

IL FRUTTO



MANGO

Frutta Semiacida

Proprietà:



Contiene: Calorie, acqua, proteine, carboidrati, fibre, calcio, fosforo, ferro, tiamina, niacina, sali minerali tra cui rame, zuccheri (circa come l'uva), acidi.

Vitamine: A, B₁, B₆, B₁₂, B₄, C.

Contiene il più alto quantitativo di Protovitamine A (caroteni) di tutta la frutta (tropicale e non)

Salute:

E' la frutta del cuore, eccellente per cardiopatie e valvole arteriali.

E' altamente zuccherino. E' lassativo e diuretico.

Si raccomanda contro lo scorbuto, malattie delle gengive e della bocca, catarro, dolori di stomaco.

Importante per il rendimento del cervello. Stimola e tonifica in modo naturale il corpo. Non c'è bisogno di altri stimolanti (caffè ecc.). Ottimo per la crescita, e in diete ipocaloriche. L'eccessivo consumo provoca disturbi gastrici.

Bellezza:

Acne: Maschera: 10 gr di polpa di mango, 10 gr di buccia di papaia, 1 cucchiaino di miele d'api.

Mescolare bene e spalmare sul viso per 20 minuti.

Lavare con acqua fresca. Una volta la settimana.

Idratante pelle viso, doppio mento, busto: Maschera, 15 gr polpa di mango, $\frac{1}{2}$ cetriolo, 5 gr polpa di papaia, 10 gr polpa di banana.

Schiacciare e mescolare bene fino a cremoso.

Spalmare e lasciare per $\frac{1}{2}$ ora. Lavare con acqua a temperatura ambiente. Si consiglia di applicare poi una crema idratante.

Specialità:

Espettorante di mango Aiuta nelle malattie bronchiali.

In una padella, senza aggiunta di grassi, mettere fettine di mango e 2 cucchiaini di miele d'api.

Scaldare e mentre si forma il succo, berlo, poi mangiare le fettine.