

## Frutas que Curam

<http://www.rhrcosmeticos.com.br/aromaterapia/literaturas/frutas.htm>



**Abacate** (*Persea gratissima*, *Persea americana mill*) – Pertencente à família das Lauráceas.

A fruta é afrodisíaca produzindo efeitos benéficos ao couro cabeludo e a pele humana. Comer o fruto adoçado com mel é ótimo para rejuvenescimento da pele e elimina manchas brancas. O abacate também é ótimo para a inflamação dos dedos, doenças dos rins, debilidade do estômago e afecções da garganta.

Possui **alta taxa de gordura**, sendo muito rico em calorias, o que o torna contra indicado para regimes de emagrecimento ou de manutenção de peso. No entanto, como a sua gordura é fácil de assimilar pelo organismo, pode constar da dieta de quem tem **problemas digestivos**. Além disso, contém vitaminas **A** e do complexo **B** e alguns sais minerais como ferro, cálcio e fósforo.

**Composição:** pequena percentagem de ácidos, matérias graxas, proteínas, substâncias minerais, óleo pingue, açúcar, hidrato de carbono, etc. O seu valor nutritivo é quatro vezes maior que o das outras frutas, exeto pela banana.

**Indicação:** prisão de ventre, flatulências, perturbações digestivas, gota, reumatismo, afecções dos rins, afecções da pele, afecções do fígado, etc.

**Cascas:** são vermífugas, adequadas também para tratamento de hemorragias, disenterias.

**Folhas:** na forma de chá é excelente diurético. Também é eficaz em nevralgias, dores de cabeça, catarros, bronquite, diarreia, afecções da garganta, cansaço, dispepsia atônica, rouquidão, tosse, disenteria, etc.



**Abacaxi** (*Ananas sativus L. Merrill*)

É uma fruta com alto teor de vitamina **C**. Além disso contém celulose, uma substância indispensável para o bom funcionamento intestinal, e bromelina, uma outra substância que facilita a digestão das carnes. Também é bastante rico em sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro.

**Indicações:** Pode ser aplicado como grande remédio para o tratamento da bronquite, afecções da garganta e difterias. O seu sumo é diurético e vermífugo. Combate também a prisão de ventre, controla as funções hepáticas e favorece a digestão. Auxilia também no combate a febres intestinais, enfermidades da bexiga, da próstata e da uretra, elimina cálculos renais e auxilia na função da vesícula. É empregado também no tratamento do reumatismo, da artrite, a hidropisia e icterícia. Ótimo suco alimentar e é depurativo do sangue.

**Cuidados:** O uso abusado agride o estômago principalmente se a fruta não estiver bem madura; e pode provocar sangramento na boca e ou gengivas.



**Ameixa** (*Prunus domestica* Linné)

**Nome popular:** ameixa, ameixa-preta.

**Família:** rosáceas.

**Parte usada:** fruto maduro e parcialmente dessecado.

Há diversas variedades de ameixa. As mais conhecidas são: a vermelha, a amarela e a roxa. A ameixa tem alto valor nutritivo. É rica em açúcar, sais minerais (cálcio, fósforo e ferro) e algumas vitaminas. É um ótimo alimento, pois funciona como laxante natural.

**Composição química:** açúcares (principalmente glicose), dextrinas, pectina. Ácidos málico e tartárico. Água.

**Indicações:** laxativo, para regular a circulação intestinal e o apetite. Utilizado como edulcorante para corrigir o paladar de certos medicamentos.



**Amora** (*Rubus Brasiliensis*) -

Tanto a amoreira quanto algumas espécies de plantas medicinais, chamadas "silvas", produzem amoras. Há amoras brancas e pretas, mas só as segundas são comestíveis. As brancas servem apenas para alimentar animais. É uma fruta de sabor ligeiramente ácido e adstringente, usada para fazer doces, compotas e geleias.

A *amora* é muito rica em vitaminas **A**, **B** e **C** e contém ácido cítrico. Tem propriedades depurativas, digestivas e refrescantes.



**Banana** (*Musa Paradisiáca*, *Musa sapientium*)

Possui um pequeno teor de gordura, fonte de potássio (excesso de potássio gera catarro - assim como o excesso de laranja).

**Indicação:** retenções de urina devido a nefrite (inflamação dos rins), no combate às diarreias crónicas e em xarope para a cura de tuberculoses, bronquites e dispepsia.

Indicado para crianças; de fácil digestibilidade, dietética e agradável. O puré de bananas é um alimento rico para lactentes (sete a oito meses).

**Aplicação:** a banana possui grande eficácia antidiarreica, por isso pode curar transtornos agudos digestivos em crianças, inflamações do intestino grosso e até a celiáquia – uma grave alteração intestinal e alimentar crónica.

A banana faz aumentar as reservas alcalinas necessárias no sangue. Possui sacarose e abundante conteúdo em vitamina **C**. O regime de bananas dá mais saúde e alegria às crianças. Fácil absorção da sacarose, boa digestibilidade. O famoso **batido de banana com leite** é indicado para doentes graves, febris e subalimentados, para as grávidas e lactentes, para os desportistas, operários braçais e para pessoas idosas com pouco apetite e formação insuficiente de suco gástrico.

**Composição:** frutose e glicose (açúcar invertido) e nenhum amido.

**Curiosidade:** Os soldados do Congo curam feridas com a seiva da bananeira. As flores da bananeira podem ser comidas como legumes, tal qual se faz no Ceilão.



**Cidra** (*Citrus Medica*)

A cidra é um tipo de limão galego, de tamanho acentuado. Árvore originária da Ásia.

**Medicinal:** dor de cabeça (aplicação da casca fresca, em rodela sobre a testa); prisão de ventre (infusão das sementes juntamente com pétalas de rosa comum); perturbações do aparelho digestivo (indigestão, inapetência, flatulência - ingerir uma xícara de infusão da casca seca de cidra, tomado em jejum).

**Aftas** – fazer bochechos com suco de cidra.

**Propriedades:** proteínas, sais, calorias e vitaminas (A, B1, B2, B5 e C).



**Cereja** (*Prunus Avium*)

A cereja é uma fruta pequena, redonda e geralmente vermelha (existem cerejas amarelas e roxas).

A cereja pode ser classificada segundo seu grau de acidez.

Contém proteínas, cálcio, ferro e vitaminas A, B e C.

Quando consumida fresca, tem propriedades refrescantes, diuréticas e laxativas. Como a cereja é muito rica em tanino, pode provocar problemas estomacais.

Não é aconselhável consumir mais de 200 ou 300 g da fruta por dia.



**Coco** (*Cocos Nucifera*)

O valor nutritivo do coco varia de acordo com o seu estado de maturação. À medida que a polpa amadurece, aumenta o seu teor de gorduras. Também contém **sais minerais**, como **potássio** e **fósforo**, e **proteínas** importantes para o bom funcionamento do organismo.

A **água de coco** contém sais minerais, como sódio, potássio e cloro, e um tipo de açúcar muito fácil de digerir, a glicose.

A **gordura do coco** tem características bem diferentes das demais gorduras e óleos vegetais, parecendo-se mais com as gorduras animais. Também é digerida com facilidade e tem sabor mais agradável que as outras gorduras vegetais.

O **leite de coco** é rico em gordura e sais minerais, contendo também pequena percentagem de proteínas.



**Figo** (*Ficus carica*)

**Família:** Moráceas.

Quando maduro, o **figo** contém bastante açúcar. É rico em vitaminas e sais minerais, principalmente ferro. Também tem propriedades digestivas e laxativas. O figo seco contém mais calorias do que o fresco, porém menos vitaminas, que se reduzem durante o processo de desidratação.

**Composição:** energético, fibras indigestíveis, ácidos de fruta. Cem gramas de figos secos contém: proteínas 3,4; gorduras 0,8; hidratos de carbono 60; calorias 260; vitaminas A 60 (U.I. - unidade internacional); B1 120; B2 80; C 5mg; ácido nicotínico 1,7mg.

**Indicação:** um dos melhores remédios para a prisão de ventre, regular o fluxo biliar e como meio facilitador das secreções (devido aos ácidos de frutas e fibras indigestíveis).

**Prisão de ventre:** nas obstruções intestinais parciais, dar de manhã e em jejum, ou então no lanche, de 150 a 250gr de figos secos, depois de terem estado de molho, 12 a 24 horas. Igual quantidade se deve administrar nas doenças hepáticas e nos cálculos biliares, mas precisamente nos períodos não coincidentes com ataques agudos destas doenças.

O **figo cozido** com *leite* é um excelente remédio para **úlceras gástricas**, inflamações da boca e da laringe, tosse e bronquite. Excelente laxante, com propriedades emolientes, e se comido cru, em jejum, é vermífugo.

Com o pó de figos torrados, faz-se uma espécie de "café" recomendado contra **bronquite** e coqueluche.



**Framboesa** (*Rubus idaeus*)

**Composição:** nas folhas há ácido tânico, ácido láctico, ácido succínico e ácidos não saturados, e nos frutos há a pectina, glicose e ácidos de fruta. As sementes secas ao ar obtém-se 13,5% de um óleo pouco espesso e de cor verde amarelada. A fruta possui frutose.

**Indicações:** as folhas da framboesa têm efeito antidiarreico e anti inflamatório. Em inflamações das gengivas e de garganta usar a folha por infusão e fazer gargarejos para acalmar. A fruta excita o peristaltismo intestinal de um excesso de ácidos pela sua grande riqueza em bases. A cura pela framboesa é indicada contra a prisão de ventre, e **reumatismo** e outras **doenças metabólicas**, sobretudo **contra** as **doenças do fígado**, dos **rins** e **hemorróidas**.

Boa para equilibrar a falta de vitaminas no organismo pois ela apresenta um conteúdo abundante de vitaminas.

O **suco de framboesa** com água é indicado para tirar a sede e ajudar na cura de doentes com febre

**Uso:** **folhas de framboesa** com **folhas de amoreiras** são recomendados em **catarros**, nas **irritações** e **inflamações** das **vias gastrointestinais**, nas **diarreias** e **catarros inflamatórios** do intestino grosso e nas **hemorragias** por hemorróidas.

Utilizado para melhorar o sabor de remédios farmacêuticos. Em compotas, doces, pastéis, etc.

**Nota:** A framboesa não é uma árvore; é um arbusto que mede aproximadamente a altura da cintura ou menos se for podada ou mais alta quando velha, podendo até ser cultivada em vasos dentro de casa.

Cuidar para não deixar a terra sempre húmida, manter ao alcance do sol.

Tem espinhos e folhas verdes claras.

A fruta é oca por dentro.



### **Laranja** (*Narrangui, Citrus sinensis*)

Os nutrientes da laranja diferem conforme a variedade da fruta. Porém, de forma geral, qualquer tipo de laranja contém quantidades apreciáveis de sais minerais, principalmente cálcio, potássio, sódio e fósforo. A laranja também é rica em vitaminas do complexo **B**, contém um pouco de vitamina **A** e é considerada a melhor fonte de vitamina **C** (duas laranjas por dia fornecem a quantidade de vitamina **C** de que o organismo precisa). Além disso, a laranja contém açúcares simples, que são facilmente assimilados pelo organismo. Da flor e da folha da laranjeira extraem-se óleos e essências usados na medicina caseira.

O **sumo** é um remédio para muitas enfermidades, pois contém princípios açucarados, estimula o paladar, abre o apetite, acalma a sede, favorece a secreção da bÍlis e facilita a digestão.

**Vitaminas:** *A, B1, B2 e C.*

**Medicinal:** A laranja consumida na alimentação cura febres, asma, gripes, resfriados, pneumonia, histerismo, nervos, dor de cabeça, escorbuto, ácido úrico, cólera, stress, depurativo do sangue e muitas outras doenças.

O chá da casca secada na sombra contém vitamina **C**.

O suco recompõem o corpo todo e elimina muitas doenças.

O bagaço é cítrico e regula os intestinos e regenera os outros órgãos do corpo.

Inclua a fruta na alimentação diária.

**Folhas e flores:** atuam como antiespasmódico.

A fruta não tem contra-indicação.

**Indicações:** dissolve cálculos renais, abre o apetite, é digestiva, cura úlceras e serve contra a prisão de ventre - tomar o chá da casca e o sumo da fruta.

O suco: remédio contra a papeira e a gengivite.

- Pode ser consumida pelos diabéticos sem restrições (pouca concentração de açúcar - 5%).
- Com a casca cristalizada, a laranja se torna um excelente excitante de apetite.
- A "água-de-flor-da-laranjeira" é bastante conhecida por suas virtudes espasmódicas.

### **Óleo da laranja - essência**

**Parte usada:** casca da laranja.

**Propriedades:** anticoagulante, anti depressiva, antiespasmódica, carminativa, desintoxicante, digestiva, diurética e sedativa.

**Indicações:** acidez estomacal, ansiedade, cólicas no aparelho digestivo, flatulência, histeria, má-digestão, nervosismo e taquicardia.

**Cuidados:** ao usar a essência de laranja na pele, evite se expor ao sol, pode irritar a pele.



**Lima** (*Citrus sp.*)

O **sumo de lima** é apropriado nos casos de hipercloridria, úlceras gástricas, acidez gástrica e afecções renais. Ajuda a combater o escorbuto, em virtude de seu elevado teor de vitamina **C**. Chupar lima pela manhã é aconselhável no caso de dermatoses decorrentes das impurezas sanguíneas.

Segundo pesquisas do Dr. Teófilo Ochoa, "a lima é excelente contra as *infecções*, a *neurite*, o *raquitismo*, a *pelagra*."

Em caso de flatulências, aconselha-se a casca da lima, em *infusão*, após as refeições. Para combater enxaqueca utilizar a folha da limeira, aplicando como cataplasma, junto às têmporas.

**Composição química:** *hidratos de carbono, calorias, proteínas, sais.*

**Vitaminas:** *B2, B5 e vitamina C.*



**Limão** (*Citrus limonum, Osbeck*)

**Composição:** calorias, água, carboidratos, lipídios, cinzas, vitaminas **A, B1, B2** e vitamina **C**, além de potássio, cálcio, fósforo e ferro.

Cura mais de **150** doenças.

**Medicinal:** purifica o sangue, ajuda no metabolismo em todos os órgãos do corpo. Cura doenças respiratórias, do baço, tosse, bronquites, gases, infecções hepáticas, hidropsia, é tônico, sudorífero e anti-escorbútico.

**Uso:** De preferência utilize o sumo ou a casca seca. Fazer um copo de chá durante 4 dias por uma semana. Intercale dois dias e repita a dose, por várias vezes.

O seu ácido é natural, chamado Ácido Ascórbico ou vitamina **C**; tem o poder de eliminar a acidez estomacal, as azias, o ácido úrico e tem um grande poder alcalinizante. O nosso sangue precisa de ser alcalino, pois é justamente no sangue que se situam a maior parte das doenças. O **limão** é um poderoso depurativo (*purificador do sangue*).

Sobre a crença popular de que o limão corta o sangue: o **limão** faz o contrário; afina e fortifica o sangue, limpando-o. Por isso é tão recomendado para quem sofre de varizes e pressão alta.

O **limão** é um poderoso bactericida, uma espécie de antibiótico natural.

Pode acontecer que inicialmente o limão prenda um pouco o intestino; resolve-se isso tomando uma colher de mel puro de abelha num copo de água ao deitar ou em jejum e também comer verduras cruas.

O **limão** aquece o nosso organismo, pois tem cerca de 44 calorias em 100 gramas de suco,



sendo por isso muito indicado juntamente com o alho e o **mel** para combater **gripes**, pois elas são desequilíbrios de temperatura.

O **limão** também é um poderoso cicatrizante.

### **A essência da casca do limão (o óleo da casca)**

**Parte usada:** casca.

**Propriedades:** anti-reumática, anti-séptica, bactericida, depurativa, diurética, estimulante, estomáquica e tônica.

**Indicação:** acidez, anemia, calos, células mortas, desintoxicante, diabetes, doenças infecciosas, dores em geral, flatulência, gripes, hipertensão, nevralgias, oleosidade da pele, retenção hídrica (líquido), reumatismo, tosse e verrugas.

**Cuidado:** ao usar a essência (ou qualquer parte - o sumo) de limão na pele, **não** se exponha ao sol ou poderá sofrer queimaduras sérias (mesmo pequenos respingos do sumo podem manchar a pele).



**Maçã** (*Pirus malus*)

A **maçã** além de ótimo alimento é remédio. Uma maçã por dia ajuda a combater o câncer, enfarto, é indicado nas doenças do sistema nervoso, artrite em geral, doenças infantis, doenças respiratórias, digestivas, dietas alimentares, baixa a febre, fornece fosfatos ao cérebro, cálcio aos ossos, ferro ao sangue, purifica o organismo, desinfecta e cura sem prejudicar, entre outras.

**Composição:** 83,9% de água, 0,4% de proteína, 0% de gordura, 13,3% de hidrato de carbono, 0,65% de amidos de fruta, 0,6% de minerais, 1,7% de excesso de bases, 59% de calorias. Além de sódio, potássio, magnésio, fósforo, enxofre e cloro, provou-se a presença do ácido salicílico e de alumínio.

**Aplicação:** catarro gastrointestinal, disenteria ou paratifo.

A maçã incha, absorvendo água e produtos intestinais tóxicos.

O grande conteúdo em tanino da **maçã** atua como adstringente contra inflamação. Em casos de diarreia e disenteria infantil. A pectina encontrada na casca da maçã quando na corrente sanguínea tem a propriedade de acelerar o processo de coagulação, o que a torna um remédio eficaz para a hemofilia (hemofílicos) - lavar bem a casca devido a aplicação de agro tóxicos.

Para inflamações renais, hidropisia, doenças do coração e dos vasos, favorece ainda os rins e o fígado.

Usada também em regimes de emagrecimento.

Para anêmicos e intelectuais devido ao **arsênio**, **ferro** e **fósforo**.

A criança que comer a maçã todos os dias ficará protegida contra as infecções.

Remédio tônico e sedativo, o sumo é refrescante.

A **prisão de ventre** é tratada com êxito, pela sidra de **maçã**, e em todas as enfermidades inflamatórias do sistema nervoso central.

Se usada diariamente exerce um efeito fortalecedor e tônico, que convêm ser utilizado como reforço na gota, reumatismo, doenças de fígado e rins, hipertensão, transtornos cardíacos e erupção cutânea.



O **éter** contido na **maçã** atua como potente sedativo do sistema nervoso e das fibras musculares. É um nervino mais ativo que a valeriana, e por isso favorece o sono, acalma as dores e enxaquecas, assim como alivia as cólicas menstruais.

A **maçã** é especialmente indicada em todas as afecções ligadas directa ou indirectamente ao artritismo, tais como a gota, reumatismo, ciática, herpes, eczema e litiasis de toda a espécie, e nos próprios casos de cálculos ou pedras renais, hepáticas e vesiculares e em todas as afecções provenientes da intoxicação úrica.

É útil para as **crianças** que padecem de disenteria, de dispepsia aguda ou crónica e de colite simples ou mucosa, que geralmente cedem a esse tratamento, fazendo descer a febre, tornando as fezes normais.

A **polpa** desse, além de conter todos os predicados curativos para vencer as enterites, causadoras principais da mortalidade infantil, contém todos os predicados alimentares de alta qualidade para nutrir convenientemente. Produz rápidos e surpreendentes resultados no tratamento da enterite ou diarreia infantil, basta suprimir-lhes o leite e todas as drogas que as terapêuticas alopáticas costumam prescrever em tais casos, e ministrar-lhe a polpa de maçãs. Graças ao seu conteúdo de *ferro*, a **maçã** fornece resultados especiais no tratamento de tuberculose, **bronquite** e **asma**. É o mais apropriado fruto para doentes dos órgãos digestivos. Combate à acidez do estômago porque provoca abundante secreção salivar. Desinfetante intestinal em razão do ácido málico que possui, o qual neutraliza a ação dos germens patológicos. Óptima para os intestinos. **Remédio por excelência na maioria dos males do aparelho digestivo.**

Para as pessoas que se preocupam com a **manutenção do peso**, a **maçã** é um alimento que oferece quantidades mínimas de gordura. Entre os hidratos de carbono, o mais importante que fornece é a frutose, um elemento energético que vai directamente para o sangue. Quando comida em jejum e antes das refeições principais, devido ao seu conteúdo em celulose, sais de frutos, açúcar e substâncias derivadas, faz o efeito de um laxante suave.

- Indicado também para o tratamento de **doenças crônicas da pele, sífilis e obesidade.**
- Uma das capacidades mais importantes da **maçã** é a de dissolver os cálculos renais vesiculares e de se opor a própria formação do ácido úrico.
- Normalizador por excelência e eupéptico de valor incontestável.
- Por conter bromo, a torna recomendável para ser ingerida a noite, proporcionando um **sono tranquilo e restaurador.**
- É um alimento quase completo que traz benefícios para as pessoas de vida sedentária, assim como nos casos de **astenia física e intelectual, esgotamento, convalescença, úlceras gástricas, gastrite, cefaleia, afecções brônquicas, prisão de ventre e colite.**
- É um excelente rejuvenescedor dos tecidos.
- Também aconselhado para **diabéticos.**
- Possui a propriedade de impedir a precipitação do **colesterol** e ainda favorecer a sua eliminação.
- No uso tópico **o sumo da maçã** ajuda a firmar os tecidos.
- As **afecções da garganta** em geral se curam com uma dieta de **maçãs.**
- Desinfeta a boca (asepsia).



**Manga** (*Mangifera indica*)

**Composição:** água, carboidratos, proteínas, gorduras e sais. Vitamina **A, B1, B2, B5 e C**, e terebintina.

**Propriedades medicinais:** A casca da árvore é usada contra hemorragia uterina, leucorréias e sarna.

A resina que se retira do tronco é usada como depurativa e também contra disenteria e a sífilis, e a seiva dos galhos como antidiarreico.

Contra a **asma** usar as folhas novas.

As sementes assadas e secas (esmagadas no pilão) são indicadas contra vermes e a menorragia.

A **polpa** da fruta é usada para fazer medicamentos peitorais, e as **cascas** da fruta, (cozinhar) para tratar das cólicas em geral.

O **chá da folha** (cozinhar) combate bronquites e enfermidades da boca e o **chá do caroço** (cozinhar) pode-se usar contra lombrigas e parasitas.

Na homeopatia tem-se indicado remédios da mangueira para casos de hemorragias uterinas, problemas renais, gástricos, pulmonares e intestinais, inflamações catarrais, varizes, leucorréia e blenorragia.

**Contra-indicações:** há pessoas que não podem fazer uso da fruta devido a algum componente desconhecido, que pode sufocar a pessoa se não for tratada de imediato (pode ficar com cara de inchado).

Relato popular.



**Maracujá** (*Passiflora macrocarpa*)

É rico em vitaminas do complexo **B** e sais minerais, como ferro e fósforo. Além disso, também contém uma substância, chamada passiflorina ou paracujina, que tem propriedades sedativas, mas não é prejudicial pois não causa dependência.

O fruto contém sais e vitaminas. Em geral são soníferos.

Famoso por ser **calmante**. Rico em vitamina **C**.

Cada espécie tem sua aplicação na medicina doméstica, mas todos de um modo geral são soníferos.

As folhas do **maracujá-da-bahia** e do **maracujá-cheiroso**, em banhos quentes, são indicados contra a **gota**; e as sementes, também as do **maracujá-pintado**, são **vermífugas**.

A **raiz** do **maracujá-branco**, e as folhas do **maracujá-com-folhas-de-louro**, possuem propriedades emenagogas.

O **maracujá-fedorento**, aplicado em banhos e cataplasmas, para **erisipela** e **inflamações**.

O **maracujá** possui propriedades sudoríferas, anti-histéricas e vermífugas.

Contém calorias, carboidratos, vitaminas **A, B1, B2, C**; fósforo, cálcio e ferro.



### **Melancia** (*Cucurbita citrullus*)

Uma das frutas mais refrescantes da natureza, a **melancia** deve ser consumida bem fresca e madura; do contrário pode causar cólicas e disenterias. Não abusar nem combiná-la com outros alimentos, principalmente as crianças.

**Composição:** fósforo, cálcio, ferro, calorias, proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitamina **A, B1, B2, B5** e vitamina **C**.

A **melancia** é muito diurética (que facilita a secreção da urina).

Medicamento diurético - citação: Dicionário Aurélio), e levemente laxante (purgante - que causa evacuação intestinal; purgativo).

**Indicações:** levemente laxante e diurética. Indicada nos **reumatismos** e nas **obstruções renais**. A **melancia** lava o estômago e o intestino e traz muitos bons resultados nas enfermidades das vias urinárias. Vermífuga, antifebril, energética. Nos casos de ascite e obstrução renal é aconselhado o consumo de **melancia**.

Recomendada também para artrite, acidez gástrica, dispepsia, afecções dos rins e da bexiga. As sementes pisadas são usadas pela medicina popular para combater moléstias do aparelho urinário.

**Uso:** como diurética, vermífuga e antifebril comer uma fatia diária de melancia.

Externamente: **a polpa** e a **casca trituradas**, através de cataplasma ou em sumo em pinceladas, é excelente no tratamento de erisipela.

Contra as febres, o **sumo de melancia** é bastante eficaz, pode-se colocar também pedaços da fruta no abdômen.



### **Melão** (*Cucumis Melo*)

O **melão** é produzido por uma planta da família das Cucurbitáceas, originária da Ásia e aclimatada no Brasil.

Pertence à mesma família da **melancia**.

**Utilidades Medicinais:**

**Disenteria** - Triturar as sementes em água e um pouco de mel. Coar. Tomar morno e bem diluído, 3 xícaras por dia.

**Doenças do Estômago** - Tomar esporadicamente o suco de melão. Substituir refeições por este suco. Triturar as sementes em água e mel; coar e tomar morno e bem diluído, 3 xícaras por dia.

**Febre** - Proceder como indicado em disenteria, com a diferença de que o líquido ali indicado deve ser tomado fresco em caso de febre.

**Insuficiência Hepática,** - Proceder como indicado em estômago.

**Inapetência** - Triturar as sementes em água e mel (no liquidificador). Coar e tomar bem diluído, duas horas e meia antes da refeição.

**Reumatismo** - Fazer refeições só de melão, esporadicamente. Passar um ou dois dias por semana só com melão, quando se deve manter repouso.



**Morango** (*Fragaria vesca*)

**Composição:** nas folhas há substâncias tônicas e óleo essencial com citral.

Os *frutos* contém ácidos de frutas e sementes não digeríveis, pigmentos e substâncias aromáticas, levemente possui ácidos gordurosos, enzimas, fermentos, secretinas e vitaminas.

**Indicações:** as folhas se empregam da mesma forma que da amoreira e da framboesa, nas inflamações e catarros das vias respiratórias superiores e das digestivas.

O **morango** tem efeito estimulante do apetite, facilita a digestão, excelente alimento para o fígado pelo seu elevado teor de açúcares naturais.

As matérias aromáticas atuam nos nervos do olfacto e do paladar aumentando o apetite.

Um quilo de morango pode conter até um miligrama de ácido salicílico; tal ácido é um remédio para o **reumatismo articular** e para a **gota**.

Contra a prisão de ventre, hemorróidas, êxtase da circulação, reumatismo articular e gota, doenças dos **rins, perturbações circulatórias** e, com vigilância médica, até no diabetes e nas doenças hepáticas pode-se fazer a cura de **morangos** (vários dias repetidos, nos quais se comerá até um quilo e meio de **morangos**), que é eficaz.

Também aumenta o metabolismo em geral por ser rico em minerais básicos.

**Contra-indicação:** há pessoas sensíveis ao morango, o que lhes causa irritação e ardor na pele (urticária). Isso porque o intestino está lesionado e permeável a um tipo de albumina (protease), que quando se introduz no sangue, provoca tais reacções (sendo que a origem pode ser hereditária). Para estas pessoas metabolicamente doentes aconselha-se o tratamento médico.

**Contra inflamações da boca e garganta** - ferver 5 gramas de rizoma de morangueiro em um litro de água, após filtrar. Usar o líquido morno em bochechos e gargarejos várias vezes ao dia.

**Acelerar a cicatrização de chagas e feridas** - esmagar umas folhas frescas do morangueiro e estenda sobre uma gaze. Aplique a compressa sobre a região atingida.

**Como diurético** - colocar um grama de rizoma do morangueiro em uma xícara de água fervente. Filtrar e pode-se adoçar a gosto (mel). Beber em seguida. Repita a dose duas vezes por dia.

**Contra catarro intestinal** - ferva em uma xícara de água, duas gramas de rizoma do morangueiro por dez minutos. Filtre o líquido e adoce a gosto. Beber em seguida.

**Para aliviar a irritação da pele causados pelo frio, vento ou sol** - lave e esmague algumas folhas frescas do morangueiro. Aplique em forma de compressa sobre a região da pele que apresenta os avermelhamentos.

**Como diurético, antifebril, anti-reumático e regulador da pressão arterial** – Comer seis frutas maduras por dia.

**Contra-indicação:** em doses altas pode tornar-se desaconselhável para os que sofrem de urticária ou outras moléstias eruptivas de pele (Consulte um médico antes de usar o morango).



**Nêspera** (Nespereira - *Eriobotrya japonica*, *Nespilus Germanica*)

A **nêspera** é uma fruta pequena, de cor amarela e casca aveludada, erroneamente chamada de ameixa-amarela ou ameixa-japonesa.

É uma fruta rica em vitamina **C** e sais minerais, como cálcio e fósforo.

**Medicinal:** diuréticos e exerce nos catarros intestinais uma ação energética anti inflamatória, donde provém a sua influência reguladora intestinal.

**A polpa da nêspera contém:** 0,35% de proteínas; não contém gordura; 11,5% de hidrocarbonatos (dos quais 9,5 são açúcares); 75% de água; 13,2% de celulose; 56 calorias; 0,44% de cinzas. Também contém pectina e tanino; ácidos cítricos, málico, tartárico e uma pequena quantidade de ácido bórico.

A **semente** contém 2,5% de óleos gordurosos.

O conteúdo em tanino e pectina justifica o seu efeito antidiarreico e regulador do intestino, assim como a sua ação adstringente e tonificadora da mucosa intestinal.

**Receita:** 1.000 gramas de nêsperas, 800 gramas de açúcar e 500 gramas de água tudo a cozer, durante 45 minutos, conservando-se depois em lugar fresco. Tomar durante várias semanas em jejum 20 cm cúbicos (não sei em colheres a medida) deste xarope.



**Pêra** (*Pyrus communis*)

**Composição:** baixo conteúdo calórico (100g equivalem a 50 calorias). O conteúdo de ácidos é menor que o da maçã, mas tem mais açúcar (esta quantidade varia de 6 a 13% conforme a maturidade da fruta).

Valiosas substâncias minerais básicas, maior que na maçã. Contém cálcio, magnésio, não possui sódio e cloro. Possui excesso de **potássio**. Certa quantidade em ácidos fosfóricos e silícico, em enxofre e em óxido de ferro.

Precariedade em vitaminas - falta vitamina **A**.

Quantidade pequena em vitaminas; procaroteno (0,014 mg), vitamina B1 (0,065 mg) e B2 (0,1 mg), vitamina C (3 mg para cada 100 gramas).

Hidratos de carbono, abundantes nas paredes celulares da pêra; um destes é a **pectina** que

absorve tóxicas intestinais (Stepp, Prof. Dr. med. Wilhelm, ABC der Gesundheit, Verlag Carl Gerber, München).

**Indicações:** hidropisias e eliminação de inchaços edematosos característicos dos doentes do aparelho circulatório e dos rins, devido a sua grande quantidade em potássio e falta de sal, em combinação também pela falta (não possui) de proteínas e gorduras a torna eficaz nos tratamentos de eliminação de gorduras.

Eficaz no tratamento contra a **obesidade** (consumida crua ou cozida, combinadas as vezes com pão integral e iogurte no lugar da alimentação normal - não foi determinado o tempo de uso). Possui leve ação diurética, depurativa e laxante.

A **pêra** crua pode ser pesada para doentes das vias gastrointestinais, mas cozida é digerível, não causando flatulência (cada caso deve ser analisado se é melhor crua ou cozida - pessoas sãs devem preferir **peras** cruas).

Em caso de haver grande sensibilidade de estômago e intestino, deve-se empregar o suco de **peras** cruas ou cozidas para conseguir a eliminação do sal e com ele a desidratação (pode combinar com outros tipos de sumos de frutas para uma cura a base de frutas).



**Pêssego** (*Prunus persica* - Pessequeiro)

O **pêssego** é uma fruta excelente do ponto de vista nutritivo, pois possui apreciável teor de vitaminas **A**, **C** e **D** e sais minerais (principalmente potássio). Quando fresco, tem grande quantidade de água, o que o torna indicado para **doenças da bexiga** e dos rins, pois é levemente **diurético**.

O **caroço** contém **ácido cianídrico**; este ácido é usado pela medicina homeopática para aplicar nas falhas do **coração**, nos colapsos graves e nas falhas dos capilares sanguíneos ou dos nervos vaso motores. Aconselha-se o uso de amêndoas de pêsego duas vezes ao dia.

**Indicações:** enfermidades pulmonares, afecções do fígado, prisão de ventre, úlceras cancerosas, herpes, dores reumáticas, hipertensão arterial, anemia. Recomendada aos diabéticos, gotosos e tuberculosos. Colagogo, diurético, depurativo do sangue, desintoxicante.

O **caroço** do **pêssego** é empregado como remédio curativo nos êxtases pulmonares, especialmente na denominada "tosse cardíaca".

Moído, macerado e triturado, regulariza o fluxo menstrual.

As **folhas** amassadas, externamente aplicadas, têm efeitos sedativos.

As **flores**, em infusão, com água ou leite, em forma de xarope, é um bom laxante infantil.



### **Uva** (*Vitis vinifera* - **Europa**)

A **uva** é uma fruta altamente energética por ser rica em carboidratos. Pela sua quantidade de água e sais minerais, ela activa os rins aumentando a eliminação de urina. Além de suave laxante, essa fruta atua contra várias enfermidades do intestino, fígado, abdómen, vômitos e amargo da boca, além de estimular as **funções cardíacas**.

**Composição:** água 72,92%, albumina 0,38%, glicose 23,51%, outros hidratos de carbono 2,23%, cremor de tártaro 0,52%, ácido tartárico 0,29%, outros ácidos 0,29% e minerais 0,50%. 100 gramas de **uva** contêm 79 calorias.

**Medicinal:** o sumo para a depuração do sangue para a renovação de plasma; comer a **uva** com casca e sementes para regular o funcionamento do intestino. Não causa apendicite.

As **uvas** devem ser muito bem lavadas.

Na defesa contra o esgotamento orgânico (desportistas), na anemia e em todas as fases de uma convalescença.

O sumo é um meio contra a obesidade – com auxílio de médico. Para doentes de estômago, fígado, intestino e circulação.

**Indicação:** peitoral, refrescante, suavizante, depurativa, diurética, aperitiva, calmante, anti escorbútica, tónica e reconstituente.

Purificador do sangue, enriquecendo-o de glóbulos vermelhos. Regulariza a circulação nas doenças do coração e a respiração nas moléstias pulmonares, refresca os intestinos, melhora as diarreias e as disenterias, tonifica o organismo.

Combate a dispepsia, a atonia intestinal, as fermentações intestinais, a nefrite, a bronquite crónica, moléstias do fígado, a síndrome pletórica, tuberculose.

Também o seu consumo é indicado para evitar enfermidades. Tem ação laxante e efeito desintoxicante.

Drena as vias biliares.

Para o sangue é a cura de **uvas** uma excelente indicação.

**A cura de uvas** - Receita 1: oscila entre oito, quinze, vinte ou trinta dias. Tomam-se, usualmente, 3 quilos por dia. Come-se a uva sem as sementes e a casca. Passados os primeiros dias, pode-se, conforme o caso, tomar maior quantidade.

Pode-se utilizar outras frutas para acompanhar.

Não se deve engolir nas pressas a **uva**, e sim degustá-la muito bem.

Cada pessoa deve consultar um médico para saber as suas necessidades para a melhor cura da uva – idade, capacidade digestiva, constituição,... Para a prisão de ventre utilizar também a casca.

Para os rins é melhor o sumo.

Para o fígado recuse a uva moscatel.

Para todos os demais escolha a **uva** que melhor agradar.

**Contra-indicação:** ricas em açúcar, as **uvas** só **não** são recomendadas aos diabéticos e aos que fazem regimes de emagrecimento