



"La familia humana ha traído sobre sí misma enfermedades de diverso género por sus propios hábitos erróneos. Sus miembros no han estudiado cómo vivir en forma saludable, y la transgresión que han cometido de las leyes de su ser ha producido un estado de cosas deplorable.

La gente rara vez ha adjudicado el sufrimiento a la verdadera causa: su propia conducta errónea. Las personas se han complacido en un comer intemperante, y han hecho un dios de su apetito. En todos sus hábitos han manifestado temeridad con respecto a la salud y la vida; y cuando, como resultado, ha venido sobre ellos la enfermedad, han creído que Dios era el autor de la misma, en tanto que su propia conducta equivocada les ha acarreado sus seguros resultados."

LA CEREZA

CARACTERES GENERALES DEL FRUTO



El fruto del cerezo o sea la cereza, es una drupa pequeña globosa, primero de color rojo y después negrozco; de pulpa dulce y ligeramente amarga y jugo rojizo.

El hueso se halla más o menos fuertemente adherido a la pulpa.

CUALIDADES ALIMENTICIAS DE LA CEREZA



Esta aromática fruta, rica en azúcares, sales minerales y vitaminas, constituye un alimento importante para la salud. El tiempo requerido para su digestión es de 2 horas, y su valor calórico por libra de 350 calorías.

Sobre todo los niños se beneficiarían enormemente con las cerezas.

Durante el crecimiento y desarrollo ya que es un alimento de elevado poder nutritivo, pero deberán ser perfectamente masticadas. Muchas veces no son digeridas por ciertos estómagos, precisamente debido a una masticación defectuosa.



Las cerezas son excelentes para el organismo, sobre todo en verano, excepto en aquellas veces en que el estómago está lleno de grasa o leche, pues entonces son peligrosas; por esto repetimos que no deben de ser comidas con grasa o alimentos a base de leche o aceites.

Finalmente, **las cerezas se conservan muy pocos días**, a lo mas de 5 a 6 después de que son obtenidas del árbol, y tienen el inconveniente de no seguir madurando, como sucede con otras frutas una vez de que son recogidas; por consiguiente no deben guardarse en la casa más tiempo del indicado.

PODER TERAPEUTICO DE LA CERZA

Gota, Reumatismo.

Esta fruta gracias a su contenido en ácido salicílico da buenos resultados en la gota, reumatismo, etc., así como por sus sales, las cuales alcalinizan y neutralizan los ácidos del organismo.



Artritis, uricemia.

Otro ácido que se encuentra en la pulpa es el químico, y por los trabajos experimentales se sabe que este ácido es capaz de transformar el ácido úrico, en ácido hipúrico, el cual es eliminado con facilidad del organismo; es por este hecho que la cereza se recomienda contra la artritis, reumatismo, uricemia, etc., pues esto ya lo había puesto en manifiesto el francés Huchard.

Las cerezas son esencialmente **purificadoras de todos los órganos**, y son capaces de eliminar el oxalato de calcio, según los estudios de Leopler y Binet; pues cuando éste se acumula en forma de cálculos originaria desordenes hepáticos y císticos.

Ejerce una benéfica influencia desinfectante sobre los intestinos, contrarresta los fermentos generados por el bazo, ayudan a expulsar del sistema las materias de desgaste e impurezas; mantienen los poros limpios y abiertos, y además de mineralizar depuran la sangre y los humores.

Sistema sexual, sueño profundo.

Encierran propiedades estimulantes y actúan sobre el cerebro y vigorizan el sistema sexual. Así mismo son de importancia para el sueño profundo.



Estreñimiento.

Son laxantes y favorecen las contracciones de los intestinos, por lo que se recomienda contra el estreñimiento.

Diabetes.

En la diabetes puede usarse sin peligro alguno, pero moderadamente, ya que el azúcar que contiene, es de muy fácil asimilación.

Anemia.

En la anemia son muy recomendables particularmente las oscuras o negras que son las más ricas en hierro.

Por su enorme riqueza en potasio esta fruta ejerce una acción favorable sobre la composición de la sangre, y en forma indirecta sobre el funcionamiento del corazón.



Obesidad y la arterioesclerosis.

En la obesidad y la arterioesclerosis da buenos resultados el tratamiento con cerezas.

Al estado seco, son eficaces contra las diarreas y disenterías, a la inversa de las demás frutas secas, que son siempre laxantes, por lo general.

Cálculos biliares y renales.

En fin no solamente se aprovecha la parte comestible de la cereza, sino aun el corazo o el hueso, pues de éste se extrae un aceite que se aplica en las afecciones de la vejiga y en general de las vías urinarias, y en los cálculos biliares y renales, y en ciertas afecciones cutáneas.

Para combatir **los cálculos** se recomienda comer seis semillas al día, tres en la mañana y tres en la noche.

PROPIEDADES MEDICINALES DE LOS TALLOS, CORTEZA Y GOMA DEL CEREZO

De los tallos secos se prepara una infusión para combatir las afecciones bronquiales y pulmonares, para este fin se tomara unas tres tazas diarias, endulzadas con miel de abejas.



La corteza del cerezo para por ser febrífugo y anti gotoso, empleado en cocimiento a la dosis de 15 grs. Por litro de agua.

La goma que se obtiene del tronco da grandes resultados en el tratamiento del catarro, de la tos rebelde, de los cálculos y para el mejor funcionamiento de los riñones, para estos casos se tomara una cierta cantidad

diluida en un poco de vino.

Esta misma goma disuelta en vinagre constituye una buena pomada para curar las sarnas, particularmente de los infantes.