26610

LAS FRUTAS Y LA SALUD

[1] Damaris valencia de Giraldo

MORA : MORUS NIGRA – MORUS ALBA

Pertenece al grupo de las frutas ácidas. Ideal para subir la tensión.

Las dos clases: La negra y la blanca son muy curativas y nutritivas.

Contiene muchas sales minerales y las vitaminas A. B, B2 y C, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro, fósforo, azufre, silicio; ácido málico, cítrico tánico.

Efecto curativo en: estreñimiento, infecciones de la boca y garganta, reumatismo, artritis, acidificación, gota, ronquera, tos, inflamaciones de las cuerdas vocales, fiebres, diarreas.

El jugo se emplea con buen resultado para gárgaras contra las inflamaciones de la boca y garganta.

En caso de fiebre tifoidea se puede tomar hervida y enfriada.

El té que se obtiene de las hojas del moral negro, 30 grs. en un litro de agua y preparado en infusión, es excelente en la diabetes.

El cocimiento de la corteza del árbol y de la raíz, expulsa las lombrices y la tenia.

Con el té de las flores del moral se detienen las infecciones urinarias, por ser un diurético natural.

Indicado en anemias.

No se recomienda a hipertensos.

Es depurativa, diurética, laxante

Por su contenido de Vitamina C. Se recomienda en casos de astenia, hemorragias, estreñimiento, inflamaciones del estómago e intestino y en enfermedades del aparato respiratorio.

Para la fiebre se recomienda jugo de mora; su riqueza en ácidos málico y cítrico, le dan propiedades desinfectantes y microbicidas.

LULO (SOLANUM QUITOENSE) (SOLANACEAE)

Esta planta existe en el Perú, Ecuador, Colombia y Centroamérica.

Fruta semiácida. El fruto tiene la apariencia de un tomate redondeado de color amarillo, son jugosos y llenos de semillas blanco-cremosos.

Se consume cruda.

---

[1] Clinica Damaris Valencia de Giraldo Calle 55 24-13. Telefonos 8852153 - 8810234

Se denomina la fruta del insomnio.

Contiene calorías (28%), agua (92%), proteínas, grasa, carbohidratos, fibra, calcio, fósforo (14 mg.), hierro, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina A (600 U.I.), vitamina C. Contiene fósforo y vitamina A, colaborando en la formación de uñas, huesos y cabello; es refrescante. Su ácido ayuda a rebajar suavemente el colesterol

Se utiliza en enfermedades nerviosas, útil en el insomnio, como diurético, en casos de arteriosclerosis e hipertensión arterial.

En Ecuador se utiliza en afecciones hepáticas

No recomendada en menores de un año con alergias, o personas hipotensas.

AGUACATE (PERSEA GRATÍSIMA)

Originario de América Central, su cultivo se ha extendido a otras regiones tropicales y subtropicales del planeta.

La pulpa de fruto del aguacate contiene de 15% a 25% de lípidos (grasa), constituidos por los ácidos oléico, linoléico y palmítico, además de glúcidos, proteínas, sales minerales y vitaminas. Destaca especialmente su elevado contenido en hierro y vitamina B.

Tiene propiedades antianémicas, hipolipemiantes (hace descender el nivel de colesterol en la sangre, posiblemente debido a su elevada proporción de ácidos mono y poliinsaturados) y digestivas.

Su consumo está indicado en caso de anemia, agotamiento, aumento de colesterol, hipertensión, gastritis y úlcera gastroduodenal.

El aceite de aguacate es excelente en: afecciones de la piel: eczemas, irritaciones químicas o mecánicas, piel seca o agrietada, aplicado diariamente sobre la piel del vientre, evita las estrías de las embarazadas. Hidrata y embellece el cutis.

Elimina la caspa, detiene la progresión de la calvicie, fortalece y suaviza el cabello.

Alivia los dolores reumáticos, articulares y musculares. Se aplica en fricciones.

Las hojas del aguacate son ricas en tanino su infusión se utiliza como digestiva y carminativa (antiflatulentas). También se emplean contra los dolores de cabeza aplicándolas calientes sobre la frente.

Las semillas del aguacate se aplican machacadas en cataplasmas para madurar abscesos, furúnculos y panadizos. El agua de este mismo cocimiento se usa contra la disentería y los parásitos intestinales.

GRANADILLA (Passiflora legularis) (Passifloracea) (Pasionaria)

Sus hojas y flores contienen pequeñas cantidades de alcaloides indólicos, flavonoides diversos esteroles y pectina; además calorías 94%, agua 76%, proteínas, calcio, fósforo, hierro, grasas, carbohidratos, fibras, riboflavina, niacina, vitamina A y ácido ascórbico.

Fruta pediátrica por la proteína que contiene y las sustancias cicatrizantes. Activador del timo, inmuniza los niños y aumenta su crecimiento, posee acción sedante antiespasmódica y somnífera (inductora del sueño). Sus principales indicaciones son: ansiedad, nerviosismo, estrés; la pasionaria actúa como un ansiolítico suave, sin riesgo de causar adición.

Controla la hiperacidez, cicatrizante cuando hay úlceras, emoliente y diuretizante.

Tonifica el aparato digestivo. Indicada en el reflujo tanto de adultos como de bebés, así como en la hernia hiatal.

Llamada pasionaria, pues los europeos que viajaron al nuevo mundo, creyeron ver en los diversos órganos de sus lindas flores los instrumentos utilizados en la pasión de Cristo: El látigo, los clavos y el martillo.

En casos de gastritis, dos granadillas masticadas antes de acostarse.

CURUBA (PASIFLORA MOLLÍSIMA) (PASSIFLORACEAE)

También se conoce como curuba de Castilla, curuba quiteña de indio, antioqueña, parchita, parcha, jaxo, tabeso.

Contiene calorías, agua 92%, proteínas, calcio, fósforo, hierro, grasa, carbohidratos, fibra, vitaminas A y C., tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico en abundancia. Sólo posee un 6% de azúcares.

Posee sustancias sedantes, especialmente en la cáscara, se usa para el estrés y en las dietas para bajar de peso. Se debe consumir licuada con cáscara, ésta es rica en pectina y se usa en desórdenes intestinales. Las hojas contienen passiflorina, principio activo usado para los nervios.

La curuba cura úlceras, gastritis y ayuda en el tratamiento de las hernias hiatales y reflujo, por ser un tonificante muscular.

UCHUVA (PHYSALIS PERUVIANA) (SOLANACEAE)

Llamada guchuva, uvilla. vejigón, topetorope. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas, se consume sola, en almíbar, postres y con otras frutas.

Rica en vitamina C, purifica la sangre, elimina la albumina de los riñones, reconstruye y fortifica el nervio óptico, es eficaz en el tratamiento de afecciones de la garganta.

Cura diabetes, hipoglicemia, artritis incipiente, enfermedades de los ojos; se aconseja en tratamientos de la *próstata y en tratamientos por descalcificación.*

Para curar la hipoglicemia: El primer día una uchuva una hora antes del desayuno y durante 20 días se incrementa de una en una. El día 21, se deben consumir 20 y se disminuye de una en una hasta llegar de nuevo a la inicial. Para la hiperglicemia se recomienda consumir dos uchuvas hora y media antes del desayuno. Cada día se aumenta la cantidad en dos hasta el día 20 donde se deben consumir 40, se inicia la disminución del consumo de dos en dos hasta llegar a las iniciales.

En casos de pterigios, conjuntivitis, se aplica una gota directamente de la fruta al epitelio del ojo, durante 20 días. Se descansa por 10 y se repite durante 20 dias más. Consultar al oftalmólogo antes de iniciar su uso. No debe usarse en casos de glaucoma y queratocono.

BIBLIOGRAFÍA

KOZEL, C. 1970. Salud y Curación por yerbas, Ed. De la Misión "La verdad presente"
BARBACHAS A. y RODRÍGUEZ H. Las Plantas Curan.
VARIOS, 1997 Ed. Planeta –De Agostini , Tomo 2.
MORALES , Albert Ronald; 1998. Frutoterapia , Ed. Norma.
SAGRERA F., Dr. J; 1988. Enciclopedia de Medicina Natural; Ed. Zamora Ltda.