

LO VERDE EN CASA

Con la intención de lograr una mayor información sobre el uso de frutas, plantas aromáticas, medicinales y ornamentales en nuestro hogar que nos permitan enriquecer nuestra dieta y alegrar nuestro espíritu, así como su utilización en ciertas dolencias, aplicando la medicina Natural y Tradicional, tan ligada a la historia del hombre por su supervivencia, pretendemos hoy transmitirles alguna información sobre las frutas y sus propiedades.

Por DAISY MARÍA MÁRQUEZ ARGÜELLES

Cuántas veces hemos oído la siguiente frase: «Hay que comer para vivir y no vivir para comer.» Quien escribió esto fue Moliere, esto sigue siendo válido, pues lo esencial es proporcionarle al cuerpo los «carburantes» que necesita para que se desarrolle armoniosamente y permita al individuo hacer frente a todas sus tareas cotidianas.

La falta de conocimiento e información sobre qué debemos incluir en nuestra nutrición son factores que conspiran a un desarrollo saludable en nuestra vida. Los alimentos son indispensables, consumámoslos razonablemente y viviremos bien, en todos los sentidos de la expresión.

Una de las prácticas más sanas en la alimentación diaria es el consumo de frutas. Y Cuba, nuestro país, ha sido bendecido por Dios al darnos un suelo en el que puede sembrarse gran variedad de árboles frutales.

Nuestras frutas

El planeta Tierra está compuesto de un 70 por ciento de agua y debe mantener ese equilibrio; los mamíferos, incluyendo

al ser humano, están compuestos también de un 70 por ciento de agua. Las frutas y los vegetales son los únicos alimentos que se acomodan a estas especificidades.

La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida, y es el único que hace trabajar el cerebro. Están compuestas principalmente por fructosa que se transforma en glucosa, tan necesaria para el cuerpo humano, poseen de un 90 a 95 por ciento de agua en su composición, por lo que además de alimentar, realizan una función de limpieza al organismo humano. Esa limpieza constante es la clave para perder peso y no volver a recuperarlo. La mayoría de las comidas son concentradas y no limpian, sino que tupen el sistema digestivo.

Han sido clasificadas en: dulces, ácidas, semiácidas y neutras.

Recomendaciones generales sobre las frutas

Deben consumirse frescas y solas, sin mezclarla con otro alimento,

No se debe abusar de los jugos de frutas ácidas.

No es conveniente tomar jugos de frutas después de las comidas; sino realizarlo una hora antes o una después.

Las verduras y las frutas no se deben consumir juntas en la misma comida.

Las frutas cítricas deben consumirse antes de las dos de la tarde; mientras que las dulces se pueden consumir a cualquier hora del día.

Todas las frutas deben masticarse bien.

Deben consumirse maduras y en la mayoría de los casos sin cáscaras ni semillas.

Bien lavadas.

No deben consumirse como postre, porque dificultan la digestión.

Los jugos de frutas se deben consumir frescos y lo antes posible, porque pueden fermentarse; y se transforman en fuente de dolores y enfermedades, afectando el hígado y el cerebro.

Mezclas inconvenientes:

Las ensaladas de frutas sólo se deben hacer de las dulces; hay frutas que no se deben mezclar, porque producen reacciones químicas perjudiciales para el organismo, debido a que los aceites de las frutas neutras y los azúcares

de las dulces, producen fermentos tóxicos para la vida celular. Tampoco son compatibles con las ácidas, pues al mezclarse los ácidos con los azúcares, retardan la formación de glucosa, permaneciendo más tiempo de lo normal en los intestinos, lo cual produce fermentaciones tóxicas.

Vitaminas en las frutas

Vitamina A. Se encuentra en las frutas amarillas, oleaginosas y secas, así como en los limones, naranjas y albaricoques. Favorece el crecimiento, fortalece los tejidos y genera resistencia contra las infecciones, es necesaria para los ojos, la piel, fortifica el cabello y previene resfriados e infecciones de la mucosa. Ayuda a un buen sueño y tensión normal.

Vitamina B1. Previene la fatiga, es antinefrítica e interviene en el crecimiento, ayuda a la digestión, estimula las secreciones glandulares. Se encuentra abundante en la naranja.

Vitamina B2. Da brillo a los ojos y un buen color a la piel. Se encuentra en almendras, avellanas y nueces.

Vitamina B4. Favorece el crecimiento.



Mangos criollos de la variedad "bocao" (Venezuela), "de chupar" en Ecuador, con una pera para comparar tamaños.

Vitamina B6. Posee una acción reguladora del metabolismo de los tejidos del hígado, sistema nervioso y piel.

Vitamina B12. Es antianémica, favorece los glóbulos rojos y núcleos celulares.

Vitamina C. Favorece el sistema inmunológico, el desarrollo de los huesos y dientes, estimula el crecimiento, baja la tensión arterial, disminuye la glicemia. Necesaria para la absorción del hierro, ayuda a prevenir que las encías sangren, es desinfectante.

Vitamina D. Favorece el crecimiento

Vitamina E. Importante en la reproducción y en las funciones nerviosas y musculares, protege

las células, es antioxidante y conserva los tejidos.

Vitamina K. Es antihemorrágica, se encuentra en la naranja.

Algunas propiedades de las frutas

La *pera* es la fruta del hombre, considerada así porque sus propiedades ayudan a contrarrestar las enfermedades de la próstata, problemas en el aparato reproductor y sexual masculino.

El *higo* es la fruta de la mujer, porque es un estimulante de los ovarios y mejora el funcionamiento de los riñones; es diurético y ayuda a combatir las diarreas.

La *mandarina*, entre las semiácidas, es la fruta ecológica, ya que arrastra los metales que se hallan en la sangre, convirtiéndose en una fruta que descontamina, y se debe consumirse sola, porque no es compatible con otra fruta.

El *mamey*, de las dulces, calcifica los huesos, dientes y uñas; previene la osteoporosis.

El *mamoncillo*, de las semiácidas, es la fruta de la vejiga, ayuda a desinflamarla y evita obstrucciones.

El *mango*, también entre las semiácidas, es la fruta del corazón; posee vitamina A, excelente para las cardiopatías y válvulas arteriales; es laxante y diurético.

De las dulces, la *manzana* depura el hígado, mejora el cerebro y el sistema nervioso; se recomienda para los dolores de cabeza (cefaleas), nerviosismo y anemias.

Otra semiácida es el *marañón*, considerada la fruta de la memoria, antialérgica, eleva nuestras defensas por su gran contenido de vitamina C. Se utiliza en jarabe para combatir la tos y la semilla para fortalecer la memoria.

De las dulces el *melón* está considerado la fruta del riñón, pues lo limpia, aunque debe consumirse lo más fresco posible, pues una vez abierto, se degenera rápidamente

¡Nunca mezcle!

Naranja con zanahoria. Eleva la acidez, causa disfunciones en el hígado, estimula el exceso de bilis, potencia sustancias que agreden el sistema renal, produce acidez, reflujo y deterioro de los uréteres.

Piña con lácteos. Es un tóxico muy poderoso por la bromelina que contiene la piña, potencializa los principios activos que disparan la intoxicación.

Fruta bomba con limón. Ocasiona problemas en la hemoglobina y produce anemia.

Guayaba con plátano. Causa problemas de hiperacidez o acidosis.



Mamey Zapote en un mercado en México.

y produce toxinas. Ayuda a limpiar tejidos y sangre, baja la fiebre, aumenta la leche a las madres lactantes. Es recomendable para los enfermos de próstata, riñones y vías urinarias, también para la presión arterial elevada y no es conveniente ingerirla como postre.

La tan conocida *naranja*, de las ácidas, es la fruta que más sol almacena, por lo que se le llama alimento solar; el momento ideal para consumirla es en ayunas; en jugo, antes de las tres horas de preparado. También es antiséptica y altamente nutritiva, por lo que debe ingerirse sola.

El *níspero*, por ser semiácido, contiene vitaminas y minerales; es rico en carbohidratos; la semilla se usa para pulverizar los cálculos renales y su cáscara para diluir los de vesícula.

La *frutabomba* o papaya, de las dulces, ayuda a la digestión de los alimentos; rica en sales minerales y vitaminas.

El tan gustado y popular *plátano*, dulce, contiene hierro, agua, almidón, celulosa, sacarosa, glucosa, dextrosa, calcio, y vitaminas A, B1, B2, además de otras sustancias.

Otro muy conocido es el *limón*, que se le llama la fruta de los mil usos porque es antibiótica y antiséptica. Cuando hay intoxicaciones gastrointestinales se recomienda tomar jugo de limón con

agua caliente, cada media hora, hasta que el malestar desaparezca; también ayuda el funcionamiento del páncreas y del hígado.

Curiosidades

La costumbre de decorar los platos de pescado con rodajas de limón, o echarle un chorro de limón a los mariscos, se remonta a una época en la que el frescor de los productos del mar no podía ser siempre garantizado. Parece ser que su poder desinfectante pudiera eliminar a los bacilos del cólera, de la difteria y de la fiebre tifoidea, y que en un cuarto de hora podría eliminar de las ostras el 92 por ciento de todas sus bacterias, por lo que evitaría lamentables accidentes...

Esta propiedad, sabemos, es debida a la fuerte concentración



La naranja es **oro** por la mañana, **plata** al mediodía y **plomo** por la noche

de vitamina C que lo caracteriza; esta misma concentración es lo que hace de él un excelente preventivo contra la gripe. Durante el frío, dos vasos grandes de limón exprimido por día son mejores que todas las vacunas. Cuando no se ha tomado esta precaución y se experimentan los primeros síntomas de la gripe, una cura de jugo de limón acompañado de agua hirviendo y azúcar corta inmediatamente la enfermedad.

El mango, asado con miel de abejas, es expectorante, se prepara de la siguiente forma: se toma un sartén limpio, sin grasa, se cubre de tajadas de mango, se agregan 2 cucharadas de miel y se colocan al fuego; en la medida que destile su líquido, se consume tanto el jarabe como las rebanadas de mango.

Esperamos que la información ofrecida en este trabajo haya contribuido a incrementar o confirmar sus conocimientos sobre este tesoro que nos ofrece la naturaleza, creado como regalo de Dios al hombre.



La papaya o papayon, mamón, lechosa, melón de árbol o fruta bomba -aunque este último nombre también se destina a otra fruta de pequeño tamaño, el *Melicoccus bijugatus*- es el fruto de la *Carica papaya*, la cual es una especie de la familia *Caricaceae*.