

LA MANZANA



La palabra manzana viene del latín malum matianum, especie de manzanas. Antiguamente los latinos llamaban a esta fruta matiana, nombre que se deriva de Matia, pequeña villa vecina a la ciudad de Aquileya, en donde abundaba más que en cualquier otra parte de Italia. Según los estudiosos, el manzano es un árbol originario de Asia Central y de las regiones del Cáucaso.

Por muchos cientos de años esta fruta ha sido un valioso alimento; así por ejemplo entre los hebreos y los árabes figuraban como un agente curativo y de propiedades nutritivas para la salud.

CARACTERES GENERALES DEL FRUTO

La manzana es un pomelo, es decir un fruto sincarpio, con el mesocarpio carnoso, coronado por las divisiones del cáliz y el endocarpio coriáceo, con 3 o 5 celdas y semillas de color pardo abrigantado. Es de forma globosa, con pedúnculo corto y de diferentes tamaños, según las diversas variedades.

LA MANZANA EN LA ALIMENTACION



En las saludables zonas templadas de la tierra, la manzana es la más importante de las frutas; pues es rica en principios dietéticos, alcalina en su reacción, y extremadamente salutífera para tener buena sangre, para estimular la secreción de bilis y para aligerar la digestión.

Comiendo varios cientos de libras de manzanas actualmente, los hombres y las mujeres se encontrarían cerca del ideal de salud, tan ardientemente deseado por todos, se capacitarían para posponer la vejez y la “muerte a los

50”.

Males del tubo digestivo, estreñimiento

Las manzanas previenen definitivamente los males del tubo digestivo y ayudan a vencer el estreñimiento. Por su contenido en ácido málico y azúcar, son excelentes para favorecer la influencia de los buenos gérmenes del colon sobre los malos.

La “**DIETA DE UNA MANZANA AL DIA**” debería ser frecuentemente empleada, a fin de promover el rejuvenecimiento del tubo alimenticio, desde la boca a los dientes hasta el colon y el recto.

Veamos la siguiente comparación científica, como alimento, con otros alimentos:

- 1 manzana de ¼ de libra de peso es igual a una rebanada de pan en valor nutritivo y 50% más que el nabo o la calabaza.
- 1 manzana contiene ¼ mas de poder alimenticio que un peso igual de ostras, dos veces más que la calabaza confitera, tres veces más que el tomate, doble del repollo y 50% más que las betarragas.
- Comparada con otras frutas posee 50% más de valor nutritivo que la frutilla o igual que la fresa.

- 2 manzanas de buen tamaño, se dice que encierran tanto poder alimenticio como un vaso de leche.



Para combatir los ácidos originados en el cuerpo

Son excelentes alcalinizantes y muy efectivas para combatir los ácidos originados en el cuerpo, por aquellos alimentos como la carne, pescados, cereales, etc. En verdad sus ácidos tienen un efecto estimulante sobre todos los órganos secretores del cuerpo.

Las manzanas crudas deben ser propiamente masticadas, de lo contrario se hacen indigestas y pueden ser un tanto perjudiciales para un estomago delicado.

Irritaciones y Estreñimiento.

Las manzanas cocidas constituyen un alimento sano para las personas propensas a las irritaciones y al estreñimiento, pues son refrescantes, atemperantes y calmantes.

Hígado, cerebro, sistema Nervioso.

Según un medico Ingles, la manzana es entre todas las frutas la más saludable, la más nutritiva e higiénica, por lo que conviene en extremo a los sujetos de vida sedentaria, pues limpia el hígado, da fosforo al cerebro y vitalidad al sistema nervioso.

El tiempo que requiere las manzanas para ser digeridas, es de 2 horas y 3/4, y desarrollan 240 calorías por libra. AL estado seco producen 2,500 calorías por cada dos libras, y en esta forma constituyen un verdadero alimento concentrado.

COMBINACION CON OTROS ALIMENTOS



Esta fruta combina bien con casi todos los alimentos y por consiguiente se puede prestar como postre. Durante una misma comida y en el mismo día, se puede comer junto con cereales, tubérculos, legumbres verdes, zanahorias, cebollas, rábanos, zapallos, calabazas, verduras, ensaladas, frutas sub-ácidas, frutas azucaradas, frutas oleaginosas, pasas, aceite, azúcar y miel.

Es tolerable la mezcla con leche cruda, leche cuajada, suero de leche, mantequilla, nata, quesos, huevos, leguminosas secas, limones, plátanos o bananos, frutas harinosas y frutas acidas. La mezcla con el tomate debe evitarse.

LA MANZANA COMO MEDICAMENTO NATURAL

Esta deliciosa fruta posee numerosas cualidades curativas y los factores responsables de dichas virtudes terapéuticas, se dividen en cinco grupos:

1. Los ácidos.
2. Los azúcares y almidones
3. La celulosa y hemicelulosa
4. Las vitaminas
5. La Pectina.

Los ácidos presentes en la manzana forman una cubierta protectora en el forro intestinal, ejerciendo además una acción antiséptica insuperable.

Los azúcares y almidones.



Los azúcares y almidones aumentan la acción de la pectina, mientras que la celulosa y hemicelulosa proporcionan volumen para ayudar en la barredura mecánica de los intestinos.

La presencia de la vitamina A asiste a mantener el tejido normal, la vitamina B aumenta el tono intestinal y la vitamina C sostiene propiedades desintoxicantes y antiescorbútcas, se ha encontrado que la concentración de esta vitamina (C) en la manzana es seis veces más grande en la cascara que en la pulpa; naturalmente que este contenido varía mucho según las variedades.

Como quiera que la dieta es más propensa a ser deficiente en vitamina C durante el invierno, es imperativo el consumo de la manzana como una fuente importante de esta vitamina.

Inválidos y raquícticos.

Las manzanas crudas bien maduras y propiamente seleccionadas, son extremadamente saludables y muy digestibles, como dieta para los inválidos y raquícticos, aunque muchos médicos recomiendan cocinarlas u hornearlas para este propósito. Los febricitantes e inválidos encontraran en la manzana, un manantial de energía, gracias a su contenido en azúcares que producen una rápida combustión.

Hígado perezoso.

Particularmente las personas de vida sedentaria, cuyos hígados son perezosos, se beneficiaran con las manzanas bien maduras, pues ayudan a expeler los desperdicios nocivos.



Obesos, gordura.

La manzana cruda está recomendada en la dieta de los obesos, como hemos visto las manzanas son ricas en vitaminas, necesarias para la salud, son buenas fuentes de sales minerales como calcio, fosforo, etc., por eso ningún hombre gordo debería sufrir de obesidad, si comiera mas manzanas y menso alimentos pesados, como almidones, azúcares y grasas.

Diabéticos.

Su alto contenido en levulosa o azúcares de frutos, ha guiado a los investigadores alemanes a colocar esta fruta entre los alimentos bien tolerados por los diabéticos, naturalmente en cantidades moderadas.

Dispepsia.

En los casos de dispepsia, las manzanas crudas han tenido buen éxito, así como para regular la acción de los intestinos de los dispépticos; se ha i indicado sin embargo que cocidas pueden ser comidas en mayor abundancia.

Acidosis, gota, hígado, vesícula.

Sobre los efectos terapéuticos de varios artículos alimenticios, el Dr. A.M. Liebstein, declara en la "American Medicine" que "la manzana es una excelente fruta alcalina y terapéutica efectiva en todas las condiciones de acidosis, gota, reumatismo, ictericia, en todos los trastornos del hígado y de la vesícula,

en las enfermedades de los nervios y de la piel causados por un hígado perezoso, por hiperacidez y estados de autointoxicación.



Estreñimiento y mala digestión.

Muchos autores incluyen la manzana cruda u horneada en una lista de deseables alimentos, para el estreñimiento y para las malas digestiones, pues es tolerada aun por el más delicado tubo digestivo.

Estas sus definidas propiedades laxantes, se debe a su gran contenido en celulosa, así como a sus ácidos y sales; para esto se comerá 2 o 3 manzanas para dormir.

En general, todas las inflamaciones del aparato digestivo y respiratorio son vencidas con la manzana, gracias a esa su naturaleza azucarada, acidula y mucilaginoso, que constituye un buen emoliente.

Insomnio, Limpiador de los dientes, Gusto amargo en la boca.

Los ácidos contenidos en esta fruta, ejercen una cierta influencia antiséptica sobre los gérmenes presentes en la boca, por eso es particularmente recomendable comer una manzana antes de acostarse; pues gracias a este su efecto antiséptico y limpiador de los dientes, desaparece el gusto amargo y desagradable de la boca y neutraliza todo exceso de ácidos acumulados en el sistema, durante el día. De esta manera conduce hacia un sueño profundo y renovador, venciendo el insomnio. Además el cuerpo exhalará un olor más agradable, debido a la acción purificadora que ejerce sobre la piel.

Asimismo, el Dr. Scarles, recomienda comer una manzana antes de dormir para facilitar el funcionamiento del hígado o de los riñones, pues la absorción de los ácidos gástricos suministraría un sueño tranquilo y reparador.

Higiene de la boca.

Sus efectos alcalinizantes se deben a sus ácidos orgánicos presentes, los cuales son convertidos en compuestos carbónicos durante la oxidación en el cuerpo. Además estos ácidos estimulan la secreción de saliva tan indispensable en la higiene bucal.

Encías y dentadura.

La firmeza de la pulpa de la manzana, también proporciona aquel deseado bruñido de dientes, asegurando de este modo la salud de la dentadura y de las encías.



Para la flora Intestinal.

Los ácidos orgánicos, principalmente el ácido málico, al encontrarse en los intestinos, como un resultado de la actividad bacteriana de la manzana son definitivamente antagónicos a la presencia de ciertas bacterias; por eso esta fruta es de enorme importancia por su capacidad para establecer una flora intestinal rica en bacilos acidófilos. Además el ácido málico, acidula los jugos gástricos como para acrecentar los efectos germicidas.

Gota.

El Dr. John Hunter, uno de los más destacados de la medicina inglesa, abogaba por el libre uso de las manzanas como el mejor remedio para la Gota. Esta opinión ha sido apoyada por posteriores investigaciones y observaciones hechas particularmente por los doctores Garrod y Weiss. En efecto las manzanas proporcionan mucho alivio a los que sufren de gota, pues el ácido málico contenido en ellas neutraliza la materia yesosa que causa los padecimientos del gotoso.



Agotamiento nervioso y cerebral,

La manzana contiene un gran porcentaje de fósforo más que ninguna otra fruta o verdura, por esta razón es un valioso alimento para el cerebro y los nervios. Los que sufren pues, de agotamiento nervioso y cerebral, sobre todo los intelectuales harán bien en comer por lo menos dos manzanas al comienzo de cada comida, evitando al mismo tiempo el café o té y tomando en lugar de éstos, agua de cebada o de salvado sazonado con

zumo de limón o aún agua de manzana.

Algunos fisiólogos declaran que el fósforo de la manzana asiste en la reconstrucción de la lecitina del cerebro y a la médula espinal, ejerciendo una acción tónica sobre el sistema nervioso debilitado y devolviendo sus poderes a la mente y al cerebro.

Acidez del estomago, flatulencia, náuseas.

Las manzanas cuando se comen maduras y sin la adición de azúcar, disminuyen la acidez del estomago, y además curan la flatulencia y las náuseas.

Provoca el apetito.

La manzana, posee propiedades tónicas y provoca el apetito; de aquí la costumbre fuera de moda, de comer una manzana antes de la comida principal. Sobre todo las madres que lactan se beneficiarán con este hábito.



Embriaguez y Hábito de fumar.

Una dieta consistente principalmente en manzanas, se ha descubierto que es excelente para curar la embriaguez y el hábito de fumar.

Acido Úrico, cálculos y arenillas.

Esta fruta descongestiona los riñones y el hígado, y gracias a su contenido en sales minerales y elementos neutralizantes, es un perfecto eliminador del ácido úrico, pues impide también la formación de cálculos y arenillas.

Anemia y la Clorosis.

Por su riqueza en hierro, se recomienda contra la anemia y la clorosis.

Accesos Asmáticos.

Contra los accesos asmáticos también es eficaz, pues facilita la actividad pulmonar, debido a su abundancia en oxígeno.

Ronquera, Neumonía, bronquitis, toses rebeldes y resfriados.

La manzana asada, en cuyo centro se haya puesto un poco de canela molida e incienso, previamente extirpada de las semillas, es excelente para fortalecer el cerebro, así como para combatir la neumonía, bronquitis, toses rebeldes, etc., para estos casos se comerá todas las mañanas en ayunas. Contra la ronquera y los resfriados se rellenara con miel de abejas.

La demencia, debilidad cardiaca, hipocondría. El jarabe de manzanas es magnífico para tratar la demencia, la debilidad cardiaca, la hipocondría, para fortificar el estomago y hacer descender la fiebre. También reducida a papilla o crema con miel de abejas, da buenos resultados en las palpitaciones del corazón, de origen nervioso.

Hemorroides.

Finalmente, para combatir las hemorroides, no hay nada mejor que ingerirse manzanas.

LA MANZANA EN EL TRATAMIENTO DE LAS DIARREAS.

El tratamiento de las diarreas infantiles con esta fruta se remonta a muchos años en la antigüedad, a unas viejas costumbres de los alemanes, quienes empleaban manzanas ralladas y de estas, al cascara administraban para curar las diarreas y la pulpa para el estreñimiento.

El componente natural, principalmente responsable del control de la diarrea, es la pectina que se halla en la pulpa cruda de esta fruta, a la cual se atribuye el éxito alcanzado con esta dieta, aunque también existen otros constituyentes valiosos que influyen en la cura de la diarrea.

Ahora veamos la manera de suministrar en todos aquellos casos de trastornos gastrointestinales de los niños, como son catarros, diarreas y aun disenterías agudas y crónicas.

Se toma una o dos manzanas completamente maduras y suaves, se ralla o raspa con un rallador o una cucharita para que resulte una especie de puré crudo. Si las manzanas son de cascara fina o hay necesidad de mondarlas o pelarlas, pero si lavarlas muy bien, y luego quitar las pepitas y la parte central.

Esta papilla se les dará a la dosis de 2 a 4 cucharadas de acuerdo con la edad y apetito del niño, cada una o dos horas durante dos días. En todo este tiempo se les dará para la sed, solamente infusiones ligeras de manzanilla o cualquier otra hierba medicinal. Después de estos dos días se les suministrará únicamente leche, sopas mucilaginosas, mazamoras, alimentos sin grasa, etc. AL cuarto día ya se retornara a la alimentación ordinaria.

Los resultados que se obtienen con este sencillo tratamiento son verdaderamente sorprendentes, siendo la curación definitiva. Creemos que no habrá régimen más agradable, fácilmente procurable y económico que el indicado.

EL ZUMO O JUGO DE MANZANA

El zumo fresco de manzana es muy provechoso para el organismo, pues posee grandes poderes oxidantes y ayuda a la Naturaleza en la eliminación de materias venenosas del sistema.

Muchos clínicos usan zumo de manzanas como dieta para sus pacientes que sufren de muy serias enfermedades crónicas; pues este zumo actúa como un natural estimulante de todas las secreciones del organismo, como un verdadero constructor de la salud y como un matador de las enfermedades.

Es un alimento, una bebida, un tónico, un medicamento, un cosmetico y un regulador intestinal, todo en uno.

Limpiador del cuerpo y purificador de la sangre.

Además es un excelente limpiador del cuerpo y purificador de la sangre; bueno en los casos de estreñimiento, hígado perezoso, erupciones cutáneas, complexión débil, anemia, hemorroides, indigestiones, desordenes gastrointestinales, catarros, trastornos del riñón, hidropesía, reumatismo, artritis, gota, cálculos y en general en todas las inflamaciones.

Cálculos renales.

Varias autoridades atestiguan que en los países donde se usa con frecuencia el zumo de manzanas como bebida, los cálculos renales son desconocidos.

AGUA O TE DE MANZANA



Por muchos años el agua de manzana ha sido considerada como una bebida buena para los que sufren de debilidad y para los enfermos de fiebre, a quienes se les aconseja beber mucho de esta agua.

Hay diversas maneras de prepararla, aquí sugerimos 4 de ellas:

1. Se lava una manzana de buen tamaño, quitándole solamente la pared central; luego se coloca en un cántaro de barro, se añade dos cucharadas de azúcar, una taza de agua hervida y una cucharada de zumo de limón, luego se tapa herméticamente, y cuando este fría puede usarse.
2. Este te en Alemania se prepara de la siguiente manera: Se taja en rodajas delgadas 3 o 4 manzanas sin pelarlas, se las hace hervir en un recipiente limpio con un poco de agua, se agrega azúcar o miel, y nuevamente se hace hervir hasta que se vuelvan suaves. Después se hace pasar por un colador y se mantiene este cocimiento en un recipiente de loza o barro. Para mejorar el gusto se puede añadir la corteza de un limón, y beberse caliente o frío.
3. Tomar dos buenas manzanas, lavarlas y cortarlas sin pelar, en rebanadas delgadas, agregar algunas tiras de corteza de limón, y echar sobre ellas ½ litro de agua hervida, y una vez que se hayan enfriado se pasa por un colador y está listo el té.
4. Hornear dos manzanas; echar sobre ellas ½ litro de agua hervida y colar cuando este frío.

El agua de manzana proporciona abundantes sales minerales y vitaminas, las cuales ayudan a la naturaleza a estimular la actividad funcional del hígado y también la acción de los riñones.

Acido Úrico.

El té de manzana es eficaz para la eliminación de Acido Úrico y de los uratos que circulan en la sangre.

Catarro de los aparatos respiratorios y de los intestinos.

Cualquiera que sea la forma de preparar el agua o te de manzanas, no importa, pues lo importante es saber que es magnífico para combatir los catarros de aparato respiratorio y de los intestinos, las inflamaciones del aparato genito-urinario, etc. En todos estos casos se beberá dos tazas diariamente.

CASCARA SECA DE MANZANA



El agua de de cascara de manzana, también es una bebida que puede tomarse con azúcar y miel de abejas, después de las comidas, como sustituto del té o café, y como un espléndido depurativo y diurético.

Debilidad del sistema nervioso.

Finalmente también se prepara el café de manzanas, cortando estas en pequeños pedazos, y una vez seco se tuestan y muelen, y se procede en igual forma que como el café ordinario. Esta bebida es magnífica para los que sufren de debilidad del sistema nervioso y se tomara dos tazas cada día.

Uso externo de la manzana



Orzuelo, ojos débiles.

La manzana también posee propiedades curativas para ser aplicada al exterior. El viejo remedio para los ojos débiles e inflamados, y especialmente para el orzuelo, es la cataplasma de manzana horneada o fomentos de la misma. Así mismo se puede emplear el zumo de la manzana agria, en aplicaciones de tres gotas en la mañana y otras tantas en la noche antes de dormir.

Caspa.

El zumo de manzanas verdes es eficaz en el tratamiento de la caspa, para ello se aplicara en lavados.

Epilepsia, Baile de San Vito.

En estos casos, son magníficos los baños de vapor con vinagre de manzanas, durante tres noches consecutivas.

Dolores y ardencias del hígado.

Contra los dolores y ardencias del hígado se aplicara frecuentemente compresas frías de agua de manzana.

Afonía, Angina.

Para curar la afonía, angina y en general dolores de garganta, se pondrá al cuello fomentos de cidra.

Afecciones de Gota y dolores artríticos.

Las afecciones gotosas, ceden ante los lavados con cidra caliente. Asimismo estos lavados son buenos para combatir los dolores artríticos y reumáticos, también se puede aplicar en forma de fomentos.

Asma bronquial, En el asma bronquial da buenos resultados las compresas calientes de sidra y avena hervida sobre el pecho.

COMO CONSERVAR LAS MANZANAS



predominantemente dulce acidulo.

Cuando la manzana es recogida antes de que haya alcanzado su madurez y es puesta en lugar fresco, después de algunos meses notamos que ha adquirido un hermoso color amarillo, es que en su interior se ha desarrollado gran actividad molecular; hay una transformación de sus elementos y un aumento en las materias mas nutritivas; así por ejemplo, el acido málico disminuye gradualmente a medida que el fruto va madurando, en beneficio de los azucares, aunque nunca desaparece por completo, de aquí su sabor

Hay diversas formas de asegurar esta madurez, veamos algunas de ellas:

1. Colocando las manzanas de madurez tardía, entre hojas bien secas o entre flores de sauco, se conservara perfectamente.
2. El método europeo, (Francia, Italia), echar a un cajón, una capa de yeso de unos 6 cm. De espesor, encima del cual se colocan las manzanas cada una envuelta en papel, y sobre estas

otra capa de yeso, y así sucesivamente hasta llenar el cajón; de este modo se conservan por bastante tiempo.

3. Poniendo las manzanas dentro de paja seca de centeno, se conservaran perfectamente durante 5 a 6 meses.
4. Manteniendo las manzanas en habitaciones secas a 8 grados Centígrados de temperatura bien cerradas y oscuras, para que la humedad y las corrientes de aire no perjudiquen su conservación.

