

FRUTAS



Naturopatia

Que o teu alimento seja o teu remédio, e que os vossos quintais sejam a vossa farmácia !

[+] [Leia mais](#)

Abacate – *Abacatina*: substância oleosa com propriedades nutritivas e hidratantes da pele. Usada também contra artrite e gota.

Abacaxi – *Bromelina*: enzima proteolítica, ou seja, que auxilia na hidrólise das proteínas. É eficaz contra bronquite, artrite e obesidade.

Água-de-coco – Rica em sódio, cloro, e potássio, minerais essenciais à vitalização da pele e ao bom funcionamento intestinal e hepático. Suas propriedades medicamentosas básicas relacionam-se ao aumento da colicistocinina, hormônio produzido na mucosa intestinal, auxiliador dos movimentos vesiculares.

Amêndoas – *Amandina*: proteína reconstituente dos tecidos com grande aplicação n combate às anemias. Seu óleo é usado como emoliente tópico.

Amendoim – *Araquna*: principal substancia dos ácidos graxos do amendoim. Cura algumas síndromes ocasionadas pela carência desses ácidos no organismo.

Azeitona – *Oleína*: principal componente do óleo de oliva, que é aplicado contra as dores reumáticas, otites, úlceras estomacais e na tuberculose.

Banana – 1. *Potássio*: além de outras funções, esse mineral tem ação diurética. É importante nos casos de pressão baixa. 2. *Serotonina*: é calmante e induz ao sono. Atua no cérebro auxiliando na produção de endorfinas, os chamados “hormônios da alegria”.

Caju – *Cardol*: óleo contido na casca do caju com propriedades altamente corrosivas; é anti-séptico e vermífugo. Atua no combate à lepra, ao eczema e à psoríase.

Caqui – *Ácido urônico*: presente nas pectinas dessa fruta na proporção de 75%. Esta substancia suaviza as irritações das mucosas digestivas e refresca a pele.

Coco – *Potássio*: mineral de suma importância para o sistema muscular, especialmente aos músculos cardíacos. É diurético e encontra-se também em abundancia na banana.

Figo – *Fissina*: enzima proteolítica (que auxilia na divisão molecular das proteínas), cuja função é semelhante à da bromelina contida no abacaxi e a da papaína no mamão. Tem aplicação pratica contra lombrigas e oxiúros.

Goiaba – 1. *Ácido pantotênico*: faz parte do complexo vitamínico B, grupo de nutrientes que atuam na pele, nervos e olhos. 2. *Colina*: atua como protetora do fígado, impedindo o acúmulo de gorduras nessa glândula; seus efeitos são conhecidos como lipotrópicos.

Jaca – *Jacalina*: em estudos realizados na universidade francesa de Montpellier, pesquisadores descobriram que esta substância tem capacidade de bloquear a ação avassaladora do HIV, vírus causador da Aids. Sua função é a de atuar nos linfócitos, aumentando as atividades dessas células.

Laranja – 1. *Ácido ascórbico (vitamina C)*: nutriente vitamínico com ação hematopoiética, ou seja, necessário à formação do sangue. 2. *Hesperidina*: pigmento avermelhado e rugoso. 3. *Limoneno*: encontra-se no óleo essencial contido na casca. Em associação, esses agentes trofoterápicos chamados bioflavonóides são antiinflamatórios das articulações e reconstrutores dos vasos sanguíneos causadores de varizes.

Limão – 1. *Rutina (vitamina P)*: é indicada contra varizes. 2. *Espiridina*: combinada com a vitamina C, essa substância atua favoravelmente nos vasos capilares. Por esta razão, o limão também é indicado contra os cânceres de pele. O azedo característico do fruto é proveniente da *azardacina*, muito útil contra os insetos e o mau cheiro característico das axilas. 3. *Limoneno*: é responsável pelo aumento da produção de enzimas do corpo, capaz de combater com mais eficiência as células cancerígenas.

Maçã – 1. *Ácido málico*: substância fundamental à tonicidade cardíaca. 2. *Pectinas*: possuem propriedades medicinais anti-diarréicas.

Mamão – *Papaína*: enzima proteolítica antidiarréica, ou seja, age contra a má digestão das proteínas. É possuidora de alto valor biológico, sendo usada também contra processos inflamatórios internos e externos.

Manga – 1. *Carboidratos*: são os produtores de energia para o corpo humano. Sua ação organoléptica é altamente destacável. 2. *Terebintina*: componente do óleo essencial da mangueira, sendo útil no combate às doenças pulmonares e erupções da pele.

Maracujá – *Passiflorina*: imprescindível contra doenças do sistema nervoso.

Melancia – *Curcubita*: usada como hipotensora, tem também efeitos magníficos contra doenças renais e febre intestinal.

Melão – *Celulose*: indicada contra prisão de ventre devido ao seu alto teor de matérias fibrosas.

Morango – 1. *Salicilatos*: são usados como bactericidas e analgésicos. Eis a razão de se usar o morango contra dores artríticas, como comprovou por diversas vezes o cientista Lineu, que sofria dessa enfermidade. 2. *Ácido elárgico*: apesar da pequena proporção encontrada nessa fruta, este ácido tem aplicação eficaz contra alguns tipos de câncer.

Pêra – *Ácido clorogênico*: é considerado pelos pesquisadores como um antioxidante de primeira linha, ou seja, impede o desenvolvimento das células cancerígenas.

Uva – 1. *Glicose*: além de possuir elevado valor energético, tem propriedades diuréticas recomendáveis aos que sofrem de pressão alta e obesidade. 2. *Ácido elárgico*: retira do organismo todas as impurezas celulares causadoras de câncer.

HORTALIÇAS

Abóbora – *Globulina*: substância protéica usada como corticóide natural, atuante na cicatrização epitelial e na flexibilidade e movimentação muscular.

Alcachofra – 1. *Inulina*: polissacarídeo de alto valor energético e com propriedades diuréticas. 2. *Cinarina*: responsável pelo alto poder de digestibilidade encontrado na hortaliça. Ajuda na eliminação de toxinas quer por via intestinal ou renal.

Agrião – 1. *Isoticianato de alilo*: óleo essencial responsável pelo cheiro característico do vegetal. É estimulante da produção de bile e suco gástrico. 2. *Mirosina*: enzima que, atuando junto com outras substâncias, produz o gosto amargo medicinal. 3. Sulfato ácido de potássio: atua como diurético e anti-séptico. A associação destas substâncias confere ao agrião o benemérito título de expectorante.

Alface – *Lactucina*: atua de maneira hipnótica contra enfermidades nervosas. É um calmante de primeira ordem.

Alho – *Alicina*: princípio antibacteriano sulfuroso indicado no combate às doenças crônicas infecciosas. Sua ação antitumoral também é comprovada.

Aspargo – *Asparagina*: catalisado pelo fígado através da enzima asparaginase, possui ação antileucêmica e atua também como desodorante renal.

Batata-inglesa – *Solanina*: enzima inibidora dos ácidos estomacais. Esta substância confere à batata-inglesa princípios antiulcerativos e analgésicos.

Beterraba – *Ácido glutárico*: composto de um aminoácido chamado lisina. É importante na formação de anticorpos e na recuperação de doenças infecciosas.

Brócolis – 1. *Ditioltionas*: são protetoras das células. Sua característica principal é a de aumentar a quantidade de enzimas junto a esses pequenos “tijolos” formadores do corpo. 2. *Sulforafenos*: são, juntamente com as ditioltionas, defensores das células. Combatem as

deformações celulares que ocorrem no estômago, intestinos e mamas (inclusive os diferentes tipos de câncer).

Cebola – 1 *Ácido sulfuroso de alilo*: presente também no alho, esse ácido é um poderoso bactericida e anti-séptico. É o principal responsável por um dos valores trofoterápicos mais conhecidos da cebola: antibiótico natural. 2. *Glucoquinina*: é tida como insulina vegetal; portanto, em suco com outras hortaliças ou ao natural, controla os diabetes.

Cenoura – *Caroteno (pró-vitamina A)*: hidrocarboneto necessário à percepção visual e ao complexo epitelial do corpo. É também anticancerígeno.

Cogumelos – *Ácido nucléico*: atua na síntese ou hidrólise das proteínas. Permite um melhor aproveitamento dos aminoácidos.

Couve – *Iodo*: mineral necessário ao bom funcionamento da tireóide e, por consequência, imprescindível à inteligência.

Dente-de-leão – *Taraxina*: além de contribuir para a limpeza do sangue, esse princípio ativo contribui para o referido vegetal, seja laxante, diurético, estomáquico, expectorante e colagogo (estimulante da vesícula).

Maxixe – *Zinco*: mineral usado contra a anemia e os processos anaplásticos das células (formação do câncer).

Pimentão – *Copsaicina*: componente picante do pimentão, com ação revulsiva quando aplicado topicamente. Internamente atua como tônico muscular e carminativo na eliminação de gases.

Rabanete – 1. *Rafanina*: substância encontrada no óleo essencial desta hortaliça, cujas propriedades bacteriostáticas são frequentemente observada pelos estudiosos da Natureza. 2. *Senevol*: essência sulfurada responsável pelo gosto picante do rabanete, muito útil nos desarranjos digestivos.

Repolho - *Fenol*: substância produtora do cheiro característico encontrado no repolho. Possui qualidades desinfetantes e anestésicas.

Repolho-roxo – *Antocianina*: glicosídeo de grande importância terapêutica. É responsável pela coloração roxa.

Rúcula - 1. *Mirosina*: auxilia na digestão gástrica e intestinal. 2. *Essência sulfurada e nitrogenada*: age contra as doenças das vias respiratórias. Por isso, quando tomado em horários adequados (com o estômago vazio), o suco dessa hortaliça atua contra a bronquite e a asma.

Salsa – 1. *Apiol*: óleo volátil extraído das sementes, dotado de propriedades cicatrizante. Atua nas enfermidades hepáticas. 2. *Apiina*: usada em pequenas doses é útil contra excesso de fluxo menstrual (dismenorréia). 3. *Miristicina*: é encontrada no óleo essencial e, de acordo com pesquisas norte-americanas, é um poderoso agente anticancerígeno.

Tomate – *Ácido oxálico*: contrariando algumas teorias defendidas no passado, este ácido, por ser reagente, é usado na Medicina Natural contra distúrbios renais, entre eles o nefrítico. Quanto ao seu uso em associação com limão ou vinagre, alguns cuidados devem ser tomados. Explicaremos este assunto no tópico “Compatibilidade Alimentar Básica”. Pode ser usado também como anódino (que alivia dores), no caso de picadas de insetos e animais venenosos.

ALIMENTOS INTEGRAIS

Aveia – *Betaglucan*: componente importante contra o excesso de colesterol produzido pelo fígado. É ótimo para o coração em doses moderadas. Estas conclusões foram obtidas através de pesquisas realizadas na Universidade de Ulm, na Alemanha.

Cevada – *Ácido salicílico*: encontrado também em outros vegetais, especialmente no morango, possui efeitos analgésicos. É útil contra dores provenientes da bursite, artrite e gota.

Germe de trigo – *Tocoferol (vitamina E)*: nutriente necessário à reprodução animal. Possui também propriedades antiulcerativas.

Girassol – *Heliantina*: encontrada nas flores e no caule, é útil para combater as febres intermitentes, especialmente as produzidas pela malária. Encontra-se na semente o ácido graxo linoléico, que pode ser usado contra distúrbios nervosos, mesmo nos casos de esclerose múltipla.

Lecitina de soja – 1. *Colina*: fortalecedora do fígado até mesmo contra cirrose hepática. Age também contra afecções da pele. 2. *Inositol* e *fósforo*: responsáveis pelo melhor aproveitamento das vitaminas A, D e E. 3. *Serina*: aminoácido encontrado em muitos tipos de proteínas.

Lêvedo de cerveja – *Ácido fólico*: substância essencial crescimento físico dos indivíduos, extraída da fermentação dos alimentos utilizados na produção de cerveja, através de um microorganismo chamado *Lactobacillus casei*, que é pertencente ao grupo dos bacilos não patogênicos ao homem. Seu uso é indicado nos casos de anemia magaloblástica. Encontra-se em abundância nos vegetais de folhas verdes.

Mel – *Inibina*: substância antibiótica usada no combate à formação de processos bacilêmicos (presença de bacilos no sangue) produtores das doenças como o tifo, difteria, lepra, tuberculose, etc.

Melado – 1. *Colina*: remove os depósitos de gordura centralizados no fígado, conseqüentemente reduzindo o excesso de colesterol. 2. *Ferro*: mineral de suma importância no combate à anemia.

Milho – *Zeína*: proteína de ação energética.

Própolis – *Galangina*: princípio ativo também encontrado nas plantas zingiberáceas (cana-do-brejo, cana-de-macaco, galanga etc.), com propriedades emolientes e antiinflamatórias. É um dos melhores antibióticos encontrados na Natureza.

Soja – *Glicinina*: proteína de alto valor biológico com propriedades terapêuticas contra esgotamento nervoso, desnutrição e enfermidades diabéticas (neste último caso quando usada com moderação). Possui todos os aminoácidos essenciais à vida humana.

Trigo – *Gliadina* e *glutenina*: substâncias protéicas de qualidades energéticas, indicadas nos casos de diarréia crônica, de acordo com os estudos feitos por Dick, Weijers e Van Kamer – pesquisadores holandeses.

ORIENTAÇÕES TROFOTERÁPICAS SIMPLIFICADAS

FRUTAS

ABACATE (*Persea gratissima*)

1. Caspa e queda de cabelo – Fazer fricções com a polpa no couro cabeludo durante 20 minutos por dia. O chá das folhas ou do caroço também pode ser usado.
2. Desarranjos menstruais – Toma-se o chá das folhas ou dos brotos 2 vezes ao dia.

ABACAXI (*Ananas sativus*)

1. Afecções da garganta – Fazer gargarejos com suco 2 vezes ao dia.
2. Anemia – Fazer desjejuns com abacaxi, dia sim, dia não. Comer à vontade num tempo máximo de 15 dias.

BANANA (*Musa paradisíaca*)

1. Pneumonia e tuberculose – Assar de 2 a 3 bananas com mel, servi-las ao enfermo em jejum. Não misturar com outros alimentos.
2. Queimadura – Aplicar a parte interna da casca no local afetado, por um tempo mínimo de 2 horas por dia.

MAÇÃ (*Pyrus malus*)

1. Conjuntivite – Fazer cataplasmas de 2 horas, sobre as pálpebras, da polpa ralada.
2. Palpitações do coração – Aplicar as mesmas cataplasmas na região cardíaca.
3. Diarréia – Comer de 2 a 3 maçãs no desjejum, e tomar o chá da casca nos intervalos das refeições.

MELANCIA (*Curcubita Citrullus*)

1. Febre – Tomar 1 copo do suco a cada 3 horas. Aplicar fatias da fruta abaixo da região umbilical (de 2 a 3 vezes ao dia). Suspender outros alimentos.
2. Vermes intestinais – Tomar pela manhã, em jejum, 1 xícara do suco das sementes liquidificadas.

MELÃO (*Cucumis melo*)

1. Enfermidades do aparelho genital feminino – Fazer desjejuns com a polpa ou o suco num tempo máximo de 10 dias.
2. Solitária – Tomar pela manhã, em jejum, 1 xícara de suco das sementes liquidificadas.

PÊRA (*Pyrus communis*)

1. Pressão alta – Usar de 2 a 3 pêras no desjejum, evitando usar outros alimentos.
2. Inflamação dos rins e da bexiga – Tomar 2 xícaras do chá das folhas durante os intervalos das refeições.

UVA (*Vitis vinifera*)

1. Falta de apetite – Tomar 2 xícaras do suco puro no mínimo 3 horas após o desjejum e 3 horas após o almoço.
2. Gases intestinais – Fazer desjejuns dia sim, dia não, com a polpa da fruta (à vontade).
3. Doenças do fígado – Seguir orientação anterior (nº 2).

HORTALIÇAS

ABÓBORA (*Curcubita pepo*)

1. Hemorróidas – Aplicar cataplasmas da hortaliça ralada no local (de 2 a 3 horas).
2. Artrite e gota – Tomar 1 xícara do suco da abóbora crua 1 hora antes do almoço.
3. Raquitismo – Usar sementes e ligeiramente assadas nas refeições de meio-dia.

ALCACHOFRA (*Cynara scolymus*)

1. Sífilis – Comer no almoço alcachofra com alho, cebola e limão, durante um tempo máximo de 10 dias.
2. Tosse – Tomar o caldo da alcachofra cozida (levemente aquecido).
3. Obesidade – Incluir a hortaliça nas refeições de meio-dia.

ALFACE (*Lactuca sativa*)

1. Espermatorréia – tomar 1 xícara do suco liquidificado 30 minutos antes de deitar.
2. Insônia – Seguir a orientação anterior.
3. Diabetes – Incluir as folhas na alimentação e tomar 1 hora antes do almoço 1 xícara do suco da hortaliça liquidificada.

BATATA-INGLESA (*Solanum tuberosum*)

1. Úlcera gástrica – Tomar 1 xícara do suco da batata crua, 1 hora antes do almoço.

2. Reumatismo – Seguir a orientação anterior, e colocar no local rodela cruas por um período de 2 horas/dia.
3. Dor de cabeça – Colocar rodela cruas na região frontal por 1 hora.

BERINJELA (*Solanum melongena*)

1. Excesso de colesterol – Tomar 1 xícara do suco, 1 hora antes do almoço.
2. Furúnculos e abscessos - Fazer diariamente no local uma cataplasma da polpa ou das folhas.
3. Verrugas – Friccionar a verruga várias vezes ao dia com um algodão embebido no suco.

CENOURA (*Daucus carota*)

1. Vermes – Tomar em jejum 1 xícara do suco, de preferência centrifugado.
2. Conjuntivite – Pingar o suco 2 vezes no dia.
3. Prisão de ventre – Comer 1 cenoura diariamente no almoço durante 15 a 20 dias.

COUVE (*Brassica oleracea*)

1. Alcoolismo – Tomar 2 vezes ao dia 1 xícara do suco do talo.
2. Cólicas menstruais – Tomar 1 xícara do suco 1 hora antes do almoço.
3. Inflamação dos rins – Aplicar no local cataplasmas das folhas aquecidas, por no mínimo 20 minutos/dia.

PEPINO (*Cucumis sativus*)

1. Sardas e manchas na pele – Colocar diariamente no local rodela da hortalíça.
2. Pressão alta ou baixa – Tomar 1 hora antes do almoço 1 xícara do suco.
3. Inflamação da garganta – Cortar a hortalíça em pedaços pequenos e com a ajuda de um pano ou faixa, envolvê-la no local.

SUCOS



As doenças degenerativas e o envelhecimento são causados pelos radicais livres. Em síntese os radicais formam-se quando respiramos. Existem na atmosfera vários gases como o nitrogênio, oxigênio, que formam 95% H₂O, ou seja, água. Porém 5% do oxigênio é o Singlet, o mais danoso oxigênio molecular; que procura, nas células e outras partes do organismo, minerais e elementos para combinar (cálcio, potássio, magnésio e ferro). Como não encontra antioxidantes, retira-os das células. Mais perigoso ainda é quando ele retira a proteção bioquímica das artérias causando aterosclerose ou pior, penetrando no DNA, no qual é codificada toda a nossa hereditariedade, modificando-a. Isso acarretará em doenças degenerativas como diabetes, câncer, arteriosclerose, pressão alta, etc. ninguém sabe exatamente por que esta reação ocorre.

Indivíduos expostos à poluição ambiental, alimentação com a proteína animal em excesso, radiação, produtos químicos, enfim substâncias químicas que promovem a formação de radicais livres no corpo estão mais sujeitos a esses distúrbios.

Estudos americanos sugerem que a ingestão diária de cinco ou mais frutas e vegetais por dia protegem o organismo dos radicais livres.

Suco para evitar doenças degenerativas

½ cenoura picada

5 ramos de salsa

½ pimentão verde

1 folha de couve

adoçante

1 copo de água

Modo de preparo: bater no liquidificador e tomar.

Suco para melhorar o aspecto da pele e prevenir o câncer

1 folha de couve

1 folha de couve-de-bruxelas

½ ramo de couve flor

½ cenoura

¼ de copo de água

Modo de preparo: passe tudo na centrífuga, com um copo de água.

Dose recomendada: tomar um copo, três vezes ao dia.

PRINCIPAIS ELEMENTOS TERAPÊUTICOS

Hortalças: já foram vistas nos sucos anteriores, porém neste a combinação de vitamina E as fibras são essenciais para a saúde da pele.

Couves e brócolis: possuem elementos que ajudam a evitar o câncer, como o indol 3 carbinol.

Cenoura: contém minerais, vitaminas e fibras, é rica em betacaroteno e suas fibras melhoram o trânsito intestinal e ajudam a proteger o câncer de pulmão.

Pimentão: contém elementos muito importantes no combate aos radicais livres, melhorando a circulação sanguínea.

Salsa: use e abuse dessa grande fonte de vitaminas e minerais. Ela contém ferro, potássio, vitamina A e C. ajuda na absorção de ferro pelo organismo. A vitamina C e o betacaroteno são antioxidantes, que agem diminuindo os riscos de doenças cardíacas, derrames e câncer.

Suco antienvhecimento e protetor dos tecidos e mucosas

5 folhas de hortelã ou 5 folhas de menta fresca

1 limão médio (suco)

cascas de um limão

1 copo de água

mel para adoçar a gosto

Modo de preparo: cortar as cascas do limão em pedaços e bater com os outros ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar o suco três vezes ao dia, entre as refeições.

PRINCIPAIS ELEMENTOS TERAPÊUTICOS

Hortelã: é m anti-séptico, antiinflamatória e tônica. Contém flavonóides.

Limão: possui vitaminas C, vitamina antioxidante que previne o envelhecimento, pela capacidade de impedir o ataque de radicais livres.

Suco para rejuvenescer

½ maçã

½ banana

2 castanhas de caju picadas

½ cenoura (suco)

2g de chá de gengibre

1 copo de água

adoçar a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador.

Dose recomendada: tomar um copo, duas vezes ao dia, entre as refeições principais.

Suco anti-radicaís livres

1 kiwi

2 ramos de brócolis

1 couve-de-bruxelas
1 folha de couve
1 copo de água-de-coco ou água mineral

Modo de preparo: cortar o kiwi em rodela, picar o restante dos ingredientes e misturar a água-de-coco com o adoçante ou água. Bater no liquidificador.

Dose recomendada: um copo, duas vezes ao dia.

PRINCIPAIS ELEMENTOS TERAPÊUTICOS

Água-de-coco: tem muitos minerais como potássio, fósforo, cálcio, magnésio, sódio e ferro, que ajuda a evitar a desidratação e a anemia.

Brócolis, repolho e couve: contêm indóis, capazes de bloquear muitas espécies de câncer.

Kiwi: possui em 100g, cinco vezes mais vitaminas C que a laranja. É uma vitamina varredora de radicais livres. Segundo Linus Pauling, premio Nobel de química, o ácido ascórbico (vitamina C) evita e previne o câncer, além de ajudar a eliminar as toxinas do organismo, por causa de suas fibras.