

MINHA HISTÓRIA COM A MAÇÃ BRASILEIRA

Membros do Clube da Maçã Brasileira, de norte ao sul do Brasil, contam suas histórias de saúde e alegria com a nossa maçã brasileira.





A maçã curou meu intestino.



A maçã me ajudou a deixar o cigarro.



Nunca mais tive problemas de pressão alta.

Maçãs!!! A eterna farmácia viva.



A maçã foi minha aliada no pós-bariátrica.



Me curei do refluxo gástrico usando maçã.



Eu e minha família fazemos parte da família maçã brasileira.



Descobri o poder da maçã para o estômago.



A maçã me ajuda a enfrentar a cirrose.

Troquei meu vício do tabagismo pela maçã.



Maçã é comigo! Quero viver até os 100.



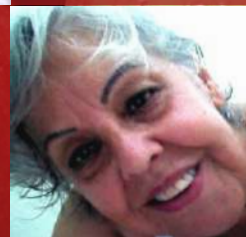
A maçã me ajudou na recuperação da covid.



Curei meu refluxo com maçã brasileira.



A maçã me ajudou a emagrecer.



Desde menina pelo menos uma maçã ao dia.

Descobri o poder da maçã para o estômago.



Amo maçã. Tive problemas com o peso. Usei maçã na dieta.



Agradeço a Deus pela maçã brasileira.



Meu filho tem 3 anos, é autista e ama maçã.



Fazer o bem sem olhar a quem com maçã brasileira.

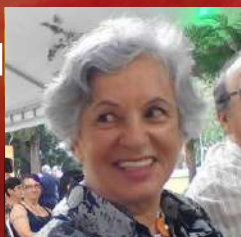


Uma maçã por dia mantém a saúde da família em dia.

Maçã: o milagre da minha vida.



A maçã me ajudou a acabar com a gastrite.



Uma maçã ao dia para baixar o colesterol.



A maçã é um alimento completo.



Uma maçã ao dia melhorou meu intestino.



A maçã baixou meu colesterol.

GRATIDÃO DOS PRODUTORES DA MAÇÃ BRASILEIRA

Muito obrigado consumidor e membro do Clube da Maçã Brasileira por nos presentear com sua história, que corrobora com o que já diziam nossos bisavós e avós: “**Pelo menos uma maçã ao dia é saúde e alegria para a vida toda.**”, e que a Ciência comprova em inúmeros estudos.

Compartilhadas com o Clube alcançou muitas pessoas que poderão usufruir também dos benefícios dessa fruta incrível à saúde e bem-estar em suas vidas.

É sempre uma alegria encontrar você por aqui.

In Memoriam: nossa homenagem ao nosso membro Ademir Carvalho, que nos deixou em julho, logo após enviar sua história ([Pág. 09](#)). Nossos mais sinceros sentimentos à sua Família.

Junte-se ao Clube da Maçã Brasileira

[@abpmclubedamaca](#)



TODO MUNDO TEM UMA HISTÓRIA COM A MAÇÃ BRASILEIRA!

CONTE-NOS A SUA!



Essa fruta incrível é tradição na história da humanidade. Faz parte da nossa dieta a partir dos seis meses de vida e nos acompanha em todas as fases. Aliada à saúde e a qualidade de vida a maçã brasileira está disponível o ano inteiro nos supermercados. Saborosa saudável, segura prática e muito versátil, é produzida no Brasil para os brasileiros.

Receita de nossos bisavós e avós:

“Pelo menos uma maçã por dia é
saúde e alegria à vida toda.”

ÍNDICE - Clique na História ou siga as páginas

Pág. 01

"A maçã curou meu intestino."

LORECI HEINSOHN
Igrejinha - RS

Pág. 02

"Me curei do refluxo gástrico usando maçã."

LÉA NEVES
Franca - SP

Pág. 03

"Desde menina pelo menos uma maçã por dia."

YARA GRILLO
Itapeverica da Serra - SP

Pág. 04

"Descobri o poder da maçã para a digestão."

ANTÔNIA LIMEIRA DIAS
São Paulo - SP

Pág. 05

"A maçã me ajudou a deixar o cigarro."

MÁRCIA MARTINS
Castilho - SP

Pág. 06

"Amo maçã. Tive problemas com o peso. Usei maçã na dieta."

IVALDO BARBOSA
Balsas - MA



Pág. 07

"Curei meu refluxo com maçã brasileira."

MARIA J. M. DOS SANTOS
Macarani - BA

Pág. 08

"A maçã foi minha aliada no pós-bariátrica."

ROSIMEIRE A. BEZERRA
Praia Grande - SP

Pág. 09

"A maçã me ajuda a enfrentar a cirrose."

ADEMIR CARVALHO
Guarulhos - SP

Pág. 10

"A maçã me ajudou na recuperação da covid."

MAZILDA CABRAL DUARTE
Piçarras - SC

Pág. 11

"Uma maçã por dia mantém a saúde da família em dia."

ANDRÉA LISBOA
Salvador - BA



Pág. 12

"Maçã: o milagre da minha vida."

MARLUCI DE OLIVEIRA
Assaí - PR

Pág. 14

"Eu e minha família fazemos parte da família maçã brasileira."

ERCÍLIA MACHADO
Santos - SP

Pág. 15

"Nunca mais tive problemas de de pressão alta."

ROBERTO ANTUNES
São Paulo - SP

Pág. 16

"Maçãs!!! A eterna farmácia viva!"

ELIZABETH BESTVINA
Belo Horizonte - MG

Pág. 17

"Descobri o poder da maçã para o estômago."

MIRIAM CONRADO
São Paulo - SP



Pág. 18

"Fazer o bem sem olhar a quem com maçã brasileira."

ROSANA NICOLAU
Santo André - SP

Pág. 19

"Agradeço a Deus pela maçã brasileira."

MARIA JUDITH MINORU
Presidente Prudente - SP

Pág. 20

"A maçã é um alimento completo."

JURACY BARBOSA
Goiânia - GO

Pág. 21

"Meu filho tem 3 anos, é autista e ama maçã."

RAQUIANE VIANA
Piripiri - PI

Pág. 22

"A maçã baixou meu colesterol."

CELINA ALVES
São Paulo - SP

Pág. 23

"Uma maçã ao dia melhorou meu intestino."

JOSELENE JOSE
São Paulo - SP

Pág. 24

"Maçã é comigo! Quero viver até os 100."

SELMA KOGA
Florianópolis - SC

Pág. 25

"Uma maçã ao dia para baixar o colesterol."

JOSÉ ACÁCIO DE CASTRO
São João Del-Rei/MG

Pág. 26

"Troquei meu vício do tabagismo pela maçã."

SILVALINA GARCIAS
São José do Oriente - MG

Pág. 27

"A maçã me ajudou a acabar com a gastrite."

IEDA ROCHA BARRANTES
Campinas - SP

Pág. 28

"A maçã me ajudou a emagrecer."

ZILMA SILVA
Nova Iguaçu - RJ



LORECI HEINSOHN
IGREJINHA - RS

“A MAÇÃ CUROU MEU INTESTINO

Sofria de intestino preguiçoso. Fui ao clínico e falei que estava triste com os remédios. Ele disse: “coma uma maçã antes das principais refeições e não vai mais precisar se medicar para o intestino. Hoje fazem dez anos que a maçã é minha companheira.”

bit.ly/MinhaHistóriaLoreci

“A MAÇÃ É MINHA COMPANHEIRA HÁ DEZ ANOS

“Amigo essa fruta me ajuda muito na minha vida e na minha saúde. Eu fazia tratamento para meu intestino mas nada fazia efeito. Um mundo de remédios e sempre a mesma coisa. Um dia fui ao um clínico e falei “estou triste com esses remédios”. Ele falou: “vou ensinar algo natural e você ficará boa. Coma uma maçã antes das principais refeições e nunca mais vai precisar se medicar para o intestino”. Hoje fazem dez anos que a maçã é minha companheira. Sofria de intestino preguiçoso, não funcionava porque eu fico muitas horas sentada, sou costureira de calçados desde os 16 anos.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

As maçãs estão cheias de um nutriente que a maioria das pessoas não consomem – as fibras. Com 5 gramas por fruta em média, uma única maçã atinge 20% de sua meta diária de 25 gramas. As fibras não apenas suavizam a digestão e previnem a constipação, como também promovem um microbioma mais saudável (também conhecido como as bactérias benéficas em seu intestino). Grande parte da fibra da maçã vem da pectina, que produz um ácido chamado butirato. Este ácido é especialmente conhecido por alimentar a flora intestinal benéfica. **Leia mais:** [Veja 6 Ótimos Motivos para Você Comer Maçã Todos os Dias](#) e bit.ly/MaçãTodoDia

Nossos corpos tecnicamente não podem digerir fibras, de modo que estas facilmente passam através de nossos intestinos e mantêm os movimentos intestinais regulares. Mas a fibra que é encontrada em frutas, vegetais e grãos integrais faz muito mais do que manter a saúde digestiva, pode contribuir para uma boa saúde à medida que envelhecemos, de acordo com um novo Estudo. **Leia mais:** bit.ly/BenefíciosDaMaçã



LÉA NEVES
FRANCA-SP

“ME CUREI DO REFLUXO GÁSTRICO USANDO MAÇÃ”

“Oi ABPM, faço aqui um breve relato de como me curei do refluxo gástrico usando maçã.”

bit.ly/MinhaHistóriaLéa

“Há alguns anos fui diagnosticada com refluxo. Sentia muitas dores e tinha péssima digestão. Em consulta ao médico ele me receitou omeprazol, que me deu muita tontura e mal-estar. Voltei ao médico e ele trocou a medicação para pantoprazol, que infelizmente piorou meu quadro e tinha tremores. Segui sem solução. Nesta época já era “comedora” de maçã, sempre gostei desta fruta por ser adstringente, refrescante, e ajudar muito na digestão. Foi quando li uma reportagem, sobre comer uma maçã a noite, que ajudaria a dormir melhor, o que é verdade.

Pois bem, comecei a comer maçã à noite e percebi que minhas dores de estômago, ocasionadas pelo refluxo estavam desaparecendo e no dia seguinte me sentia bem e com a digestão mais rápida. A maçã limpa todo o sistema digestivo e creio que equilibra o pH do estômago. Hoje já não tenho mais este problema e vivo sem as dores do refluxo gástrico. A maçã além de deliciosa é um remédio natural e eficaz. Sempre digo... Uma maçã ao dia é só alegria. Um abraço grande para vocês! Léa Neves.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

As fibras da maçã formam um gel que tem atuação direta na proteção da mucosa gástrica. Dessa forma, alivia o desconforto característico da gastrite, que é uma inflamação do revestimento do estômago. E por ser fonte de cálcio, magnésio e potássio, o consumo da fruta alivia os sintomas do refluxo ácido, problema que ocorre quando o ácido do estômago sobe para o esôfago. Uma maçã depois de uma refeição ou antes de dormir neutraliza este ácido, criando um ambiente alcalino no estômago. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçã



YARA GRILLO
ITAPECERICA DA SERRA-SP

“73 ANOS COM MUITA SAÚDE E ENERGIA! DESDE MENINA PELO MENOS UMA MAÇÃ POR DIA

A maçã faz parte da minha vida. Mamãe me dava raspadinha com a colher, depois comecei a comer os pedacinhos, sempre com casca, meus filhos também, e agora meus netos.

A nossa maçã brasileira tem qualidade e sabor inigualáveis! O cultivo veio evoluindo. Desde o tempo das maçãs pequeninas e azedinhas, que são deliciosas também!”

bit.ly/yaragrillomacabrasileira

“73 ANOS COM SAÚDE, MUITA ENERGIA, SEM RUGAS! E NO MÍNIMO UMA AO DIA!

Hoje (28/09/2019), completo 73 primaveras, com saúde, exercícios e muita maçã brasileira sempre! Antigamente, muuuuuito antigamente, a maçã brasileira era quase só aquela bem durinha e azeda, mas foi evoluindo e digo que as nossas maçãs são top de linha.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

A maçã é um alimento muito especial. Rica em propriedades nutraceuticas ajudam à saúde e bem-estar: maçã, mais saúde a cada mordida. Pelo menos uma maçã por dia é saúde e alegria para a vida toda. **Leia mais:** [Saúde Perto de Você](#)

A fruta combate os radicais livres com sua ação antioxidante, evitando assim o envelhecimento precoce. Além disso, as substâncias presentes na casca da maçã são responsáveis por “blindar” o coração, fazendo uma barreira que ajuda a evitar até mesmo o câncer de cólon do útero e o de mama. **Leia mais:** bit.ly/EnvelhecerSaudável



ANTÔNIA LIMEIRA DIAS
SÃO PAULO-SP

“DESCOBRI O PODER DA MAÇÃ À DIGESTÃO

Há pouco tempo descobri que a maçã tem um grande poder de aliviar azia, má digestão, queimação no estômago e refluxo. Está sendo de grande ajuda para mim. Agradeço muito a essa fruta linda maravilhosa! Obrigada Deus por essa magnífica criação!”

bit.ly/MinhaHistóriaAntonia

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

As fibras da maçã formam um gel que tem atuação direta na proteção da mucosa gástrica. Dessa forma, alivia o desconforto característico da gastrite, que é uma inflamação do revestimento do estômago. E por ser fonte de cálcio, magnésio e potássio, o consumo da fruta alivia os sintomas do refluxo ácido, problema que ocorre quando o ácido do estômago sobe para o esôfago. Uma maçã depois de uma refeição ou antes de dormir neutraliza este ácido, criando um ambiente alcalino no estômago. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaça

Saiba mais:

[Maçã, Mais Saúde a Cada Mordida](#)

[Saúde Perto de Você: "Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento." \(Hipócrates, pai da medicina\)](#)

[Baixe nossos e-books com receitas, artigos, estudos](#)



MÁRCIA MARTINS
CASTILHO-SP

“A MAÇÃ ME AJUDOU A DEIXAR O CIGARRO”

“Meu médico pediu para que eu comesse ao menos uma maçã ao dia, foi a melhor coisa que fiz! Parei de fumar e as maçãs ajudam minha saúde e limpam meus pulmões.”

bit.ly/MinhaHistóriaMárcia

“Como 4 maçãs todos os dias. Desde que parei de fumar meu médico pediu para eu começar a comer pelo menos uma ao dia. Gente, foi a melhor coisa que eu fiz! Parei de fumar enquanto as maçãs ajudam minha saúde e limpam meus pulmões. Muito bom mesmo. Amo maçãs.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Troque o vício por um hábito saudável. A maçã ajuda você a desintoxicar o organismo, controlar a ansiedade no início dessa batalha, ter mais energia, saúde e qualidade de vida. Morde logo uma maçã brasileira!

A maçã auxilia na saúde dos pulmões, atuando diretamente na proteção, na capacidade respiratória e no reparo de danos. Diversos estudos relacionam o consumo regular da maçã à prevenção de cânceres, melhora na capacidade pulmonar, reparo de danos ocasionados pelo cigarro, favorece a qualidade de vida, melhora no sistema imunológico e prevenção da ação de radicais livres. **Leia mais:** bit.ly/MaçãSaúdeDosPulmões

Saiba Mais:

[A Maçã Previne Complicações Respiratórias](#)

[Maçã e Tomate Beneficiam os Pulmões](#)

[Comer Maçã e Tomate Ajudam a Restaurar Pulmões de Ex-Fumantes](#)



EVALDO BARBOSA
BALSAS-MA

“[...] AMO MAÇÃ...”

“Tive problemas com peso 117 quilos, hoje 90 quilos. Usei maçã em minha dieta 100%.”

bit.ly/MinhaHistoriacomaMaca

“Moro no Norte do Brasil, mas desde guri nunca falta maçã na geladeira. Amo maçãs e poderia morar perto de um pomar. Maçã é meu único vício.

Tive problemas com meu peso, cheguei a 117 quilos. Hoje estou com 90 quilos.

Só não tenho foto com as maçãs, mas usei muita maçã para saciar a fome antes e depois das refeições e com exercícios físicos! Está aí o meu antes e depois!”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Será que uma maçã por dia também mantém os quilos em excesso sob controle? Possivelmente. De acordo com uma revisão de 2018 de vários estudos em humanos e animais, comer maçãs foi associado a um peso menor. Nos cinco estudos em humanos analisados, quatro a 12 semanas consumindo 240 a 720 miligramas de maçã ou suco de maçã por dia foram eficazes para a perda de peso. Quantas maçãs são exatamente? Não tantas! Uma maçã grande tem cerca de 240 gramas. **Leia Mais:** bit.ly/MaçãTodoDia

Não bastassem os seus benefícios para o organismo, ainda é fácil de ser encontrada à venda, prática de ser consumida, versátil, uma vez que pode ser incorporada a diversas receitas; e conta com longa durabilidade e poucas calorias, sendo ideal para consumo em dietas de emagrecimento. **Leia Mais:** GloboEsporte.Globo.Com e bit.ly/OPoderDaMaçã



MARIA J. M. DOS SANTOS
MACARANI - BA

“CUREI-ME DO REFLUXO COM MAÇÃ BRASILEIRA

Desde 2017 sofria de refluxo. Fiz vários tratamentos com endocrinologistas e otorrinolaringologistas, nenhum remédio fazia efeito. Fui em um naturalista que me indicou comer maçãs em jejum com água, 1 maçã no intervalo das refeições e a noite antes de dormir. Hoje faz um ano que não sofro mais desse mal.”

bit.ly/MinhaHistóriaMariaJoana

“Bom dia, sou Maria Joana Martins Dos Santos e estou aqui para falar do efeito que a maçã brasileira fez no meu tratamento do refluxo que sofria desde 2017. Fiz todos os tratamentos com endocrinologistas e otorrinolaringologistas mas os remédios fortes não deram resultado, me sentia cada vez pior. Resolvi ir a um naturalista e ele me pediu que ingerisse 2 maçãs pela manhã em jejum e água; 1 maçã nos intervalos das refeições e a noite antes de dormir. Com a casca faço chá, porque é ótimo para dormir e relaxar. Hoje faz um ano que não sinto mais esse mal horrível. Para quem não sabe, o refluxo é horrível pois a comida fica subindo e descendo, dá um desconforto ruim e por qualquer coisa engasga. Então, graças a Deus e a maçã brasileira estou ótima. Fui curada do refluxo com a nossa maçã brasileira.”

FAÇO ASSIM

De manhã, no desjejum, tomo duas garrafas de 200ml e como 1 ou 2 maçãs. Tudo devagar, mastigar bem as maçãs com a casca (uma mordida na maçã, mastigo bem, engulo e em seguida bebo um copo de água), até terminar as duas garrafas. Comendo a maçã e bebendo a água. À noite repito o mesmo procedimento antes de dormir. É ótimo e estou curada.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

As fibras da maçã formam um gel que tem atuação direta na proteção da mucosa gástrica. Dessa forma, alivia o desconforto característico da gastrite, que é uma inflamação do revestimento do estômago. E por ser fonte de cálcio, magnésio e potássio, o consumo da fruta alivia os sintomas do refluxo ácido, problema que ocorre quando o ácido do estômago sobe para o esôfago. Uma maçã depois de uma refeição ou antes de dormir neutraliza este ácido, criando um ambiente alcalino no estômago. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçã



ROSIMEIRE A. BEZERRA
PRAIA GRANDE-SP

“A MAÇÃ FOI MINHA ALIADA PÓS-BARIÁTRICA

Fiz bariátrica há mais de dois anos e durante o processo de adaptação tive vários episódios de dumping (fraqueza, suor excessivo, cansaço, tontura, tremores, falta de concentração e fome). Percebi que quando comia maçã esse mal-estar passava rápido e os sintomas ficavam mais leves. Hoje não fico sem maçãs”

bit.ly/MinhaHistóriaRosimeire

“Me chamo Rosimeire Aparecida Bezerra, sou moradora da Praia Grande/SP. Fiz bariátrica há mais de dois anos, e durante o processo de adaptação ao pós-cirúrgico tive vários episódios de dumping: síndrome que bariatricados costumam ter. A sensação é de suor excessivo, fraqueza, cansaço, tontura, tremores, dificuldade de concentração e fome. Quando sentia esse mal-estar e vinha a fome eu comia alguma fruta mas, percebi que quando comia maçã esse mal-estar passava rápido e os sintomas do dumping se tornavam leves.

Hoje não fico sem maçãs. Meu paladar com a cirurgia mudou, prefiro sempre algo mais azedinho. Tenho preferência pela maçã Fuji e a Gala.

Obrigada por se interessarem pela minha história. Espero ter ajudado.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

“Pelo menos uma maçã ao dia é saúde e alegria a vida toda.”

A maçã é rica em nutrientes que ajudam à saúde e promove saúde e bem estar. Essa fruta incrível alimenta, hidrata, repõe vitaminas e sais minerais, tem atuação direta na proteção da mucosa gástrica, contribui para o bom funcionamento intestinal, auxilia no emagrecimento... **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçã



ADEMIR CARVALHO
GUARULHOS-SP

“A MAÇÃ ME AJUDA A ENFRENTAR A CIRROSE

Tenho cirrose e meu rim também não está bom. A médica me mandou parar com as frutas mas me indicou continuar com a maçã, estou me sentindo mais disposto, meus pés e barriga não incham mais.”

bit.ly/MinhaHistóriaAdemir

“Olá , boa tarde! Tenho cirrose e meus rins não estão bons também. A médica me mandou parar com as frutas diuréticas e água, mas falou que podia comer maçãs, então, todos os dias eu como uma maçã. Comecei a me sentir diferente, sentir até melhor. Mesmo com a barriga e pés inchados me sinto diferente, com mais disposição. Estou gostando, é claro que ela não vai me curar do fígado e do rim, ou esvaziar minha barriga, mas percebi uma diferença boa. Valeu!”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE:

A ação da pectina é mais clara do que a dos polifenóis: ela facilitaria a eliminação do colesterol e de outros tipos de gordura por meio das fezes. Já os polifenóis aumentariam a capacidade da bile, fluido produzido pelo fígado, de eliminar tais agentes durante o processo de digestão”, [diz Bahram Arjmandi, pesquisador e professor do Departamento de Nutrição, Alimentos e Ciência dos Exercícios](#), que conduziu a pesquisa. O especialista defende o consumo diário de duas maçãs, para que você tire todo o proveito que a fruta pode realmente proporcionar. Obviamente, você não poderá desprezar a casca em hipótese alguma. **Leia mais:** bit.ly/MaçãPrevineProtegeFortalece

As maçãs agem como um limpador e neutralizador de toxinas ao longo de todo o sistema digestivo. Isso acontece porque a fruta é rica em pectina e outras substâncias que favorecem a desintoxicação, diminuindo a carga de trabalho para o fígado. **Leia mais:** www.medprev.online

As maçãs são ricas em vitamina A, do complexo B e vitamina C e minerais. São conhecidas por melhorar a imunidade, neutralizar a síndrome do intestino irritável, detox para o fígado, ajudar com emagrecimento e aumentar a resistência do corpo. **Leia mais:** bit.ly/MaçãParaAPele



MAZILDA CABRAL DUARTE
BALNEÁRIO DE PIÇARRAS-SC

“A MAÇÃ PREVINE COMPLICAÇÕES RESPIRATÓRIAS

Tive Covid e comecei a ter falta de ar. Comi muita maçã, 3 vezes ao dia durante uma semana, e vi o alívio rapidamente.”

bit.ly/MinhaHistóriaMazilda

“Verdade! Tive Covid e comecei a ter falta de ar. Comi muita maçã verde, umas 3 vezes ao dia durante uma semana e vi o alívio rapidamente, com a graça de Deus!” (comentário da Membro do Clube da Maçã Brasileira, no post: [Maçã Previne Complicações respiratórias](#))

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

A maçã auxilia na saúde dos pulmões, atuando diretamente na proteção, na capacidade respiratória e no reparo de danos. Diversos estudos relacionam o consumo regular da maçã à prevenção de cânceres, melhora na capacidade pulmonar, reparo de danos ocasionados pelo cigarro, favorece a qualidade de vida, melhora no sistema imunológico e prevenção da ação de radicais livres. **Leia mais:** bit.ly/MaçãSaúdeDosPulmões

ATENÇÃO: O consumo da maçã não dispensa avaliação e cuidados médicos. Caso tenha sintomas da doença procure imediatamente atendimento médico.

Saiba mais:

[Saúde Perto de Você: “Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento.” \(Hipócrates, pai da medicina\)](#)



ANDRÉA LISBOA
SALVADOR-BA

“UMA MAÇÃ POR DIA MANTÉM A SAÚDE DA FAMÍLIA EM DIA

Eu adoro maçãs desde bebê e cresci ouvindo meu pai dizer essa frase, que foi passada dos antepassados do meu avô para ele e dele para os filhos. Até hoje não pode faltar maçãs Fuji em minha casa.”

bit.ly/MinhaHistóriaAndréa

“Eu adoro maçãs desde bebê! E cresci ouvindo meu pai sempre dizer: “One apple a day keeps the doctor away!” (“Uma maçã por dia mantém o médico longe da família!”), na tradução que foi passada dos antepassados do meu avô paterno para ele e dele para seus filhos! Mas acho que só meu pai e eu é que comíamos maçãs por prazer!! Infelizmente ele partiu muito cedo deste mundo... problemas cardíacos...

Mas, até hoje não pode faltar maçãs Fuji em minha casa!!! Não posso ficar sem “minhas maçãs”, quando por algum motivo isso acontece, até sonhar com elas eu sonho! Então no dia seguinte vou feliz escolher minhas Fuji com prazer!!!

E só gosto das maçãs Fuji! Não gosto de nenhuma das maçãs importadas que chegam aos supermercados, feiras e delicatessens daqui!”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

A [maçã está presente na história da humanidade](#) e sua presença na alimentação é relacionada à [saúde e qualidade de vida](#). Saborosa, saudável, prática e versátil para consumo in natura a qualquer hora do dia e em qualquer lugar. Na culinária a maçã é ingrediente que agrada os mais exigentes paladares em receitas (Click para baixar e-books de receitas: [1\) Delícias de Maçã Brasileira](#) [2\) Hora do Chá](#) [3\) Receitas para Ceia de Natal](#)), simples para o dia a dia aos mais sofisticados para ocasiões especiais. Nossos bisavós e avós já sabiam o que a Ciência comprova em estudos: “Pelo menos uma maçã ao dia é saúde e alegria à vida toda.” Leia mais: [Saúde Perto](#)



MARLUCI DE OLIVEIRA
ASSAÍ-PR

“MAÇÃ: O MILAGRE DA MINHA VIDA

A maçã me acompanhou durante um ano de quimioterapia e radioterapia. Todos os dias matou a minha fome, tirou enjoos e manteve minha imunidade.”

bit.ly/MinhaHistóriaMarluci

“A MAÇÃ E EU SOMOS UM CASO DE AMOR ANTIGO

Quando era criança morava em um sítio, nunca tinha visto maçã. Um dia vi em um livro e me apaixonei. Pedi para minha avó me ensinar a fazer maçã, só depois descobri que dava em árvore.

Minha mãe ficou viúva aos 32 anos e tinha 5 filhos pequenos, ela não tinha condições de comprar frutas para nós, lembro que fazia as tarefas escolares das colegas em troca de maçã.

Quando minha filha ficou grávida teve problemas de gastrite. Eu disse para ela comer maçã. Hoje meu neto tem 6 anos e minha filha nunca mais teve problemas de estômago.

E então meu companheiro teve câncer. Fazia quimioterapia, tinha muitos enjoos, não podia comer nada, só algumas sopinhas líquidas. Os dentes dele começaram a amolecer por não mastigar. Comecei a dar maçã para ele várias vezes ao dia, para trabalhar a arcada dentária e fortalecer os dentes. Funcionou, foi maravilhoso!

Ficamos juntos por mais 8 anos, ele, eu e a maçã, inseparáveis. Até 2016, quando ele se foi.

Então chegou a minha vez: câncer de mama. quimioterapia, radioterapia...

Como o tratamento era em outra cidade, todos os dias eu saía de casa às 5h00 para chegar no hospital às 7h00 e voltava para casa só a noite. Então, comia uma maçã antes de sair de casa, para não sentir enjoos e levava mais para comer na hora da quimio.

Levava três, até cinco comigo. Nas quimioterapias era proibido entrar com alimentos, mas a maçã ia na minha bolsa e na da vizinha, um anjo, que me acompanhava.

Na radioterapia, todos os dias, durante 30 dias, nunca baixou minha imunidade, nunca tive enjoos.

Hoje consumo de três a cinco maçãs por dia, estou curada em nome de Jesus, graças a Deus e a maçã.”



Marluci e seu companheiro

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Em 2004, uma pesquisa francesa (acesse: <https://pubs.acs.org>), divulgada no WebMD, descobriu que uma substância da maçã é capaz de ajudar na prevenção ao câncer de cólon. Um novo estudo, realizado em Cornell (acesse: <https://andreiatorres.com>), EUA, em 2007, encontrou compostos adicionais, chamados triterpenóides, que parecem lutar contra o câncer de cólon, fígado e mama. **Leia Mais:** bit.ly/OutubroRosaMaçãBrasileira, bit.ly/MaçãNutrição e <https://goo.gl/ZLn2YX>

Saiba mais:

[Saúde Perto de Você: "Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento." \(Hipócrates,](#)



ERCILIA MACHADO
SANTOS - SP

“EU E A MINHA FAMÍLIA FAZEMOS PARTE DESTA
OUTRA FAMÍLIA, QUE É A MAÇÃ BRASILEIRA,
HÁ MAIS DE 40 ANOS.”

bit.ly/HistóriaErcilia

“Não tenho palavras para traduzir como é grande a emoção de ver e ouvir falar das maçãs brasileiras. Tive o prazer de conhecer e apreciar essa delícia de maçã. Sinto-me honrada de falar de um produto que fez parte da minha vida e hoje está na minha mesa e na mesa de milhões de brasileiros.

Fui contratada por uma empresa de Curitiba para fazer a primeira degustação em uma rede de supermercados no centro de Curitiba. Isso foi há 42 anos.

Sinto-me privilegiada de consumir as maçãs brasileiras até hoje, não só eu, mas minha família também, até minha netinha, Ana Lis, de 2 anos. Ela adora comer maçã e tem que ser a nossa maçã brasileira com certeza.

Hoje moro em Santos (SP) e tenho 64 anos. Ainda quero realizar meu sonho de um dia conhecer a terra fria de Santa Catarina, que produz as mais deliciosas maçãs que já conheci e está passando de geração em geração. Eu e minha família fazemos parte desta outra família que é a maçã brasileira, há mais de 40 anos.

Estou na segunda geração, educando meus filhos e netos de que devemos valorizar nossos produtos brasileiros. A maçã brasileira faz parte das nossas vidas.”

A MAÇÃ BRASILEIRA É ORGULHO NACIONAL

Conheça a história da maçã brasileira e os produtores: bit.ly/ProduzirAMaçãBrasileira



ROBERTO ANTUNES
SÃO PAULO-SP

“NUNCA MAIS TIVE PROBLEMAS DE PRESSÃO ALTA

Tomo todos os dias em jejum um suco de maçã de manhã. Minha pressão arterial estabilizou, nunca mais tive problemas de pressão alta”.

bit.ly/MinhaHistóriaRoberto

“Experimente tomar um suco de maçã de manhã em jejum. Bata no liquidificador uma maçã cortada e um copo de água, coe e toma. Minha pressão arterial estabilizou, nunca mais tive problemas de pressão alta. Faz um ano e meio que faço todos os dias.

Costumo tomar café de 10 a 15 minutos após tomar o suco.

Atenção: nunca pare de tomar os medicamentos que o seu médico prescreveu.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

A maçã contém fibras solúveis que ajudam a reduzir os níveis de colesterol no sangue, e também polifenóis, que têm efeito antioxidante e pode diminuir a pressão arterial. Uma pesquisa da [Medical University of Warsaw](https://www.medicaluniversityofwarsaw.pl/) comprovou que os [flavonoides](#) presentes na maçã afastam as doenças cardíacas, diminuindo a pressão arterial, reduzindo a oxidação do colesterol atuando como antioxidantes. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaça

Saiba mais:

[Maçã, Mais Saúde a Cada Mordida](#)



ELIZABETH BESTVINA
BELO HORIZONTE-MG

“MAÇÃS!! A ETERNA FARMÁCIA VIVA!!

“Maçã reposição de energia do dia a dia! Bênçãos Infinitas a todas as mãos que plantam e cultivam essa fruta fantástica...”

bit.ly/MinhaHistóriaElizabeth

“Maçãs!!! A eterna farmácia viva!!! Bênçãos infinitas a todas as mãos que plantam e cultivam essa fruta fantástica! Gratidão ABPM tantos anos trabalhando qualidade de vida e vocês me deram essa grande alegria. Maçã reposição de energia do Dia a Dia!!! Estarei sempre abençoando todas as mãos que trabalham com bênçãos infinitas, fortalecendo pensamentos e intuições para todos os alimentos que chegam até nós.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE:

A Ciência comprova em inúmeros estudos o que os nossos bisavós e avós já diziam: **“Pelo menos uma maçã ao dia é saúde e alegria à vida toda”**. Essa fruta incrível contém propriedades nutracêuticas de alto valor nutricional. Alimenta, refresca, hidrata, repõe energia, vitaminas, sais minerais. Ajuda você a cuidar da saúde e a prevenir doenças.

Saiba Mais:

[E-Book Saúde Perto de Você](#)

[Maçã, Mais Saúde a Cada Mordida](#)

[Maçã, o elo que nos liga a importantes fatos do passado, está em nosso dia a dia e nos ajuda a chegar no futuro, com saúde e alegria: maçã, mais saúde a cada mordida!](#)



MIRIAM CONRADO
SÃO PAULO-SP

“DESCOBRI O PODER DA MAÇÃ PARA O ESTÔMAGO

Quando deixei de tomar Omeprazol sofria com dores terríveis no estômago. Antes de dormir comia uma maçã. Era como tirar a dor com a mão. Hoje não tomo mais remédio nenhum para o estômago. Quando como algo que sinto que não me fez bem já pego minha maçã e como. Agora sabendo de todos esses benefícios, sempre terei uma na minha bolsa.”

bit.ly/MinhaHistóriaMiriam

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

As fibras da maçã formam um gel que tem atuação direta na proteção da mucosa gástrica. Dessa forma, alivia o desconforto característico da gastrite, que é uma inflamação do revestimento do estômago. E por ser fonte de cálcio, magnésio e potássio, o consumo da fruta alivia os sintomas do refluxo ácido, problema que ocorre quando o ácido do estômago sobe para o esôfago. Uma maçã depois de uma refeição ou antes de dormir neutraliza este ácido, criando um ambiente alcalino no estômago. **Leia mais:** bit.ly/BenefíciosDaMaçã

Saiba mais:

[Maçã, Mais Saúde a Cada Mordida](#)

[Uma maçã ao dia é saúde e alegria por toda a vida! \(Dra. Ângela Xavier\)](#)

[Saúde Perto de Você: "Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento." \(Hipócrates, pai da medicina\)](#)



ROSANA NICOLAU

PROF^a DE QUÍMICA DOS ALIMENTOS
SANTO ANDRÉ - SP

“FAZER O BEM SEM OLHAR A QUEM COM MAÇÃ BRASILEIRA

Tenho costume de levar uma maçã para a hora do intervalo, gosto da Fuji. Certa vez um aluno chegou para aula direto do trabalho e falou que estava faminto, não pensei 2 vezes, dei a maçã a ele. Ela era muito doce e ele disse que nunca havia comido uma maçã tão deliciosa. Desde então levo 2 maçãs, fazer o bem sem olhar a quem.”

bit.ly/MinhaHistóriaRosanaNicolau

NOTA DO CLUBE:

Rosana Nicolau é Química por formação e atua como Professora de Química de Alimentos dando aulas de laboratório em escola técnica de Santo André/SP, leciona para todas as idades! Como Membro do Clube da Maçã Brasileira e apreciadora dessa fruta incrível trouxe sua linda e inspiradora história com nossa maçã brasileira. Parabéns Prof.^a Rosana!

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

A maçã brasileira é ideal para um lanche nutritivo e completo, para acabar com a fome, hidratar e repor energias. **Leia mais:** bit.ly/MaçãBrasileiraNoLanche

Poderosa para seu cérebro! Aquela dose diária de nutrientes que ajudam você a cuidar da saúde e ter mais energia em suas atividades. Maçã brasileira é saúde e alegria. **Leia mais:** bit.ly/MaçãBrasileiraParaOCérebro



MARIA JUDITH MINORU
PRESIDENTE PRUDENTE-SP

“AGRADEÇO A DEUS PELA MAÇÃ BRASILEIRA

Quando era criança só conhecia maçã estrangeira, que por sinal era muito cara e não podíamos comprar. Quando começou a aparecer a nossa maçã brasileira agradei a Deus, pois podíamos comprar e assim sempre tínhamos. Eu adoro a Fuji e a Gala para fazer assada com mel e canela. Maçã brasileira é tudo de bom!”

bit.ly/MinhaHistóriaMariaJudith

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Até a década de 70 toda a maçã consumida no Brasil era importada, vendida em unidades e a um custo pouco acessível, adquirida principalmente para oferecer raspadinha aos bebês em sua primeira infância, a idosos e pessoas com problemas de saúde. Graças ao produtor a fruta tornou-se popular aos brasileiros e pode ser encontrada o ano inteiro nos supermercados.” (Pierre Nicolas Pérès, Presidente ABPM). **Leia mais:** bit.ly/ProduzirAMaçãBrasileira

Saiba mais:

A maçã brasileira é orgulho nacional. Saiba como o Brasil passou de grande importador à exportador da fruta: bit.ly/ProduzirAMaçãBrasileira

[Conheça os produtores da maçã brasileira](#)

[Conheça a diferença das maçãs Gala e Fuji](#)

[Conheça as regiões produtoras da maçã brasileira](#)



JURACY BARBOSA
GOIÂNIA-GO

“A MAÇÃ É UM ALIMENTO COMPLETO

Desde pequena sou apaixonada por maçã! Quando adoecia minha vó me dava maçã raspadinha porque não conseguia comer nada. A maçã sempre foi um alimento a qualquer momento. Tenho hábito de comer todos os dias, a maçã é um alimento completo.”

bit.ly/MinhaHistóriaJuracy

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE:

Inúmeros estudos comprovam o que já diziam nossos bisavós e avós sobre os benefícios dessa fruta incrível. Basta o consumo regular de pelo menos uma maçã por dia para ajudar à saúde por toda a vida. A fruta é rica em antioxidantes e fibras que contribuem à saúde desde a primeira mordida. Um alimento especial que além de saboroso, saudável, prático e versátil é produzido no Brasil e está disponível o ano inteiro nos supermercados com preço acessível. **Leia Mais:** bit.ly/SaúdePertoDeVocê

Saiba mais:

[O poder nutritivo da maçã](#)

[Maçã previne, protege, fortalece](#)

[13 motivos para comer maçã todos os dias](#)

[Dra. Ângela Xavier fala dos benefícios da maçã](#)

[Baixe nossos e-books com receitas, artigos, estudos](#)



RAQUIANE VIANA
MAMÃE DO ÂNGELO ARÃO
PIRIPIRI - PI

“MEU FILHO TEM 3 ANOS, É AUTISTA E AMA
MAÇÃ! ELE ADORA O BARULHO QUE FAZ
QUANDO MORDE A FRUTA.”

bit.ly/MinhaHistóriaRaquiane

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

“O som é o gosto esquecido. Não comemos apenas com a boca, o nariz ou os olhos. Também comemos com o ouvido.” (Charles Spence, especialista em psicologia experimental da Universidade de Oxford à BBBNews Mundo). **Leia mais:** www.bbc.com/portuguese/geral-54592889

O som da crocância de uma maçã desempenha grande papel no prazer da degustação dela.

O prazer em comer maçãs também está relacionado ao som da mordida. A crocância é uma das principais coisas que as pessoas buscam ao comprar maçãs. Pesquisadores italianos pediram a um grupo de pessoas para saborear maçãs Fuji firmes e Golden Delicious mais suaves em diferentes condições de som de crocância. Quando o som na cabine foi filtrado, os voluntários acreditavam que as maçãs não eram tão frescas ou firmes – e nem tão deliciosas – como quando provadas com som não filtrado. **Leia mais:** bit.ly/CrocânciaMaçãBrasileira

Saiba mais:

[Maçã no lanche. Saúde!](#)

[A maçã é a fruta mais consumida pelas crianças.](#)



CELINA ALVES
SÃO PAULO - SP

“A MAÇÃ BAIXOU MEU COLESTEROL

Eu estava com colesterol alto e me ensinaram a comer uma maçã com aveia todos os dias. Fazem 3 meses que estou comendo maçã... Fiz todos os exames de colesterol e para minha alegria tudo normal! Eu até não acreditei, então, vamos comer maçã! A maçã baixou meu colesterol e meu açúcar também.”

bit.ly/MinhaHistóriaCelina

“Corto a maçã com a casca o jogo a aveia em flocos por cima, ou bato a maçã como suco e coloco 1 colher de sopa de aveia em flocos e bato tudo junto sem açúcar.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Parte dos benefícios da maçã vêm da alta concentração de pectina da fruta. Isso porque a fibra ajuda a promover a digestão e reduzir a absorção de gorduras. Sendo assim, ajuda a reduzir o colesterol e, então, o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, a presença de polifenóis antioxidantes também atua no controle da pressão arterial. **Leia Mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçãBrasileira

As maçãs contêm pectina, uma fibra natural que reduz o colesterol ruim do organismo. Uma pesquisa do *European Journal of Nutrition* mostrou que o consumo de maçãs inteiras reduziram o colesterol em voluntários saudáveis. Já um estudo do [Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics](https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.08.001) também mostrou que consumir duas maçãs diminuiu o colesterol em mulheres após a menopausa.

Leia Mais:

[13 Motivos para Comer Maçã Todos os Dias](#)

[Maçã Protege o Coração, Previne Diabetes e Fortalece Nossas Defesas](#)



JOSELENE JOSE
SÃO PAULO - SP

“UMA MAÇÃ AO DIA MELHOROU MEU INTESTINO

Desde que comecei a seguir o Clube da Maçã Brasileira comecei a consumir uma maçã por dia após o jantar e tem sido muito bom, principalmente para o intestino.”

bit.ly/MinhaHistóriaJoselene

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE:

As maçãs estão cheias de um nutriente que a maioria das pessoas não consomem – as fibras. Com 5 gramas por fruta em média, uma única maçã atinge 20% de sua meta diária de 25 gramas. As fibras não apenas suavizam a digestão e previnem a constipação, como também promovem um microbioma mais saudável (também conhecido como as bactérias benéficas em seu intestino). Grande parte da fibra da maçã vem da pectina, que produz um ácido chamado butirato. Este ácido é especialmente conhecido por alimentar a flora intestinal benéfica. **Leia mais:** [Veja 6 Ótimos Motivos para Comer Maçã Todos os Dias](#) e bit.ly/MaçãTodoDia

Nossos corpos tecnicamente não podem digerir fibras, de modo que estas facilmente passam através de nossos intestinos e mantêm os movimentos intestinais regulares. Mas a fibra que é encontrada em frutas, vegetais e grãos integrais faz muito mais do que manter a saúde digestiva, pode contribuir para uma boa saúde à medida que envelhecemos, de acordo com um novo Estudo. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçã

Consumir bastante fibra é um método simples que alivia a constipação. As maçãs são ideais para evitar esse problema devido ao seu alto teor de fibras. É importante consumir a fruta com a casca, pois é nela que contém a maior quantidade. As maçãs possuem pectina, um tipo de fibra que age como prebiótico e ajuda o intestino a funcionar melhor. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçã



Selma com seu cão de guarda Bandit

SELMA KOGA
FLORIANÓPOLIS - SC

“MAÇÃ É COMIGO MESMO! QUERO VIVER ATÉ OS 100

Queridos meu café da manhã, além de tudo, é fechado com cereais e maçã. Estou com 77 anos, feliz e saudável. Quero viver até os 100 se me for permitido. Beijos milhões!”

bit.ly/MinhaHistóriaSelma

“Queridos meu café da manhã, além de tudo, é fechado com cereais e maçã. Estou com 77 anos, feliz e saudável, beijos milhões! Maçã é comigo mesmo, quero viver até os 100 se me for permitido. Minha mãe faleceu aos 99, quase, saudável cuidada por mim e esposo com 78.

Viva a vida saudável é o que se leva dela. Beijos família Clube da Maçã.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Existem muitos motivos para você incluir a maçã brasileira em sua dieta diária. Nossos bisavós e avós já sabiam o que a Ciência comprova em inúmeros estudos: “Uma maçã ao dia é saúde e alegria a vida toda”.

Saiba mais:

[Saúde Perto de Você: “Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento.” \(Hipócrates, pai da medicina\)](#)

[Maçã combate o envelhecimento precoce](#)

[Uma maçã por dia pode reduzir risco de Alzheimer, diz Ciência](#)



JOSÉ ACÁCIO DE CASTRO
SÃO JOÃO DEL-REI - MG

“UMA MAÇÃ AO DIA PARA BAIXAR O COLESTEROL

Basta comer uma maçã por dia que baixa o colesterol, sou prova disso, ainda consumo para mantê-lo baixo.”

bit.ly/MinhaHistóriaJosé

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Parte dos benefícios da maçã vêm da alta concentração de pectina da fruta. Isso porque a fibra ajuda a promover a digestão e reduzir a absorção de gorduras. Sendo assim, ajuda a reduzir o colesterol e, então, o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, a presença de polifenóis antioxidantes também atua no controle da pressão arterial. **Leia Mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçãBrasileira

Saiba mais:

Mais Frutas, Mais Saúde: [Estudo realizado em Baltimore \(EUA\) e apresentado no congresso da Sociedade Americana de Nutrição](#) em 08/06/2019, demonstrou que a ingestão regular de frutas e hortaliças pode prolongar a vida. No Brasil, a ingestão maior de frutas poderia evitar 17,4% das mortes por doenças cardiovasculares. Especialistas sugerem duas maçãs e três porções de cenoura todos os dias.

É boa para o coração : a maçã contém fibras solúveis, que ajudam a reduzir os níveis de colesterol no sangue. e também polifenóis, que têm efeito antioxidante e pode diminuir a pressão arterial. Uma [pesquisa da Medical University of Warsaw](#) comprovou que os [flavonoides](#) presentes na maçã afastam as doenças cardíacas, diminuindo a pressão arterial, reduzindo a oxidação do colesterol e atuando como antioxidantes. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçã



SILVALINA GARCIAS
SÃO JOÃO DO ORIENTE - MG

“TROQUEI MEU VICÍO DO TABAGISMO PELA MAÇÃ

Troquei o vício do tabagismo de 43 anos pela maçã. Hoje como de 3 a 4 maçãs por dia. Foi um processo tranquilo e gostoso de fazer, mas exige determinação, amor próprio e força de vontade. Valeu a pena!”

bit.ly/MinhaHistóriaSilvalina

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Troque o vício por um hábito saudável. A maçã ajuda você a desintoxicar o organismo, controlar a ansiedade no início dessa batalha, ter mais energia, saúde e qualidade de vida. Morde logo uma maçã brasileira!

A maçã auxilia na saúde dos pulmões, atuando diretamente na proteção, na capacidade respiratória e no reparo de danos. Diversos estudos relacionam o consumo regular da maçã à prevenção de cânceres, melhora na capacidade pulmonar, reparo de danos ocasionados pelo cigarro, favorece a qualidade de vida, melhora no sistema imunológico e prevenção da ação de radicais livres. **Leia mais:** bit.ly/MaçãSaúdeDosPulmões

Saiba Mais:

[A Maçã Previne Complicações Respiratórias](#)

[Maçã e Tomate Beneficiam os Pulmões](#)

[Comer Maçã e Tomate Ajudam a Restaurar Pulmões de Ex-Fumantes](#)



IEDA ROCHA BARRANTES
CAMPINAS - SP

“A MAÇÃ ME AJUDOU A ACABAR COM A GASTRITE

Estava com gastrite elevada, então comecei a comer uma maçã por dia. A gastrite acabou sem medicamentos, estou feliz. Também tive que tratar um cisto e comi uma maçã pequena todos os dias e pela primeira vez consegui tomar o antibiótico sem problemas. Agradecida a todos aí.”

bit.ly/MinhaHistóriaIeda

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

As fibras da maçã formam um gel que tem atuação direta na proteção da mucosa gástrica. Dessa forma, alivia o desconforto característico da gastrite, que é uma inflamação do revestimento do estômago. E por ser fonte de cálcio, magnésio e potássio, o consumo da fruta alivia os sintomas do refluxo ácido, problema que ocorre quando o ácido do estômago sobe para o esôfago. Uma maçã depois de uma refeição ou antes de dormir neutraliza este ácido, criando um ambiente alcalino no estômago. **Leia mais:** bit.ly/BeneficiosDaMaçã

Saiba Mais:

[Rica em antioxidantes e fibras, a fruta é uma grande aliada da saúde. Veja o porquê e saiba quantas calorias tem uma unidade. - globoesporte.com](http://globoesporte.com)

[Consumir uma Maçã por Dia Ajuda a Manter o Médico Longe Diz Estudo - oglobo.com](http://oglobo.com)



ZILMA SILVA
NOVA IGUAÇU - RJ

“A MAÇÃ ME AJUDOU A EMAGRECER”

Tenho rinite e ouvi falar que maçã é muito bom. Quase todos os dias comia uma maçã. Pouco mais de um mês percebi que minhas roupas estavam folgadas, fiquei pensando “o que estou comendo de diferente?”. Lembrei, a maçã! Essa fruta não sai do meu cardápio. Maçã na salada, vinagre de maçã e etc. Perdi 6 Kg somente comendo maçã.”

bit.ly/MinhaHistóriaZilma

“Eu como maçã quase que diariamente, perdi 6 Kg. Pesquisando descobri que era por causa da maçã. Como na salada, vinagre da fruta e etc.

Tenho rinite. Ouvi falar que é muito bom. Então quase todos os dias comia uma maçã. Pouco mais de um mês percebi que minhas roupas estavam folgadas, minhas calças largas. Fiquei pensando: o que estou comendo de diferente? Lembrei: a maçã. Então fui pesquisar sobre a fruta; aí descobri que a maçã tem muitos benefícios, inclusive pra quem deseja perder peso. Dai essa fruta não sai do meu cardápio. Maçã na salada, vinagre de maçã. E é isso.”

O CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA ESCLARECE

Dentre as substâncias presentes na maçã, existe uma que ainda não citamos, mas é essencial para ser a causa do emagrecimento em geral: a pectina. Ela é mais encontrada na casca da fruta e tem uma ação excelente para a dieta, que é a promoção da saciedade. Essa saciedade faz com que a dieta seja encarada de forma mais simples e até mesmo durar mais.

Outra vantagem para a perda de peso é o baixo índice glicêmico, que torna a maçã uma fruta bem segura de ser consumida antes dos exercícios mais intensos, já que ela não causa o aumento repentino da glicemia. **Leia Mais:** bit.ly/MaçãNaDieta Ou <https://ge.globo.com/>

“Pelo menos uma maçã ao dia
é saúde e alegria à vida toda.”

