

# FRUTOTERAPIA

EL SORPRENDENTE PODER CURATIVO DE LA FRUTA

TU PRIMER MÉDICO SI CONSUMES FRUTA PUEDE QUE SEA TU ÚNICO MÉDICO

## DR. AGUACATE

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
B3 B5 C E A Ácido Fólico	Calcio Magnesio Potasio Azufre Hierro Fósforo	Alivia: Problemas cardíacos Reuma Problemas renales Gases Nerviosismo Problemas de piel Colesterol Triglicéridos Potencia la memoria



## DR. ALBARICOQUE

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B3 B5 C - PP Ácido Fólico	Calcio Magnesio Fósforo Potasio Azufre Hierro Flúor Bromo Zinc Cobre	Antianémico Diurético  Alivia: Estreñimiento Problemas de piel Insomnio Problemas de visión Infecciones Cáncer



## \*DRA. BREVA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A C Fitoestrógenos Tiamina Niacina	Fósforo Hierro	Alivia: Enfermedades poliquística, fibroquísticas, miomas Problemas menstruales, de piel, hepáticos Caída del cabello, laxante Regula la tensión,Expectorante



## DRA. CASTAÑA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 PP C	Calcio Fósforo Hierro Potasio Sodio	Crecimiento Memoria Aporta energía  Alivia: Problemas de circulación Hemorroides



## DRA. CEREZA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A Ácido Fólico B B2 B3 B6 C	Calcio Fósforo Hierro Potasio Sodio	Diurético, baja la fiebre, ayuda al crecimiento, fortalece los nervios, defensas  Alivia: Ácido úrico, anemias Estreñimiento, reuma Arterioesclerosis, obesidad Problemas de corazón



## DRA. CIRUELA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 C PP	Calcio Magnesio Fósforo Potasio Sodio Manganeso	Regula: Problemas circulatorios Estreñimiento Reuma Problemas renales Artritis Problemas biliares Gota Colesterol



## DR. COCO

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 E PP C	Calcio Fósforo Hierro Potasio Sodio Magnesio	Regula: Nervios Memoria Cólicos Problemas de pulmones Problemas de piel, uñas, pelo



Riboflavina Niacina	Azufre Silicio Bario	Cáncer Oxiros
------------------------	----------------------------	------------------

*DRA. CHIRIMOLA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
Riboflavina Niacina C	Calcio Fósforo Hierro	Regula: Anemias Problemas digestivos Obesidad



*DR. FRAMBUESA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B5 B6 E C	Zinc Azufre Potasio Hierro Magnesio Fósforo Calcio	Diurético Laxante  Alivia: Diabetes Reuma Gota Apatía



*DRA. FRESA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B3 B5 B6 C E K PP	Hierro Calcio Magnesio Fósforo Potasio Sodio Azufre	Hipertensión Artritis Problemas digestivos Problemas de vista Baja la fiebre Astringente Diurética Oxirus Anemias



† NOTA: LAS FRUTAS DEBEN TOMARSE FUERA DE LAS COMIDAS

## DRA. FRUTA DE LA PASIÓN

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B3 C	Calcio Azufre Magnesio Fósforo Potasio Sodio	Estimula la digestión Antiséptico Refuerza el sistema inmunológico



## DRA. GRANADA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
Beta Caroteno A B B2 C PP D	Calcio Hierro Potasio Magnesio Manganeso	Crecimiento Fortalece el corazón Hipertensión Sistema inmunológico Antidiarreica Reuma Vista débil Obesidad Gota



## DRA. GROSELLA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B2 B5 B6 C E	Calcio Hierro Azufre Magnesio Sodio	Regula: Problemas circulatorios Problemas cardíacos Diabetes Resfriados Diurética Laxante



## DR. FIGO

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
Beta Caroteno B1 B2 PP C	Hierro Calcio Fósforo Sodio Potasio Zinc Magnesio	Regula: Bilis Ovarios Problemas asmáticos Bronquios Combate la fatiga Reconstituyente



Azufre

**Nota:** tomado seco sirve para ganar peso

## DR. KAKI

### Vitaminas

A  
C

### Minerales

Calcio

### Ventajas para la salud

Refuerza el sistema inmunológico

Alivia:  
Resfriados  
Gripe  
Problemas de piel



## DR. KIWI

### Vitaminas

A  
B<sub>1</sub>  
B<sub>2</sub>  
B<sub>3</sub>  
C  
D

### Minerales

Calcio  
Magnesio  
Fósforo  
Potasio  
Sodio

### Ventajas para la salud

Refuerza las defensas

Vermífuga:  
Ameba y otros parásitos  
Laxante

**Nota:** no consumir más de 3 a la semana, produce irritaciones en el recto y problemas digestivos



## DR. LIMÓN

### Vitaminas

A  
B<sub>1</sub>  
B<sub>2</sub>  
B<sub>3</sub>  
B<sub>5</sub>  
B<sub>6</sub>  
B<sub>12</sub>  
C  
PP

### Minerales

Calcio  
Cloro  
Magnesio  
Fósforo  
Potasio  
Sodio

### Ventajas para la salud

Fortalece el corazón – Regula la presión sanguínea – Estimula el hígado – Fortalece las defensas – Evita la inapetencia, el cansancio – Previene la formación de cálculos – Dolores de cabeza – Diurético – Anticoagulante – Obesidad – Diabetes – Fiebre – Artritis – Gota – Astringente – Intoxicaciones – Acné – Infecciones – Cáncer – Reuma ...



## *DRA. MANDARINA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>3</sub> B <sub>6</sub> C PP	Calcio Fósforo Hierro Potasio Magnesio Cobre Manganeso Sodio	Fortalece todo el organismo Descontamina el organismo Antiinflamatorio – Descongestiva  Alivia: Gota – Reuma – Cálculos – Quistes – Fibromas – Tumores – Neuritis – Escorbuto – Acidez – Problemas cardíacos – Colesterol – Fortalece los huesos y dientes – Fortalece el cerebro – Tranquiliza los nervios, ...



## *DR. MANGO*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>3</sub> B <sub>5</sub> B <sub>6</sub> B <sub>12</sub> C	Hierro Calcio Magnesio Fósforo Potasio Sodio	Antioxidante – Regenera la sangre Antiinfeccioso intestinal y renal Fortalece el corazón, arterias  Alivia: Catarros – Debilidad de la boca, encías – Laxante – Anorexia  <b>Nota:</b> la corteza en cocción es anticancerígeno, baja la fiebre y corta las hemorragias uterinas



## *DRA. MANZANA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>3</sub> B <sub>6</sub> C E Ácido Fólico	Calcio Magnesio Sodio Potasio Fósforo Azufre	Tónico general – Antihemorrágica – Depura el hígado – Diurética  Regula: Colesterol – Digestiones – Problemas de piel – Memoria – Cefaleas – Artritis – Estrés – Vitaliza el sistema nervioso – Irritación intestinal – Ligeramente laxante



## DR. MELOCOTÓN

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B C E PP Ácido Fólico	Calcio Fósforo Magnesio Sodio Azufre	Retención de líquidos – Mineralizante – Laxante – Estimula el apetito – Anemias – Hemorroides – Gota – Reuma – Diabetes – Obesidad – Ciática – Artritis – Nervios
		<b>Nota:</b> no tomar por la noche, ni junto con la sandía, ni después de las comidas. No tomar enfermos de hígado, de vesícula, ni los niños menores de 1 año.



## DR. MEMBRILLO

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B C Ácido Fólico	Hierro Potasio Calcio Magnesio Fósforo	Astringente – Hepático
		Alivia: Inflamaciones de la tráquea, de los bronquios – Falta de apetito – Mal aliento – Vómitos – Tuberculosis – Digestivo
		<b>Nota:</b> la pulpa se usa para sanar grietas, fisuras, irritaciones



## DRA. MORA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 C	Calcio Cobre Hierro Fósforo Azufre Sodio Silicio	Diurética – Fortalece los huesos
		Regula: Fiebre – Hemorragias – Anemias – Tensión – Inapetencias – Inflamación del estómago y de los intestinos – Baja la fiebre – Antiinfecciosa



††

## *DRA. NARANJA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 B3 B5 B6 C E D	Calcio Silicio Magnesio Fósforo Potasio Azufre	Regula: Inapetencia – Cansancio – Reuma – Catarros – Infecciones – Cáncer – Tuberculosis – Diabetes – Intoxicaciones – Diarrea – Obesidad – Ácido úrico



## *DRA. PAPAÑA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 B3 B6 C D Ácido Fólico	Calcio Fósforo Hierro Potasio Sodio	Alivia: Úlcera – Diabetes – Problemas digestivo serios – Lombrices – Amebas – Asma Tonifica todo el organismo Regula las glándulas salivares Anticonceptiva



## *DRA. PERA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 C PP Ácido Fólico	Fósforo Sodio Calcio Magnesio Azufre Potasio	Alivia: Hematomas – Problemas de riñones, de hígado – Circulación  Regula: Tensión – El pH – Ácido úrico – Estreñimiento – Artritis - Próstata  <b>Nota:</b> consumir por las mañanas



## *DRA. PIÑA*

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 B5 B6 C Ácido Fólico	Calcio Magnesio Azufre Yodo Fósforo Potasio Sodio	Regula: Problemas digestivos – Renales – Huesos – Nervios – Músculos – Bronquitis – Cistitis – Hemorroides – Inflamación del colon – Próstata – Estreñimiento – Obesidad – Depresión – Neurosis – Fiebre – Tónico cerebral - Desparasitadora  <b>Nota:</b> no tomar si se padece úlcera, alergias o acidez





## DR. PLÁTANO

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B3 B12 C E D	Calcio Fósforo Magnesio Potasio Azufre	Regula: Problemas menstruales – Digestivos – Gastritis – Acidez – Artritis – Insomnio – Fiebre – Estrés – Depresión – Desánimo – Vermífugo – Calambres musculares – Expectorante  La cáscara es buena para las verrugas y hongos  <b>Nota:</b> no comer frito. No conviene a los enfermos



## DR. POMELO

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A1 B1 B2 B9 C PP	Calcio Magnesio Fósforo Hierro Potasio	Digestivo – Diurético – Antihemorrágico – Obesidad – Fortalece el sistema inmunológico – Artritis – Reuma – Paludismo – Gripe - Desintoxicante  <b>Nota:</b> no tomar por las personas neurasténicas, irritables, que tengan histerias o insomnio



## DR. SANDIA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B1 B2 B3 B5 B9 C	Calcio Magnesio Fósforo Sodio Azufre Silicio	Alivia: Problemas de riñón – Gota – Próstata – Obesidad – Reuma – Retención de líquidos – Artritis – Ciática – Acidez de estómago – Hipertensión – Mineralizante – Limpia la sangre – Baja la fiebre  <b>Nota:</b> comer recién abierta y fresca. No tomar como postre. No tomar con problemas hepáticos, de vesícula, cólicos, diarreas.



## DRA. UVA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>3</sub> B <sub>6</sub> C E	Calcio Magnesio Azufre Zinc Yodo Hierro	Regula el pH – Obesidad – Catarros – Desinflama el bazo – Tónico cerebral – Antianémica – Problemas cardíacos, renales – Neurastenia – Debilidad – Arterioesclerosis – Reuma – Digestiones – Circulación – Cáncer – Hepatitis – Nervios – Hernias – Hiato – Antioxidante <b>Nota:</b> no comer más de 1 kg al día



## DRA. ZARZAMORA

<u>Vitaminas</u>	<u>Minerales</u>	<u>Ventajas para la salud</u>
A B C	Sodio Potasio Fósforo Calcio Hierro	Tónico general – Purifica la sangre, riñones, y vejiga – Fortalece los músculos  Alivia: Reuma – Gota – Artritis – Inflamación de garganta – Anemias – Hemorroides – Regula la tensión - Antidiarréica

