



"Muchas veces la intemperancia empieza en el hogar. Debido al uso de alimentos muy sazonados y malsanos, los órganos de la digestión se debilitan, y se despierta un deseo de consumir alimento aún más estimulante.

Así se incita al apetito a exigir de continuo algo más fuerte. El ansia de estimulantes se vuelve cada vez más frecuente y difícil de resistir. El organismo va llenándose de venenos, y cuanto más se debilita, tanto mayor es el deseo que siente de estas cosas. Un paso dado en mala dirección prepara el camino a otro paso peor."

EL DURAZNO O MELOCOTON

CARACTERISTICAS GENERALES DEL FRUTO



Es una drupa carnosa, de forma esférica, con un surco longitudinal poco profundo; cuando ha llegado a la madurez, la piel es rojiza, verde o amarillenta. La pulpa es muy succulenta y de un color rojizo, amarillo o blanco; aromática y sumamente dulce. En el centro se halla la Pepa o el hueso, que es grande, ovalado, muy duro y con depresión sinuosa en su superficie, que se imprimen en la pulpa que se encuentra en

contacto. Este hueso contiene una almendra amarga desprovista de albumen y comprende el embrión y los dos cotiledones.

CUALIDADES CURATIVAS DEL MELOCOTON



El melocotón constituye una ayuda precisa para la digestión, porque gracias a las sustancias aromáticas que encierra estimula la secreción de los jugos gástricos y además el mismo es de fácil digestión porque contiene escasa albumina y celulosa. Por todo esto se recomienda comerlo antes de las comidas.

Posee un exceso de álcali, por eso no solamente es un alimento útil, sino también un medicamento digno de encontrarse en un organismo cargado de peligrosos ácidos.

Debilidad general o Desnutrición.

Gracias a su riqueza en vitaminas, en saludables azúcares naturales y en sales minerales, principalmente en potasio y secundariamente en calcio y fósforo, es eficaz para los que sufren de debilidad general o desnutrición.

Estreñimiento.

Para aprovechar esta fruta como laxante en los casos de estreñimiento obstinado, se comerá inclusive la cascara, de este modo actuará como un alimento de volumen, y lo que es más notable, no se perderá una buena cantidad de sus elementos más importantes y nutritivos.



Obesidad.

Una propiedad particular del melocotón es la de hacer decrecer los líquidos que se acumulan en los tejidos de los que padecen de obesidad.

Supresión de orina, Cálculos y arenillas en las vías urinarias.

Es un buen diurético, por lo que se recomienda en los casos de supresión de orina, cálculos y arenillas en las vías urinarias, hematuria, etc.

Abre el apetito y quita el mal aliento. El melocotón actúa favorablemente sobre el hígado, estimulando la secreción biliar. Además abre el apetito y quita el mal aliento. En todos estos casos se comerá antes de las comidas.

También es de suma importancia en las enfermedades pulmonares, debido a su poder mineralizador.

Se dice que la fragancia tan agradable del melocotón fortalece el corazón, en los que padecen de este órgano.



Amargor de la boca.

Los melocotones cortados y secados al sol, conocidos con el nombre de orejones, comidos en las mañanas, son magníficos para eliminar la bilis y quitar la agriedad o amargor de la boca.

Hemorragias, Hemofilia.

El hueso de la fruta, con exclusión de la almendra amarga, molido y mezclado con yema de huevo, es magnífico para detener las hemorragias más fuertes de las heridas. Este simple remedio es también eficaz en la hemofilia cuando otros medicamentos hayan fracasado.

PODER ALIMENTICIO DEL MELOCOTON



El Melocotón es de enorme importancia en la alimentación diaria, y a menos que tengamos una gran fuerza de voluntad, no podremos resistir a la fragancia tentadora y sabor delicioso de una exquisita fruta que nos brinda la naturaleza.

Está considerado como la más fina y delicada, y superior a la uva en muchos aspectos. Su valor calórico por libra es de 200 calorías y el tiempo requerido para su digestión es de dos horas y media.

En forma de huesillo o de orejón mondado o seco, se emplea especialmente durante el invierno, debido a su notable poder calórico de 1,200 calorías por libra. En este estado el tiempo necesario para su digestión es de 2 horas y $\frac{3}{4}$; y se puede comer como postre, al jugo.

Los melocotones comidos en exceso son un tanto indigestos para los estómagos delicados, y se tornan de más difícil digestión si se come verde o maduro fuera del árbol, o como postre después de una comida tremendamente mezclada y a base de carne, condimentos, etc.

Cuando están frescos combinan bien con las frutas secas, miel, azúcar, yema de huevo, leche fresca, cereales, carnes, etc.

Los orejones armonizan bien con las frutas frescas, cereales, feculentos y miel; en cambio deben evitarse las mezclas con frutas oleaginosas, aceite, mantequilla, verduras y alimentos salados.

CONSERVACION DE LOS MELOCOTONES



Se conserva los duraznos en la casa hasta el momento en que sean comidos, envueltos cada uno en hojas de papel o de vid, o también dentro de paja seca de centeno y envueltos en papel.

Si se trata de conservar por largo tiempo se puede seguir el siguiente método muy empleado en Italia: Se envuelve el durazno en un pedazo bien limpio de tela de cáñamo o lino, luego se le pasa por encima un capa de lacre, disuelto en alcohol o aguardiente, con el fin de interceptar todo contacto con el aire. De este modo se conserva la fruta casi durante un año.

Otro método es el empleado por Passerini, y consiste en saturar la habitación donde se hallan los duraznos con vapores de formol en la proporción de un gramo por metro cubico; repitiendo esta operación cada vez que se advierta la presencia de moho.

PROPIEDADES MEDICINALES DE LAS FLORES, HOJAS Y GOMA DEL MELOCOTONERO



Tos ferina.

Las flores en infusión a la dosis de 10 a 20 grs. Por litro de agua o de leche, se tomara varias tasas al día. Actuara como sedante y se recomienda a las niños atacados de tos ferina.

Pecas, Manchas de la cara.

Como cosmético se utiliza en Europa el agua destilada de flores del melocotonero, para hacer desaparecer las pecas, manchas, etc., de la piel y en particular de la cara.

Antihelmíntico, Purgante.

Las hojas gozan de propiedades análogas al de las flores, es decir son diuréticas, purgantes y antihelmínticas y antiespasmódicas, pero se las utiliza solo a la dosis de 15 grs. Por medio litro de agua. La infusión o mejor el cocimiento de hojas y flores a la dosis de 30 grs. Por ¼ de litro de agua, es un purgante suave pero seguro.



Erupciones cutáneas.

Las hojas secas bien molidas, se emplea contra las llagas cancerosas, en aplicaciones externas. También para este mismo propósito se puede aplicar las hojas frescas en cataplasmas; así como para todo género de erupciones cutáneas.

Toses rebeldes.

La goma que es secretada por el árbol durante el verano, suministrada molida y a la dosis de media cucharadita en una taza de leche caliente, da excelentes resultados en las toses más rebeldes.