
CURA DE FRESAS



Entre la última semana de febrero y la primera de marzo, un grupo de personas de edades comprendidas entre 27 y 80 años, hombres y mujeres, practicantes de yoga y tai-chi, de Albacete, hemos realizado una cura de fresas que ha durado entre uno y tres días.

La cura de fresas consiste en realizar una dieta a base de esta fruta y agua únicamente por un periodo de tres a cinco días. La fresa contiene: hierro, azúcar, calorías -36 por cada 100 gramos-, hidratos de carbono, celulosa, ácidos (cítrico, málico, fórmico, oxálico y silícico), sustancias proteicas, sales solubles, celulosa, grasas, agua, sodio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, calcio, silicio, yodo, bromo y vitaminas B, C, E, K, PP. Además contiene silitol, un edulcorante que no favorece las caries dentales.

Su consumo mejora la artritis, está recomendada para la hipertensión, remineralización y anemia. Es diurética, desintoxicante y limpia el hígado. Basándonos en estas y otras propiedades y en experiencias anteriores hemos optado por llevar a cabo esta cura de fresas.

El grupo inicial era de cien personas con las características antes citadas. Se propuso, como término medio, realizarla durante un periodo de tres días, con un consumo aproximado de entre 1'5 y 2 kilogramos de fresas diarias. La recomendación general se hizo para tomar solamente fresas y agua –nada de otras frutas, miel, azúcar, leche, café, té...- excepto que cada persona a nivel individual, valorara su necesidad de incorporar alguno de dichos alimentos o bebidas.

Dado que todas estas personas, al coincidir en las actividades de yoga o tai-chi, iban a estar en contacto durante tres días por período de alguna hora, esto ha favorecido el seguimiento de la cura y el estado físico y de ánimo de los participantes.

La valoración, con anotaciones del proceso, ha sido:

- Algunas personas solo mantuvieron su propósito medio día.
- Otras personas llegaron al día completo.
- Unas pocas cenaron la última noche de la dieta.
- La mayoría acabó la dieta completa, haciendo un desayuno ligero en la mañana del cuarto día, para incorporarse así, poco a poco, a su alimentación normal.

Las observaciones más importantes a tener en cuenta han sido:

- El gran efecto diurético de las fresas. La orina el primer día era muy oscura, pero se fue aclarando hacia el tercero.
- Pérdida de peso de entre dos a tres kilos.
- Bajada ligera de tensión arterial.
- Bajada de la temperatura corporal.
- Ligera variación en el ritmo cardíaco.
- Acidez en algún caso aislado, que se solucionó con zumo de limón.

- Algunas personas tuvieron dolor de cabeza, sobre todo en la frente. La mayoría, no obstante, tuvo la cabeza muy despejada.
- En algunos casos se relatan episodios de ligera ansiedad.
- Necesidad de tomar algo caliente –infusión, etc.
- Necesidad de algún estimulante: café, té... que en algunos casos fueron tomados.
- Lengua sucia, como un proceso de eliminación de toxinas.
- La piel se ha visto más resplandeciente.
- Mejoría de articulaciones.
- En general, estreñimiento, pero más acentuado en las personas que han bebido menos agua. Se solucionó de forma natural con la primera comida normal.
- Las tres noches de la cura se ha dormido menos de lo habitual.
- En general, no se ha pasado hambre. Muy pocos casos han tenido esta sensación
- Las personas que han terminado han experimentado gran alegría de hacerlo.

El gran componente psicológico que acompaña todo lo relacionado con la comida, es quizá la valoración más destacada de todas. La voluntad, la relación personal y social con la comida y hábitos que conlleva, pueden hacer que una simple dieta de fresas de tres días se convierta en un suplicio para algunas personas. Por otro lado, vencer el reto, junto con todas las ventajas que se hacen evidentes una vez realizada, es motivo de estímulo y satisfacción para otros.

NOTAS:

Es importante que las personas con problemas de salud –diabéticos, alérgicos a las fresas, hernias de hiato...- consulten con su médico.

Es adecuado en toda dieta o ayuno el uso de enemas para limpiar el intestino aunque el alimento sea poco o nulo.

Los síntomas que aparecen haciendo una cura, alguno de ellos citado arriba, en ningún caso deben ser valorados como enfermedad, sino como respuesta corporal o psicológica bien a la cura, bien al cambio en hábitos muy asentados.

CURA DE FRESAS SOLO TRES DÍAS

El primer día es el más difícil. No es que me haya encontrado mal, pero sí se echan de menos los platos calentitos. Comí fresas cinco veces.

El segundo día fue más fácil, solo las comí cuatro veces y menos cantidad, tenía menos apetito.

Estoy finalizando el tercero, solo me falta la cena: un platito de fresas.

He observado un ligero estreñimiento, creo que se pasará al reanudar la realidad. Otra cosa a destacar, he perdido dos kilos de peso.

ISA

