



Albert Ronald Morales



FRUTTOTERAPIA

Il potere terapeutico di frutta,
verdura, cereali, legumi ed erbe

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Albert Ronald Morales

FRUTTOTERAPIA

Il potere terapeutico di frutta,
verdura, cereali, legumi ed erbe

Indice

Ringraziamenti	9
Presentazione	11
Introduzione	13
1. Alimentazione sana	17
Consigli pratici	17
Trucchi e segreti	20
Che cosa mangiare	23
Alimenti equilibrati	24
Moderne abitudini alimentari negative	24
Che cosa fare	25
Alimenti disintossicanti	26
Combinazioni di alimenti	26
Regole per l'utilizzo dei grassi	28
Il colesterolo	29
2. Proteine, vitamine, minerali, oligoelementi e fibre	31
Proteine	31
Vitamine	32
Minerali	35
Oligoelementi	41
Fibre	41
3. Alimenti sconsigliati	43
Alimenti pericolosi per i bambini	43
Olio, burro e grassi saturi	44

4. Alimenti consigliati	65
5. Frutta e frutta secca	83
6. Verdure e ortaggi	107
7. Piante medicinali	123
8. Legumi	147
9. Erbe, spezie e sapori	151
10. Farine, cereali e derivati	159
11. Tuberi, semi e condimenti	171
12. Alimenti e malattie	181
13. Bellezza	201
Trattamenti per i capelli	201
Trattamenti per le mani	202
Trattamenti per la pelle	203
Trattamenti per i piedi	205
14. Succhi	207
Succhi di frutta	207
Succhi di verdure e di piante aromatiche	209
Raccomandazioni per il consumo dei succhi	211
Appendice	
Raccomandazioni generali	213
Bibliografia	219
Nota sull'autore	223

Introduzione

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'alimentazione potrebbe essere direttamente implicata almeno nel 35% nelle morti per cancro. Un'alta percentuale di persone muore ogni anno a causa di un processo tumorale scatenato da un'alimentazione sbagliata.

Nel 1990, nel mondo sono morte circa cinquantun milioni di persone. Per più di un terzo, la causa della morte è stata la mancanza degli elementi basilari, indispensabili per una vita sana. La FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) stima che più di cinquecento milioni di persone soffrano di malnutrizione cronica.

Il potenziale tossico dei farmaci è fin troppo conosciuto. I loro effetti collaterali (effetti indesiderati) sono aumentati al punto che «negli Stati Uniti, ogni anno un milione di persone (dal 3 al 5% del totale dei pazienti) si rivolge agli ospedali a causa degli effetti collaterali dei farmaci».

L'OMS ha emanato questa dichiarazione: «È auspicabile una medicina primaria in cui siano presenti elementi prioritari quali il **latte materno** invece del latte in polvere, l'**acqua pura** invece degli antibiotici, le **erbe curative** invece dei nuovi prodotti farmaceutici, il **cibo** semplice invece degli integratori vitaminici...».

Il termine *vegetariano* non significa alimentarsi con i vegetali. Viene dal latino *vegetus*, che significa "sano, forte, vigoroso". Dobbiamo capire che non tutto quello che consideriamo un alimento è buono per il nostro corpo. Dobbiamo ricontattare quell'intuito che ci dice che cosa fare e consumare in qualunque momento. Paracelso diceva: «L'arte della medicina è nascosta nel cuore». E un popolare proverbio russo afferma: «Chi

conosce la natura non è mai malato».

Gli alimenti industriali perdono una buona percentuale del loro valore nutritivo e delle virtù di un prodotto fresco e integro. L'obiettivo di un'alimentazione sana è fornire al corpo la quantità esatta di tutto quello che gli occorre per mantenere il suo equilibrio.

L'uomo moderno "divora con gli occhi", in eccesso e troppo velocemente. A ciò si aggiunge la cattiva qualità dei cibi, che sono sempre più industrializzati e pieni di ingredienti spesso tossici. Per questo motivo raccomando:

- Un'alimentazione *sana, aria fresca, sole*. Un antico proverbio dice: «Dove entra il sole, non entra il medico». L'azione dei raggi solari sulla pelle accresce la resistenza alle infezioni. Il sole ravviva la circolazione sanguigna, favorendo una migliore ossigenazione del sangue e la totale eliminazione dell'anidride carbonica. Prendere il sole con moderazione è consigliato alle persone depresse o affette da disturbi nervosi, aumenta l'appetito e migliora le funzioni digestive. I raggi solari hanno un effetto analgesico e trasformano la provitamina D, presente nella nostra epidermide, in vitamina D ad azione antirachitica.
- *L'acqua pura* è fonte di vita. L'idroterapia agisce efficacemente sulla pelle, sull'apparato circolatorio e sul sistema nervoso.
- *L'assenza di stress*, il buon umore, l'esercizio fisico e un atteggiamento positivo nei confronti della vita ci mantengono giovani e attivi.
- Gli alimenti naturali, coltivati in terreni adatti, prevengono le malattie cardiache.

Il terreno deve essere fertile e privo di fertilizzanti chimici. «Il risultato finale dell'agricoltura chimica è sempre la malattia: in primo luogo per il terreno, poi per la pianta, per l'animale e infine per l'uomo; ovunque si utilizzino prodotti chimici nell'agricoltura, le persone sono malate e indebolite. Attualmente si producono quindicimila tonnellate di veleni chimici diversi, riconducibili a ventiduemila denominazioni commerciali» (Peter Tompkins e Christopher Bird, *La vita segreta delle piante*). Il rapporto tra

la nascita di bambini mentalmente ritardati e l'aumento di fertilizzanti e prodotti chimici tossici è spaventoso. Nel 1952 sono nati ventimila bambini mentalmente ritardati e nel 1958 sessantamila. Nei sei anni successivi, il loro numero è aumentato a centoventiseimila e nel 1968 a cinquecentomila. Secondo il dottor Rogers J. Williams, scopritore dell'acido pantotenico, direttore dell'Istituto di Biochimica della Fondazione Clayton del Texas e primo biochimico eletto presidente della Società Chimica Nordamericana, oggi negli Stati Uniti ogni otto bambini normali nasce un bambino affetto da ritardi mentali.

- I sette cereali fondamentali e integrali sono: frumento, riso, orzo, miglio, segale, avena e mais; combinati con i legumi forniscono proteine e costituiscono quindi un alimento completo.
- Una raccomandazione importante: prima di acquistare un alimento, leggiamo le etichette (su contenitori, pacchetti o lattine); in questo modo prenderemo poco a poco coscienza di quello che introduciamo nel nostro organismo.
- Tutto quello che ingeriamo si ripercuote direttamente e indirettamente sulla nostra salute.
- Gli alimenti integrali sono molto più sani di quelli elaborati.
- La principale condizione per un'alimentazione sana è una scelta adeguata di alimenti naturali.
- L'alimentazione può *ostacolare* o *favorire* il nostro sistema immunitario naturale, quindi un'alimentazione naturale può ritardare considerevolmente il deterioramento organico. Cambiando alimentazione, il nostro senso del gusto diventerà più sviluppato e il cervello imparerà ad apprezzare nuovi sapori.
- «L'eccesso di cibo, unito alla cattiva masticazione, apre le porte a tutta una serie di malattie».
- «È importante mangiare piano e masticare bene, affinché la saliva si impasti correttamente con l'alimento e i succhi gastrici entrino in azione».

- «L'alimentazione naturale, sotto forma di cibi crudi o cotti, fornisce all'organismo le sostanze necessarie per la salute del sangue e per contrastare le malattie».
- «Mangiare contemporaneamente cibi dolci e salati, oppure frutta e legumi (verdure incluse), produce fermentazione nello stomaco».
- Un antico proverbio indiano dice: «Dio dorme nel minerale, sogna nella pianta, si sveglia nell'animale e vive nell'uomo».
- «Da quello che mangiamo o non mangiamo e da come lo facciamo dipende la quasi totalità delle malattie».
- «Chi sta male non riesce a dare il meglio sul lavoro, con il rischio di crollo dell'economia».
- «In assenza di valori nutritivi fondamentali, le capacità mentali vengono danneggiate; l'attività mentale esige un'adeguata nutrizione».
- «Le buone relazioni con il prossimo hanno molto a che vedere con l'alimentazione».
- Gli alimenti ricchi di carboidrati semplici sono: miele, marmellate, datteri, prugne secche, succhi di frutta e uva.
- Gli alimenti ricchi di carboidrati complessi sono: riso, segale, quinoa, pasta, pane, legumi, patate e frutta secca.
- Gli alimenti ricchi di fibre sono: crusca e germi di grano, cavolfiore, cavolo, spinaci, carciofi, legumi, cereali integrali, ortaggi.
- Gli alimenti ricchi di proteine vegetali sono: cereali, legumi, soia, lenticchie, ceci, piselli, frutta secca, germe di grano e riso integrale.

Nota: Le percentuali degli elementi (vitamine, minerali, oligoelementi, proteine ecc.) di ogni alimento sono approssimative, perché dipendono dalla qualità del terreno, dal clima e dalla varietà della pianta.

Capitolo 1

Alimentazione sana

Consigli pratici

Sono le combinazioni degli elementi contenuti negli alimenti che producono benefici terapeutici o che al contrario danneggiano l'organismo. Per questo dobbiamo essere molto attenti nella scelta degli alimenti all'interno dei cicli secondo cui li consumiamo e tenere sempre presente che ogni essere umano è unico nel grande cerchio della vita; dobbiamo imparare a conoscere e ad ascoltare il nostro organismo per sapere che cosa ci fa bene e che cosa ci nuoce.

- Bere poca acqua durante i pasti, perché diluisce i succhi gastrici.
- Non ingerire alimenti troppo caldi né troppo freddi.
- Non esagerare con le salse, i condimenti e le spezie.
- Non abusare del sale comune.
- Per cucinare, utilizzare solamente oli vegetali (cartamo, oliva, girasole, sesamo, mais ecc.) e burro.
- Per dolcificare gli alimenti non abusare dello zucchero raffinato; utilizzare principalmente il miele, che contiene glucosio (zucchero naturale) ed è prodotto dalla natura. Il miele nutre il cervello e i

muscoli e per i bambini non esiste alimento più adatto allo sviluppo. Si possono utilizzare anche panela (zucchero integrale di canna biologico) e melassa.

- Ogni pasto deve contenere un piatto crudo.
- Le insalate sono fondamentali; vanno consumate come primo piatto poiché stimolano l'appetito, favoriscono la digestione ed evitano la sete durante il pasto.
- Non cuocere troppo le verdure; la cottura deve essere a fuoco lento e senza eccessiva acqua, per evitare la perdita delle proprietà.
- L'acqua di cottura non va buttata, ma si può utilizzare per le minestre.
- È consigliabile consumare prodotti di stagione, perché sono più abbondanti, costano meno, giungono a maturazione naturalmente e sono quelli di cui il nostro organismo ha bisogno in quel periodo dell'anno.
- È consigliabile variare gli alimenti giornalmente; in questo modo assimiliamo in quantità sufficiente tutte le sostanze nutritive equilibranti.
- Gli alimenti devono essere combinati tra loro in modo che gli elementi si compensino a vicenda; ad esempio, non mangiare insieme due piatti ricchi di amido come lenticchie e fagioli oppure ceci e piselli. Non utilizzare insieme più di due tipi di farine, più di due tipi di agrumi o più di due tipi di olio.
- Cercate di presentare i piatti in tavola in maniera attraente, tenendo in considerazione la combinazione dei colori, l'ordine in cui sono serviti ecc.
- Il momento del pasto è una cerimonia; mangiare in pace, senza turbamenti emotivi, è fondamentale per prevenire i disturbi della digestione.
- Non mangiare dopo uno shock emotivo: gli shock alterano la trasformazione degli alimenti.

- Gli ingredienti avanzati dalla preparazione di torte, dolci o salse di vario tipo non devono essere conservati in buste di plastica o lattine, perché si ossidano facilmente; si conservano bene nei barattoli di vetro o di plastica.
- L'odore sgradevole emanato dal cavolfiore e dal cavolo durante la cottura si annulla mettendo nell'acqua una fetta di pane.
- Per evitare la lacrimazione affettando la cipolla, tagliarla in un recipiente con dell'acqua.
- Per disinfettare gli ortaggi, la frutta e la verdura esistono metodi specifici:
 - *Per eliminare le uova di insetti è sufficiente una soluzione salina: un cucchiaino di sale in un litro d'acqua. Il sale scioglie lo strato di albumina che tiene attaccate le uova alle verdure, permettendo all'acqua corrente di staccarle.*
 - *Dopo averli lavati, mettete tuberi e frutti in uno scolapasta, passateli sotto l'acqua bollente, poi sotto l'acqua fredda, poi di nuovo sotto l'acqua bollente e fredda; in questo modo lo strato esterno verrà liberato dai germi, mentre l'interno rimarrà integro.*
 - *Tutti i batteri (della verdura e della frutta) possono essere eliminati anche mediante una soluzione di acido citrico alimentare (si compra in farmacia o nei negozi di prodotti enoagricoli). Ne occorrono sessanta grammi per un litro di acqua; si immergono gli ortaggi o le verdure per quindici minuti e infine si lavano in acqua corrente.*
 - *Nei succhi di verdure e di frutta per eliminare i germi basta aggiungere una quinta parte di succo di limone.*
- Consumare possibilmente alimenti freschi e naturali, di cui almeno il 50% allo stato crudo.
- Evitare alimenti che contengono additivi chimici come coloranti, conservanti e aromi; vanno altresì evitate le bibite gassate.
- Nei limiti del possibile, consumare alimenti integrali, evitando prodotti raffinati.

- Ridurre al minimo le combinazioni tra gli alimenti e soprattutto evitare le combinazioni scorrette.
- Ridurre al minimo il consumo di alimenti pesanti come i grassi, soprattutto di origine animale: carne, uova e formaggi.
- Assumere un 80% di alimenti alcalinizzanti: frutta e succhi di frutta, verdure crude e succhi di verdura, verdure cotte, mandorle e semi di sesamo.
- Alzarsi da tavola prima di raggiungere la sazietà, non sentirsi mai appesantiti dal troppo cibo.

Trucchi e segreti

- Non mescolare mai burro fuso e olio.
- I fagioli non devono mai essere consumati crudi: contengono fasinina, una sostanza altamente tossica.
- Le foglie di rabarbaro e di carota sono tossiche.
- Ogni organismo ha le sue peculiarità; se qualche alimento non vi fa bene, evitatelo.
- Ricordiamo che, anche se smettiamo di consumare molti prodotti animali, tante tossine contenute in quelli che abbiamo consumato in precedenza rimangono nei nostri organi. Per facilitare la loro eliminazione, dobbiamo sapere che:
 - *Mangiando cipolle, elimineremo le tossine della carne.*
 - *Mangiando ravanelli, elimineremo le tossine del pesce.*
 - *Mangiando funghi (prataioli), elimineremo le tossine di uova e pollame.*
 - *Mangiando insalata, elimineremo le tossine dei formaggi.*
 - *Mangiando carote, elimineremo le tossine del maiale.*
- Alle persone di stomaco delicato si consiglia di mangiare legumi (fagioli, lenticchie, fave, ceci) sotto forma di purè.

- Le infusioni devono essere preparate in recipienti di vetro, porcellana o acciaio inossidabile, mai nell'alluminio.
- Le infusioni non si devono riscaldare.
- La barbabietola contiene ossalati e acido urico, quindi è sconsigliata alle persone che soffrono di calcoli renali e hanno livelli elevati di acido urico nel sangue.
- È consigliabile non mangiare spinaci assieme a latte o latticini: l'incompatibilità digestiva di ferro e calcio ne rende difficile l'assimilazione.
- Se, cucinandolo, un piatto risulta troppo grasso, riscaldiamolo per due minuti aggiungendo due foglie di insalata; togliendole, vedremo che il grasso in eccesso è rimasto sulle foglie.
- Per friggere senza che si formi schiuma mettiamo nel fondo della padella, sotto l'olio, delle foglie di lattuga.
- Se un piatto risulta troppo salato, aggiungiamo una rondella di patata e continuiamo la cottura.
- Per lavare le verdure, lasciarle a bagno in una bacinella con acqua fresca, aggiungendo un po' di aceto (3 cucchiaini) e un cucchiaino di sale. Poi, sciacquarle con cura.
- Per cucinare qualsiasi tipo di pasta, si può aggiungere un rametto di salvia: è la più profumata delle erbe.
- Il timo e il rosmarino sono ottimi per marinare.
- Le foglie di arancio e valeriana sono rilassanti.
- Per i disturbi ormonali e circolatori, bere 2 o 3 tazze al giorno di infuso di salvia.
- La carota contiene antiossidanti che ritardano l'invecchiamento della pelle.
- Per evitare le punture di zanzare, tenere in tasca o mettere vicino al cuscino semi di eucalipto leggermente pestati.

- Olio: si raccomanda di usare sempre olio fresco. Se non è possibile, nell'olio usato si possono friggere delle patate (a rondelle o a fettine) fino a farle diventare dorate (assorbiranno tutto l'odore e il sapore precedente); per evitare che l'olio schizzi, aggiungiamo anche una rondella di carota.
- Se il riso si brucia e acquista un sapore affumicato, aggiungere delle fette di pane e coprire la pentola; il pane assorbirà il cattivo sapore.
- Il porro depura l'intestino e rigenera la flora intestinale.
- La liquirizia, succhiata lentamente, cura l'acidità di stomaco e la cattiva digestione.
- Se rimane qualcosa in gola (una lisca di pesce ecc.), si possono mangiare una patata bollita o degli asparagi, masticandoli poco: aiutano l'eliminazione del corpo estraneo.
- La banana (a rondelle) è un potente antiseptico, antiemorragico ed emolliente (va applicata sulla pelle irritata).
- Un infuso di foglie d'arancio calma le palpitazioni.
- Le foglie fresche di prezzemolo contengono apiolo, una sostanza attiva disinfiammante; strofinate sulle punture di insetti alleviano rapidamente il dolore.
- Per provocare insonnia: il caffè.
- Per facilitare il sonno: coriandolo e fico.
- Come lassativo in caso di stitichezza: la senna (manna).
- Come astringenti: guava, yucca, melagrana.
- Depurativi: coda cavallina, origano.
- Digestivi: aloe vera, ortica.
- Broncodilatatori: ravanello, eucalipto, calebasse (zucche allungate).
- Equilibranti: salvia, ruta.
- Ceci: il loro brodo scioglie i calcoli renali.

- Per una buona digestione: bere un bicchiere d'acqua tiepida a piccoli sorsi.

(Vedi anche il capitolo *Alimenti e malattie*)

Che cosa mangiare

1. *Frutta*: di tutti i tipi, non solo bevuta in forma di succo ma soprattutto mangiata assieme ai semi, che vanno masticati (eccetto quelli amari).
2. *Cibi amidacei*: cereali, che devono essere integrali (farine incluse), e tuberi come patata, yucca, sedano rapa, igname e patata americana.
3. *Vegetali e ortaggi*: sia crudi che cotti; anche in succo. Questi tre gruppi (frutta, amidacei e vegetali), assunti integrali, forniscono tutti gli elementi nutritivi e l'energia necessaria.
4. *Leguminose*: fagioli, piselli, lenticchie, ceci ecc. Consentite, purché messe in ammollo (se secche), lavate o fresche e accompagnate da verdure a foglia larga.
5. *Semi oleaginosi*: mandorle, sesamo, girasole, noci, arachidi, nocciole, castagne, semi di lino ecc. È un gruppo molto importante.
6. *Acqua*: berne in quantità sufficiente (in base al fabbisogno di ogni organismo).

I saggi maestri d'Oriente consigliano: «Il tuo cibo sia facile da digerire, sufficiente per recuperare le energie, non eccitante, piccante, salato o speziato. Riempi metà dello stomaco di cibo, un quarto d'acqua e l'altro quarto lascialo vuoto».