácidas o simiácidas.

El comerse un banano con un vaso de

agua una hora antes del desayuno, le ayuda a bajar de peso, además de ser muy saludable, mejora la digestión y le regula el sistema nervioso. «Una hora antes de desayuno con agua es increíble, además de que le ayuda a permanecer todo el día con buen estado de ánimo y saludable», explicó el especialista.

La cáscara de banano también tiene importantes propiedades, por ejemplo, una persona que tenga una verruga o mezquino, coloca sobre ella un pedazo de banano por la parte de abajo, la fija con una curita, o esparadrapo, y al cabo de 8 ó 15 días ha desaparecido, sin producir dolor.

Asesoría: Dr. Albert Ronaldo Sierra

El limón tiene propiedades antisépticas y bacterisidas.

