

# Melocotón

Es el fruto del melocotonero.



## Beneficios

- Fortalece los huesos y el sistema nervioso.
- Combate el estreñimiento.
- Alivia el estrés.
- Combate el colesterol.
- Evita la anemia.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la vista.
- Es anticancerígeno.

## Propiedades

Contiene vitaminas A, C, B1, B2 y B6, y minerales, como potasio, fósforo, magnesio, calcio, cinc y selenio, además de carotenos.

## Trucos de belleza

El dulce y agradable aroma del melocotón hace que sea muy utilizado en todo tipo de cosméticos. Puedes realizar una mascarilla casera mezclando un melocotón con piel pero sin hueso, una cucharada de aceite de oliva crudo, una cucharada de miel y medio yogur natural. Aplica la mezcla durante 20 minutos sobre el rostro y tu piel te lo agradecerá.