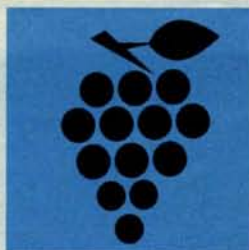




ALBERT RONALD MORALES
CREADOR DE LA FRUTOTERAPIA

Confiesa su deuda con las personas mayores y también que la suya es una alternativa más, sólo que muy sabrosa, a la medicina tradicional. Las propiedades de las frutas tienen un desconocido poder curativo.

Sólo el tomate y el aguacate se pueden tomar con otros alimentos



La frutoterapia no pretende, según Morales, sustituir a la medicina tradicional, sino ofrecer nuevas alternativas.



El Semanal. ¿En qué consiste la frutoterapia?

Albert Ronald. Es una técnica terapéutica que se fundamenta en tres pilares: botánica, química y biología. Se trata de curarse comiendo frutas. Su base farmacológica son las sustancias fitoterapéuticas de las frutas.

E.S. ¿Tiene una base científica o mística?

A.R. Científica. Aunque no estudié en una universidad, me he formado académicamente. Tengo el cuidado de que todo lo que investigo esté comprobado, por eso cuento con un equipo de científicos.

E.S. Que el hombre usara la fruta para mejorar su salud no es algo nuevo...

A.R. No, pero esta terapia sí.

E.S. ¿Combina el uso de este alimento con otros?

A.R. Las frutas son altamente activas, especialmente las ácidas, y por ello no son compatibles con otros alimentos. Pocas frutas lo son con las verduras, por ejemplo. La mayoría no lo son con los cereales y ninguna lo es con legumbres, carnes, pescados y aves. El tomate y el aguacate sí se pueden tomar con todo lo que se quiera. Y los frutos secos.

E.S. ¿De echar fresas en los cereales, nada de nada?

A.R. Compatibles con los cereales son fresas, cerezas, papayas, melocotón, higo... No lo son, por ejemplo,



ASÍ ME VEO

- **Nací en Bucaramanga** (Colombia) hace 52 años, en un valle de clima caliente, propicio para frutas de todas clases.
- **Desde pequeño me encantó observar la naturaleza** y siempre fui muy curioso.
- **Soy el creador de la frutoterapia**, tras 32 años de investigar las plantas y las frutas. Quise estudiar para científico, sin embargo acabé siendo autodidacto. Pero trabajo con químicos, biólogos y farmacéuticos.
- **Ahora voy a publicar un libro sobre frutoterapia y belleza** para ver si la gente piensa menos en operarse y más en estar mejor de una forma natural.
- **Voy a mostrar cómo se puede incluso aumentar de pecho sin pasar por el quirófano.**

la piña, los cítricos, excepto el limón, aunque es mejor no mezclarlo con tomate y sal.

E.S. ¿Cuánto conocimiento ha obtenido de los mayores?

A.R. Muchísimo. La memoria histórica la tienen nuestros mayores y es una pena perderla, como está sucediendo en Europa. Muchas cosas no están escritas, sólo en su memoria. Sería aconsejable escucharles más. Se trata de una sabiduría ancestral.

E.S. Según la Organización Mundial de la Salud, el 35 por ciento de las muertes de cáncer están relacionadas con la dieta que seguimos.

A.R. Sí, y está corroborado por instituciones como la

Universidad de California y la de Oxford, pero creo que nos hemos quedado cortos, porque con la alimentación transgénica esta cifra se ha disparado. Los últimos estudios de la Universidad de Berkeley hablan ya de un 45 por ciento.

E.S. ¿Qué peligro encuentra en los transgénicos?

A.R. Que la manipulación genética crea productos resistentes a los antibióticos, lo que provoca un gran problema en el sistema inmunológico del consumidor. Sólo miren el número de alérgicos, mayor cada año, o de ilíacos. El año pasado la epidemia gripal fue una de las mayores, y esto va en

APRENDA A COMER BIEN

- **No tome fruta** durante ni después de comer. Siempre una media hora antes.
- **No combine las frutas** con verduras, excepto aguacate y tomate, ni las proteínas con cereales o almidones, ni los farináceos con proteínas o cereales.
- **No use azúcar** refinado, sino miel o fructosa.
- **No consuma grasas** saturadas y limite las animales, especialmente las de la carne roja.
- **Si se toman productos** animales, es mejor que sean de granjas orgánicas.
- **Ingiera proteínas** vegetales: frutos secos, legumbres, soja y sus derivados, seitán...
- **Consuma en lo posible** alimentos frescos y naturales. Al menos un 50 por ciento de ellos crudos.
- **Tome ensalada** siempre como primer plato.
- **No abuse** de la bollería y los alimentos industriales.

aumento por los transgénicos, que deprimen nuestro sistema inmunológico. Están debilitando al ser humano y lo más grave es que se llega a ello a través de la alimentación.

E.S. Se oyen voces pidiendo que al menos se informe de qué productos son transgénicos...

A.R. El consumidor es el que menos se entera y estamos desamparados por el Estado. Los ministerios de Sanidad no tienen la fuerza para exigir una normativa a los industriales y a las grandes transnacionales que producen los alimentos y que sólo quieren llenarse los bolsillos. Hay una falta de ética absoluta.

E.S. Imaginemos que estoy leyendo esta entrevista y decido mejorar mi dieta. ¿Por dónde empiezo?

A.R. Lo fundamental es conocer algo referente a la alimentación. Hay alimentos que son cancerígenos, por ejemplo, los conservantes para los alimentos industrializados (colorantes y emulsionantes, como el glutamato monosódico). Hay que rechazar también embutidos con nitratos o alimentos fritos a temperaturas superiores a 150 grados.

E.S. ¿Así empezaría una dieta sana?

A.R. Sí, comer menos alimentos enlatados y transgénicos y menos cultivados con agrotóxicos.

E.S. Pero para los que trabajan, tienen poco tiempo...

A.R. No se tarda tanto en preparar la comida, y el beneficio es enorme. España es un país privilegiado, porque tiene verduras y frutas frescas todo el año. Es el primer productor de agricultura biológica del mundo, pero sólo se consume el uno por ciento de esos cultivos. Si los españoles se decidieran a tomar productos orgánicos bajarían los costes de producción y podrían comer sano y barato.

E.S. ¿Qué enfermedades puede curar la frutoterapia?

A.R. Unas 150, especialmente deficiencias inmunoló-

LOS ZUMOS SON LA SOLUCIÓN

- **El de albaricoque** equilibra el sistema nervioso y es un eficaz antialérgico. Lave bien las frutas o verduras y tome el zumo antes de que pasen seis horas.
- **El de fresa** ayuda a subir las defensas y es energético.
- **Para los problemas de riñón**, zumo de manzana.
- **El de hierbabuena** sirve para acabar con los gases.
- **Para reducir peso**, nada mejor que desayunar un zumo de berros (como hace Elisabeth Hurley). El de pepino ayuda a mantener un cutis fresco y lozano.
- **Para mantener** el peso ideal, sustituya la cena dos veces por semana por un zumo de guanábana.
- **Para catarros**, ingiera un jugo de cebollino.
- **Para recuperar fuerzas**, tome cada mañana, muy fresco, uno elaborado con una rama de apio, otra de perejil, tres hojas de espinaca, una de lechuga, un pepino pequeño y una zanahoria.

gicas, artrosis, problemas de piel, digestivos, relacionados con el hígado...

E.S. Imagino que no será una terapia milagrosa...

A.R. No, ni descubrimos panaceas. Siempre aconsejamos ir al médico, que es quien hace el diagnóstico. La frutoterapia es un tratamiento alternativo.

E.S. ¿Por qué la medicina tradicional y la alternativa dan la impresión de estar 'peleadas'?

A.R. En Holanda o el Reino Unido la medicina alternativa está reconocida dentro del sistema sanitario público. Lo inteligente es no descartar ningún tratamiento, sino buscar el más indicado.

E.S. A veces parece complicado esto de cuidarse...

A.R. No, ¿qué mejor que prevenir y curarnos a través de la comida? Y encima, una comida deliciosa. Lo que pasa es que hemos olvidado que los alimentos curan. Tomando una alimentación verdaderamente equilibrada y sana es difícil enfermar.

E.S. ¿Hay que ir menos al 'súper' y más al mercado?

A.R. Hay que ir a ambos, pero sabiendo qué comprar. Los españoles están abandonando la dieta mediterránea, comen demasiada carne y demasiada bollería, y se abandonan a la comida 'basura' de Estados Unidos, donde se dan casos de diabetes e infartos por culpa de este tipo de alimentación.

E.S. ¿Nos convertiremos en una sociedad de obesos?

A.R. Lamentablemente sí. En Estados Unidos, de 300 millones de ciudadanos, ya hay más de cien millones obesos. No he visto un lugar con una obesidad más espantosa. El peor espejo que podemos tener es justo ése, y es el que copiamos. ■

PARA SABER MÁS

Frutoterapia, nutrición y salud, de Albert Ronald Morales, Editorial Edaf. **Una farmacia en tu despensa**, de Jean Carper, Ediciones B. www.frutoterapia.net