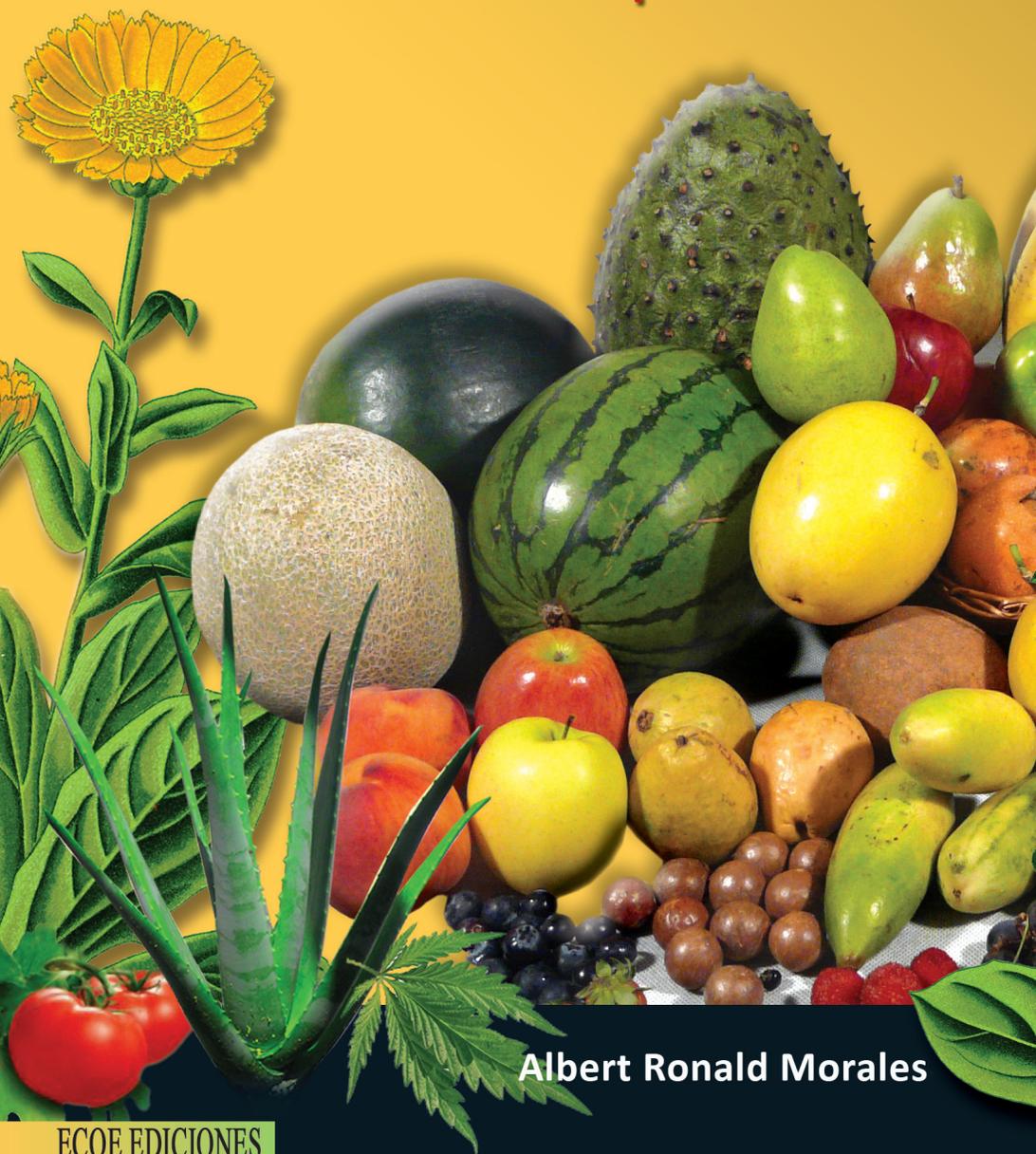


Bienestar y Vida

Frutoterapia



Albert Ronald Morales

ECOE EDICIONES



Albert Ronald Morales

Nació en Bocas, Giron, Santander, Colombia en 1950. Por más de 40 años ha investigado las propiedades nutricionales y terapéuticas de los alimentos en general y de las frutas en particular; creador de la técnica científica reconocida a nivel mundial como **Frutoterapia**, con marca registrada primero en Colombia, luego en la Comunidad Europea y a nivel mundial.

Su trabajo en investigación, educación y difusión del cuidado de la salud humana promoviendo el consumo de frutas, lo ha llevado por el mundo dictando conferencias en temas ecológicos y de alimentación sana, promoviendo la agricultura orgánica y promocionando el buen nombre de Colombia y sus riquezas naturales.

ALBERT RONALD MORALES

Bienestar y Vida

Frutoterapia



.....

Tabla de contenido

Introducción	21
PARTE I	25
LAS PLANTAS Y LAS FRUTAS PARA NUESTRO BIENESTAR Y BELLEZA	25
Capítulo 1. Salud, belleza y bienestar	26
Conceptos generales.....	26
Alimentación sana	30
Aspectos importantes de la vida cotidiana	31
Beneficio de los elementos de la naturaleza	35
Nutrientes básicos para una dieta equilibrada	38
Las vitaminas del bienestar y la belleza	38
Los minerales y los oligoelementos	42
Las proteínas	46
Los radicales libres	47
Los consejos para vivir bien	48
Capítulo 2. Las plantas para nuestro bienestar y belleza	49
Nociones generales sobre las plantas	51
Principios activos de las plantas	51
Características y efectos de las plantas.....	53
Recomendaciones sobre las plantas.....	57
Las plantas del bienestar y belleza	57
Acedera (Rumex acetosa).....	58
Albahaca (Ocimum basilicum L.)	58
Alfalfa (Medicago sativa).....	58
Algas.....	59
Áloe, sábila o zábira (Aloe vera)	60
Árnica (Arnica montana)	60
Caléndula (Calendula officinalis)	61
Canela (Cinnamomum zeylanicum).....	61
Cola de caballo (Equisetum arvense)	61
Confrey (Symphytum officinalis)	61
Diente de león (Taraxacum officinale)	61
Enebro (Juniperus communis)	62
Eneldo (Anethum graveolens)	62
Equinácea (Echinacea angustifolia)	62

Espliego (<i>Lavandula angustifolia</i> mill)	62
Eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>)	62
Ginkgo biloba (<i>Ginkgo biloba</i> L)	62
Girasol (<i>Helianthus annuus</i>)	63
Guásimo (<i>Guazuma ulmifolia</i> L.)	63
Helicriso (<i>Helichrysum italicum</i>)	63
Hibisco (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)	63
Hierba Luisa (<i>Aloysia citriodora</i>)	63
Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)	64
Hipérico (<i>Hipericum perforatum</i>)	64
Laurel (<i>Laurus nobilis</i>)	64
Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>)	64
Llantén (<i>Plantago major</i>)	64
Malva (<i>Malva sylvestris</i>)	65
Manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	65
Mejorana (<i>Origanum majorana</i>)	65
Menta piperita (<i>Mentha piperita</i>)	66
Orégano (<i>Origanum vulgare</i>)	66
Ortiga (<i>Urtica dioica</i> y <i>Urtica urens</i>)	66
Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	66
Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	66
Saúco (<i>Sambucus nigra</i>)	67
Té (<i>Camellia sinensis</i>)	67
Té negro	68
Té verde	68
Té blanco	69
Té rojo PU-ERH	70
Té Rooibos	70
Té de Oolong	71
Ginseng (<i>Panax ginseng</i>)	71
Tila (<i>Tilia cordata</i>)	71
Tomillo (<i>Thymus vulgaris</i>)	71
Sábila	72
Aloe Barbadosensis Miller	72
Toronjil (<i>Melissa officinalis</i>)	72
Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	72
Violeta (<i>Viola odorata</i>)	72
Capítulo 3. Las frutas y los alimentos básicos del bienestar y la belleza	73
Las frutas del bienestar y la belleza	73
Albaricoque (<i>Prunus armeniaca</i>)	74
Almendra (<i>Amygdalus communis</i>)	74
Avellano (<i>Corylus avellana</i>)	74

Castaño de Indias (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	74
Ciruela (<i>Prunus domestica</i>)	75
Coco (<i>Cocos nucifera</i>)	75
Fresa (<i>Fragaria ananassa</i>)	75
Guaraná (<i>Paullinia cupana</i>)	75
Grosellero negro (<i>Ribes nigrum</i>)	76
Ginkgo Biloba: (<i>Ginkgo biloba</i>)	76
Limón (<i>Citrus limon</i>)	76
Manzana (<i>Malus sylvestris</i>)	76
Melocotón (<i>Prunus persica</i>)	76
Melón (<i>Cucumis melo</i>)	76
Mora (<i>Morus nigra</i>)	77
Naranja (<i>Citrus sinensis</i>)	77
Papaya (<i>Carica papaya</i>)	77
Piña americana (<i>Ananas sativus</i>)	77
Plátano (<i>Musa sapientum</i>)	78
Pomelo (<i>Citrus paradisi</i>)	78
Uva (<i>Vitis vinifera</i>)	78
Los alimentos básicos del bienestar y la belleza corporal.....	79
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	79
Ají o guindilla (<i>Capsicum annum</i>)	79
Apio (<i>Apium graveolens</i>)	81
Arcilla	82
Arroz (<i>Oryza sativa</i>)	82
Avena (<i>Avena sativa</i>)	82
Azúcar de caña (<i>Saccharum officinarum</i>),	83
y Azúcar de remolacha (<i>Beta vulgaris</i>)	83
Calabaza (<i>Cucurbita pepo</i>)	83
Cebada (<i>Hordeum vulgare</i>)	83
Cebolla (<i>Allium cepa</i>)	83
Cera virgen	84
Clavo de especia (<i>Syzygium aromaticum</i>)	84
Col o repollo (<i>Brassica oleracea</i>)	85
Germen de trigo (<i>Triticum aestivum</i>)	85
Jalea real	86
Leche de cabra	86
Lecitina de soya (<i>Glycine max</i>)	86
Levadura de cerveza (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>)	87
Maíz (<i>Zea mays</i>)	87
Miel	88
Mijo (<i>milium indicum</i>)	88
Ñame (<i>Dioscorea villosa</i>)	88

Papa (<i>Solanum tuberosum</i>)	89
Pepino (<i>Cucumis sativus</i>)	89
Perejil (<i>Carum petroselinum</i>)	90
Pimiento (Pimentón) (<i>Capsicum annuum</i>)	90
Polen	90
Tomate (<i>Solanum lycopersicum</i>)	91
Yogur	92
Zanahoria (<i>Daucus carota</i>)	92
Capítulo 4. Los aceites del bienestar y la belleza. Propiedades.	94
Aceite de aguacate	94
Aceite de almendras.....	95
Aceite de avellanas.....	95
Aceite de coco	96
Aceite de coco, ricino y almendras.....	96
Aceite de Germen de trigo.....	96
Aceite de lino	97
Aceite de manzanilla	97
Aceite de nuez.....	97
Aceite de oliva.....	98
Aceites Omega 3 y Omega 6.....	98
Aceite de onagra	99
Aceite de ricino	99
Aceite de rosas	100
Aceite de sésamo (ajonjolí).....	101
Aceite de soya	101
Coco	102
Cocos Nucifera	102
PARTE II.....	
EL CUIDADO DEL CUERPO: BIENESTAR, BELLEZA Y SALUD CON LA FRUTOTERAPIA.....	103
Capítulo 5. Cuidados y tratamietos para la piel.....	104
Funciones de la piel	105
Tipos de piel.....	107
Afecciones más comunes de la piel: remedios, mascarillas y tratamientos	108
Alergias.....	108
Acné	108
Celulitis.....	114
Cicatrices	119
Dermatitis	119

Eccemas.....	119
Envejecimiento y tratamientos naturales.....	120
para combatir las arrugas.....	120
Estrías.....	122
Forúnculos y verrugas.....	123
Hongos.....	123
Ictericia.....	123
Infecciones.....	124
Manchas.....	124
Quemaduras.....	125
Psoriasis.....	127
Urticarias.....	129
Vitiligo.....	129
Protección de la piel.....	130
Loción protectora contra los rayos solares.....	132
Alimentos que cuidan la piel.....	133
Pepino Cohombro.....	135
Cocumis Sativus.....	135
Capítulo 6. Cuidados y tratamientos para el cabello.....	136
Aspectos generales.....	136
Consejos para cuidar su cabello.....	138
Algunos consejos para el crecimiento.....	139
del cabello y evitar la caída.....	139
Calvicie.....	140
Tratamiento.....	141
Caspa.....	142
Tratamiento: recetas eficaces contra la caspa.....	143
Combatir los parásitos (ácaros o piojos).....	144
Tratamiento para diferentes tipos de cabello.....	144
Champús.....	145
Tipos de champús.....	145
Enjuagues.....	146
Acondicionadores.....	149
Fortificar el cabello, la piel y el iris de los ojos.....	151
Cambio de color de los cabellos.....	151
Henna.....	155
Fijadores de cabello.....	156
Plantas para el cabello.....	156
Aguacate.....	157
Persea Gratissima Gaerthner.....	157

Capítulo 7. Tratamientos naturales para la cara, el cuello y la piel	158
Los ojos	158
El aspecto físico de los ojos.....	159
El maquillaje de los ojos.....	161
Pestañas y cejas.....	161
Cejas-depilación	161
El cutis	162
El abc del cuidado facial	162
Cutis fino y suave	165
Cutis normal	166
Cutis seco	166
Cutis grasoso	166
Cutis mixto	167
Cremas, lociones y mascarillas para el cuidado del cutis ..	169
Lociones caseras	172
Mascarillas de plantas para el cutis.....	174
Mascarillas de frutas para el cutis.....	179
Cócteles depurativos que se consumen para embellecer el cutis	183
Nariz.....	185
Brillos y pecas.....	185
Labios.....	185
Maquillaje	186
Cosméticos caseros	188
Cosméticos peligrosos.....	191
Consejos para la piel del cuerpo.....	193
Los jabones.....	194
Los desodorantes	195
Los talcos (povos).....	196
Los perfumes	196
los hombres también se cuidan.....	196
Capítulo 8. Cuidado de senos, brazos y piernas	198
Senos	198
Codos y talones rugosos y agrietados	200
Las manos: tratamiento y cuidado.....	200
Cremas caseras para las manos.....	202
Uñas.....	203
Remedios caseros para reforzar	204
las uñas débiles y quebradizas	204
Tratamiento para los pies y las piernas.....	206
Calambres	208
Varicosidades	209

El vello	210
Tobillos.....	211
Pies	211
Baño de pies.....	212
Los callos	214
Los sabañones	215
Papaya	216
Carica Papaya	216
Capítulo 9. Kilos de más: sobrepeso y obesidad	217
Nociones generales.....	217
Obesidad y problemas cardíacos.....	220
Control sobre las dietas para adelgazar	220
Dietas no recomendables ni saludables	221
Recomendaciones en Frutoterapia para adelgazar	222
Tratamientos para bajar de peso con frutas y verduras.....	225
Berenjena	225
Cereza	226
Guanábana	226
Higos	227
Lima.....	228
Limón	228
Mandarina.....	229
Manzana.....	230
Melón	230
Naranja	231
Papaya	231
Pepino	232
Pera	232
Piña	233
Pitaya.....	234
Plátano	234
Pomelo	235
Rábanos.....	235
Sandía o patilla	236
Tomate de árbol (Tamarillo)	236
Tomate	237
Uva	237
Tratamientos para bajar de peso con plantas	238
Alga negra común (Fucus vesiculosus)	239
Alfalfa	241
Azafrán	241
Clavos de especia (Caryophyllus aromaticus L.)	241

Diente de león, amargón o.....	241
escorzonera (Taraxacum dens leonis)	241
Marrubio blanco (Marrubium vulgare L.).....	242
Puerro	242
Romaza o lenguevaca.....	242
Té (Thea cinensis)	242

**Tratamientos para bajar de peso con
verduras y legumbres242**

Ajo	242
Alcachofa	242
Apio	243
Lecitina.....	243
Levadura de cerveza.....	243
Zanahoria	243
Plantas para combatir la delgadez (subir de peso)	245
Anorexia.....	245
Bulimia.....	247

Capítulo 10. Consejos prácticos par dolencias cotidianas249

Abscesos, tumoraciones,.....	249
inflamaciones y quemaduras superficiales	249
Alergias e irritaciones cutáneas	250
Almorranas inflamadas y ojos irritados	250
Apetito (falta de) y amargor de boca	250
Cansancio	250
Cistitis	250
Codos (aspereza)	250
Contusiones	250
Digestiones lentas y trastornos derivados.	250
Dientes (para conservarlos)	250
Diuréticos	252
Dentífrico	252
Depresión.....	252
Dermatitis (peladuras en manos y pies)	252
Dolor de boca	252
Dolor de cabeza	253
Dolor de espalda y contusiones	253
Dolor de garganta	253
Dolores menstruales	253
Encías	254
Enjuagues bucales	254
Estreñimiento	254
Fatiga	254

Forúnculos	254
Granos	255
Golpes con herida	255
Halitosis	255
Hemorragias nasales	256
Hemorroides inflamadas	256
Heridas	257
Hígado	257
Hinchazones	258
Hipertensión	258
Insomnio	259
Limpiar la sangre	259
Llagas bucales	260
Memoria, falta de.....	260
Manchas de la edad y arrugas.....	260
Neuralgias	260
Obesidad	260
Oídos	261
Pecas (para aclarar) crema de rábanos	261
Picaduras de insectos	261
Quemaduras, heridas (cortantes o punzantes), contusiones y golpes	261
Retención de orina,	261
neuralgias, erupciones cutáneas	261
Sofocos menopáusicos	262
Sudoración excesiva	262
Tétano	262
Torceduras	262
Úlceras purulentas	262
Venillas en la cara	263
Bibliografía	265
Índice de plantas, frutas y alimentos beneficiosos para distintas afecciones	277

.....

Introducción

Nuestro organismo acumula progresivamente sustancias potencialmente tóxicas que producen una alteración funcional, principalmente en los propios órganos de depuración interna como son la piel, el sistema excretor renal y el aparato digestivo. Además, nuestro sistema circulatorio y las articulaciones óseas sufren un proceso de degeneración por la acumulación de sustancias. Desde el punto de vista biológico: nos formamos por lo que comemos.

La forma de nuestro cuerpo y la naturaleza de nuestros pensamientos está en gran parte determinada por arquetipos asentados a nivel genético molecular, y la expresión de su variabilidad está determinada por el entorno cultural y la interrelación entre ellos nos hacen ser como somos: seres únicos. La biodiversidad (diversidad de la vida), no debe entenderse sólo como la demostración y estudio de las diferentes especies de plantas y animales, se ha de comprender que los seres humanos hacemos parte de un gran componente planetario en el que no sólo hay razas: európidos (Europa y norte de África, Turquestán, Irak e India); mongóolidos (Norte de Europa, Asia, todo el continente americano y Groenlandia), y négridos (centro y sur de África, Australia, Nueva Guinea, Tasmania), sino también formas físicas (gordos, flacos, altos, bajos), formas de expresión (alegres, tristes, cálidas, frías, tiernas, duras, transparentes, oscuras, amables, hoscas), formas diversas de ver la vida (para los orientales lo importante es el desarrollo espiri-

tual, mientras los occidentales prestan su atención al desarrollo económico, industrial y tecnológico basado en la competitividad).

Un estudio llevado a cabo por Douglas W. Yu y Glen H. Shepard, científicos del Departamento de Biología del Imperial College en Londres, y de la Universidad de Berkeley en California, señalan que el modelo occidental de mujer guapa no es ni mucho menos universal, ni tiene raíces evolutivas. La razón por la que una mujer aparece atractiva a un hombre (si no se está bajo la influencia del marketing), radica en la imagen de la salud y fertilidad que trasmite su cuerpo. La belleza real es la interior, la cual se trasluce a los ojos, a la piel, al cabello, a la sonrisa y a esa aureola que todo ser humano tiene y se manifiesta en nuestros pensamientos, palabras y obras; ésta es la belleza que siempre elevará la autoestima, la otra belleza (la física), es pasajera y solo nos dará momentos efímeros (muchos o pocos) de satisfacción. Conocernos a nosotros mismos, aceptarnos, amarnos como somos, con una actitud positiva, con gratitud, es estar agradecidos por lo que la vida nos da en cada momento, y esa actitud nos hará vivir una vida en armonía con nosotros mismos y con los demás.

La clave del bienestar, la belleza y la salud está en una dieta equilibrada que contenga la proporción adecuada de nutrientes básicos.

Es preferible elegir alimentos naturales evitando los productos cultivados con fertilizantes y pesticidas, así como los transgénicos y los clonados, los refinados, irradiados, calentados, liofilizados, congelados, azucarados, emulsionados, aligerados, o enriquecidos; seleccionar los alimentos enteros, vivos, intactos, como el trigo con el germen, las zanahorias con sus hojas, los diferentes vegetales, los cereales completos, los aceites de primera presión en frío, las frutas y las verduras frescas. El simple paso de una alimentación costumbrista determinada por la cultura, a una natural hará perder peso; preferir siempre la calidad a la cantidad, teniendo en cuenta que los

alimentos naturales son más ricos que los procesados en nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, proteínas...), sacian mucho más rápido y aportan al mismo tiempo más carburante al organismo para evitar la fatiga.

El bienestar y la belleza dependen de aspectos cotidianos de la vida, que nos mantendrán saludables y optimistas.

Hay prácticas higiénicas e inofensivas, como son:

El trabajo: el movimiento es la vida, por eso debemos movernos, trotar, sudar. Al sudar el cuerpo expelle todos los residuos del desgaste orgánico. Por la piel eliminamos residuos orgánicos que equivalen al 30% de la eliminación de los riñones. El sudor es un producto equivalente a la orina, podríamos decir que la piel es un “segundo riñón”; mientras mas se activan las funciones excretoras de la piel, menos trabajan los riñones y viceversa; de ahí la importancia que tiene el transpirar diariamente así sea solo durante una hora: con ello se evitarán dolencias de los riñones y se mantendrá limpia la sangre. El ejercicio físico es uno de los estimulantes de la energía vital y, por tanto, un agente de curación de las dolencias.

El descanso: es importante a fin de reparar el desgaste producido por la actividad orgánica.

Llevar ropa holgada y sencilla: el exceso de ropa perjudica; es importante la libre circulación de la sangre. Es importante tener especial cuidado con la ropa que queda adherida al cuerpo que le impide su ventilación; usar ropa de hilo o algodón, y material de acuerdo a la temperatura ambiente y a la transpiración corporal; en la medida de lo posible eliminar telas sintéticas que favorecen los malos olores; evitar el color negro cuando hay excesivo calor, este color atrapa el calor y tener cuidado con los tejidos que destiñen. Los zapatos deben ser holgados y de material poroso.

La cena: ha de ser sencilla y ligera, de ser posible, acostumbrarse a ir a la cama con la digestión gástrica ya terminada.

Utilizar cataplasmas de barro: en el barro encontramos los dos agentes generadores de la vida orgánica: tierra y agua.

Evitar estimulantes: todos los especialistas coinciden en señalar los estragos que ocasionan en la piel el tabaco, el café y las bebidas alcohólicas dulces.

Consejo para las gestantes: no excederse en el alimento, vigilar la digestión, procurar eliminar antes que ingerir.

El lector debe saber que en Frutoterapia, no solo se estudian los frutos de los árboles tradicionalmente considerados como frutas, sino también los frutos de la tierra como las semillas, las plantas medicinales, el trigo, el arroz, la avena, las legumbres, entre otros; estos alimentos además de nutrirnos nos proporcionan bienestar, salud y belleza.

El objetivo con este libro es promover un bienestar físico y una belleza integral, y para ello es necesario utilizar los elementos de la naturaleza en nuestro beneficio corporal, estético, espiritual, mental y emocional.



Kiwi
Actinidia Chinesis

.....
Parte I

**LAS PLANTAS Y LAS FRUTAS PARA
NUESTRO BIENESTAR Y BELLEZA**



CAPÍTULO 1

SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR

CONCEPTOS GENERALES

Una antigua leyenda hindú dice: «Está escrito que en la Edad de Oro el poder de la mente equivalía a la fuerza de un elefante y el prana (energía vital) o vida de la persona se hallaba en sus huesos. También está escrito que en la Edad de Plata el poder de la mente equivalía a la fuerza de un caballo y el prana de una persona se hallaba en su sangre. En la Edad de Cobre el poder de la mente se comparaba con la fuerza de una cabra y el prana se hallaba en su piel. Ahora, en la Edad de Hierro, se dice que la mente se ha vuelto muy débil y el prana o vida se halla en todo el alimento que comemos».

Factores de salud, higiene y belleza deben combinarse con una alimentación equilibrada y una actitud personal positiva.

El deseo de gustarse a sí mismo y a los demás es tan antiguo como la humanidad. Por eso, el uso de cosméticos, de sustancias y de procedimientos para la estética y la belleza data de la más remota Antigüedad. A pesar de la creencia general de que los cosméticos y los métodos cosmetológicos proceden de Oriente, el estudio de las culturas primitivas indica su utilización en todas las partes del mundo. Por ejemplo, en la civilización egipcia las mujeres usaban desodorantes, tónicos para la piel y el cabello, cremas suavizantes y antiarrugas.

La utilización de pinturas de tipo simbólico o mágico de las culturas indígenas, los tatuajes y las escarificaciones (incisiones superficiales en la piel), practicados por muchos pue-

Otros textos de su interés:

- Las frutas: el oro de mil colores. *Frutoterapia*, *Albert Ronald Morales*
- Frutoterapia, los frutos que dan vida, *Albert Ronald Morales*
- Frutoterapia, nutrición y salud, *Albert Ronald Morales*
 - Cocina práctica, *Elver Cobos*
 - Salud con plantas medicinales, su utilización práctica, *Alberto Muñoz*
 - Manual de panadería repostería, *Francia Méndez de Fierro*
- Mejores recetas para lucirse, *Lucy Reyes*

Bienestar y Vida

Frutoterapia



❖ **Frutoterapia: Los Frutos que dan la Vida**, el poder terapéutico de 106 frutos” describe las propiedades terapéuticas y nutricionales de las frutas. Editado en Colombia, España, México

❖ **Frutoterapia, Nutrición y Salud**, brinda información básica sobre los elementos terapéuticos y nutricionales de los alimentos en general. Editado en Colombia, España, Portugal y Argentina

❖ **Frutoterapia, Bienestar y Vida**. Recoge las últimas investigaciones sobre las propiedades de plantas y frutas para nuestro bienestar y belleza. Editado en Colombia y España.

❖ **Frutoterapia: Las frutas el oro de mil colores**. Se analizan las últimas investigaciones a nivel mundial sobre las propiedades terapéuticas y nutricionales que se encuentran en las formas, olores, colores y sabores de las frutas, en sus semillas, aceites, pulpa, agua y se reseña las frutas indicadas para distintas dolencias y enfermedades. Editado en Colombia y Argentina.

Colección: Ciencias de la salud

Área: Medicina alternativa

ECO
EDICIONES



www.frutoterapia.net

www.ecoediciones.com

ISBN 978-958-648-692-7



9 789586 486927