

Frutas que fazem a limpeza em nossos órgãos

Bexiga	Pera - Cereja - Abacate - Coco
Cerebro	Nozes - Fruta-Pão - Fruta do conde - ata - Pinha - Maçã
Coração	Mamão - Pêssego - Damasco - Abricó - Figo da Índia - Cereja
Estômago	Manga - Mamão - Banana - Melão - Abacaxi
Fígado	Tomate - Caqui - Pêssego - Melão
Intestinos	Goiaba - Laranja - Pêssego - Figo - Banana
Olhos	Jabuticaba - Uva - Cereja - sapoti
Pulmões	Agrião - Cítricos - Goiaba - Caraguatá - Abacaxi
Rins	Manga - Ameixa - Figo
Sistema Nervoso	Alface - Maracujá
Suprrenais	Amora - Morango - Framboesa

Para cada órgão as quantidades necessárias de frutas são pequenas e uma vez por semana.

OBS: Mais vale comer meia fruta toda semana do que fruta nenhuma.