

# Albert Ronald Morales, experto en frutoterapia

“No vendemos fármacos, sino un remedio que a la vez es un alimento nutritivo, que no pasa por el laboratorio y no está manejado»

B. MULERO

Albert Ronald nace en Colombia hace 53 años, es autodidacta y su constancia y dedicación, unido a un nutrido grupo de especialistas le han llevado a ser una de las personas que más entiende sobre la fruta y su efecto en el organismo, a nivel mundial. Su equipo actual está formado por tres médicos especialistas en nutrición, un ingeniero forestal y un abogado.

Sencillo y amable, no le importa estar el tiempo que haga falta para dar a conocer su extenso conocimiento acerca del poder curativo y beneficioso de la fruta. La CNN, Tele Madrid, la CBS, el Canal Infinito, el periódico ABC, el Mundo... se han hecho eco de las investigaciones o terapia alternativa, a través de la fruta, que propone nuestro entrevistado, y que es la base lo que se da a conocer con el nombre de frutoterapia.

Desde hace año y medio, Albert Ronald, es colaborador en el programa que se emite en R.N.E. llamado “De la noche al día” que dirige Manolo H.H. (la franja horaria en la que interviene es de 4 a 5 de la madrugada del viernes).

En Jumilla le une una gran amistad con Margarita Abellán, la cual ha cedido unos terrenos para crear el primer “Banco Genético de Frutas y Plantas no transgénicas tradicionales de toda Europa”. Sólo existe otro similar en Colombia.

**P.- ¿ Por qué la creación de un banco genético de frutas y plantas no transgénicas tradicionales?**

**R./** Porque actualmente estamos sobre los 60 millones de hectáreas de plantas transgénicas. Las nativas de cada país se mezclan y se puede perder el patrimonio botánico. Si en los próximos 25 años no se hace algo por conservar el patrimonio forestal y herbolario de la humanidad sólo nos quedarán transgénicas.

**P.- ¿ Tantos problemas dan las plantas transgénicas?**

**R./** Al parecer es el causante de diversas enfermedades. Algunas investigaciones apuntan a que puede ser el causante de la neumonía atípica de Chica, la tuberculosis... Se tienen cuantificadas más de 20 enfermedades. Es un problema serio que nadie le ha puesto solución. Nuestro proyecto se llama “Arca de Noé” y por fortuna aquí en Ju-

milla se está haciendo.

**P.- ¿ Existe ayuda de alguna institución?**

**R./** Ninguna. Sólo la de Margarita. Es el futuro del mundo, las aves, la fauna, el hambre. Nos jugamos el pellejo del planeta.

**P.- ¿ Dime lo que comes y te diré quién eres?**

**R./** Si, la verdad es que es importante. Nosotros manejamos el proverbio “por la boca entra la vida y entra la muerte”. En la medida que se coma bien se vivirá bien y viceversa.

**P.- ¿ España en un país rico en términos “frutales”?**

**R./** Sí. España tiene excelente comida, un buen clima que favorece el cultivo de Guallaba, mangos, chirimolla... se aclimatan bien. En la Amazonia quedan todavía de 500 a 1000 especies que no conocemos, al igual que en Asia. Es una lástima que el fruto por excelencia de España y los más maravillosos que existen se halla abandonado: la bellota.

**P.- ¿ Cómo llega usted a interesarse por el poder curativo de la fruta?**

**R./** A través de mis padres. En casa siempre en la dieta había frutas y mi padre poseía libros sobre medicina alternativa. De pequeño vivía en el campo en una finca llamada El Vergel (Santander de Colombia) y todo el día lo pasaba comiendo frutas, batidos y zumos. Para un niño es muy bueno subir a un árbol y comer la fruta que coge en él. En los años 70 se conocía muy poco sobre este tema.

**P.- ¿ Podemos hablar de medicina alternativa, al nombrar la frutoterapia?**

**R./** A lo largo de los últimos 30 años se ha conocido la composición química y las sustancias activas de las frutas. No vendemos fármacos, sino un remedio que a la vez es un alimento nutritivo, que no pasa por el laboratorio y no está manejado. De esta manera también se potencia el cultivo tradicional, al agricultor no casado con el laboratorio o la gran multinacional que maneja el fruto. La fruta no se envasa, se debe comer fresca.

**P.- ¿ Qué no debería faltar nunca en una dieta?**

**R./** Las frutas que no deben faltar nunca en la mesa a cualquier humano son: Manzana, plátano, uvas, aceitunas y cítricos. Diariamente como mínimo una pieza de cada una, aunque la O.M.S. recomienda cinco. Hay frutas que no son compatibles, por ejemplo los cítricos por la noche no y el plátano tampoco.

**P.- ¿ Qué puede provocar la falta de frutas en la dieta?**

**R./** La carencia de vitaminas. Por más que se consuman legumbres, cereales y fibra, la de la fruta es la más completa. Los oligoelementos son únicos en la fruta. Actualmente el 80% de la población mayor de 20 años tiene el hígado graso y eso se manifiesta en disfunciones hepáticas, colesterol alto y también de triglicéridos.

**P.- ¿ Se atrevería a dar alguna receta?**

**R./** Si, vamos adelante

**P.- ¿ Para las embarazadas?**

**R./** Lo más importante la fruta del 1º al 3º mes. A base de mango y manzana. Después del ter-

**Las frutas que no deben faltar nunca en la mesa a cualquier humano son: Manzana, plátano, uvas, aceitunas y cítricos. Diariamente como mínimo una pieza de cada una, aunque la O.M.S. recomienda cinco. Hay frutas que no son compatibles, por ejemplo los cítricos por la noche no y el plátano tampoco.**

cer, mango, granadilla y albaricoque (porque es muy rico en hierro). La manzana aporta potasio al corazón y las peras para controlar los líquidos. Después la naranja y la mandarina para activar el sistema inmunatorio.

**P.- ¿ Para el bebé?**

**R./** Fruta tropical. La granadilla a partir del segundo mes tiene los 10 aminoácidos esenciales que necesita el bebé, además estimula el timo y aumenta las defensas y el crecimiento.

A partir del tercer mes compota de manzana pero sin azúcar, que es un “ladrón de vitaminas”. A partir del sexto mes compota de albaricoque, batido de papaya y melocotón. A partir del octavo mandarína y del año naranja.

La leche de almendras es el sustituto ideal a la leche materna. Las almendras son la única fruta que tiene boro, muy bueno para la mala memoria. Un niño



cridado con leche de esta fruta tendrá muy buena memoria ( afirma sonriendo).

**P.- ¿ Contra el dolor de cabeza, jaquecas?**

**R./** Durante 10 días, 1 plátano bien maduro por la mañana media hora antes del desayuno y un vaso de agua. Durante otros 10 días batido de tamarillo y un vaso de agua antes del desayuno.

**P.- ¿ Contra los resfriados, la gripe?**

**R./** Un vaso de zumo de naranja natural caliente + cucharada de tomillo + 5 clavos (del que se le echa al arroz con leche) + canela. Todo se hierva, se tapa y luego se cuela añadiendo miel. Se harán 2 tomas al día.

**P.- ¿ Para la tensión alta?**

**R./** Existe un remedio en Jumilla: el olivo y mejor aún el acebuche (olivo silvestre). Se trata de hacer una infusión con las hojas, pero es muy importante que no estén fumigadas, ni tratadas. Para una taza de agua, una cucharadita de hojas, pero hay que llevar un control por alguien experto.

Tomar zumo de uvas antes del desayuno también ayuda a contralarla (media hora antes). Para bajar la tensión también hay que controlar la ingesta de grasas, bajar los carbohidratos y evitar sobre todo el alcohol y el cigarrillo.

**P.- ¿ Para los estados de ansiedad, estrés...?**

**R./** Fruta. La Uruba (parsiflora). Se encuentra en los herbola-

rios. Por la noche una infusión, o también la hay en gotitas, no produce adicción y la puede tomar desde un bebé hasta un mayor.

**P.- ¿ Para el estreñimiento?**

**R./** Frutas y plantas. Fruta: kiwi en ayunas. Tropical: la papaya y pitaya que es la mejor.

La manzana ayuda tanto en estreñimiento como en diarreas (en papilla).

**P.- ¿ Para las digestiones pesadas, los gases...?**

**R./** Ayuda a la digestión la chirimoya y la manzana en papilla. Para los gases hay dos plantas: el hinojo —una infusión después de comer alivia los gases— y el anís — también en infusión después de la comida es mavarillosa -.

**P.- ¿ Para los calambres musculares?**

**R./** Es debido a la mala circulación. La calabaza es la más maravillosa. Además con su piel machacada se hacen emplastes que se ponen encima de las varices y es muy bueno; la leche de almendras y las almendras crudas también son buenas.

Contra calambres al dormir: 1 vaso de zumo de naranja y se bate una rodaja de berenjena, ayuda a disminuir la tensión muscular. Hay que comprobar que la naranja no nos afecta en exceso por la noche.

**P.- ¿ Para la artritis, dolor en las articulaciones...?**

**R./** Fresas, un plato de fresas picadas para desayunar con miel durante 20 días. Ayudan a disminuir el ácido úrico.

(Pasa a la pág. siguiente)

**Si en los próximos 25 años no se hace algo por conservar el patrimonio forestal y herbolario de la humanidad sólo nos quedarán transgénicas.**

(Viene de la pág. anterior)

### **P.- ¿ Para la vista ?**

**R./** Tomar zanahorias, tomates, melones y sandías. De plantas ayuda el hibisco, la Kinasia y para combatir la conjuntivitis, lavar los ojos con manzanilla.

### **P.- ¿ Para limpiar nuestro organismo ?**

**R./** Se puede hacer una dieta con uvas, pero también con manzanas, peras y naranjas.

Un desintoxicador eficaz es el zumo de 1 limón en agua tibia, una hora antes del desayuno y por la noche (sólo 10 días).

La fruta ecológica que desin-

toxica por excelencia es la mandarina. Su piel en infusión ayuda a bajar la tensión arterial, el peso...

### **P.- ¿ Para los amantes ?**

**R./** La "fruta de la pasión" conocida como maracuyá. Su zumo con miel de abeja es bueno a cualquier hora. También existe la "viagra natural" que es medio aguacate, más 1 cucharada sopera de miel + 1 cucharada de germen de alfalfa (se consigue en herbolario o frutería ). A las cinco horas produce el mismo efecto que la viagra, pero sin efectos secundarios.

### **P.- ¿ Para los deportistas ?**

**R./** La papaya antes de en-

trenar produce los mismos efectos que los anabolizantes (una rodaja). Es un error tomar un zumo de frutas ácidas antes del esfuerzo físico o beber refrescos con gas y azúcar al terminar.

Para recuperarse lo mejor son todas la frutas ricas en líquidos (melón, sandía, naranjas, etc....)

Existen tres frutas que potencian los músculos: las almendras, nueces, avellanas y castañas. La Guayava también es buena.

También se pueden bajar de 3 a 7 cm de barriga tomando un tamarillo y 3 rabanitos en vaso de agua, media hora antes del desayuno, durante 20 días.

### **P.- ¿ Qué opina del vino ?**

**R./** Soy de los que toma un zumo de uvas sin alcohol y es una verdadera maravilla. La uva es la única fruta que cura 200 enfermedades y el vino bebido en su justa medida no es malo.

Albert Morales dará una conferencia en Cajamurcia el viernes 2 de mayo a las 20 horas, organizada por la Asociación Jumillana de Yoga. Ha publicado dos libros "El poder terapeutico de 106 frutas" y "Frutoterapia nutrición y salud". Dentro de 3 meses la editorial Edaf publicará su tercer libro titulado "Frutoterapia y belleza"

Para más información el herbolario en Madrid tiene los siguientes teléfonos 91-6110877 ó 91-6295414.

## **CONFERENCIA**



### **FRUTOTERAPIA: NUTRICIÓN Y SALUD**

a cargo de:

**D. ALBERT RONALD MORALES**

PRESENTE DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE AMIGOS  
DE LA TIERRA Y DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE  
FRUTOTERAPIA

ORGANIZA:

*Asociación Jumillana de  
Practicantes de Yoga*

**Viernes, 2 de mayo de 2003 • 20 h.**

**Aula de Cultura de CajaMurcia**

Paseo, 2 - JUMILLA

Colaboran:

**Librería  
PAPIROS**

  
*Concejalía de Juventud  
y Deportes*



**FUNDACIÓN CAJAMURCIA**