



Cristo había sido guía y maestro del antiguo Israel, y le enseñó que la salud es la recompensa de la obediencia a las leyes de Dios. El gran Médico que sanó a los enfermos en Palestina había hablado a su pueblo desde la columna de nube, diciéndole lo que debía hacer y lo que Dios haría por ellos. **"Si oyes atentamente la voz de Jehová tu Dios -dijo-, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los Egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu Sanador"** (Exo. 15: 26). Cristo dio a Israel instrucciones definidas acerca de sus hábitos de vida y le aseguró: **"Quitará Jehová de ti toda enfermedad"** (Deut. 7: 15). Cuando el pueblo cumplió estas condiciones, se le cumplió la promesa. **"No hubo en sus tribus enfermo"** (Sal. 105:37).

LA CIRUELA

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL FRUTO



El fruto del ciruelero o sea la ciruela, es una drupa redonda u oval, lisa, lampiña, recubierta por lo general de una eflorescencia blanquizca cérea; el epicarpio varía según las numerosas variedades, puede ser de color rojo, violáceo o amarillo; el mesocarpio es pulposo, poco adherente al hueso, jugoso, de sabor dulce ligeramente acidulo, muy perfumado y agradable.

El hueso es duro, leñoso, ovalado, puntiagudo, liso y asurcado en uno de sus bordes; encierra dos semillas o con más frecuencia una sola, por abortar generalmente la otra; consta de dos cotiledones carnosos y muy voluminosos, y de sabor amargo. Tiene más o menos 300 variedades, que difieren en tamaño, forma, color, composición química, etc.

PROPIEDADES TERAPEUTICAS DE LA CIRUELA



Estreñimiento obstinado.

La principal virtud curativa de la ciruela reside en su propiedad esencialmente laxante, gracias a su riqueza en magnesio, sodio y potasio; por lo que se recomienda contra el estreñimiento más obstinado; el resultado será mejor si se emplea las secas. Esta su cualidad es superada por ninguna otra fruta; y para esto se comerá 10 o 20 ciruelas secas en las mañanas pero previamente remojadas en agua durante la noche, a fin

de restaurar su natural contenido de agua. También puede emplearse en decocción. Si se desea una acción purgativa suave se las pone, como hemos dicho, en remojo durante la noche en un vaso de agua fría, y luego en la mañana se come en ayunas y enseguida se bebe el agua donde estuvieron remojándose.

NOTA: Las ciruelas secas y todas las frutas deshidratadas causan pues, fermentaciones en el estómago o intestinos, si no son primero concienzudamente remojadas en agua.



Esta fruta es la que más conviene como **laxante a las mujeres embarazadas**, a los niños, viejos o individuos delicados; pues actúa poderosamente sobre el tracto intestinal, pero si éste se halla inflamado puede causar diarreas, ya que limpia todos los pliegues del intestino.

Reumatismo, artritis, gota, arterosclerosis, nefritis.

La ciruela fresca es un magnifico agente terapéutico contra las enfermedades causadas contra los ácidos, principalmente por el ácido úrico, originadas por la excesiva alimentación a base de proteínas, tales como el reumatismo, artritis, gota, arterosclerosis, nefritis, etc., pues su muy escaso contenido en proteínas y su riqueza en ácidos orgánicos, y en particular en ácido salicílico, hace que sea eficaz en estos males.



HEMORROIDES.

Los que sufren de hemorroides, encontraran en la ciruela fresca, un remedio bueno; así como las personas biliosas congestionadas e hipocondriacos.

Constituye también un excelente diurético, por lo que se recomienda contra las enfermedades del aparato genito-urinario, de carácter inflamatorio.

Fiebres gastrointestinales.

Gracias a su riqueza en ácidos y sales minerales, y a sus cualidades refrescantes, la ciruela es un desintoxicante de primer orden del aparato digestivo y un buen depurativo de la sangre; por lo que se emplea con éxito en las afecciones febriles, especialmente las gastrointestinales.

Debilidad cerebral, general. Convalecientes

Para los convalecientes, para los que padecen de debilidad general y particularmente de debilitamiento cerebral, las ciruelas son magníficas pues contienen cerca de 5% de fosforo para los nervios y el cerebro.



Desnutrición.

Además constituye en estado seco, un alimento concentrado y gran energético, por su riqueza en vitaminas, en azúcar (glucosa y sacarosa) de fácil asimilación, etc. Por todas estas sus cualidades, se recomienda en los casos de desnutrición.

Afonías, Catarros, angina, afecciones de la vía respiratoria.

También esta fruta da buenos resultados en el tratamiento de las afecciones de la vía respiratoria, como son catarros, afonías, angina, etc.

Lepra, escorbuto y otras afecciones cutáneas de carácter crónico



Peyrilhe aconseja la ciruela en la distesia o sea la impaciencia o el mal humor de los pacientes causados por trastornos digestivos, así como en la lepra, escorbuto y otras afecciones cutáneas de carácter crónico.

En las ciruelas tenemos una abundante provisión de ciertos elementos importantes y vitaminas; la falta de las cuales puede producir diversos desordenes, pero contrarrestando con estos frutos pueden ser aliviados, prevenidos o curados. Algunos de estos importantes elementos que se hallan en la ciruela, son por ejemplo el magnesio y el potasio, y están siempre presentes en mayor o menor proporción, naturalmente de acuerdo con la calidad del suelo.

VALOR ALIMENTICIO DE LA CIRUELA



Las ciruelas frescas o secas constituyen un poderoso alimento, que proporciona valiosos elementos nutritivos y energéticos para la salud. Requieren para su digestión 2 horas $\frac{3}{4}$, y al estado seco tres horas; Desarrollan 350 calorías por libra, y suben considerablemente a 1,550 calorías cuando están secas. Por esto se recomienda muy especialmente a los que desarrollan trabajos musculares muy fuertes, a los deportistas, andarines, excursionistas, etc.

Esta fruta debe ser comida en **perfecto estado de madurez**, pues así será tan saludable como cualquier otra fruta, pero si esta verde puede provocar diarreas, hinchazón del vientre, flatulencia, etc., debido a fermentaciones originadas por la cascara verde.

Las ciruelas tienen una desventaja, y es que ellas encierran una pequeña cantidad de ácido benzoico, el cual a diferencia de los ordinarios ácidos de frutas, no puede ser oxidado en el

cuerpo. Esta desventaja es de poca o ninguna consecuencia para la mayor parte de la gente, pero en el caso de aquellos que sufren irritación de la vejiga o de la vesícula biliar, será mejor renunciar a esta fruta. Al respecto es necesario comprender que no todos los alimentos naturales siempre convienen a todos los individuos. Cuando se encuentra que un buen alimento, como en el caso de la ciruela, no le conviene a uno, esto está ya indicado que su acción vital no corresponde al estado particular de la química del cuerpo.

Esta exquisita fruta armoniza bien con otras frutas frescas, cereales feculentos y miel, en cambio combina mal con frutas oleaginosas, aceite mantequilla, verduras, ovolactíneos, y alimentos salados.

CONSERVACION DE LAS CIRUELAS



Las ciruelas frescas se conservan bien dentro de paja y envueltas en hojas de ortiga; pero el sistema de Appert es el que más se utiliza en la actualidad, y consiste en colocar las ciruelas en frascos perfectamente cerrados, completamente limpios y secos; después se sumergen en agua en un caldero cualquiera.

En el agua hirviendo a baño maría se los dejara solamente por unos momentos, luego se deja que el agua se enfríe, y finalmente se sacan los frascos y se guardan en un lugar seco y seguro.

Las ciruelas se conservan en los frutereros a lo más cinco días.

En forma de ciruelas pasas, pueden conservarse cualquier tiempo, para lo cual se emplea maquinas desecadoras especiales.

PROPIEDADES MEDICINALES DE LAS HOJAS, FLORES, CORTESA Y GOMA DEL CIRUELO.



La decocción de unas 12 hojas de ciruelo en un litro de agua, añadido de algo de alumbre, es un excelente remedio para combatir las afecciones de la garganta, como angina, afonía, etc., para estos casos se usará en gargarismos frecuentes.

Inflamación de Encías, males de Garganta.

También las hojas en decocción en un poco de vino, son magníficas para tratar las inflamaciones de las encías y en general los males de la garganta.

Purgante.

Las flores del ciruelo gozan de propiedades purgantes, para esto se hace hervir a la dosis de



10 grs. Por $\frac{1}{2}$ litro de agua, se cuele y se bebe ante el día, por tazas.

La corteza del tronco posee también propiedades medicinales, es astringente y febrífuga, por lo que se usa contra la diarrea y disenterías, contra las fiebres, en particular contra las palúdicas. Se prepara a la dosis de 10 grs. De corteza por $\frac{1}{2}$ litro de agua, en decocción durante cinco minutos y luego se toma varias tazas al día.

Cicatrices.

La goma que fluye del tronco es un excelente medicamento para hacer desaparecer cicatrices; para ello se disuelve una regular porción en un buen vinagre fuerte, y se aplica dos veces al día.

Además esta goma se emplea como emoliente, contra las inflamaciones, y en la preparación de jarabes, etc.