

# La fuerza energética de las frutas también cura

Serie de dos entregas. Parte 2

Los invito a coleccionar esta serie especial sobre los efectos saludables de las frutas. En la edición anterior les hablé sobre sus propiedades y buenos motivos para consumirlas.



Por **SERGIO PÉREZ**  
PSICOTERAPEUTA

Director y fundador de la  
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM  
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



**Una de las dietas más balanceadas a nivel mundial es la mediterránea, por su alto contenido en frutas, por lo tanto se considera excelente para prevenir enfermedades. Las frutas constituyen uno de los alimentos más nutritivos y variados que la sabia naturaleza ha puesto a nuestra disposición.**

En la edición anterior (la número 40) les mencioné porque son importantes las frutas en nuestra alimentación y sus innumerables propiedades. Ya hablamos de los efectos saludables de la

Es además muy rica en vitamina A, B, sales minerales, carbohidratos, lípidos, sustancias péptidas, celulosas y proteínas. La pulpa y sus semillas son una fuente útil de fibra soluble.



**Piña:** Nos ayuda en caso de fiebre, infecciones intestinales, infecciones de la garganta y hasta difteria. Es bueno dar a los niños jugo de piña con una cucharadita de jugo de cebolla. En caso de obstrucción o cálculos renales o enfermedades urinarias es conveniente tomar bastante jugo de piña en ayunas.

Es súper útil en enfermedades de artritis, hidropesía, histerismo y casos de anemia. El jugo de piña evita infecciones intestinales, obra como un buen tónico cerebral, calma los nervios, combate el agotamiento, la pérdida de memoria e idiotéz; también es útil en el estreñimiento crónico, en la hipertensión, arterosclerosis, en la gangrena y en las úlceras.

La piña limpia el organismo de impurezas, da vigor, salud

y energía. Las piñas contienen gran cantidad de vitamina A, B, zinc, sales minerales, glucosa, celulosa, agua, bromilina y un aceite principal en el que predomina el calcio y el potasio.



**Sandia:** Contiene una gran cantidad de sales minerales, agua, proteínas y celulosa. La cáscara tiene una gran cantidad de sílice. En sus propiedades terapéuticas la sandia es diurética, útil en las enfermedades urinarias, gotosas y reumáticas.

**Tuna:** Contiene sustancias sépticas, carbohidratos, agua, celulosa, sales minerales y vitaminas, principalmente vitamina C (ácido ascórbico).



La tuna es astringente, por eso se le considera útil en el tratamiento de diarreas y disenterías, posee propiedades digestivas, laxantes y alcalinizantes, por lo que se recomienda en casos de úlceras en aparato digestivo. Algunas especies contienen un alcaloide llamado cactina, considerado un tónico cardiaco, que provoca el aumento

de la fuerza y la amplitud de las contracciones con la ventaja de que no es tóxico ni se acumulan sus efectos.

**Capulín:** contiene gran cantidad de carbohidratos, grasas y vitaminas A, C y el complejo B, ácido cianhídrico. Tiene propiedades analgésicas y se dice que es útil en cataplasmas en las etapas incipientes de abscesos o supuraciones. No se deben ingerir las semillas ya que en el organismo se convierten en un compuesto venenoso. Las hojas del árbol de capulín son sedantes, analgésicas, antiespasmódicas, anti neurálgicas y antiinflamatorias.

En la medicina popular se emplea esta planta en los siguientes remedios: contra la disentería y diarrea, contra la tos, enfermedades de las vías respiratorias, nerviosismo, dolores musculares, cólicos y neuralgias. (Se toma como té). Contra nubes y males de los ojos se empapa un algodón con el té y se coloca en los ojos, gotas hechas con agua purificada y se le incorpora polvo de la corteza seca o de las hojas secas, un gramo para una taza.

**Mamey:** Comer un mamey no solo es delicioso sino nutritivo, ya que contiene carbohidratos, celulosa, sustancias cáusticas y otros. Es de las únicas frutas que no necesitan acompañarse de otras, sola es un delicioso banquete. Las semillas molidas se usan para combatir la sarna.



**Zarzamora:** es una fuente apreciable de ácidos, carbohidratos, sales minerales, vitaminas sobretodo la C, agua y celulosa. La desventaja es que contienen salicilatos (aspirina natural) y las personas que no toleran la aspirina pueden sufrir

reacciones negativas por la zarzamora. Como se sabe la aspirina, desencadena hiperactividad en las personas sensibles.

Sus propiedades terapéuticas son; afrodisíacas, astringentes, anti anémicas, anti diarreas, antiinflamatorias y se recomienda contra la amigdalitis por su alto contenido de vitamina C. Nos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

manzana, el higo, el plátano y la papaya. En esta edición continuaremos con la lista de más frutas.

**Guayaba:** Peso por peso una guayaba contiene cinco veces más vitamina C que una naranja. Con una fruta de 90 gramos que se ingiera por día estaremos teniendo el requerimiento diario de esta vitamina. Aun si es en almíbar no pierde la fuerza su vitamina C.

Es vital para la producción de colágeno, necesario para mantener la piel y tejidos sanos. Esta vitamina es un gran antioxidante que nos ayuda absorber los potencialmente nocivos radicales libres.



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



Luz A Pro Foto & Video  
602 434 3210

Capturando tus momentos más felices  
por los profesionales!

