

**HILTON CLAUDINO**

# **FRUTAS**

## **E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE E A BELEZA**



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Claudino, Hilton  
Frutas e seus benefícios para a saúde e a beleza / Hilton Claudino.  
— São Paulo : Paulinas, 2020.  
320 p. (Aprendendo com a Natureza)  
  
ISBN 978-85-356-4636-8  
  
1. Frutas 2. Hábitos alimentares 3. Alimentos funcionais 4. Saúde  
I. Título  
  
20-2259 CDD 634

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Frutas : Alimentação saudável 634  
Bibliotecária – Angélica Ilacqua CRB-8/7057

1ª edição – 2020

Direção-geral: *Flávia Reginatto*  
Editora responsável: *Marina Mendonça*  
Copidesque: *Mônica Elaine G. S. da Costa*  
Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*  
Revisão: *Sandra Sinzato*  
Gerente de produção: *Felício Calegato Neto*  
Projeto gráfico: *Jéssica Diniz Souza*  
Capa e diagramação: *Tiago Filu*

---

*Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.*

---

**Paulinas**

Rua Dona Inácia Uchoa, 62  
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)  
Tel.: (11) 2125-3500  
<http://www.paulinas.com.br> – [editora@paulinas.com.br](mailto:editora@paulinas.com.br)  
Telemarketing e SAC: 0800-7010081  
© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2020

# Sumário

Prefácio .....	9
Introdução .....	15
Abacate .....	45
Abacaxi .....	54
Abio .....	61
Abriçó.....	62
Acerola.....	64
Açaí .....	67
Ameixa .....	76
Amêndoa .....	79
Amendoim .....	83
Amora .....	86
Avelã .....	92
Banana .....	95
Cacau .....	110
Cajá.....	115
Caju.....	118
Cambuci .....	122
Camu-camu .....	124
Caqui.....	126
Caraguatá.....	130
Carambola.....	132
Castanha de baru .....	134

Castanha-do-pará/brasil .....	136
Cereja .....	138
Coco .....	141
Cranberry.....	150
Cupuaçu .....	152
Damasco.....	155
Figo .....	158
Framboesa .....	161
Fruta-do-conde .....	163
Fruta-pão .....	165
Goiaba .....	167
Goji berry .....	172
Graviola .....	174
Groselha .....	176
Guaraná.....	178
Jabuticaba .....	183
Jaca .....	186
Jambo.....	190
Jamelão.....	193
Jatobá.....	195
Jenipapo.....	199
Kiwi .....	201
Laranja .....	204
Lichia .....	209
Licuri.....	211
Limão .....	213
Macadâmia .....	220
Maçã.....	222
Mamão.....	234

Manga.....	240
Mangaba .....	245
Maracujá .....	248
Marmelo .....	251
Melancia.....	254
Melão .....	257
Morango .....	260
Nêspera.....	265
Noni .....	267
Nozes.....	269
Pequi.....	273
Pera.....	275
Pêssego .....	278
Pistache.....	281
Pitanga .....	283
Pitaya.....	285
Pitomba .....	287
Romã.....	288
Sapoti .....	293
Seriguela ou siriguela.....	296
Tâmara.....	297
Tamarindo .....	301
Umbu .....	303
Uva .....	305
Uvaia.....	316
Bibliografia.....	319
Índice remissivo .....	321

## Advertência

Este livro contém conselhos e informações relacionados à saúde, fitoterapia e medicina natural. Ele foi elaborado para enriquecer seu conhecimento pessoal acerca de uma alimentação saudável, mas não pretende induzir à automedicação nem substituir a importância do diagnóstico e da orientação médica no tratamento de doenças.

# Prefácio

Ao longo de meus anos de trabalho profissional como *fitoterapeuta,τροφoterapeuta e naturoterapeuta*, tratando enfermidades, respectivamente, por meio de plantas medicinais, dos alimentos e da aplicação de técnicas terapêuticas naturais – visando proporcionar o reequilíbrio físico e emocional do paciente –, aprendi que a alimentação correta e obedecer às leis do metabolismo são regras indispensáveis para verdadeiramente termos saúde. As enfermidades poderiam ser evitadas e até curadas se as pessoas soubessem alimentar-se corretamente. Para isso, basta conhecer como preparar os alimentos e como e quando ingeri-los, mas a maioria não é instruída a respeito. E, quando falo “quando ingeri-los”, refiro-me às leis do metabolismo, as quais possuem as próprias regras e nada nem ninguém neste mundo conseguirá mudá-las, pois assim fomos programados. Portanto, não adianta preparar os alimentos de forma correta e ingeri-los em períodos inadequados.

Saiba que atualmente se investe mais em pesquisas sobre alimentos industrializados do que naturais, quando deveria ser o contrário. Afinal, os alimentos naturais são mais completos e mais bem aceitos por nosso organismo. Grande parte desse conhecimento tem comprovação científica e outra parte

é de conhecimento popular, o qual não devemos ignorar por não ser considerado científico. É verdade também que muitas coisas são puro folclore ou misticismo. Aprendi ensinamentos que a escola jamais me ensinara, sobre como conhecer, obedecer e também utilizar os recursos oriundos da natureza para prevenir e combater enfermidades. Com triste pesar, notamos que a medicina convencional se distanciou desses princípios que vinculam a saúde à harmonia e à natureza. Aprendi com minha pouca convivência com os indígenas que se deve tirar da natureza somente aquilo que se vai usar, o necessário para a sobrevivência.

Assim sendo, desenvolvi ao longo destes anos algumas combinações entre plantas medicinais e alimentos, evidentemente seguindo uma lógica. Muitas pessoas durante a vida não conseguem se curar dos seus males porque, na maioria das vezes, não sabem trilhar o caminho em busca da verdadeira cura. Ninguém nasce com enxaqueca, labirintite, úlcera, gastrite, osteoporose, pedras nos rins etc. Estas e muitas outras enfermidades são adquiridas no decorrer da vida, em decorrência de alimentação errada e ruim, e não esqueçamos que por trás disso está também o fator emocional.

Note uma coisa: quantas e quantas pessoas tomam o remédio certo, porém continuam enfermas ou, mesmo quando melhoram, depois de certo tempo voltam a ter a mesma enfermidade ou esta se apresenta de outra forma. Não adianta tomar remédios e continuar alimentando-se ou preparando os



alimentos de maneira inadequada. Nesse embate, no decorrer do tempo, a alimentação errada sempre vai prevalecer em sua ação acumulativa e progressiva, e a saúde fica totalmente comprometida. Por que não se criam mecanismos para ensinar o verdadeiro valor dos alimentos naturais, os seus benefícios na prevenção e na cura de doenças? Isso deveria ser feito desde quando se é criança. Não adianta, depois que a pessoa está enferma, dizer-lhe: “Você precisa mudar seus hábitos alimentares”, pois talvez seja tarde demais para recuperar a saúde, como acontece na maioria dos casos.

Ouçõ falar também em reeducação alimentar. Ora, como pode haver reeducação alimentar se nunca houve antes a educação, a qual deveria ser divulgada no país inteiro! Com certeza, dessa forma, estaríamos prevenindo as enfermidades. Se muitos remédios tiveram seu princípio ativo copiado das plantas medicinais ou dos alimentos, então por que não ensinar o povo a alimentar-se corretamente? Nos alimentos e plantas medicinais encontramos todos os princípios ativos de que nosso corpo necessita.

Tudo que pensamos ou fazemos, com certeza, contribui para mudanças no mundo, que podem proporcionar momentos bons ou ruins. Os alimentos naturais também contribuem para mudanças em nosso organismo, uma vez que estão imbuídos de carboidratos, proteínas, gorduras, sais minerais, vitaminas, fibras, e também são fontes de energia vital, um “nutriente” invisível que alimenta camadas sutis do nosso

corpo, as quais, desde que estejam perfeitamente nutridas, com certeza, se tornarão morada permanente da saúde física, emocional e espiritual.

Na verdade, os alimentos não têm só como princípio nos alimentar, mas prestam outros serviços à natureza, ao planeta, ao ser humano e ao plano evolutivo. E esses benefícios vão além de nutrir nosso corpo, agindo também no aspecto emocional, harmonizando-o e purificando-o.

O relacionamento entre o ser humano e a natureza, na maioria das vezes, não tem sido muito honesto. Ele tem-se afastado muito dela, só a procurando quando tem necessidade, quando precisa dela, e isso não está certo. Um relacionamento honesto tem de ter reciprocidade. Esse modo de agir espelha falta de inteligência e de gratidão por quem tanto faz por nós. As consequências são diversas e, por incrível que pareça, muitos não as observam, apesar de estarem por todo lado, afetando-nos todo dia, toda hora.

Perceba: as pessoas estão enfermas, deprimidas, estressadas, depressivas; elas se enganam, mas não enganam a natureza com sorrisos falsos e doentios pelas conquistas do mundo materialista. A natureza não sabe o que é isso; na verdade, essas conquistas de nada valem, até mesmo no mundo materialista, se foram adquiridas sem respeito e gratidão.

Alimentos como as frutas são de muita importância em todo esse processo, pois transmitem para nós harmonia, por suas cores, formas e sabores, e transmutam o ar, o éter e a

atmosfera do ambiente onde se encontram. As frutas, durante seu longo período de cultivo, recebem o sol em toda sua plenitude, que é a energia vital. Ao consumi-las de forma correta e desde que não sejam um “cadáver” vegetal – quando se apresentam flácidas, podres, passadas, amassadas, com cores estranhas, enfim, quando estão impróprias para o consumo –, são alimentos completos em sua composição, pois possuem inúmeros nutrientes, como vitaminas, sais minerais, fibras e tantas outras propriedades medicinais, que conheceremos ao longo desta obra e que são indispensáveis à saúde.

Hoje as frutas são recomendadas por todos os profissionais da saúde do planeta; é impossível viver sem elas, quando se almeja uma vida plena. Por isso, como tudo que colocamos para dentro do corpo se torna parte dele, é essencial conhecer melhor as frutas, saber como prepará-las e como ingeri-las, para que nosso organismo se beneficie de todo seu valor nutricional e energético.

Com carinho!

Hilton Claudino

# Introdução

Simplemente nutritivas, saudáveis, deliciosas, e ainda contribuem para proporcionar saúde e manter a saciedade: assim são as frutas. A trofologia (ciência que nos ensina a manter ou a restabelecer a saúde por meio da alimentação adequada às necessidades do nosso corpo) atribui a elas muita importância na nossa alimentação diária. Não existe saúde plena sem frutas e sem vegetais. A verdade é que a ingestão regular de frutas, obedecendo às leis do metabolismo, previne enfermidades e pode agilizar o restabelecimento do corpo e a consequente cura de doenças.

Todas as frutas frescas são alcalinizantes, ou seja, não importa sua categoria, todas são benéficas para equilibrar o pH do nosso organismo. Em sua maioria, também são antioxidantes (ou seja, removem do corpo o “lixo” descartado pelas células, ou seja, os radicais livres, que causam a degeneração e a morte celular), desintoxicantes, anti-inflamatórias, melhoram a circulação sanguínea, regulam as funções gástricas, ativam as funções intestinais, mantêm e reforçam o sistema imunológico, harmonizam os batimentos cardíacos, renovam as células, evitando o envelhecimento precoce e mantendo a saúde dos ossos e da pele, e são ricas em hormônios e outros

micronutrientes indispensáveis para o perfeito equilíbrio do corpo. Além disso, contêm a melhor e mais completa fonte de água, açúcares, fibras, sais minerais, vitaminas e outros compostos bioativos importantes à saúde.

## Água

Para o corpo humano funcionar perfeitamente, ele necessita de um aporte de água suficiente. Preste atenção! Estou falando de água, não de refrigerantes nem sucos impregnados de substâncias químicas.

A água é indispensável para que várias funções ocorram no nosso organismo, e todas as frutas a contêm, ainda que com maior ou menor teor. Essa água é pura, alcalina e ajuda a hidratar o organismo; a transportar oxigênio, gordura e glicose para os músculos; a regular a temperatura corporal; a eliminar resíduos do corpo; e participa ativamente no processo de digestão dos alimentos.

Perceba que, depois de terminar uma intensa atividade física, se você ingerir, por exemplo, kiwi, melão, melancia (ao natural ou seu suco puro), vai hidratar seu corpo duas vezes mais do que se simplesmente bebesse água. Isso acontece porque, além da água, nas frutas há um bom aporte de nutrientes e, inclusive, de sais minerais que foram perdidos durante a atividade exercida. Outra vantagem: consumir alimentos ricos em água diminui a ingestão de calorias e causa saciedade, inibindo a fome.

Um estudo realizado em 2009 por pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Aberdeen revelou que a combinação de água e nutrientes ajuda a hidratar de forma perfeita o organismo humano, além de ser mais eficaz que qualquer líquido ou bebida isotônica industrializada.

## **Açúcares**

A frutose é um açúcar natural presente em frutas, sucos naturais, vegetais e mel. A frutose natural não oferece riscos à saúde em um corpo são, proporcionando efeitos benéficos ao nosso organismo e à mente. A frutose que causa problemas é aquela encontrada em frutas modificadas geneticamente.

## **Fibras**

Embora a quantidade varie, todas as frutas possuem fibras, inclusive suas cascas; por isso, se possível, ingeri-las também. Quanto aos sucos naturais, coá-los somente quando for estritamente necessário, mantendo, assim, bom aporte das fibras.

As fibras, além de recompor a flora intestinal, retardam a absorção da frutose e, dessa forma, evitam picos de entrada de açúcar na corrente sanguínea, a transformação do excesso de açúcar em gordura e, enfim, impedem a sobrecarga do pâncreas na produção de insulina, prevenindo o diabetes. Portanto, evite a todo custo adoçar os sucos de frutas naturais, pois, além de camuflar-lhe o gosto, em geral, o açúcar apresenta um alto índice glicêmico, é pobre em nutrientes e, por sua densidade,

acaba eliminando outros tantos nutrientes, bem como interfere negativamente na absorção das fibras. Contudo, se tiver de fazê-lo, utilize preferencialmente o mel; açúcar refinado, jamais!

## Sais minerais

São elementos sólidos naturais muito valiosos para nossa saúde, sendo responsáveis pelo funcionamento do metabolismo corporal, essencial no combate a doenças e à cicatrização de ferimentos, por exemplo. Ressaltemos aqui a importância específica de alguns deles:

- ◆ **Magnésio:** responsável por mais de 350 processos do metabolismo orgânico, como do cálcio, e está relacionado à síntese da vitamina D. É fundamental para o perfeito funcionamento de nervos e músculos. Alimentos ricos em magnésio: uva, abacate, nozes, grão-de-bico, peixes, espinafre etc.
- ◆ **Potássio:** regula os batimentos cardíacos, controla a pressão arterial, ajuda a desinchar o corpo. Alimentos ricos em potássio: banana, abacate, uva-passa, amêndoa, batata-doce, beterraba etc.
- ◆ **Ferro:** é um importante componente da hemoglobina, substância presente nos glóbulos vermelhos, responsável por transportar o oxigênio dos nossos pulmões para todo o corpo. Mantém saudáveis as células dos cabelos, da pele e das unhas. A carência de ferro causa

anemia. Alimentos ricos em ferro: pêsego, uva-passa com semente, damasco, peixes, cereais, vegetais de folhas escuras etc.

- ◆ Fósforo: fornece energia para músculos e nervos. Quem faz uso contínuo de antiácidos (para tratamentos contra má digestão, gastrite e úlcera), pode ter carência desse importante mineral. Alimentos ricos em fósforo: frutas secas, amendoim, nozes, carnes em geral, leguminosas, leite e derivados etc.
- ◆ Zinco: tem grande valor proteico e é um potente energético necessário à maturação do esperma e à fertilização dos óvulos. Alimentos ricos em zinco: sementes de melancia, castanha-de-caju, amendoim, gema de ovo, feijão, espinafre etc.
- ◆ Selênio: previne e combate doenças cardíacas, catarata, degeneração macular, herpes, lúpus, e age contra o envelhecimento precoce, fortalecendo o cérebro e prevenindo o surgimento de alguns tumores, como de próstata e pulmões. É também necessário para o aumento da absorção de iodo no metabolismo dos hormônios da tireoide. Contudo, a ingestão de grandes doses de selênio por dia, isto é, quantidades acima de 400 microgramas, pode ser tóxica e causar dor de cabeça, queda de cabelos e tornar as unhas fracas e quebradiças. Alimentos ricos em selênio: feijão, castanha-do-pará, gérmen de trigo, peixe, ovo, cupuaçu etc.



Perceba que, quando nascemos, nosso organismo é alcalino e, à proporção que envelhecemos, cada vez mais se torna ácido. Essa condição nos deixa mais propensos a desenvolver, por exemplo, enfermidades gástricas, diabetes, hipertensão, câncer, entre outras doenças. Além disso, saiba que, todas as vezes que o corpo (sangue) está acidificando, ele busca meios para alcalinizar-se. Para isso, recorre aos sais minerais alcalinizantes impregnados nos ossos, principalmente o magnésio e o cálcio; porém, essa compensação tem um custo, pois acaba facilitando o desenvolvimento de enfermidades como osteopenia, osteoporose, artrose, entre outras. Portanto, é essencial equilibrarmos nosso organismo com a alimentação correta.

## Vitaminas

São nutrientes indispensáveis ao corpo, mas que não são fabricadas por ele. Vamos conhecer as principais delas:

- ◆ **A-retinol:** vitamina essencial ao nosso organismo, protege-nos de doenças oculares, como a cegueira noturna, e de infecções; conserva a saúde da pele; auxilia no crescimento; atua beneficentemente no sistema nervoso e nas vias respiratórias e ajuda na formação do esmalte dos dentes. A complementação de vitamina A feita por medicamentos (sintética), além da consumida naturalmente, deve ser cuidadosamente acompanhada por um profissional da área médica,

pois a superdosagem pode causar sérios prejuízos à saúde. Os sintomas principais são: pele seca, perda de cabelos, pigmentação cutânea anormal, inapetência, e outros relacionados à visão. Os homens necessitam de uma quantidade diária de 900 microgramas e as mulheres, de 700 microgramas.

- ◆ B1-tiamina: é um tônico cardíaco e regulador da capacidade mental; por isso, a carência dessa vitamina reduz tal capacidade, prejudicando o intelecto (o álcool é um dos maiores destruidores de vitamina B1 do nosso organismo); ajuda também a regular o sistema nervoso e o digestivo.
- ◆ B2-riboflavina: é importante para o metabolismo e para funções orgânicas do fígado e do coração. Seu consumo é essencial, pois evita distúrbios oculares como catarata e glaucoma (em conjunto com as vitaminas A, B1, C e celulose, todas encontradas no cacau); impede, ainda, a queda de cabelos.
- ◆ B3-niacina: atua na síntese dos hormônios sexuais (estrogênio, progesterona e testosterona), no metabolismo energético, bem como auxilia na ação de enzimas antioxidantes benéficas à saúde cutânea, prevenindo até a incidência do câncer de pele. Contém também propriedades que ajudam a diminuir os níveis de triglicérides e de colesterol LDL (“ruim”), e a elevar os do colesterol HDL (“bom”).

- ◆ B5-ácido pantotênico: auxilia no crescimento; regula o sistema nervoso, o cerebral e a circulação sanguínea; mantém o bom desempenho do sistema digestivo, combatendo até o mau hálito; reduz o nível de colesterol LDL do sangue; e é essencial ao metabolismo de gorduras, proteínas, açúcares e enxofre.
- ◆ B6-piridoxina: melhora a qualidade do sono e regula o sistema nervoso.
- ◆ B7-biotina: também conhecida como vitamina H ou B8, desempenha funções importantes no corpo, como manter a saúde da pele, dos cabelos e do sistema nervoso.
- ◆ B9-ácido fólico: intervém na produção de glóbulos vermelhos e brancos, e é indispensável às mulheres grávidas, pois atua na prevenção de deformações do feto e de anemias.
- ◆ B17-amygdaline (ou laetrile): é essencial à prevenção de câncer, além de revigorar as células do organismo.
- ◆ C-ácido ascórbico: a importância dessa vitamina no nosso organismo é imensa, pois, além de ser um antioxidante natural, atua na síntese do colágeno; reforça o sistema imunológico contra o ataque de microrganismos causadores de infecções e de doenças inflamatórias; é muito importante nos casos de depressão; regula as taxas da tireoide; fortalece os vasos

capilares e hidrata-os; ajuda na absorção do mineral ferro, do ácido fólico, e no equilíbrio dos hormônios sexuais; e evita a formação de nitrosaminas, substâncias causadoras de alguns tipos de câncer. A quantidade diária recomendada para adultos é de 90 mg, para homens, e de 75 mg, para mulheres; porém, vale lembrar que o consumo não deve exceder a 2 mil mg por dia, o que aumentaria a possibilidade de formação de pedras nos rins. Entre as frutas, as que têm maior concentração de vitamina C são camu-camu (campeã no mundo vegetal), acerola, caju, manga (madura), goiaba branca e laranja, nesta ordem.

- ◆ D3-colecalciferol: sintetizada na pele pela exposição à luz solar (radiação B ultravioleta), esta vitamina aumenta principalmente a absorção de cálcio e fósforo pelo intestino e promove formação e mineralização óssea.
- ◆ E-tocoferol: tem importante papel no aumento da imunidade e na limitação e progressão de muitas doenças degenerativas, como certos tipos de câncer, catarata, distúrbios neurológicos e cardiovasculares, inflamação crônica, e na proteção de doenças crônicas não transmissíveis como mal de Parkinson, Alzheimer, além de reduzir e prevenir o processo de envelhecimento precoce das células.
- ◆ K-naftoquinonas: essencial para muitos fatores coagulantes no sangue, bem como ao metabolismo ósseo.

## Compostos bioativos importantes à saúde

Reunimos aqui substâncias encontradas nos alimentos, principalmente nas frutas – e diversas vezes citadas ao longo do texto –, que são “aliadas” da vida saudável, a fim de que, ao conhecê-las melhor, possamos aproveitar mais de seus benefícios:

- ◆ Polifenóis: micronutrientes que atuam como antioxidantes e, além de preservar tanto as células quanto outros elementos químicos naturais do corpo contra os danos causados pelos radicais livres, protegem a pele do envelhecimento precoce e mantêm a firmeza e a elasticidade cutânea, evitando, por exemplo, o rompimento de fibras elásticas que causa estrias.
- ◆ Flavonoides: um dos quatro componentes da família dos polifenóis, também têm poder antioxidante, sendo eficazes no controle dos processos inflamatórios e do envelhecimento precoce, e no fortalecimento do sistema imunológico. Os principais tipos de flavonoides são:
  - antocianinas: com seus pigmentos roxo-azulados, fornecem aos frutos proteção antioxidante contra os efeitos prejudiciais da constante exposição à luz ultravioleta. Sendo assim, quando ingeridas nos alimentos, proporcionam esses mesmos benefícios ao organismo humano, impedindo os processos

inflamatórios de se desenvolverem. Além disso, melhoram e fortalecem a visão, ao estimular a produção de rodopsina, pigmento de tonalidade roxa presente na retina, fundamental para se enxergar com precisão até mesmo em condições desfavoráveis, como, por exemplo, com baixa luminosidade; em contrapartida, deficiências desse pigmento resultam em dificuldade para enxergar durante o dia e em cegueira noturna. As antocianinas também evitam picos de hipertensão e protegem contra o diabetes, porque, ao preservarem as células beta do pâncreas, elevando a secreção de insulina, reduzem a digestão de açúcares no intestino delgado e aumentam a sensibilidade à insulina. Harmonizam, ainda, as funções cognitivas e motoras, melhorando e preservando nossa memória, inclusive evitando o declínio da função neural que ocorre naturalmente com o envelhecimento. Por fim, elas combatem diversos tipos de cânceres, sendo até capazes de impedir o desenvolvimento de células ligadas ao câncer de mama.

Os cientistas descobriram mais de seiscentos tipos de antocianinas naturais. A forma mais abundante é a C3G, que regula os nossos genes para proteger o corpo da ação dos radicais livres. Um estudo realizado na Universidade da Flórida mostrou que

o extrato de açaí, por exemplo, foi capaz de acionar o mecanismo que elimina 86% das células de leucemia nas amostras, devido à alta concentração de C3G e de outras antocianinas.

Não existe uma quantidade exata recomendável para ingeri-las por dia, mas uma coisa é certa: três a cinco porções por semana já produzem ótimos resultados. Fontes naturais de antocianinas são: amora, açaí, maçã vermelha, vinagre natural de maçã, morango, cereja, ameixa-preta, berinjela, repolho roxo etc.

- **Resveratrol:** combate os processos inflamatórios e infecciosos, como o herpes; previne doenças do sistema circulatório e cardiovascular, como arteriosclerose, infarto e derrame cerebral, em até 70%; baixa os índices do colesterol LDL; purifica e desintoxica o organismo; retarda o envelhecimento, melhora a qualidade da pele e acelera os processos de cicatrização; regula a pressão arterial e dificulta o desenvolvimento de alguns tipos de câncer. Fontes naturais de resveratrol são: amendoim, uvas de tonalidade escura (preta, roxa), jabuticaba, vinagre natural de maçã etc.
- **Quercetina:** outro poderoso antioxidante que combate os radicais livres e tem propriedades an-

ti-inflamatórias; é também um anti-histamínico natural, evitando alergias alimentares e sazonais; fortalece o sistema respiratório, impedindo crises de asma etc.; reduz o estresse, ameniza a dor e é um grande coadjuvante no combate aos sintomas da artrite. Sua ingestão constante regula e fortalece o sistema cardiovascular, afastando males como o infarto, o derrame cerebral e o câncer. Além disso, aumenta a resistência imunológica e o vigor, naturalmente; estimula as funções do fígado e dos rins; age beneficemente nas funções cerebrais; e regula as secreções do organismo, por seu poder adstringente. Fontes naturais de quercetina são: alho, cebola, maçã etc.

- Fisetina: é uma substância fundamental às funções cerebrais, mantendo a mente sempre jovem, ao fortalecer a memória e estimular a formação de novas conexões entre os neurônios; além disso, aumenta o teor de noradrenalina no corpo, um hormônio capaz de melhorar a concentração e evitar a dispersão, e impede a progressão de doenças degenerativas como Alzheimer e os danos cerebrais causados por AVC. Fontes naturais de fisetina são: morango, maçã, caqui, pepino, cebola etc.
- Tanino: reforça as paredes arteriais, prevenindo o entupimento das veias, além de reduzir o colesterol



LDL e retardar o envelhecimento celular. Fontes naturais de tanino são: nozes, amêndoas e outras castanhas, principalmente com a casca, chocolate amargo, açai, romã, tâmara, feijão azuki etc.

- **Ácido elágico:** possui inúmeras propriedades cientificamente comprovadas de ação antiviral, analgésica e antiproliferativa, isto é, impede a proliferação de carcinógenos, como hidrocarbonetos policíclicos e nitrosaminas (compostos orgânicos encontrados em alimentos embutidos mal armazenados, que utilizam nitratos e/ou nitritos para conservação, como defumados, queijos e carnes curadas, e que estão contaminados com fungos responsáveis por sua formação). Além disso, induz as células cancerígenas a um fenômeno chamado “apoptose”, que consiste na autodestruição delas. Fontes naturais do ácido elágico são: morango, framboesa, nozes, romã etc.
- **Leucoantocianidinas:** substância encontrada somente na semente da uva preta, é o maior agente antioxidante do mundo, sessenta vezes mais poderoso que a vitamina C.
- **Hesperidina:** composto que atua na redução do colesterol LDL e na fragilidade capilar. Fontes naturais da hesperidina: frutas cítricas, como laranja e limão.

- ◆ Carotenoides: outro grupo de antioxidantes essenciais à saúde e precursores da síntese da vitamina A no organismo, são responsáveis pelos pigmentos naturais que, na natureza, colorem os alimentos de vermelho e amarelo. São exemplos de carotenoides:
  - Licopeno: é o mais poderoso antioxidante entre os carotenoides. Destaca-se pela capacidade de eliminar da circulação sanguínea elementos oxidantes extremamente prejudiciais ao organismo; com isso, reduz o risco de danos celulares, prevenindo doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, principalmente de próstata. Fontes naturais de licopeno: caqui, castanha de baru, damasco, goiaba vermelha madura, melancia com sementes, pequi, tomate, pitanga, pólen de abelhas etc.
  - Luteína e zeaxantina: antioxidantes vitais ao corpo, principalmente à proteção ocular, do nervo ótico e das delicadas estruturas da parte posterior dos olhos. Previnem e combatem a catarata ligada ao envelhecimento, assim como a degeneração macular (problema que pode levar à cegueira); além disso, impedem danos às células, retardando o envelhecimento precoce. Fontes naturais de luteína e zeaxantina: banana, goji berry, jaca, pistache, tâmara, pimentão amarelo, milho, aspargo etc.

- ◆ **Lectina:** proteína presente em muitos alimentos que, de acordo com estudos brasileiros, contém uma substância capaz de fortalecer o sistema imunológico contra parasitas, enfermidades infecciosas e células cancerígenas; também é tão eficaz quanto alguns medicamentos utilizados contra o vírus HIV, ao bloquear a ação dos vírus antes que possam fixar-se nas células sanguíneas. Fontes naturais de lectina: amendoim, banana, jaca, feijão, soja.
- ◆ **Pectina:** fibra solúvel não digerida por enzimas humanas, com ação benéfica para a microbiota intestinal, formando uma espécie de gel que melhora o trânsito do intestino e a absorção de água. A combinação entre antocianinas e pectina permite que as células permaneçam em perfeito equilíbrio no corpo, controlando a resistência à insulina, mal que antecede o diabetes tipo 2. Tem também a capacidade de inibir a reprodução de células cancerígenas e induzir à apoptose, isto é, a morte celular programada, ao fim de quatro dias de administração. Neste estudo, foi também revelado que a pectina mostrou 54% de toxicidade para as células cancerosas. Com base nos resultados, os investigadores concluíram que pode ser utilizada para a prevenção e tratamento do câncer de próstata. Além disso, a pectina controla o peso e o colesterol, é anti-inflamatória e ajuda o organismo a eliminar metais

nocivos, como o chumbo e o mercúrio. Fontes naturais de pectina são: pera, maçã, vinagre natural de maçã, limão, laranja, pêssego, cenoura etc.

- ◆ **Arginina:** aminoácido produzido pelo corpo humano, por meio de uma alimentação adequada, que tem como principais benefícios: recuperar da fadiga e do cansaço, ao melhorar o desempenho muscular (revigorante); aumentar a imunidade, estimulando as células de defesa; potencializar a cicatrização de feridas, participando ativamente na formação de tecidos; eliminar eficazmente toxinas do organismo, pois é um grande auxiliar nas ações do fígado; regular o sistema circulatório, estendendo seus benefícios até às disfunções sexuais; e fortalecer os cabelos, melhorando os fios, hidratando-os e deixando-os brilhantes, ao estimular a produção de queratina ou ceratina (proteína sintetizada por muitos animais para formar diversas estruturas do corpo, como, por exemplo, cabelos e unhas). Fontes naturais de arginina: caju, kiwi, amêndoa, melancia, nozes, pistache etc.
- ◆ **Colina:** aminoácido relacionado à saúde do cérebro, coração, fígado e dos músculos, com papel importante na prevenção de doenças como Alzheimer, demência, Parkinson, epilepsia, e doenças cardiovasculares e câncer. Fontes naturais de colina: amêndoas, uva, gema de ovo etc.

- ◆ Glutationa – considerada um dos antioxidantes naturais mais benéficos à saúde, é encontrada na maioria das células do corpo, notadamente nas células do fígado, e pode também ser obtida pela ingestão de alimentos. Ela regula o sistema respiratório, melhora a qualidade do esperma, age no tratamento de catarata, glaucoma, asma, câncer, doença cardíaca, hepatite, perda de memória, doença de Alzheimer, doença de Parkinson, Aids, bem como evita danos ao sistema imunológico e previne o envelhecimento precoce ao combater os radicais livres, eliminando toxinas do organismo. Em contrapartida, baixos níveis de glutathione no corpo estão ligados a enfermidades psiquiátricas, como transtorno bipolar, depressão e esquizofrenia. Fontes naturais de glutathione: abacate, melancia, morango, pêssego, cebola, espinafre etc.
- ◆ Fitoesteróis: moléculas encontradas em vários alimentos de origem vegetal. O termo *fito* significa “planta” e o termo *esterol* é utilizado para designar um tipo específico de molécula com estrutura semelhante ao colesterol; por isso, entraram para a lista de alimentos funcionais por conta de sua capacidade de ser absorvido pelo organismo em vez das moléculas de colesterol, reduzindo, assim, os níveis dessa gordura

no sangue e, conseqüentemente, prevenindo doenças cardiovasculares e a formação de coágulos no sangue. Além disso, possuem elementos anticancerígenos. Fontes naturais de fitoesteróis: castanha-de-caju, iogurte, nozes, amêndoas, óleo de girassol e de canola, pistache etc.

- ◆ Saponinas: potente agente anticancerígeno que, segundo estudos, previne e combate a leucemia e o câncer de cólon; muitos cientistas até consideram esse antioxidante uma das possíveis fontes da cura do câncer. Fontes naturais de saponinas: jaca, guaraná, grão-de-bico etc.
- ◆ Ácido málico: composto orgânico que garante a resistência muscular, fortalece a imunidade e melhora todo o sistema digestivo e a assimilação de minerais. Sua ação benéfica se deve, entre outros motivos, ao fato de ser um dos ácidos do chamado “ciclo de Krebs”, que é um conjunto de reações responsáveis pela produção de energia no interior das células. Fontes naturais de ácido málico: alimentos de sabor ácido, como uva, cereja não madura, pera, maçã (principalmente), vinagre natural de maçã etc.
- ◆ Ácido láurico: com ação bactericida, antiviral e antiprotzoária, previne de organismos como *Citomegalovirus* (herpes), *Chlamydia trachomatis* (clamídia),

*Streptococcus* (causador de diversas patologias, como meningite e faringite estreptocócica), giárdia (giardíase), *Helicobacter pylori* (bactéria responsável por alguns tipos de gastrite e úlcera) etc. Fontes naturais de ácido láurico: coco e seus derivados, pequi etc.

- ◆ Ácido caprílico: com ação antifúngica, previne a candidíase de repetição (causada pela *Candida albicans*) e age contra seus sintomas. Também combate salmonela, micoses, gastroenterite e *Staphylococcus* (um dos mais comuns causadores de doenças no ser humano), além de ter papel fundamental no metabolismo da glicose e dos lipídeos. Um estudo publicado no *Journal of Biological Chemistry* mostra que esse ácido é eficaz no tratamento do diabetes. Fontes naturais do ácido caprílico: coco e seus derivados.
- ◆ Ácido cítrico: rico em vitamina C, além de ajudar no fortalecimento do sistema imunológico, combate fermentações pútridas do estômago e dos intestinos. Fontes naturais do ácido cítrico: caju, laranja, acerola, limão etc.
- ◆ Ácido glutâmico (ou glutamato): é o mais comum dos neurotransmissores do sistema nervoso de mamíferos; por isso, é conhecido como o “combustível do cérebro”. Supõe-se que esse aminoácido tenha forte e efetiva participação em funções cognitivas cerebrais,

como a capacidade de memorização, concentração e aprendizagem. Além disso, estudos preliminares indicam também que participa da desintoxicação cerebral, inclusive expulsando o elemento tóxico “amônia”, que, segundo estudos, dependendo da variação de sua concentração no cérebro, pode estar relacionada a vários tipos e graus de distúrbios do sistema nervoso central, como as doenças de Alzheimer e Charcot (um grupo de disfunções hereditárias que danificam os nervos dos braços e das pernas). Ainda, é responsável por proporcionar o quinto sabor básico do paladar humano: o umami, que, em japonês, quer dizer “delicioso, apetitoso”. Esse sabor foi descoberto no início do século XX e somente aceito pela comunidade científica em 2000, juntando-se aos tradicionais sabores doce, salgado, amargo e azedo. Essa peculiaridade fez com que o glutamato monossódico, que é um sal do ácido glutâmico, seja hoje largamente utilizado pela indústria alimentícia como aditivo alimentar, para realçar o sabor dos alimentos. Fontes naturais do ácido glutâmico: aspargo, agrião, alface, kiwi, manga etc.

- ◆ **Ácido tartárico:** composto natural encontrado em uma variedade de frutas e sementes, dentre eles a uva, e, por isso, é conhecido como “ácido do vinho”. Fontes naturais de ácido tartárico: manga, maçã, nêspera, romã, tamarindo, sementes de girassol, uva etc.



- ◆ Ácidos graxos: são gorduras “boas”, benéficas à saúde do corpo. As principais delas, encontradas em vários alimentos, são:
  - Ômega 3-linoleico (gordura poli-insaturada): possui efeitos anti-inflamatórios, antitrombóticos, antiarrítmicos, e propriedades vasodilatadoras, benéficas à prevenção de doenças cardíacas, da hipertensão, do diabetes tipo 2, da artrite reumatoide, entre outras enfermidades. Fontes naturais de Ômega 3-linoleico: nozes, pitaya, manga, açaí, salmão, azeite etc.
  - Ômega 6-linolênico (gordura poli-insaturada): atua positivamente no sistema imunológico, na regulação da temperatura corporal, na perda de água pelo corpo e na hipertensão. Fontes naturais de Ômega 6-linolênico: amendoim, castanha de baru, cacau, óleo de milho etc.
  - Ômega 9-ácido oleico (gordura monoinsaturada): ajuda a reduzir as taxas de triglicérides e a aumentar as do colesterol HDL; inibe a produção excessiva de cortisol, com conseqüente diminuição do acúmulo de gordura abdominal; e impede a proliferação de células do câncer de mama. Fontes naturais de Ômega 9-ácido oleico: abacate, açaí, castanha-de-caju, azeite etc.

## Como escolher e conservar as frutas

Às vezes, pela aparência ou com uma leve pressão dos dedos, você pode selecionar as frutas, que devem ser frescas, firmes e não apresentar sinais de danificação.

Dizemos que as frutas estão “de vez” quando estão próximas de amadurecer e apropriadas para consumo. Elas devem ser conservadas na temperatura ambiente até o total amadurecimento; depois, podem ser consumidas ou guardadas na geladeira, mas nunca deixá-las descobertas depois de cortadas.

Quando estão maduras, frescas e são mastigadas adequadamente, são de fácil digestão, inclusive, combatem a prisão de ventre, devido a suas fibras. Lembrando que a prisão de ventre ou constipação é um problema que precisa ser resolvido rapidamente, pois se trata de um “terreno” muito perigoso, minado de inúmeras enfermidades. Aliás, essa condição pode ser resultado do abuso de carnes, de farinhas refinadas, sendo combatida mediante a ingestão de cereais integrais, verduras frescas e de algumas plantas medicinais.

Quando as frutas passam do tempo de maturação, normalmente em poucos dias elas murcham, perdem o sabor e o valor nutricional, ficando completamente desvitalizadas; enfim, tornam-se um “cadáver” vegetal.

## As diversas categorias de frutas

As frutas dividem-se em cinco categorias:

- ◆ *Frutas doces*: têm como principal característica o alto teor de açúcar, a frutose.

- ◆ *Frutas semiácidas*: contêm ácidos mais simples e mais fracos. Situam-se entre as doces e as ácidas.
- ◆ *Frutas ácidas*: possuem como característica principal o alto teor de substâncias ácidas.
- ◆ *Frutas hiper-hídricas ou monofágicas*: caracterizadas pelo alto conteúdo de água.
- ◆ *Frutas oleaginosas*: ricas em gorduras saudáveis, como, por exemplo, as monoinsaturadas e poli-insaturadas.

## **Ambientes em que as frutas são digeridas**

- ◆ No estômago (ambiente ácido): categoria das frutas oleaginosas.
- ◆ No intestino (ambiente alcalino): categoria das frutas doces, semiácidas, ácidas, hiper-hídricas ou monofágicas.

## **Quando comer frutas**

Para nosso organismo usufruir de todos os benefícios das frutas, assim como de vitaminas, sais minerais e outros nutrientes, deveríamos comê-las sempre com o estômago vazio, ou trinta a sessenta minutos antes das refeições ou duas horas depois. Isso porque, quando comemos, os alimentos em geral são digeridos no estômago; então, se em seguida comermos frutas, que em sua maioria são digeridas no intestino, ficam retidas no estômago e não passam para o intestino,

causando, junto dos outros alimentos, fermentações indevidas e, às vezes, até pútridas. E mesmo as frutas da categoria “oleaginosas”, digeridas no estômago, irão comprometer a digestão, pois, lembre-se, o ambiente do nosso estômago é ácido, existindo ali oxigênio próprio para a digestão de frutas dessa categoria. Por sua vez, se comeremos frutas da categoria “hiper-hídricas” ou “monofágicas” (no planeta só existem duas: melancia e melão, ricos em água, concentrando em sua composição, respectivamente, 92% e 91% de água), elas varrem todos os ácidos digestivos e comprometem seriamente todo o sistema digestório (composto de boca, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, além das glândulas anexas, como o fígado). Isso também nos leva à seguinte conclusão: comer essa categoria de fruta, logo após outra refeição, é quase o mesmo que beber água.

Faça um teste: corte uma maçã, banana etc., e a deixe exposta; dentro de alguns minutos, você verá que estará escura. É a ação do oxigênio sobre as frutas: as oxida e faz com que apodreçam. Dessa mesma forma acontece com as frutas doces, ácidas, semiácidas e monofágicas ou hiper-hídricas, quando ficam retidas no estômago.

Sendo assim, podemos comer salada de frutas desde que estas façam parte da mesma categoria, evitando misturá-las, pois cada uma delas possui funções específicas para o organismo e tem tempos diferentes de fermentação e de assimilação de nutrientes. Portanto, como cada categoria é digerida por

vez, duas horas depois se pode comer outra categoria de frutas, usufruindo de seus benefícios particulares.

Nesse sentido, misturar na salada de frutas banana, manga, maçã da casca vermelha, e outras da mesma categoria (doce), está correto! Contudo, misturar banana (doce), maçã verde (semiácida), uva (ácida), morango (ácida) e melão (monofágica ou hiper-hídricas) está incorreto!

Já em relação aos sucos naturais das frutas, existem algumas combinações de categorias diferentes que podem ser feitas – as quais serão apresentadas ao longo do livro –, pois devemos lembrar que tomar o suco da fruta é diferente de ingeri-la ao natural. Os sucos de frutas são muito ricos em vitaminas e sais minerais, especialmente quando centrifugados; porém, a validade deles é curta. Em geral, depois de três minutos prontos, suas propriedades se perdem e também passam a oxidar-se. Por isso, devemos consumi-los logo que preparados, e as sobras têm de ser inutilizadas.

Todavia, alertamos que, a rigor, durante as refeições não devemos ingerir nenhum tipo de líquido, como água, sucos, refrigerantes etc., em hipótese alguma. Quando isso ocorre, os ácidos digestivos são varridos do estômago e compromete-se todo o processo digestivo, além de dilatar o estômago. Os líquidos devem ser ingeridos trinta minutos antes das refeições ou duas horas depois.

Concluindo, toda essa ação é própria da natureza humana e ninguém vai conseguir mudá-la: ou se aprende a comer e,

com certeza, se tem saúde, melhora-se a qualidade de vida, ou come-se errado, e as pessoas ficam enfermas. Não se esqueça: no decorrer dos anos, a natureza nos cobra, e essa cobrança não é igual a uma dívida financeira, que um dia eu pago, recebo a quitação e está tudo certo. Essa cobrança vem em forma de enfermidades.

A natureza não perdoa mesmo!

*Observações:*

- Nunca troque um suco de frutas totalmente natural (se tiver de adoçá-lo, faça-o preferencialmente com mel) por refrigerante.
- Se tiver de tomar algum líquido durante as refeições (para tomar algum remédio, por exemplo), faça-o com no máximo três dedos de água.

## **Produto orgânico e produto convencional**

O produto orgânico é cultivado sem adição de agrotóxicos e sem fertilizantes químicos. A produção orgânica também tem o objetivo de preservar e conservar o solo, a água, o ar, a flora e a fauna, além de reduzir a poluição.

O produto convencional, por sua vez, se refere a alimentos produzidos utilizando-se adubos químicos e agrotóxicos; método que agora dizem ser “comum” para fertilizar, controlar pragas ou prevenir doenças.

A fim de distinguir a forma como as frutas, verduras e vegetais comercializados foram produzidos, cada unidade deveria conter um selo ou adesivo numerado chamado PLU, o qual indicaria o modo de cultivo e o nome da empresa responsável por isso. Acontece que, no Brasil, essas informações nem sempre acompanham os produtos.

Saiba como identificar os produtos cultivados com agrotóxicos, os modificados geneticamente ou os biológicos: se o selo ou adesivo tiver quatro números, significa que o produto foi cultivado na forma tradicional, isto é, com pesticidas e fertilizantes; se o selo ou adesivo tiver cinco números e o primeiro número for oito, significa que o produto é um “organismo geneticamente modificado”; e, se o selo ou adesivo tiver cinco números e o primeiro for nove, significa que o produto procede de cultura que não usa pesticidas.

## **Frutas secas**

São produzidas por meio de desidratação, isto é, pela eliminação de seu teor de água, que pode ser feita de maneira natural ou artificial.

As frutas secas têm seu tamanho diminuído e, por isso, concentram mais nutrientes e mantêm grande parte de sais minerais, vitaminas e outras substâncias; porém, o teor dos açúcares eleva-se, aumentando, assim, seu valor calórico. Com esse alto índice glicêmico, tornam-se impróprias para o consumo de diabéticos e de pessoas com restrição de açúcar.

Entretanto, apresentam algumas vantagens, como, por exemplo, são mais resistentes ao tempo; então, é possível consumi-las mesmo fora da época, armazenando-as por um período mais longo. Além de essa forma ser uma alternativa saudável e prática de consumo, é também utilizada para incrementar várias receitas.

## **Frutas cristalizadas**

Por ser cozidas, perdem grande parte dos nutrientes e recebem grande adição de açúcar, o que as torna menos saudáveis.

\*\*\*

Depois desta explanação, convido você a conhecer o mundo realmente magnífico das frutas. Lembrando que, ao lado do nome de cada uma delas, há a respectiva categoria em que se enquadram.

Então, permita que elas participem diariamente da sua vida, ingerindo de três a quatro porções de frutas diariamente, sempre as alternando. Assim, logo notará benéficas mudanças em sua vida, ofertadas pela natureza, a qual é simplesmente divina...

Basta, então, buscá-las e conhecer seus benefícios para a saúde e a beleza.



*Observações gerais:*

As informações a seguir valem para todos os tipos de frutas e terapias:

- Os sucos, infusões e preparações devem ser tomados/ utilizados logo depois de feitos, pois, após três minutos, seus nutrientes se perdem. Isso porque a luz e o oxigênio reagem com as moléculas protetoras, e, dessa forma, a cor e o sabor dos alimentos alteram-se e oxidam-se, perdendo suas propriedades. Por isso, prepare pequenas quantidades e, se mesmo assim houver sobras, inutilize-as.
- Os sucos naturais não devem ser coados, mantendo-se o bagaço das frutas.
- De preferência, *não* adoçar as receitas, a não ser que se indique essa possibilidade (exceto para os diabéticos!). E nesse caso, usar mel (preferencialmente), melaço, açúcar mascavo, entre outros adoçantes naturais, mas nunca o açúcar branco nem os adoçantes artificiais.
- Não usar leite de origem animal (a lactose causa desequilíbrios).
- Dar preferência também ao cozimento de alimentos no vapor, utilizando o aparelho apropriado para isso, não a cuscuzeira.
- A medida de um copo de água e de uma xícara de chá, corresponde, respectivamente, a 250 e 240 ml.
- As calorias informadas são uma média aproximada em cada 100 g de fruta.

# Abacate

(categoria: oleaginosa)

## Características

O abacate foi introduzido no Brasil no século XVI, inicialmente no estado do Rio de Janeiro, de onde se espalhou para todo o Brasil. Atualmente, os maiores produtores brasileiros estão nos estados de São Paulo e Minas Gerais. Acredita-se que existe em todo o mundo mais de quinhentos tipos de abacate.

Trata-se de um alimento completo por excelência. Faz parte do grupo de frutas imprescindíveis a nossa saúde e apresenta também resultados satisfatórios na estética e na beleza.

Ao ser consumido, é um verdadeiro bálsamo para o coração e os vasos sanguíneos, e possui propriedades diuréticas, anti-inflamatórias, levemente laxativas, além de reduzir o estresse, o nervosismo e a insônia. Também limpa o sangue, regula as taxas do colesterol, combate reumatismo, gota, artrite, e é ótimo para as articulações. Protege os olhos, especialmente agindo contra a catarata, em virtude da substância luteína contida nele. Estimula as ações do fígado, do intestino e dos

rins, ameniza problemas digestivos e combate os males produzidos pelo consumo exagerado de carne. Ainda, é um ótimo energético, nutrindo todo o organismo e mantendo a beleza da pele e dos cabelos.

Contudo, deve ser consumido moderadamente por quem tem tendência à obesidade, por sua alta concentração de gorduras, ainda que a maioria destas não seja tóxica ao organismo e tenham grande valor nutricional, valendo mais que um rodízio de churrasco.

Estudos realizados com a película ou pele que envolve o caroço do abacate revelaram a existência de compostos medicinais que podem ser utilizados para tratamento de câncer, de enfermidades do coração e de outras patologias. Já seu caroço, é rico em antioxidantes; então, para usufruir de seus benefícios, deixe-o secar ao sol, rale-o e o polvilhe sobre os alimentos.

Outras pesquisas apontam também que mulheres que consomem um abacate médio por semana mantêm os níveis de hormônio equilibrados e normalizados, e a saúde e o funcionamento do útero em dia. Já para crianças e adolescentes, é rico em GH, o hormônio do crescimento.

## **Propriedades nutricionais**

- ◆ Vitaminas: A-retinol, B1-tiamina, B2-riboflavina, B5-ácido pantotênico, B7-biotina, B9-ácido fólico, C-ácido ascórbico, E-tocoferol e traços de vitamina D3-colecalciferol.

- ◆ Sais minerais: cálcio, magnésio, ferro, fósforo, potássio, manganês, zinco, cobre, enxofre.
- ◆ 160 kcal (o dobro da manga ou o quádruplo da laranja).
- ◆ Fibras, carboidrato (20%), aminoácidos, como o triptofano, proteínas (mais do que em qualquer outra fruta).
- ◆ Ácidos graxos (gorduras): 20% saturados, 35% poli-insaturados (Ômega 3-linoleico e Ômega 6-linolênico) e 45% monoinsaturadas (Ômega 9-oleico).

*Observações:*

- Um abacate precisa de nove meses para se transformar de flor a fruto, e é a única fruta que não amadurece no pé.
- Um só abacate possui mais de 14 mil componentes químicos fotolíticos; destes, a ciência estudou e nomeou apenas 141.

## **Indicações terapêuticas**

Para equilibrar os hormônios sexuais

---

Homens e mulheres devem consumir abacate com semente de linhaça, a qual também equilibra os hormônios sexuais. Então, bater no liquidificador uma colher (sopa) dessa semente com a polpa de um abacate.

Para problemas renais e corrimento vaginal

---

Misturar a uma xícara de leite uma colher (chá) de pó do caroço de abacate torrado e moído. Mexer bem e tomar uma a duas xícaras por dia.

Para regular a menstruação

---

Preparar uma infusão com uma colher (chá) de folhas de abacateiro, jogando uma xícara de água fervente sobre elas. Tomar uma xícara duas vezes ao dia.

Para fortalecer a memória e aumentar a quantidade de minerais no organismo

---

Bater no liquidificador: duas colheres (sopa) da polpa de um abacate (ou mais, se desejar); uma colher (sopa) de gérmen de trigo; uma colher (sopa) de gergelim preto; uma colher (sopa) de pólen de abelhas; um copo de água ou de leite desnatado; duas colheres (sopa) de extrato de soja. Se preferir, adoçar com rapadura, mel, açúcar orgânico ou mascavo. Tomar três a cinco vezes por semana, ou diariamente.

Para aumentar a vitalidade sexual

---

Bater no liquidificador: uma colher (sopa) da polpa de um abacate; uma colher (chá) da planta *Tribulus terrestris* em pó; duas colheres (chá) de gergelim preto; um copo de água. Se preferir, adoçar com mel ou rapadura ralada. Tomar um a dois copos por dia.

*Observação:*

Esta preparação não deve ser utilizada por hipertensos nem por quem teve/tem câncer de próstata ou algum problema relacionado a essa glândula.

Para aftas

---

Lavar bem algumas folhas de abacateiro, extrair seu sumo e aplicar sobre as aftas. Fazer duas a três aplicações por dia.

Para cisto sebáceo

---

Misturar argila medicinal com o pó do caroço de abacate torrado e moído (em média, um terço da quantidade da argila). Adicionar água, mexer bem e aplicar sobre a parte afetada. Deixar agir por cerca de 1h30. Fazer aplicações diárias.

Para dores de cabeça (de qualquer tipo)

---

Preparar uma infusão com as folhas do abacateiro, amornar e misturar com argila medicinal. Aplicar uma camada na testa e deixar agir. A dor cessará rapidamente.

Para doenças das vias urinárias

---

O chá das folhas do abacateiro é um poderoso estimulante renal e diurético. Preparar uma infusão com uma colher (chá) de folhas de abacateiro para uma xícara de água fervente. Tomar esse chá duas a três vezes por dia.

Para equilibrar e restaurar a oleosidade da pele

---

Aplicar a parte interna da casca do abacate sobre as partes afetadas, como rosto e pescoço, durante a noite. Na manhã seguinte, lavar o local com água fria.

Para equilibrar e restaurar a pele ressecada

---

Bater no liquidificador:  $\frac{1}{4}$  de abacate maduro e quatro fatias de pepino, até formar um creme. Em seguida, guardar na geladeira por dez a quinze minutos. Depois, aplicar sobre todo o rosto e pescoço e deixar agir por vinte a trinta minutos.

Em outras regiões do corpo, como joelhos, cotovelos, calcanhar etc., aplicar a parte interna da casca de abacate diretamente sobre elas.

*Observações:*

- Quem está com a pele seca ou ressecada e até com descamação, deve beber uma boa quantidade de água por dia, por exemplo, um copo a cada hora.
- Não tomar banho com água muito quente e evitar o uso de sabonetes comuns, pois desidratam a pele. Utilizar sabonetes de cinzas, de babosa, de calêndula etc.

Para a carência de vitaminas do Complexo B

---

Bater no liquidificador: duas a três colheres (sopa) da polpa de um abacate maduro; duas colheres (chá) de levedo de

cerveja em pó; um copo de iogurte natural desnatado ou água.  
Beber diariamente.

Para fortalecer e renovar cabelos desvitalizados e hidratar cabelos ressecados

---

Aplicar nos cabelos a polpa de um abacate maduro. Deixe agir por vinte a trinta minutos. Fazer aplicações diárias.

Para esporão de calcâneo

---

O esporão de calcâneo caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de cálcio na sola dos pés, provocando o desenvolvimento de uma pequena saliência óssea que pode causar inflamação na fásia plantar. Afeta principalmente mulheres entre 40 e 50 anos, mas também os homens, em menor proporção. A dor em forma de pontada é o principal sintoma, que se manifesta logo nos primeiros passos do dia e piora quando se caminha, corre ou salta. Esses sintomas desaparecem assim que a pessoa fica em repouso.

Para o tratamento, bater no liquidificador o caroço do abacate (picado e em temperatura ambiente) com meio litro de álcool de cereais. Colocar o conteúdo em um recipiente de vidro higienizado e esterilizado, e, em seguida, adicionar quatro pedrinhas de cânfora (encontradas em farmácias de manipulação). Fechar bem o vidro e deixar descansar por cinco dias. Depois desse período, antes de deitar-se, embeber um



pedaço de algodão com o preparado e aplicar sobre o esporão, prendendo com gaze e esparadrapo. Remover ao acordar e repetir o procedimento todos os dias, até o esporão ser eliminado (em média, sete a dez dias).

Outra opção é fazer compressas sobre o esporão com uma infusão do caroço de abacate, gelada.

Para fortalecer dentes frouxos (piorreia)

---

Mastigar bem as folhas jovens do abacateiro para fortalecer os dentes e prevenir cáries.

Para dores nos joelhos, nos ossos, na coluna, nas juntas ou articulações, para as decorrentes de reumatismo, que dificultam o caminhar, e para enxaqueca

---

Preparar um xarope, com: dez folhas de abacateiro adulto (grande), bem verdes, sem manchas nem ferrugens, isto é, completamente perfeitas; três litros de água; três copos (americano) de açúcar mascavo; e uma colher (sopa) de fermento biológico seco (utilizado para fazer pão). Colocar as folhas em uma panela, acrescentar os três litros de água e tampar a panela. Deixar ferver por dez minutos. Depois, retirar as folhas, deixar amornar, acrescentar o açúcar e mexer lentamente. Transportar o conteúdo para um garrafão higienizado e opaco. Em seguida, adicionar o fermento e não mexer nem agitar o garrafão. Fechar com uma rolha e deixar em repouso por quinze dias. No décimo sexto dia, coar o conteúdo com um

pano de algodão limpo e guardá-lo em garrafas de um litro bem higienizadas e opacas. Por fim, consumir todos os dias um cálice ou uma xícara (café) desse xarope, depois do almoço.

Para dores lombares, musculares, nas articulações, e para as decorrentes de artrose/artrite

---

Secar ao sol o caroço de um abacate que não tenha sido gelado, até sua película ficar bem seca, facilitando a remoção. Cortar o caroço em pequenos pedaços e bater bem no liquidificador (pulsar). Depois, colocar duas colheres (sopa) dessa farinha dentro de uma garrafa com 500 ml de vinagre natural de maçã. Deixar descansar fora da geladeira por 48 horas e, então, aplicar compressas sobre os locais em que se sente dor e massagear.

Outra opção é preparar a pasta de argila verde com algumas colheres desse conteúdo e aplicar sobre os locais em que se sente dor, deixando agir por sessenta minutos.