



FRUTO TERAPIA

TEXTO: Javier Izquierdo
FOTO: Rosa Mary Casas

La fruta tal vez sea mucho más que un complemento alimenticio. No sólo como buena aliada para la belleza (mascarilla rejuvenecedora o adelgazante), sino para la salud (contra el colesterol, la celulitis, los males de próstata, el reuma, la artritis... etc.).

Los principales impulsores de la Frutoterapia, Albert Ronald Morales, su mujer Jeannette y Jaime González nos hablan en exclusiva en su casa de Madrid, sobre los beneficios y perjuicios de la fruta. Descubrámoslos...



NO COMAS ESTO SI TIENES...

ACNÉ: aguacate, cacao

ARTRITIS: café

CÁLCULOS BILIARES: aguacate, cacao, café, coco, melón

DIABETES: castaña, cereza, ciruela, dátil, higo, limón, mandarina, remolacha, uva

HÍGADO ENFERMO: aguacate, cacao, cacahuete, melón, naranja

PROBLEMAS CARDÍACOS: aguacate, cacao

PROSTATITIS: limón

REUMATISMO: café, mandarina, manzana, pomelo

TENSIÓN ALTA: cacao, mora, nibia, pera

TENSIÓN BAJA: lulo, maracuyá, tamarillo, uva



COME ESTO SI TIENES...

ARTRITIS

ciruela, fresa, granada, guanábana, manzana, melón, pera, remolacha, plátano, sandía, tomate de guiso, uchuva, uva

COLESTEROL: aguacate, berenjena, ciruela-claudia, lulo, manzana

CORAZÓN DÉBIL O ENFERMO: castaña, cereza, nuez, granada, guayaba, limón, mandarina, mango, naranja, hojas de árbol de mango, papaya, pipas de aguacate, pera

DIABETES: aceituna, agraz, arandano, castaña, frambuesa, lima, marañón, melón, mortiño, naranja, nuez, papayuela, pomelo, uchuva

OSTEOPOROSIS: breva, remolacha (hojas)

REUMATISMO: cereza, dátil, fresa, higo, limón, mandarina, manzana, pera, uva

Arnold y Janette tienen el propósito de recuperar para el consumo del hombre los frutos de otros árboles y arbustos de los montes españoles, "de los que nadie se ha preocupado de estudiar sus propiedades terapéuticas". Por lo pronto ya se han fijado en **LA BELLOTA**, afirma Albert Ronald Morales, "debería estar en la canasta de la compra por sus cualidades nutritivas, y la encina -de donde proviene- debería de ser el árbol español por excelencia".

También quieren investigar el **MADROÑO** (aunque su fruta ingerida en un determinado número produce embriaguez y dolor de cabeza), y el **CAQUI** (originario del Japón y de la China, del que se cultiva numerosas variedades en Europa y América del Sur) por sus sustancias curativas.

Los recuadros en rojo y azul del reportaje son ejemplos de la técnica curativa de este matrimonio.

FRUTAS Y BELLEZA

ALOPECIA: Beber zumo de mora. Aplicar una loción de infusión de ortiga después de lavarse el cabello. Licuar 10 g de pulpa de mango, una guayaba madura, 10 g de pulpa de papaya fresca y una feijoa pequeña; añadir medio vaso de agua, una cucharada de polen y dos cucharadas de miel. El combinado se pone sobre el cabello, sin masajear, y se cubre con un gorro de baño durante diez minutos. Si el pelo es graso, agregar a la mezcla 10 gotas de limón; si es seco, una cucharadita de aceite de oliva.

ACNÉ Y ESPINILLAS: Mascarilla de 10 g de papaya, 10 g de pulpa de mango y una cucharada de miel de abeja, durante veinte minutos, una vez por semana.

ARRUGAS: Para pieles normales y secas, aplicar en el rostro durante dos horas una mezcla cremosa de un aguacate y media zanahoria cocida; se retira con agua tibia. Una pasta de fresas machada, puesta sobre el rostro durante diez minutos, revitaliza las pieles grasas y normales.

FLACIDEZ Y CELULITIS Se reducen con compresas de pulpa de zarrapia o jugo helado de piña

PECAS: Aplicar zumo de papaya madura. El zumo de fresa y limón elimina las pecas de verano y las manchas.