

PROPRIETÀ E CARATTERISTICHE DELLA FRUTTA

Nell'alimentazione umana la frutta fornisce vitamine, sali minerali e acqua. Alcune varietà di forniscono elevate quantità di glucidi, come le banane, i caki, i fichi, oppure lipidi, come le noci, le nocciole e le mandorle. L'avvizzimento distrugge la vitamina c, mentre la surgelazione provoca solo lievi riduzioni vitaminiche.

La frutta in base alla sua composizione può essere classificata in:

- acidula: arance, limoni, cedri, mandarance;
- acidula-zuccherina: mele, pere, albicocche, pesche;
- zuccherina: banane, fichi, datteri, ananas, kaki;
- oleosa: noci, mandorle, pinoli;
- amidacea: castagne e arachidi.

L'aroma e il profumo della frutta sono dovuti alla presenza di minime quantità di sostanze povere di valore alimentare, ma avente un'ottima azione benefica, giacché stimola l'appetito e, per certi aspetti, facilita la digestione.

Nella frutta sono contenute quantità variabili di cellulosa, pectina ed emicellulosa; queste sostanze stimolano la peristalsi intestinale, favorendo così la pulizia dell'intestino.

N°1-Albicocca

Caratteristiche: nutriente, rigeneratore.

Proprietà: accresce la vita delle cellule. Aumenta la longevità dell'organismo. Raccomandata per anemia, carenza o depressione nervosa, afonia. Disturbi intestinali.

Elementi contenuti: vitamine A, B, C, PP e sua variante acido nicotinico, calcio, fosforo, zucchero acido ossalico.

Affezioni curate: anemie, depressioni nervose, afonia, disturbi intestinali (coliti), stomatiti, glossite.

Modo di impiego: consumare frutto fresco. Secca è nutriente e combatte la stitichezza.

Organi interessati: gola, nervi, intestino, ossa.

Sconsigliato ai sofferenti di calcolosi renale ossalica.

Calorie: 51 per etto.

N° 2- Ananas

Caratteristiche: disintossicante, diuretico, regolatore del ciclo mestruale.

Proprietà: fornisce enzimi preziosi per lo stomaco. Usato come blando rimedio contro gli avvelenamenti.

Elementi contenuti: papaina.

Affezioni curate: intossicazioni, gastrite, ulcere gastriche.

Modo di impiego: il succo si usa come disintossicante. Polpa fresca per tutti gli altri usi.

Organi interessati: stomaco.

N° 3- Arancia

Caratteristiche: fortificatore vasi sanguigni, equilibratore e ringiovanitore organismo, energetico, antispasmodico, disintossicante, rigeneratore dei muscoli.

Proprietà: equilibratore nutrizione e sistema nervoso, accresce attività cutanea e vitalità di tutte le cellule, stimola quasi tutte le attività dell'organismo.

Elementi contenuti: vitamine A, B, C; calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio e zinco, ac. ossalico.

Affezioni curate: intossicazioni arterie, cancro, febbre, mal funzionamenti fegato e intestino, infestazioni, stati depressivi.

Modo di impiego: frutto fresco intero o spremuto. La scorza cotta in acqua stimola secrezione biliare e intestino.

Organi interessati: praticamente tutti.

Sconsigliato nella calcolosi renale ossalica.

Calorie: 45 per etto.

N° 4 - Avocado

Caratteristiche: equilibratore utile al sistema nervoso e alla nutrizione. Di facile digestione.

Proprietà: aumenta l'acidità delle urine ostacolando la proliferazione dei bacilli. Combatte affezioni gastriche, intestinali ed epatiche.

Elementi contenuti: grassi, vitamine A,, B, PP e C; calcio, ferro, fosforo.

Affezioni curate: colibacillosi. Affezioni gastriche, intestinali ed epato-biliari

Modo di impiego: frutto fresco in insalata.

Organi interessati: stomaco, intestino, vie urinarie, fegato, cistifellea.

N°5-Banana

Caratteristiche: nutriente (molto), equilibratore del sistema nervoso .

Proprietà: alimento importante per la nutrizione, per la crescita e per lo sviluppo osseo

Elementi contenuti: fosforo, potassio, magnesio, ferro, amido e zucchero.

Affezioni curate: anemia, favorisce la circolazione arteriosa.

Modo di impiego: frutto fresco o essiccato.

Organi interessati: sistema osseo e nervoso. Organismo in generale.

Sconsigliato ai diabetici e agli ulcerosi, è indicato negli stati convalescenziali.

Calorie: 94 per etto.

N° 6 - Castagna

Caratteristiche: nutriente, energetico, equilibratore sistema nervoso, tonico sistema venoso, antisettico, disintossicante.

Proprietà: rinforza sistema muscolare, favorisce formazione cellule nervose e ossificazione. combatte varici ed emorroidi.

Elementi contenuti: potassio, fosforo, zolfo, magnesio, cloro, sodio e vitamina B.

Affezioni curate: carenze epatiche, varici, emorroidi, squilibri del sistema nervoso, intossicazioni.

Modo di impiego: cotto o seccato, farina.

Per cura si può bere l'acqua di cottura (4 o 5 bicchieri al giorno).

Organi interessati: muscoli, ossa, sistema nervoso, sangue e vene.

Calorie: 200 per etto.

N° 7- Ciliegia

Caratteristiche: energetico, ricostituente, rimineralizzante, calmante del sistema nervoso, tonico e rinfrescante.

Proprietà: regola fegato e stomaco. Drena apparato urinario e intestino. Costituisce fattore di ringiovanimento per presenza di vitamina A.

Elementi contenuti: vitamina A, potassio, fosforo, calcio, sodio, cloro, zolfo, ferro e magnesio.

Affezioni curate: artrismo, disturbi renali, stitichezza, squilibrio acido-basico del sangue.

Modo di impiego: frutto fresco a digiuno. Succo lontano dai pasti (2 bicch. Al di). Tisana peduncoli per diur. e disturbi renali.

Organi interessati: stomaco, fegato, articolazioni, sistema nervoso.

Controindicata agli arteriosclerotici, ai diabetici ed ai malati di stomaco.

N° 8- Coriandolo

Caratteristiche: tonico gastrico. Diuretico.

Proprietà: facilita eliminazione gas intestinale.

Elementi contenuti:

Affezioni curate:

Modo di impiego: in pasticceria per dolci. Infuso per effetti curativi (i cucchiaino per una tazza di acqua) dopo i pasti.

Organi interessati: stomaco, intestino.

N° 9 - Corniola

Caratteristiche: astringente.

Proprietà: regola le funzioni intestinali.

Elementi contenuti:

Affezioni curate: diarrea, intossicazioni intestinali.

Modo di impiego: frutto fresco.

Organi interessati: stomaco, intestino.

N° 10- Cotogna

Caratteristiche: astringente, regolatore delle funzioni intestinali e coadiuvante del sistema nervoso.

Proprietà: neutralizza acidità del sangue, aumentandone la capacità di coagulazione.

Elementi contenuti: tannino, acido malico, peptina, sostanze azotate, vitamina A e vitamina B

Affezioni curate: affezioni polmonari e bronchiti, disturbi intestinali, stati di debilitazione, tendenza alle emorragie.

Modo di impiego: marmellata, cotto, Tisana (3 mele a pezzi per 1 l. di acqua). Impacchi di semi schiacciati per geloni e screpolature.

Organi interessati: sangue, polmoni, bronchi, intestino, stomaco, sist. nervoso.

N° 11- Crespino

Caratteristiche: tonico.

Proprietà: tonico dello stomaco, del fegato e della milza.

Elementi contenuti: .....

Modo di impiego: frutto fresco.

Affezioni curate: gastriti leggere, affaticamento epatico, anemie.

Organi interessati: stomaco, fegato, milza.

N° 12-Dattero

Caratteristiche: energetico, calcificante, anticancerogeno, tonico.

Proprietà: fornisce grande energia muscolare e nervosa. Favorisce ringiovanimento del cervello.

Elementi contenuti: fosforo, calcio, ferro, magnesio, vitamina A e vitamine del gruppo B.

Affezioni curate: affaticamento mentale, anemie, acne.

Modo di impiego: frutto fresco, seccato, in polvere.

Per cura carenze sopra indicate: 1/2 Kg. al mattino per un mese.

Organi interessati: prostata, reni, cervello, muscoli.

Sconsigliato ai diabetici e agli obesi.

Calorie: 250 per etto.

N°13-Fico

Caratteristiche: nutriente vitaminico, lassativo, espettorante, antinevritico.

Proprietà: drena le vie respiratorie e intestinali. Favorisce la crescita.

Elementi contenuti: sostanze azotate, vitamine A, B, C e PP; ferro, calcio, fosforo.

Affezioni curate: tosse, stitichezza, ascessi, foruncoli, mal di gola.

Modo di impiego: fresco e secco. Impacco per ascessi/foruncoli. Bollito in poca acqua per sciroppo contro la tosse e il mal di gola.

Organi interessati: vie respiratorie, intestino

N°14 - Fico d'India

Caratteristiche: astringente, nutriente, energetico.

Proprietà: alcalinizza gli umori, lubrifica le articolazioni, aumenta la coagulabilità del sangue. Elementi contenuti: vitamine A, B, C, PP; tannino, zucchero, acido malico, acido tartarico ferro, calcio, fosforo.

Affezioni curate: disordini intestinali.

Modo di impiego: frutto fresco. In grandi quantità può provocare stitichezza.

Organi interessati: ossa, sangue, intestino.

Calorie: 65 per etto.

N° 15-Fragola

Caratteristiche: alcalinizzante del sangue, anticancerogeno, riduttore acido urico. Germicida. Proprietà: aumenta le difese naturali dell'organismo, esercita azione benefica sul fegato, sul sistema ghiandolare e nervoso.

Elementi contenuti: vitamine A, B, C e PP; calcio, ferro, fosforo, silice, sodio e bromo.

Affezioni curate: forme reumatiche, tubercolosi, demineralizzazione, cistite. Infiammazione fegato, reni e vescica.

Modo di impiego: frutto fresco. Succo e infusione di foglie per lunghe cure. Organi interessati: polmoni, fegato, reni, ghiandole e vescica.

Calorie: 37 per etto.

N° 16 - Ginepro

Caratteristiche: disinfettante dell'apparato digerente e urinario, diuretico, antireumatico, sudorifero.

Proprietà: disinfetta l'organismo, favorisce le mestruazioni, ostacola le fermentazioni intestinali.

Elementi contenuti: .....

Affezioni curate: leucorrea, catarro della vescica, blenorrea, renella, calcoli e fermentazioni intestinali.

Modo di impiego: frutto fresco crudo. In gastronomia: abbrustolito disinfetta ambienti malsani.

Organi interessati: stomaco, ossa, intestino, apparato urinario.

N° 17- Giuggiola

Caratteristiche: nutriente, calmante, emolliente, diuretico.

Proprietà: azione antiflogistica e depurativa.

Elementi contenuti:

Affezioni curate: raffreddori, bronchiti, irritaz. intestino e vescica. Affezioni infiammatorie gola, bronchi e vie urinarie.

Modo di impiego: frutto fresco e secco. Per cura infiammazioni: infuso (gr. 60 in 11. di acqua).

Organi interessati: intestino, bronchi, vescica, gola, vie urinane

N° 18 - Guaiava

Caratteristiche: astringente se acerbo o blando lassativo se maturo.

Proprietà: giova nei casi di dispepsia, alle malattie di fegato e di intestino.

Elementi contenuti:

Affezioni curate: disordini intestinali, affaticamento epatico.

Modo di impiego: frutto acerbo per effetto astringente, maturo per blanda azione lassativa.

Organi interessati: fegato e intestino.

N° 19-Kaki

Caratteristiche: astringente se acerbo o appena maturo, blanda azione lassativa se maturo o molto maturo.

Proprietà: giova nei casi di dispepsia e nella cura delle malattie di fegato e di intestino.

Elementi contenuti: vitamine A, B1,B2, C e PP; ferro, calcio, fosforo.

Affezioni curate: disordini intestinali, affaticamento epatico.

Modo di impiego: frutto acerbo per effetto astringente o maturo per blanda azione lassativa.

Organi interessati: fegato, intestino.

N° 20- Lampone

Caratteristiche: energetico, antiscorbutico, equilibratore organismo e diuretico.

Proprietà: stimola la circolazione, favorisce il drenaggio renale.

Elementi contenuti: zucchero, vitamine A, B1, B2 e C, acido salicilico, calcio, magnesio, ferro, potassio.

Affezioni curate: reumatismi, gotta, intossicazioni, febbri infettivi e biliari, infiammazione delle vie biliari.

Calorie: 66 per etto.

Modo di impiego: infuso digestivo, decotto per mal di gola, semi per stitichezza e succo per febbri.

Organi interessati: stomaco, vie urinarie, intestino, organismo in genere.

N° 21- Lazzeruolo

Caratteristiche: energetico, tonico, equilibratore della nutrizione e del sistema nervoso.

Proprietà: aumenta il potere di osmosi del sangue.

Elementi contenuti: idrati di carbonio, tannino, sali alcalini, vitamina B.

Affezioni curate: affezioni intestinali, disturbi del sistema nervoso.

Modo di impiego: frutto fresco.

Organi interessati: sangue, sistema nervoso, organismo in generale.

N° 22 Limone

Caratteristiche:potentissimo antisettico, vermifugo. Elimina le tossine ed i cristalli nelle articolazioni e nella vescica.

Proprietà: aumenta la fluidità del sangue facilitando lo svolgersi di tutte le funzioni biologiche. Elementi contenuti: citrato di sodio e di potassio, trombina, vitamine B1, (B2), C e PP.

Affezioni curate: altere (gengivite, stomatite), reumatismi, artriti, varici, flebiti, pressione alta, arteriosclerosi, dissenteria, parassiti. tifo, colera,

Modo di impiego: succo per affezioni su indicate, decotto vermifugo, scorza in decotto per atonia e strofinata per affezioni pelle.

Organi interessati: organismo in generale.

Calorie per etto: 15

N° 23- Mandarino

Caratteristiche: fortificatore dei vasi sanguigni, equilibratore e ringiovanitore dell'organismo, energetico, antispasmodico, disintossicante e rigeneratore muscoli

Proprietà: equilibra nutrizione e sistema nervoso, accresce attività cutanea e vitalità cellulare, stimola tutte le attività dell'organismo; sedativo del sistema nervoso.

Elementi contenuti: vitamine A, B, C e PP; calcio, ferro, fosforo, magnesio, sodio, bromo, potassio.

Affezioni curate: intossicazioni, stati depressivi, uricemia, ipertensione.

Modo di impiego: frutto fresco. Scorza bollita stimola secrezione biliare e intestino. Alla sera favorisce il sonno (bromo). Bevuto caldo favorisce la digestione

Organi interessati: praticamente tutti.

Controindicato nelle ulcere e nelle calcolosi renali.

Calorie per etto: 44

N° 24 - Mandorla

Caratteristiche: tonico del cervello e del sistema nervoso, alto potere nutritivo.

Proprietà: favorisce la calcificazione ossea, migliora la digeribilità dei cereali.

Elementi contenuti: vitamine A, vitamina B, sali, grasso, olio, albumina, calcio, fosforo.

Affezioni curate: disturbi intestinali, catarro, calcoli della vescica, (olio).

Modo di impiego: olio per purga, catarro, calcoli. Olio (uso esterno) per otiti, eczemi, ustioni, foruncoli, emorroidi.

Organi interessati: sistema nervoso (in particolare il cervello), ossa, intestino, vescica.

Calorie per etto: 573

N° 25 - Marrone

Caratteristiche: nutriente, energetico, equilibratore sistema nervoso, tonico sistema venoso, antisettico, disintossicante.

Proprietà: rinforza sistema muscolare, favorisce funzione cellule névose e ossificazione. combatte varici ed emorroidi.

Elementi contenuti: potassio, fosforo, zolfo, magnesio, cloro, ferro, sodio, vitamina B.

Affezioni curate: carenze epatiche, varici, emorroidi, squilibri del sistema nervoso, intossicazioni.

Modo di impiego: cotto o seccato. Farina. Per cura è possibile bere acqua di cottura (4o e bicchieri al giorno).

Organi interessati: muscoli, ossa, sistema nervoso, sangue, vene.

N° 26 - Mela

Proprietà: pulisce l'intestino, liberandolo dalle scorie accumulate.

Elementi contenuti: vitamine A, B (B1-B2-B6), C, acido nicotinico, acido tannico, sodio, calcio, ferro, fosforo, potassio, cellulosa, pectina.

Affezioni curate: diarree e gastroenteriti per il contenuto di acido tannico.

Modo di impiego: cruda o cotta.

Organi interessati: stomaco, intestino.

Sconsigliata agli ulcerosi se fresca e quindi non cotta. Ai diabetici può essere data in piccole dosi.

N° 27- Pomodori

Caratteristiche: .....

Elementi contenuti: vitamine A, B (b1-B2), C e PP; calcio ferro fosforo

Affezioni curate: .....

Modo di impiego: fresco e maturo (consigliato +A); fresco non maturo, pelati (-A)

N°28-Anguria

Elementi contenuti: vitamina A, tracce di vitamine B, C e PP; tracce di ferro, fosforo e calcio.

Proprietà: ottimo dissetante.

Calorie: 28 per etto.

N° 29- Melone

Elementi contenuti: vitamine A, B, C e PP; ferro, calcio, fosforo.

N°30- Pompelmo

Elementi contenuti: vedi limone (in linea generica).

Proprietà: ottimo dissetante

Calorie: 25 per etto.

N° 30- Prugna

Elementi contenuti: vitamine A, B, C e PP; ferro, calcio, fosforo.

Modo di impiego: fresca, essiccata, marmellata

Proprietà: blando lassativo.

Calorie: 50 per etto.

N°31-Uva

Elementi contenuti: vitamine A, B, C; calcio, fosforo, ferro e zuccheri (fruttosio e glucosio), acidi organici, tannino, cellulosa, cremor tartarico (sale).

Affezioni curate: iperuricemia, gotta, arteriosclerosi (frutto fresco). Ai diabetici piccole quantità.

Sconsigliato ai diabetici, agli obesi e agli arteriosclerotici se passa.

Calorie: 62 per etto.

N°32-Mora di rovo

Elementi contenuti: vitamine B1, B2, C, A; Sali minerali: calcio, potassio, sodio, fosforo e ferro.

Calorie: 56 per etto.