

## *Papaya*



*Contenido*

E mata di Papaya .....  
Cultivo.....  
Uzo comun.....  
Nutricion y Medicinal.....  
Con pa come e simianan.....  
Con pa come e simia di papaya pa limpia e higrá?.....  
Literatura.....

## E mata di Papaya of Papaya Carica

E mata di Papaya ta bin originalmente for di Mexico y Sur America pero ta crece na hopi pais rond di mundo. Papaya ta un mata di fruta tropical hopi popular di America, Mexico y Cenrtal America. Papaya ta un mata cu ta crece bon na Aruba e ta pertenece na e famia *Caricaceae*. Ademas di tin dushi sabor e tin hopi beneficio pa cual motibo diferente pais manera Mexico y Costa Rica ta yame e mata di salud. Un mata di papaya ta crece lihe y ta biba cortico. Papaya ta un fruta di bon calidad, ta contene sucu halto y diferente vitamina.



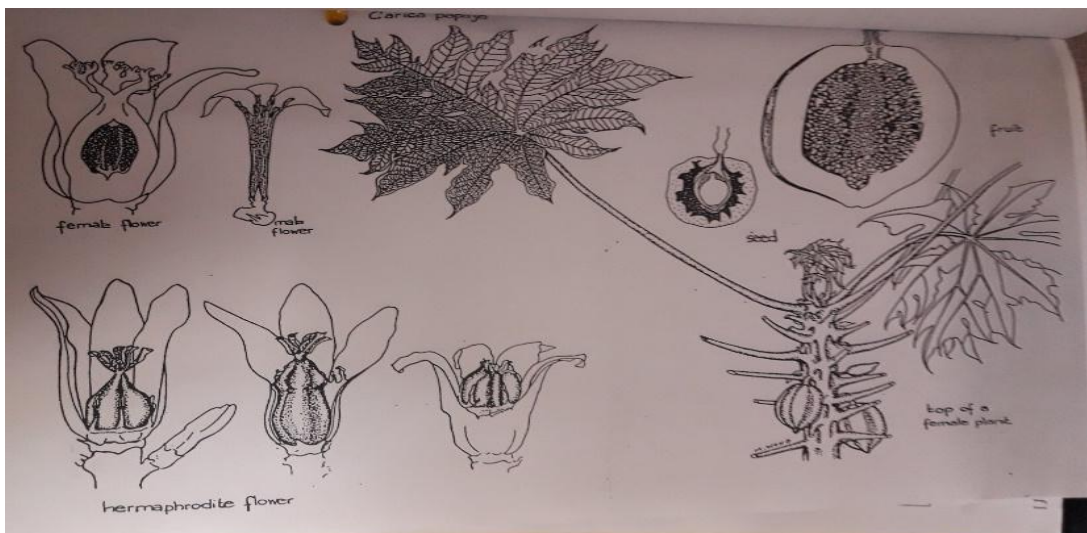
E mata tin un solo stam y ta crece 6 meter halto. E tronco ta hol. E blachinan ta grandi como di 50 pa 70 cm y den forma di dede. E blachinan ta crece rond di e tronco y cu tempo ta cay. E fruta ta rondo of forma oval mas o menos 20 cm. E mata di Papaya ta crece lihe. E stam di e mata ta moli.

- E fruta nan ta crece na e stam di e palo
- E mata por bira te 6 meter halto, e stam ta hol y blachinan ta grandi y tin forma manera di dede
- E fruta ta ronde of oval di forma y ta bira 20 cm largo.
- E peso por varia di 300-500 gram
- E Papaya tin casca diki y liso cu durante e ta hecha e color ta bira geel oranje.
- E carni ta moli, sucu y no ta zuur
- Den e Papaya memey ta hol cu yen di simianan preto cu hende no ta come

E mata ta contene un juice di lechi blanco(latex) den tur su partinan. Palo di Papaya homber su flornan ta sali na un stengel largo den un troshi. Blachi ta grandi y manera un man y ta parecido na e mata di Carpata. Tin papaya macho y muhe. E palo di Papaya muhe ta saca flor rondo mas grandi pero no den troshi. E casca di e Papaya ta suave y ta bira geel oranje ora e ta hecho. Por come e fruta y e simia.

## Cultivo

Ta cultiva Papaya door di simia y e mata por hopi bon cu calor pero mester proteh'e for di biento fuerte. E mata ta pari durante henter aña. Ta crece den tera fertil cu drenehe y acido. Por planta e mata door di pone simia den un pochi cu tera. Despues di 3 pa 4 siman cu a planta e simia e ta saca su dos blachinan. E prome frutanan ta tarda di 10 pa 14 luna prome cu nan cuminsa sali. E fruta ta dura 5 luna pa desaroya.





Flor di Papaya muhe

Flor di Papaya macho

### Uzo comun

Papaya por wordo comi manera un fruta fresco, traha como batido of juice. Papaya berde ta cushin'e pa come. E simianan ta smaak pica. Papain ta un enzym cu ta wordo saca for di e lechi, blachi y fruta berde. Ta mula e simianan haci polvo y ta uz'e pa haci carni moli.

Papaya tin beneficianan pa salud. E simia di Papaya tin beneficio pero tin hende ta tire afo. Ademas e simianan ta anti inflamatorio y antibacterial. Tambe ta yuda controla e acido na stoma. Come siete simia siete biaha pa dia. Por kauw e of machic'e cu awa.



E Papaya fresco berde ta contene eiwitten enzima cu yama papain. Ora di come e fruta ta bon pa guli algun simia tambe. E simia, blachi y fruta berde ta contene papain cu ta contene hopi enzym digestivo cu ta stimula e digestion di cuminda, ta mata parasito den nos tripa y cuida nos curpa contra infeccion y ta kibra vet. Simia di mas no ta bon. Papain di mas por irita e stoma. E lechi di papaya ta wordo uza pa tumba(kima) fret na curpa. Simia y blachi di Papaya ta bon pa presion halto y pa hende baha peso.

### Nutricion y Medicinal

E Papaya fresco berde ta contene eiwitten enzima cu yama papain. E enzima papain aki ta parecido na esun cu nos curpa ta produci pa kibra eiwit. E papain ta esun cu ta haci e Papaya bira marga ora di mescl'e cu gelatina of lechi.

Papain ta wordo seca y traha na puiro. Ta bebe pa yuda stimula e digestion pa bay af. Por laga simianan seca y uze manera peper. Den paisnan tropical e simianan ta wordo uza como remedi contra parasito den tripa pa su funcion como laxante. Papaya berde ta wordo uza pa cushina cu carni. Ta uza papain pa haci carni moli. Ta uza e casca pa pone riba herida na cuero.

Papaya ta yuda pa bay af pasobra e ta funciona manera laxante suave y ta yuda cera cicatris interno. E ta fortalece e sistema immuun, alivia dolor y inflamacion di stoma pa medio di su papain. E ta similar na e pepsin humano cu ta proteha e pancreas. E juice di Papaya por yuda kita e manchanan na cuero y mehora e peishinan, ideal pa dieta ya cu e tin poco caloria y ta rico na substancianan nutritivo manera; carbohidrato



- Eiwit
- Koolhydraat
- Calcium
- Fosfor
- Hero
- Potasio
- magnesio
- B-carotin
- Vitamina A, B6, B1, B2 y C
- Hopi fibra

Papaya ta rico na betacaroteen cu ta proteha contra cosnan cu por ocasiona cancer. Papaya tin hopi vitamin C suficiente pa un hende grandi. Tin hero y calcium.

Ta uza e blachinan di Papaya contra Chincunguya y Dengue. Den un articulo skirbi pa dokter Valerian Mendonia e efecto cu Papaya tin riba e virusnan aki ta yuda pa cura e malesa. Coy blachi Papaya haci limpi, corta nan y bati cu mixer. Haci un pasta di dje pone dos cuchara di awa y despues col'e. Bebe dos telep mainta tempran.



E fruta of extracto y te di e papaya ta bon ta bon pa e digestion di e stoma

*Con pa come e simia?*

Papaya un remedi anti-parasito y bon pa stoma. Simia di Papaya pa de-intoxina e higrá, riñon y digestion

Ora saca e simiya for di e fruta pone seca den solo. Despues mulanan te ora bira un puero fini. Por uze dos pa tres biaha pa dia. Pa mucha chikito bou 5 año un simia y hende grandi 7 simia. Ta protega e riñonnan. Ta purifica y haci e higrá limpi. Ora di come e simia di Papaya ta yuda e higrá elimina e toxinacion (?).



## Con pa come e simia di papaya pa limpia e higrá?

Mula 5 simiya y tume cu poco awa of juice di lamunchi dos biaha pa dia durante ful un luna. Yuda kima vet y yuda baha peso. E simiya ta evita cu e curpa ta absorba e vet. Manera come hopi sucu. Ta reduci riscico di cancer.

### *Fuente*

- Departamento Arubiana/Caribiana articulo di Arnoldo(1997) Multa Cultiva Articulo publica 25 -09-2014, Curacao, dokter Valerian M. Trees of the Carribean S.A Seddon and G.W. Lennox 1980
- <http://www.indonesisch-culinair.nl/ingredient/364-papaya.html>
- <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=19&contentid=Aloe>
- <https://www.oldnaturalcures.com/digestive-system/how-eat-papaya-seeds-detoxify-liver-kidneys-heal-digestive-tract/>
- [https://www.researchgate.net/publication/283515065\\_Papaya\\_Carica\\_papaya\\_L\\_Biology\\_and\\_Biotechnology](https://www.researchgate.net/publication/283515065_Papaya_Carica_papaya_L_Biology_and_Biotechnology)



