

LA BENEFICIOSA PAPAYA

Cuando los españoles llegaron a nuestras tierras ya nuestros indígenas utilizaban la papaya para curar un sinnúmero de enfermedades. Y algunos de esos remedios fueron pasando de generación en generación, hasta llegar a nuestros días. Hoy se sabe que nuestros antepasados tenían razón. Esa fruta es muy beneficiosa. Tiene varias vitaminas y minerales que ayudan a que la persona tenga buena salud. También tiene una sustancia y una buena cantidad de fibra que favorecen al buen funcionamiento de la digestión. Si se come con frecuencia una tajada en ayunas, ayuda mucho a las personas que sufren de estreñimiento, de malestares estomacales, de sensación de plenitud y de colitis.

Sin embargo, muchas veces no se tiene la facilidad de tener en la casa una papaya fresca. Entonces se pueden usar las semillas, que también dan buen resultado. Las semillas se ponen a secar y luego, bien secas, se guardan en un frasquito. Se mascan de cuatro a seis semillas unas tres veces al día, ojalá antes de las comidas.

