

Saúco, flores 50 "
Mezclar y picar bien. Guardar en frascos bien cerrados. Usar dos cucharadas soperas o un puñadito bien apretado en una taza de infusión. Tapar con un plato un minuto. Colar y endulzar con miel de abejas.

NERVIOSIDAD

Hojas de cidrón 10 gms.
Hojas de toronjil 10 "
Agua 1 litro
Infusión. 6 tomitas al día.

NERVIOSIDAD

Hojas de naranjo 10 gms.
Flores de mananilla 5 "
Salvia 5 "
Agua 1 litro
Cocimiento. Cuatro tomas al día.

NERVIOSIDAD

Hojas de romero de Castilla 15 gms.
Agua 500 "
Infusión. 6 tacitas al día.

NEURALGIA DENTAL

Tintura de Valeriana 10 gotas
Agua 250 "
Tómese cada hora.

NEURALGIA DENTAL

Hojas de nogal 10 gms.
Hojas de eucalipto 10 "
Agua 500 "
Cocimiento. Para buches.

NEURALGIAS

Polvo de raíz de Valeriana 10g ms.
Hojas de naranjo 15 "
Agua 500 "
Cocimiento. Para tomar una taza antes de las comidas.

NEURALGIA FACIAL

Artemisa silvestre 30 gms.
Verbena 30 "
Toronjil 30 "
Anís en grano 10 "
Gordolobo 30 "
Adornidera, flores 10 "
Infusión. En un litro de agua hirviendo. Tapar y guardar sin colar. Una taza de las de té cada tres horas después de endulzarla.

NEURALGIA - CIATICA

Hojas de nogal 20 gms.
Hojas de eucalipto 20 "
Hojas de pimentón 20 "
Agua, cantidad suficiente.
Cocimiento. Para baños.

NEURASTENIA-DEPRESION

Artemisa silvestre 30 gms.
Toronjil 30 "
Verbena 30 "
Salvia blanca 30 "
Canela en rama 30 "
Quina 30 "
Ortiga 30 "
Menta piperita 50 "
Valeriana 30 "
Manzanilla 50 "
Mézclese todo. Píquese bien y guárdese. Usar una o dos cucharadas soperas de la mezcla por taza de infusión. Bébase tres tazas por día después de haberla endulzado.

NEURASTENIA

Hojas de fresno 10 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Cuatro tacitas al día.

NEURASTENIA

Manzanas 40 gms.
Agua 250 "
Cocimiento. Varias tacitas al día.

PLANTAS MEDICINALES

DUODECIMA EDICION

TOMO II

UN LIBRO CIENTIFICO Y CLARO, UTIL A TODOS

PLANTAS
MEDICINALES

TOMO II

Por el Pbro.

Jur.

EUGENIO ARIAS ALZATE

Médico Homeópata

Miembro afiliado al Centro Homeopático de Francia.

Duodécima Edición

1977

Juan 52-11 - Tel. 41-49-48

Los dos libros que deben acompañar a toda persona y que acaba de publicar el Padre EUGENIO ARIAS ALZATE son:

T O M O I — CURACION PRACTICA DE LAS ENFERMEDADES.
Es decir, con este libro conocerá la curación práctica de las enfermedades más comunes y los medios de conservarse en salud.

T O M O II — PLANTAS MEDICINALES — Tan conocido y apreciado por Colombianos y Extranjeros, sale hoy aumentado en su DUODECIMA EDICION.

ELIXIR VITAL

POR EL PBRO. DR. EUGENIO ARIAS ALZATE

MEDICO HOMEOPATA

Este extraordinario remedio preparado para mi clientela y extraído únicamente de las PLANTAS MEDICINALES que Dios nos dió para remedio del hombre y preparado homeopáticamente para que tenga más eficacia, tiene por fin mejorar admirablemente las funciones del hígado, ya que de su mal funcionamiento provienen, casi me atrevo a decir, todas las enfermedades y también alivia algunas novedades como lo verán manifestando sus propiedades:

Alivia debilidad de la vejiga, ardor del estómago, ictericia, enfermedades del hígado, diarrea, disentería, catarro de los órganos respiratorios, ronquera, tos, enfermedades de la garganta, mucosidades de los pulmones e intestinos.

Dientes y encías flojos, inflamación de la garganta, mucosidades de la garganta y estómago, escorbuto, dificultad en el englutamiento, punzadas en la garganta, afta, sudor nocturno de los tísicos, enfermedades de los riñones, mala digestión, tos crónica, bronquitis, ronquera, flujo sanguíneo.

Depurativo de la sangre, aumenta los glóbulos rojos. Alivia palidez, falta de apetito, mala digestión, estreñimiento, males del bazo, aumenta el poder vital, fortifica todas las glándulas y los nervios, gran enemigo del ácido úrico, combate los dolorosos cálculos biliares.

Con todo, este remedio no es un curalo todo. Si Ud. sufre una grave enfermedad, acuda al médico para que se la trate y este remedio le ayudará a aliviarla y una vez curado, lo preservará de contraer una nueva enfermedad.

Una vez conseguida la salud cuide mucho su hígado para no enfermar. Los principales enemigos del hígado son: la grasa, el alcohol, el fumar, los dulces refinados, la

MEDELLIN 5 de DBRE. de 1962

Se concede LICENCIA al SR. PBRO. EUGENIO ARIAS ALZATE para imprimir su obra sobre "PLANTAS MEDICINALES".

Víctor Wiedemann T. Pbro.
Delegado Arzobispal.

El Padre EUGENIO ARIAS ALZATE ha compuesto de las plantas más benéficas para el hígado un remedio que lleva por nombre

G O T A S H E P A T I C A S " E U G A "
Fórmula Botánica.

Del mal funcionamiento del hígado provienen la mayor parte de las enfermedades y en los trópicos todos sufrimos del hígado.

mucha carne y la demasiada comida. Dios crea al hombre; el hombre crea la enfermedad y la enfermedad le da la muerte, porque Dios ha dejado la vida del hombre sujeta a las causas físicas.

MODO DE USARLO: Tomar en ayunas y al acostarse 10 gotas en agua con limón o en el jugo de la mañana. Esta agua debe ser hervida y fría, que no sea directamente del acueducto porque contiene cloro que destruye el efecto del remedio homeopático, o también en agua cristal. Su precio es únicamente de \$ 30.00.

Este remedio lo encuentra en mi Consultorio, Calle 48 (Pichincha) No. 45-57.
Teléfonos: 45 15 69 y 41 83 55, (entre San Félix x El Palo).

INTRODUCCION

Los dos libros que deben acompañar a toda persona:

Tomo I. Conozca la curación práctica de las enfermedades más comunes y los medios de conservarse en salud.

Tomo II. Plantas medicinales, tan conocido y apreciado por colombianos y extranjeros aparece ya aumentado en su undécima edición.

A manera de introducción, prefacio o advertencia de ambos libros, quiero indicarle amado lector que el tomo primero le enseña en qué condiciones el alimento que tomas se convierte en sangre que conserva la salud del cuerpo: cumpliendo bien la masticación, insalivación, digestión en el estómago y en el intestino.

El artículo de las glándulas te demuestra la diferencia del sexo masculino y femenino, no sólo en cuanto al organismo, sino también en lo espiritual.

El artículo FUMAR bastaría su lectura para que viendo los grandísimos males que produce en el organismo, te daría fuerza de voluntad para dominar tan espantoso vicio que está produciendo tantísimos males en la sociedad.

El tratamiento del hígado que es el origen de casi todas las enfermedades, es de absoluto interés como lo es también el conocimiento de la importancia que tiene la respiración.

Tiene también un artículo de mucha importancia sobre la vejez y termina con un capítulo sobre las enfermedades de la mujer y otro sobre los narcóticos y los estupefacientes que si calman una novedad talvez pasajera enjendran muchas otras novedades.

En cuanto al segundo tomo **PLANTAS MEDICINALES**, es tan conocido y solicitado que sobran las explicaciones sobre él. Solamente os diré que Dios en su bondad puso en las plantas medicinales todo cuanto necesitamos para curar nuestras enfermedades; lo que nos falta es conocerlas y con esto obtendré el fin que me he propuesto con estos dos libros: que le sirvan a las gentes menos pudientes para aliviar sus enfermedades, ya que la consulta médica y el precio tan alto como tienen las drogas, pues solamente las homeopáticas tienen un precio más reducido, no están a su alcance.

Cuando los leais vereis la certeza de estas afirmaciones.

PREFACIO

Pensando siempre en la clase media y en la clase pobre, que hoy en día se le hace tan difícil acudir al médico y comprar los remedios que están a un alto precio, me he impuesto el trabajo de publicar este nuevo libro en el cual hago una descripción clara y sencilla de las enfermedades más comunes, sus síntomas, causas, un tratamiento natural y por medio de las Plantas Medicinales.

Tiene un capítulo muy interesante sobre las enfermedades de la mujer y otro sobre los Estupefacientes y Analgésicos con el fin de apartar a las gentes del nocivo hábito que hoy tienen de que para cualquier molestia que sientan en su organismo han de acudir a un estupefaciente y analgésico, los que a la larga perjudican grandemente su organismo.

El cumplimiento de las leyes naturales da al hombre vigor y salud. Cuando se traspasan, el organismo se agota y enferma. Si el joven, siguiendo sus malos instintos se entrega al vicio de la impureza, viene a ser un cadáver ambulante, pierde sus energías morales y es incapaz de emprender nada grande; arrastrará consigo además muchas feás enfermedades. Si el hombre se deja dominar por la glotonería, le viene la diabetes y las diarreas intestinales. Si se excede en el alimento del dulce vienen las enfermedades del hígado. La mucha carne produce ácido úrico y en consecuencia los dolores reumáticos. El café del cual se envician como del licor, es un excitante poderoso que hace gastar las reservas del organismo porque a él nada le da y está comprobado que contribuye a las anginas de pecho. El vicio de fumar está también comprobado que produce el cáncer y quien sufre de los bronquios jamás podrá curarse mientras no deje de fumar. El licor, la grasa y el dulce, son los grandes enemigos del hígado. El hombre dado a la embriaguez acaba en una cirrosis que en temprana edad termina su vida que se hubiera prolongado por muchos años más, pues sabemos que la vida del hombre la deja Dios sujeta a las causas físicas.

En la medicina actual encuentro un vacío y es el de que sólo ataca y cura el efecto, pero mientras no se cure la causa se seguirá produciendo el efecto: curan un dolor, una infección, mientras no desaparezca la causa se seguirán repitiendo los efectos. Por eso he procurado enseñar cuanto he podido a que se alejen de nuestro organismo las causas de las enfermedades.

He procurado que este libro salga en su precio lo más económico posible a fin de que pueda llegar a manos de los menos pudientes y llevar así a la humanidad salud y bienestar, lo que es mi mayor aspiración.

El Autor

REGLAS GENERALES PARA LA RECOLECCION. PREPARACION Y USO DE LAS HIERBAS Y MEDICAMENTOS

1. Flores y sumidades floridas de los tallos se recogen un poco antes de su expansión, es decir, antes de abrir.
2. Bayas, semillas y frutas deben estar bien nutridos y ser poco leñosos, se recogen cuando han alcanzado su punto de madurez. Los más carnosos han de secarse al sol.
3. Cortezas no deben ser muy viejas, ni estar demasiado duras. Son preferibles las verdes de dos o tres años.
4. Hojas, tallos y hierbas se recogen en plena madurez. No se secan al sol porque pierden sus virtudes medicinales. Una vez desecadas al viento, se guardan en frascos que no dejen pasar la luz ni el aire y que podrán ser de hojas de lata, de vidrio o de arcilla. Las hierbas vivaces pueden recolectarse en cualquier tiempo, cuando se desea utilizarlas inmediatamente.
5. Raíces deben estar sanas, bien nutridas y ser flexibles; una vez limpias y desecadas, se ensartan en forma de rosario y se cuelgan en lugar a propósito. En este estado pueden también pulverizarse.

Los diferentes modos de PREPARACION son: disolución, infusión (té) cocimiento, agua, tisana, jugo, tintura, (gotas), extracto, polvos, espíritu (esencia), aceite, vino y ungüento (pomada).

DISOLUCION O SOLUCION

Es la reducción de un cuerpo sólido o líquido que se obtiene tratando dicho cuerpo por el agua, leche, vinagre, alcohol o aceite.

Para conservar las soluciones deben emplearse frascos de vidrio, porcelana, etc., y tienen aplicación ya en lavados, ya en compresas o según indique la prescripción facultativa.

INFUSION

Consiste en verter agua hirviendo sobre el producto vegetal (flores, hojas, raíces, polvos, etc), para que dicho líquido arrastre y se incorpore de los elementos activos de la planta. El agua al efecto debe ser en cantidad mínima. Se procede como sigue: Se toma la cantidad de

hierba requerida se deposita en el fondo de una vasija, se echa bien la agua hirviendo, se tapa durante quince minutos, después de los cuales queda ya preparada la llamada infusión, no faltando más que decantarla o colarla y trasvasarla.

En la preparación de las infusiones es preferible servirse de plantas desecadas y no pulverizadas. Como cantidad de hierbas, etc., para preparar una infusión saludable basta una pulgarada de la planta por taza de infusión, es decir la cantidad que se puede tomar con las puntas de tres dedos y no más. La infusión demasiado cargada, esto es si contiene hierba en cantidad excesiva el estómago no la soporta.

COCIMIENTO O DECOCCION

Debe usarse para preparar tisanas de las partes duras de las plantas (troncos gruesos, raíces, cortezas, semillas, etc.).

En un recipiente adecuado se pone la cantidad de agua apropiada y a la misma se echan las plantas convenientemente desmenuzadas. Todo junto se pone en frío al fuego y se deja hasta que haya hervido durante unos minutos a fuego lento, ya que no conviene que llegue a hervir muy fuerte; transcurrido este tiempo se aparta del fuego, se deja tapado para que repose unos 10 minutos y finalmente se pasa el cocimiento por un colador. Es

preferible hervir las plantas sólo un minuto, tiempo suficiente en general para que los principios medicinales de la planta pasen al agua.

Para una taza de buen cocimiento se toma de la sustancia vegetal igual cantidad que para la infusión.

AGUA O BEBIDA

Se entiende la preparación líquida de alguna planta o hierba medicinal obtenida ya por infusión, ya por decocción.

TISANA

Se entiende por tisana un compuesto líquido preparado ya por infusión, ya por cocimiento, pero que contiene mayor cantidad de agua que la que exigen las preparaciones citadas. En su composición pueden entrar una o muchas sustancias medicinales. Para obtener una tisana saludable se toma de cada planta una pulgarada —como para la infusión o cocimiento— se mezclan estas pulgaradas debidamente y se echan en una olla o cazuela en que se halla hirviendo el agua que coge una escudilla. A los diez minutos de ebullición, se decanta. Las tisanas se toman frías, en la cantidad de una cucharada de las grandes por hora, a menos de invitación contraria.

No deben servir de un día para otro, sino prepararse frescas cada día.

MACERACION

Remojo en agua fría. Poniendo la planta recortada o desmenuzada y limpia en remojo durante bastante tiempo, se pueden extraer los principios curativos sin calor, es decir en frío.

Este procedimiento ofrece la ventaja de que ningún principio vital de la planta puede ser perdido por el calor, lo que es especialmente interesante en aquellas plantas que son ricas en vitaminas sensibles al calor. Con las debidas precauciones (recipiente limpio, agua hervida, planta limpiada, lugar fresco, libre de acceso de polvo) se pueden conservar las maceraciones 24 horas en verano y hasta 48 en invierno.

Para facilitar el paso de los elementos medicinales de la planta al agua, es necesario desmenuzarla debidamente en el momento de ponerla en remojo.

JUGOS

La extracción del jugo es un procedimiento útil para aprovechar todas las vitaminas y principios vitales, empleándose preferentemente en las plantas que se utilizan frescas, es decir poco tiempo después de recogidas.

En un mortero se machaca la planta, después de lo cual se puede extraer el jugo exprimiéndola con un paño limpio.

TINTURAS

La preparación más sencilla es la siguiente: sobre la planta bien desmenuzada, puesta en una botella, se echa alcohol puro de 70 grados. Por cada parte de la planta empleada se ponen 5 partes de alcohol; por ejemplo, sobre 20 gr. de la planta se echan 100 gramos de alcohol. Con la botella bien cerrada se deja reposar 10 días o más. Agítase durante el día cada dos horas, y finalmente se exprime y se filtra por medio de papel de filtro. Las tinturas sólo se toman diluidas en agua.

EXTRACTO

Se entiende por tal el espesamiento o condensación de los jugos exprimidos de las plantas. El extracto tiene igual consistencia que la confitura.

POLVOS

Se designa la forma sólida de un medicamento reducido a partículas más o menos finas.

Se obtienen machacando, triturando o moliendo las plantas con un cuerpo duro o en morteros.

El polvo se toma junto con las comidas o en decocción, en cuyo último caso se debe cocer de dos a cinco minutos.

ESPIRITU O ESENCIA

Quando las partes consistentes de una hierba u otra materia colocadas en espíritu de vino se conservan en su estado primitivo, la especie resultante recibe el nombre de espíritu o esencia por ejemplo esencia de clavo, etc.

ACEITE

Se entiende la disolución que resulta, tratando dicha sustancia por el aceite de olivas o de almendras para que este extraiga de ello los elementos activos. También se obtienen los aceites, incorporando la tintura de la planta respectiva a uno de los aceites citados. En este último caso es preciso dejar destapada la botella durante algún tiempo para dar lugar a que el alcohol se volatilice.

VINO

El vino medicinal se puede preparar sencillamente con vino blanco. Así para obtener por ejemplo el vino de romero, que es altamente útil se toman tallos de romero, tiernos o secos, se cortan en pedacitos y se introducen en una botella de vino blanco; al cabo de unos cuantos días queda ya preparado el vino medicinal.

UNGUENTO O POMADA

Es una forma medicamentosa destinada al uso externo. Para preparar un unguento se cortan en pedacitos las plantas que deben formarlo, se depositan en una vasija y se añade la cantidad necesaria de mantequilla fresca o de manteca de cerdo fundido, hasta cubrir del todo el producto vegetal; esta mezcla se agita regularmente una hora. Con objeto de aumentar la densidad del unguento se puede adicionar un poco de cera al terminar la cocción.

DOSIFICACION

La cucharada grande o de sopa se supone que contiene unos 20 gramos. La cucharada pequeña o de té viene a representar 5 gramos.

La pulgarada representa lo que puede coger la punta de un cuchillo, es decir, 5 gramos.

El puñado pequeño indica la porción que pueden coger tres dedos de 40 a 100 gramos.

Por taza entendemos una cantidad de 200 gramos.

Por litro como ya se sabe 1.000 gramos.

Por vaso se da a entender una cabida de 100 gramos.

PLANTAS MEDICINALES

ACELGA

(*Beta vulgaris* L.)

Composición química de la parte comestible de la acelga. Proteína por 100: proteínas 2,0; grasa 0,3; ceniza 1,7. Valor calórico por 100, 33,1.

Tomada con medida son refrescantes y eficaces en las afecciones del hígado. Pero tomadas con exceso debilitan el estómago y aún producen dolores de vientre.

Se le han asignado entre otras las siguientes propiedades:

Alimento especial para los que sufren estreñimiento.

Son muy indicadas en las enfermedades urinarias.

En casos agudos del hígado, conviene tomar el caldo de acelgas hervidas, calmará y curará las dolencias de este órgano.

Son emolientes, temperantes, remineralizadoras y oxidantes, obteniéndose con ellas grandes éxitos en las enfermedades artríticas.

El caldo de acelga corrige todas las inflamaciones del tubo digestivo.

Suavizantes, mantiene el vientre libre. Refrescantes.

Estreñimiento: Hojas de acelga 30 gms. agua 300 gms. Cocimiento se toma 3 veces al día.

Úlceras y hemorroides: Las hojas frescas de Acelga aplicadas sobre las llagas y úlceras inflamadas, quitan el dolor y disminuyen la inflamación; lo mismo

contra las hemorroides inflamadas.

ACHIOTE

(*Bixa orellana* L.)

Dice el P. Arbeláez en "Plantas útiles de Colombia" que el achiote pudiera ser para Colombia un importante producto de exportación, como lo es para el Ecuador, que en 1935, exportó 200.000 kilogramos de semillas de achiote y el Perú, en 1934, 1'999.999 kilogramos de achiote.

Es bueno como expectorante y contra la bronquitis. **Dosis:** Un gramo en una taza de agua hirviendo.

Por su principio amargo, se coloca entre las sustancias tónicas. Su acción es lenta y débil en un principio, pero continuadamente en su uso, se manifiestan claramente sus efectos.

Sus hojas se recomiendan para reanimar las fuerzas digestivas después de las fiebres intermitentes y de las fiebres mucosas.

El fruto es una cápsula espionosa, llena de semillas que se usan en tintorería; en infusión se usan como expectorantes y en la bronquitis. La infusión se prepara con una cucharada de semillas en una taza de agua hirviendo. También sirve para hacer el jarabe pectoral a dosis de 30 gms. por día. La semilla lleva además adherido un polvito que se emplea en lugar de azafrán, como

condimento; es estomacal y se usa en las hemorragias.

Quemaduras: Semillas de achioté 30 gr., aceite de olivas 100 gr. Hervir a baño maría y aplicar fría sobre las quemaduras.

Cárgaras: Cocimiento de las hojas. También las semillas 10 gr., en 300 gr. de agua. Infusión.

Tos ferina: Las frutas fritas en aceite de comer o manteca es un aceite especial. Se toma por cucharaditas.

Lepra: Un Dr. Brasileño hizo ensayos con buen resultado comiendo en ayunas 3 ó 4 hojas de achioté y sulfato de magnesía cada 5 días 3 gramos.

AGUACATE

(*Persea gratissima* Goerín)

En Chile y Perú se designa esta fruta con el nombre de Palto.

Composición química del aguacate. Promedio por 100: agua 65,4; proteína 1,7; grasa 26,4; hidratos de carbono 5,1; calorías 264.

El Aguacate contiene las Vitaminas A, B2, C, y G4.

El aguacate es de un gran valor alimenticio por la cantidad de grasa, por las proteínas y vitaminas que contiene. Según Abbott el análisis da los siguientes resultados en relación con su valor nutritivo:

1. El agua varía de 68 a 83% y es más abundante en el aguacate que en otros frutos que se comen crudos. Atendida esta porción, el aguacate debería colocarse entre las frutas refrescan-

tes, pero en realidad no pertenece a este grupo por la naturaleza de las otras substancias que contiene.

2. El contenido en proteína es de 1,2 a 1,6%, lo que significa que su valor nutritivo en sustancias parecidas a la carne, es alto. Entre estas proteínas hay tirosina, compuesto que en los animales se produce en una glándula especial llamada tiroides, cuya degeneración produce cofo.

3. Las sustancias minerales, sales de sodio, potasio, calcio y magnesio que proporciona el análisis del aguacate son de 1 a 1,8%. El aguacate, pues, determina la formación de productos básicos al través de la carne, los huevos y las nueces que los determinan ácidos.

4. El porcentaje de hidratos de carbono, 1,4% a 1,9%, es menor que en otras frutas, pues la pulpa no tiene almidón y lleva pocaísima cantidad de azúcar.

5. En cambio la grasa forma hasta el 70% del aguacate maduro. Es una fruta digestiva, nutritiva y muy sana. Es uno de los mejores laxantes cuando está madura. La ensalada de aguacate, apio y sal es excelente para curar las enfermedades del estómago e intestino.

La corteza del tallo es útil como estrigente; los brotes y las hojas cuando ya pasan de color pardo o rosado al verde, tienen la reputación como excitantes de la vesícula biliar. Son balsámicos, carminativos, esquimáticos, vulnerarios, emenagogos, anti-

flíticos y energético diurético. Parece cierto que los pueblos del Amazonas lo emplean para curar la tuberculosis. La cáscara del fruto sirve como vermífugo y antidisentérico. La pulpa comestible es afrodisíaca.

Las hojas en infusión o cocimiento, 20 gr. por litro de agua se bebe una tasa al acostarse, o fría a otras horas para curar los resfriados e inflamaciones bronquiales. Además, son estomacales, digestivos, estimulantes y normalizan las menstruaciones. Las hojas frescas se aplican calientes sobre la frente para aliviar el dolor de cabeza.

Las pepas frescas bien molidas se aplican a manera de cataplasma en los panadizos haciendo abortar. Secas y bien pulverizadas mezcladas con miel caliente, se aplican como tópico en la parte enferma, muy pronto los dolores se calman y la resolución llega con bastante prontitud, obra como resolutivo sin duda a causas de la gran cantidad de tanino que contiene. Partida la almendra en pedacitos tostados y reducidos a polvo, se emplea contra las diarreas y disenterias en las dosis de 10 gms., por 100 gms. de infusión o de cocimiento de llantén. El polvo frío en aceite, de modo que pueda formar una pomada, se aplica con inmejorable éxito, para curar la hidrocele reciente.

Acete de Aguacate: Contiene una gran cantidad de aceite fijo, amarillo verdoso, excelente para el cabello, tanto para her-

mosearlo como para detener su caída y hacerlo crecer. Se prepara para también con este aceite un magnífico jabón de tocador y que mejora el cabello en firmeza y en color. Este aceite además surte gran efecto en la gota. Debe usarse que con bastante frecuencia unas unturas hechas con él sobre las partes enfermas, bastan para aliviar el dolor de una manera muy notable.

Preparación del aceite: Se prepara dejando podrir los aguacates y en este estado se extrae el parénquima que se ha hecho muy blando, ponese esta masa en la parte superior del plano y se inclina un poco. Así dispuesto se deja durante unos días seguidos expuesto al sol y el aceite va despidiéndose poco a poco reuniéndose en la parte inferior del plató de donde se recogerá a medida que va depositándose día por día; después se separa el agua que contiene por medio de un fuego lento o al baño maría, filtrándolo por medio de algodón en rama antes de hacer esta operación. Este es un procedimiento casero para extraer el aceite.

También se prepara haciendo hervir en agua los frutos bien maduros despojados de su cáscara y pepa, pasándolos después por expresión por una tela no muy fina, pero sí bien fuerte; luego se saca con una cuchara el aceite que se reúne en la superficie del líquido y la operación se termina como en el anterior procedimiento.

De la pepa se extrae un jugo que es una tinta indeleble que sirve para marcar la ropa, para ello ha de sacarse el jugo fresco y llevarlo a la tela que se desea marcar, escribiendo en ella se deja secar y es imborrable.

Siendo el aguacate de utilidad tan importante y de gusto tan suave al paladar, cuánto se debería intensificar su cultivo en Colombia.

Cota: Hojas de aguacate 30 gr., agua 1.000 gr. Infusión 4 veces al día.

Menstruaciones anormales: Infusión de 15 gms. de hojas de aguacate con 800 gr. de agua, 5 tomas diarias.

Resfriados: Hojas de aguacate 10 gms., agua 1 litro. Cocimiento, 5 tacitas diarias.

AHUYAMA O ZAPALLO

La ahuyama es el fruto más grande que dan los vegetales y hay numerosas variedades divulgadas por todo el mundo para alimentación del hombre y de los animales.

Es uno de los mejores y más excelentes laxantes entre los mejores alimentos. Es un buen ali-mento digestivo y sano. Es alcalizante especial para los enfermos de artrismo. Alimento especial para personas nerviosas. Rico en fosfatos. Alimento tónico del cerebro, conviene a los estudiantes y personas que dedican sus actividades al trabajo intelectual, o que exija esfuerzo mental. Es emoliente, útil para

reblandecer los intestinos y diu-retizar la sangre, ablandando los riñones y el hígado. Es refrescante, útil para personas que sufren de fiebre interna.

La ahuyama que tanto se usa en América, es uno de los alim-mentos más recomendables, no tiene indicación en ninguna enfermedad, a todos sienta bien y pueden comerlo tanto los niños como los adultos, jóvenes y an-cianos.

Es un alimento que comido conjuntamente con choclos raya-dos cura el más rebelde estreñi-miento. Los enfermos de hemo-roides si quieren curarse, deben comer mucha ahuyama hervida y si es con choclos rallados, mejor aún.

Ya en Bogotá se sirve mucho en las comidas la ahuyama pre-parada en puré. Ojalá que en Antioquia se entrara también por la costumbre de preparar tan magnífico alimento.

Las hojas y las guías tiernas de esta planta en cocimiento 80 gr. por litro de agua, se beben a pasto para combatir los abscesos del hígado, y para aliviar los efectos de las contusiones y ca-f-das.

Las pepas de ahuyama o za-pallo peladas o finamente tritu-radas, —60 gms. por igual can-tidad de agua hirviendo— se to-man en ayunas para expulsar la tenia o lombriz solitaria. Es in-dispensable que el estómago es-té lo más desocupado posible, lo mejor sería no comer el día an-terior. Después de dos horas se

tomará un purgante de aceite de ricino. Cuando haya hecho efec-to este purgante se podrá tomar desayuno. Si no se consiguen los efectos deseados con la primera toma, habrá que aumentar la do-sis y hacer el mismo tratamiento al día siguiente, hasta conseguir expulsar la cabeza de la tenia.

La ahuyama machacada (sin corteza), y reducida a pasta, se aplica en cataplasmas para ablan-dar los abscesos o tumores y pa-ra curar las inflamaciones, esco-riaciones y las quemaduras su-perficiales de la piel.

AJENJO

He aquí una nueva planta me-dicinal por excelencia. Pero este remedio es preciso usarlo con cautela y prudencia.

Es una planta vivaz, cuyos ta-llos, hojas y flores exhalan un fuerte olor aromático y pene-trante con sabor amargo. Las ho-jas son persistentes y cubiertas por un vello blancuzco. Las flo-res son pequeñas, numerosas, de un amarillo verdoso, agrupadas en corimbos a la extremidad de las ramas.

El ajenjo es considerado como uno de los mejores estomacales; no solamente porque elimina los gases, mejora y favorece la ac-ción de los jugos gástricos, sino porque despierta el apetito y promueve la digestión. Sirve pa-ra contrarrestar el hedor de la boca, cuando proviene del estó-mago.

Se infunde en un litro de agua hirviendo diez o quince gramos de hojas de ajenjo y se toma en ayunas una tacita, lo que abre y calienta el vientre, calma los dolores, ayuda a la digestión; fa-cilita el curso de la bilis al intes-tino, curando de este modo la ic-teria catarral.

Es un remedio excelente con-tra el mal olor de la boca, si pro-viene del estómago; se hacen hervir 10 gramos de ajenjo y 10 gramos de cáscara de naranja en un litro de vino blanco, y de es-to se toman dos o tres copas por día.

Se deja ajenjo hervido duran-te la noche en alcohol, al día si-guiente se calienta y con un pa-ñuelo mojado en este alcohol se frota el vientre del niño que tie-ne lombrices.

Ajenjo hervido en agua ahuyenta las chinches.

El aceite de ajenjo, que se compra en las boticas, aplicado caliente al estómago calma los dolores más atroces.

Es muy conveniente poner en los dormitorios, sobre las pare-des, ramitas de ajenjo para li-brarse de las molestias de los mosquitos. Al sentir desde lejos el olor del ajenjo, los mosquitos se ahuyentan.

Es muy útil y eficaz para com-batir las enfermedades de los ri-ñones, vejiga, hígado, ictericia, la palidez del rostro, debilidad ge-neral del organismo, provoca el flujo menstrual a las mujeres dé-biles, siendo a la vez un buen

remedio para expulsar lombrices.

Es un medicamento muy enérgico y no debe abusarse de él. No conviene hagan uso de esta planta las personas excesivamente nerviosas, porque les produce insomnios y alucinaciones.

Haller, la recomendaba en las afecciones gotosas y el célebre Linneo trató con el ajeno afecciones calculosas rebeldes. Muchos doctores han recomendado sus propiedades diuréticas. Las mismas fiebres intermitentes son eficazmente combatidas por el ajeno, como lo prueban los doctores Cazin, Lupis, etc., y para ello se toma: agua 200 gramos; polvo de ajeno, 5 gramos. Se cañenta hasta la ebullición, se retira, se deja enfriar y se toma una taza una hora antes de cada comida. Sería mejor tomarlo sin poner azúcar.

Según Hufelano, la tintura de ajeno es el mejor y más rápido remedio contra la lombriz solitaria. (Enciel), las sumidades se usan como tónicas, como febrífugas y estimulantes.

La infusión se hace con 5 gramos de hojas por litro de agua, infúndase por media hora y cuélese.

Íntil es advertir lo recomendable que es su empleo para los viajeros que se sienten molestados por dolores de estómago y por náuseas.

Es un tónico muy agradable, por gozar de propiedades fortificantes, cuando se padece de de-

bilidad estomacal a consecuencia de digestiones tardías.

El ajeno entra en la composición de una pomada antiespasmódica (que combate el estado espasmódico, esto es, las contracciones, calambres y convulsiones). Fórmula: Ajeno, ruda y menta, de cada una 60 gramos. Grasa de cerdo 500 gramos. Contúndase los vegetales, mézclese con la grasa y expóngase la mezcla a un calor moderado hasta que se haya evaporado toda la humedad; pásese entonces por un lienzo con fuerte opresión y déjese enfriar en reposo. Sepárese la pomada del sedimento; vuélvase a licuar a un fuego moderado; apártese del fuego y agítese durante el enfriamiento.

Inapetencia: Ajeno 5 gms., agua 500 gms. Infusión, 3 tasas diarias.

Vértigo: Hojas de ajeno 5 gms., toronjil 10 gms., agua 500 gms. Infusión, 4 tacitas al día.

Gota: Ajeno 5 gms., agua 300 gms. Infusión 4 tacitas al día.

Granulaciones de la piel: Ajeno 3 gms., salvia 15 gms., toronjil 10 gms., agua 500 gms. Infusión 4 tacitas al día.

Mareos: Vigilar el funcionamiento del hígado; para esto ajeno 3 gms., agua 500 gms. Cocimiento, 4 tacitas al día.

Sueños agitados: Antes de acostarse infusión de ajeno.

Para uso externo: La infusión de ajeno empleada como colirio para ciertos males de la vista, ha dado también los mejores resul-

tados y también como lociones en las úlceras atónicas.

Contra las lombrices intestinales de los niños se hacen cataplasmas de la siguiente manera: corteza de naranjas, ajeno, yerbabuena, en partes iguales. Se hace hervir el conjunto, luego se extrae y se hace escurrir con un colador. En seguida, en un mortero, se machaca bien con un machador de madera. Se agregan a la masa migajas de pan para formar una cataplasma homogénea, se aplica sobre el ombligo del niño enfermo. Son de grande utilidad.

Contra las lombrices se puede hacer la infusión con vino blanco, en vez de agua; un litro de vino, 80 gramos de ajeno y 30 gramos de ajo.

Vino de ajeno: Se toma medio litro de buen vino blanco y se le echan 25 gramos de hojas de ajeno o flores. Si no se desean efectos enérgicos se ponen menos ajeno. Se deja en infusión cuatro días, cuélese y fíltrese. Se toma una copita antes de las comidas como aperitivo y una copita después como digestivo.

Como aperitivo se puede y conviene beberlo en un vaso de agua fresca, ligeramente azucarada.

Este vino se altera con facilidad, razón por la cual conviene prepararlo en poca cantidad.

No se puede abusar del licor de ajeno; produce trastornos tanto intelectuales como morales; es preciso usarlo con precaución.

AJO (*Alium sativum* L.)

Composición química de la parte comestible; promedio por 100: agua 74,2; proteína 4,41; grasa 0,2; ceniza 1,18; hidratos de carbono 20,0. Calorías 99,4.

De todos los vegetales medicinales, dice N. Capo, es el más extraordinario. Es el primero en acción depuradora, microbiciada, desinfectante, revulsiva, tónica, vermífuga, anticatarral, antirreumática, antigotosa; contra las congestiones, presión e hipertensión, contra las hemorragias, la diabetes y las infecciones internas y externas; contra la colitis, los males de pecho, el cáncer, la tos; muy especial en las heridas y en mil casos más de anomalías del organismo. Es la gran medicina.

El ajo ha de comerse crudo. Cocido pierde más del 90% de su formidable acción medicina y microbiciada.

Con el tratamiento del ajo crudo el órgano que más se beneficia es el corazón, porque fluidifica la sangre espesa o impura y facilita así el riego nutritivo hemostático de las coronarias del corazón, evitando así la esclerosis del corazón, envejecimiento arterial, endocarditis, pericarditis, además asma, parálisis, angina de pecho, reuma y ciática.

El ajo crudo contra el reumatismo. Teniendo el ajo crudo el poder medicinal de fluidificar la sangre y deshacer sus coágulos, es reco-

mendable para el reumatismo, ya que tomado en cantidad en las ensaladas destruye las formaciones de ácido úrico en las coyunturas, en las articulaciones y hasta el ácido úrico que puede haberse incrustado en las tuberías sanguíneas del corazón.

Las causas del reumatismo ya son conocidas mundialmente por la escuela oficial, que son el régimen de carnes y azoados. El ajo destruye los depósitos de ácido úrico que dejan las carnes en la sangre.

El ajo crudo y comido al natural en ayunas o en las ensaladas de las comidas, evita la vejez y mantiene la juventud, porque es un gran disolvente de la sangre espesa y grumosa. Además actúa contra la diabetes, la difteria, la tuberculosis, la uremia, ciática, paludismo, infecciones, cáncer, sífilis, esterilidad e impotencia.

Muchas personas temen el uso del ajo por el mal aliento que deja en la boca. Pero este se puede evitar del modo siguiente: Después de comer ajo crudo mastícar un poco de perejil o apio crudo, arrojándolo luego rápidamente de la boca y enjuagándose con un poco de limón. También tomando un té de eucaliptus o una pastilla "Valda". Y el mejor método es partir el ajo en partes pequeñas tomándolas con la sopa sin masticar.

Tintura de ajo. Se prepara de la manera siguiente: Se pelan los ajos y dando un par de cortes a cada uno de ellos, se introducen

en una botella en la cual se echa alcohol de 90 grados de manera que cubra bien los ajos. Se deja de 15 a 30 días, agitando diariamente el contenido de la botella. Transcurrido dicho tiempo se filtra y queda listo para medicarse. Se toman dos o tres veces al día, antes de comer, de 15 a 20 gotas mezcladas con agua. Al cabo de un mes se descansa unos días y luego se empieza nuevamente.

El Dr. Marañón en España receta la tintura de ajo para los enfermos de la presión alta.

El Dr. Alemán Helle recomienda la tintura de ajo en las siguientes enfermedades o síntomas: 1) La tintura de ajos hace disminuir en corto tiempo la tensión arterial, defendiendo a los artísticos de congestión cerebral. 2) Hace desaparecer las angustias y palpitaciones del corazón en los cardíacos. 3) Activa el funcionamiento del hígado. 4) Cura las hemorroides y várices.

5) Ejerce una influencia beneficiosa en el aparato digestivo, corrige especialmente el estreñimiento y catarro intestinal. 6) Ataca el ácido úrico, aliviando las molestias y dolores de las articulaciones y músculos conocidos bajo la denominación de reuma, gota, ciática. 7) También constituye un excelente específico en los casos de fatiga continua, pesadez, dolores de cabeza, neuralgia, melancolía, histerismo y corrige el insomnio. 8) Es poderoso auxiliar para la mujer en edad crítica. 9) Ataca a las lombrices como a la tenia. 10) La

gordura en general e indisposiciones de hidropesía desaparecen con el empleo de estas gotas. 11)

Cura los padecimientos de los riñones y de la vejiga. 12) También son indicadas en los casos crónicos de eczemas y herpes. 13) Alivia la diabetes y el reuma en general.

Para mayor información de los lectores les transcribo lo que acerca del ajo escribe el doctor P. J. Dorado, especializado en dietética, en su obra "Alimentación natural de vitaminas".

1. El ajo es especial para personas biliosas. Es antiflemático.

2. Es antiséptico y vermífugo muy eficaz, comiéndolo crudo.

3. Es depurativo de la sangre. Diurético. Emoliente.

4. Pectorante, para ablandar el pecho y combatir la tos, facilitando la expectoración.

5. El ajo es febrífugo, útilísimo para curar fiebres intermitentes (malaria o chuchó).

6. Tónico excelente en la debilidad orgánica.

7. Regulador de las funciones crónicas (glandulares) normaliza las secreciones de humores digestivos y del metabolismo en general.

8. Especial para curar el hígado y riñones.

9. En la tuberculosis pulmonar mata los gérmenes, solubiliza los malos humores, calma los dolores, desintoxica y facilita la expectoración.

10) El jugo alivia el asma y la bronquitis. Facilita la circulación. Hace bajar la presión arterial.

Embellecte la voz. Tónico orgánico.

11) Usando ajo interiormente y frotando las partes interesadas, limpia la piel de manchas.

12. Es el mejor tónico de la sangre. Excelente aperitivo.

13. En los resfriados conviene tomar caldo de la cocción de ajos.

14. En la tos persistente conviene comerlo crudo o en maceración con agua, así como cociendo tomando el caldo.

15. Crudo, en maceración con agua cura la difteria.

16. Las infusiones de ajo crudo hechas en aceite matan las lombrices intestinales, tomándolo tres o cuatro veces al día.

17. Aceite en maceración con ajo combate el estreñimiento.

18. Aceite en maceración fuerte de ajo, cura el reumatismo.

19. Aceite en maceración de ajos, fuerte, combate las enfermedades de los riñones, convulsiones y las inflamaciones y los trastornos intestinales y estomacales.

20. Crudo y bien picado en la ensalada es aperitivo y digestivo.

21. El zumo crudo cura las llagas y úlceras externas y calma el dolor.

22. Es antiespasmódico bueno en los trastornos nerviosos.

23. Es carminativo, expulsa gases intestinales.

24. El jugo de ajos excita el peristaltismo intestinal, siendo muy útil en la digestión retardada y en el estreñimiento.

mendable para el reumatismo, ya que tomado en cantidad en las ensaladas destruye las formaciones de ácido úrico en las coyunturas, en las articulaciones y hasta el ácido úrico que puede haberse incrustado en las tuberías sanguíneas del corazón.

Las causas del reumatismo ya son conocidas mundialmente por la escuela oficial, que son el régimen de carnes y azoados. El ajo destruye los depósitos de ácido úrico que dejan las carnes en la sangre.

El ajo crudo y comido al natural en ayunas o en las ensaladas de las comidas, evita la vejez y mantiene la juventud, porque es un gran disolvente de la sangre espesa y grumosa. Además actúa contra la diabetes, la difteria, la tuberculosis, la uremia, ciática, paludismo, infecciones, cáncer, sífilis, esterilidad e impotencia.

Muchas personas temen el uso del ajo por el mal aliento que deja en la boca. Pero este se puede evitar del modo siguiente: Después de comer ajo crudo mastícar un poco de perejil o apio crudo, arrojándolo luego rápidamente de la boca y enjuagándose con un poco de limón. También tomando un té de eucaliptus o una pastilla "Valda". Y el mejor método es partir el ajo en partes pequeñas tomándolas con la sopa sin masticar.

Tintura de ajo. Se prepara de la manera siguiente: Se pelan los ajos y dando un par de cortes a cada uno de ellos, se introducen

en una botella en la cual se echa alcohol de 90 grados de manera que cubra bien los ajos. Se deja de 15 a 30 días, agitando diariamente el contenido de la botella. Transcurrido dicho tiempo se filtra y queda listo para medicarse. Se toman dos o tres veces al día, antes de comer, de 15 a 20 gotas mezcladas con agua. Al cabo de un mes se descansa unos días y luego se empieza nuevamente.

El Dr. Marañón en España receta la tintura de ajo para los enfermos de la presión alta.

El Dr. Alemán Helle recomienda la tintura de ajo en las siguientes enfermedades o síntomas: 1) La tintura de ajos hace disminuir en corto tiempo la tensión arterial, defendiendo a los artríticos de congestión cerebral. 2) Hace desaparecer las angustias y palpitaciones del corazón en los cardíacos. 3) Activa el funcionamiento del hígado. 4) Cura las hemorroides y várices.

5) Ejerce una influencia beneficiosa en el aparato digestivo, corrige especialmente el estreñimiento y catarro intestinal. 6) Ataca el ácido úrico, aliviando las molestias y dolores de las articulaciones y músculos conocidos bajo la denominación de reuma, gota, ciática. 7) También constituye un excelente específico en los casos de fatiga continua, pesadez, dolores de cabeza, neuralgia, melancolía, histerismo y corrige el insomnio. 8) Es poderoso auxiliar para la mujer en edad crítica. 9) Ataca a las lombrices como a la tenia. 10) La

gordura en general e indisposiciones de hidropesía desaparecen con el empleo de estas gotas. 11) Cura los padecimientos de los riñones y de la vejiga. 12) También son indicadas en los casos crónicos de eczemas y herpes. 13) Alivia la diabetes y el reuma en general.

Para mayor información de los lectores les transcribo lo que acerca del ajo escribe el doctor P. J. Dorado, especializado en dietética, en su obra "Alimentación natural de vitaminas".

1. El ajo es especial para personas biliosas. Es antifebril.

2. Es antiséptico y vermífugo muy eficaz, comiéndolo crudo.

3. Es depurativo de la sangre. Diurético. Emoliente.

4. Pectorante, para ablandar el pecho y combatir la tos, facilitando la expectoración.

5. El ajo es febrífugo, útilísimo para curar fiebres intermitentes (malaria o chuchó).

6. Tónico excelente en la debilidad orgánica.

7. Regulador de las funciones crónicas (glandulares) normaliza las secreciones de humores digestivos y del metabolismo en general.

8. Especial para curar el hígado y riñones.

9. En la tuberculosis pulmonar mata los gérmenes, solubiliza los malos humores, calma los dolores, desintoxica y facilita la expectoración.

10) El jugo alivia el asma y la bronquitis. Facilita la circulación. Hace bajar la presión arterial.

Embelleece la voz. Tónico orgánico.

11) Usando ajo interiormente y frotando las partes interesadas, limpia la piel de manchas.

12. Es el mejor tónico de la sangre. Excelente aperitivo.

13. En los resfriados conviene tomar caldo de la cocción de ajos.

14. En la tos persistente conviene comerlo crudo o en maceración con agua, así como cociendo tomando el caldo.

15. Crudo, en maceración con agua cura la difteria.

16. Las infusiones de ajo crudo hechas en aceite matan las lombrices intestinales, tomándolo tres o cuatro veces al día.

17. Aceite en maceración con ajo combate el estreñimiento.

18. Aceite en maceración fuerte de ajo, cura el reumatismo.

19. Aceite en maceración de ajos, fuerte, combate las enfermedades de los riñones, convulsiones y las inflamaciones y los trastornos intestinales y estomacales.

20. Crudo y bien picado en la ensalada es aperitivo y digestivo.

21. El zumo crudo cura las llagas y úlceras externas y calma el dolor.

22. Es antiespasmódico bueno en los trastornos nerviosos.

23. Es carminativo, expulsa gases intestinales.

24. El jugo de ajos excita el peristaltismo intestinal, siendo muy útil en la digestión retardada y en el estreñimiento.

25. En las fiebres infecciosas, crudo, en maceración y con agua, mata gérmenes patógenos de la fiebre, oxida los malos humores y facilita su expulsión y en general obra como poderoso antiséptico.

26. Tomándolo igualmente en las fiebres, tiene marcada influencia hipotensora, regularizando la circulación y la temperatura.

27. El ajo, por sí solo, constituye una farmacia a la cual se puede recurrir en la seguridad que se encuentra el remedio que se busca.

28. Se ha recomendado el ajo en maceración en alcohol, para combatir la presión arterial, y la aminorar, según dicen, pero entendemos que tomar medicamentos a base de alcohol es emborracharse y no curarse, en cambio comiendo ajo, usándolo en maceración en el aceite de comino o tomando el caldo, el medicamento es siempre eficaz.

29. Tomándolo con leche o con limón, es un buen remedio contra las lombrices.

30. Tomando leche hervida con ajo cura la tos rebelde y que no cede ante otros medicamentos. En la misma forma cura la bronquitis.

31. La pulpa es buena para curar sabañones, frotándolos.

32. Los callos desaparecen si se aplica pulpa de ajos.

33. El ajo es buen remedio para los diabéticos, comiéndolo en ayunas disminuye el azúcar en la orina.

34. Fricción de ajos machacados sobre partes doloridas, calma el reumatismo.

35. Los dolores de oídos se calman, poniendo algodones impregnados de aceite hervido con ajos.

36. Tomando con té, un diente de ajo por dosis, aclara la voz y ayuda a la expectoración del cartarro pulmonar.

37. Comiendo un diente de ajo al acostarse, cura el insomnio.

38. El Ali-Oli, hecho con ajos, aceite y yema de huevo, que tanto se usa en Cataluña, es uno de los mejores tónicos del organismo.

39. El ajo es remedio contra las pestes. Las personas que comen ajos y si crudos mejor, se verán libres de muchas enfermedades especialmente epidemias.

40. Es un remedio probado contra el cólera asiático.

41. Los médicos ingleses A. D. Cock y V. Gabriel han empleado hace años, y con muy buen éxito, el jugo de ajos en el tratamiento de las úlceras purulentas, un lavado abundante de la llaga, practicado dos veces al día con mezcla de jugo de ajos y agua destilada, produce una mejoría notable en 24 horas y un progreso muy marcado en las 48 horas. La supuración disminuye mucho, así como el dolor, que queda a veces suprimido totalmente.

Estos mismos autores habían notado anteriormente que las inhalaciones de jugo de ajos producen buen resultado en la tu-

berculosis pulmonar y este hecho fue lo que les incitó a probar este jugo en el tratamiento de las heridas. Al principio emplearon una mezcla de una parte de jugo por tres de agua destilada, después emplearon una dilución al décimo. Para impedir su alteración agregaron 2% de alcohol, con lo cual lograron conservarlo en buen estado durante un mes.

Tos ferina. Los ajos en infusión con un poquito de azúcar dan maravillosos resultados.

Paludismo. Se machacan unos 5 dientes de ajo y se toman con una copa de aguardiente. Con cinco tomas, una por día, en 5 días, dicen que se cura el más violento ataque palúdico.

Diabetes. Un diente o dos en ayunas es un excelente remedio para las personas que sufren diabetes; pronto reducirá la cantidad de azúcar en la orina.

No deben comer el Ajo las mujeres que dan el pecho a los niños porque altera la calidad de la leche y debido a esto los niños se enferman y sufren de los intestinos.

Fórmula que tiene gran valor curativo en varios malestares y enfermedades: Se emplean una cebolla grande, una cabeza de ajo y dos limones. Se pelan la cebolla y el ajo, se cortan finamente; los limones se cortan enteros con la cáscara en pequeñas partes, y se deja pasar todo por la máquina de moler carne o por una máquina especial. Luego se vierte la masa en un litro de agua, se coloca sobre el fuego y se deja cocinar media ho-

ra; después se cuele por un paño fino y se guarda en botellas, herméticamente cerradas. Se toma de este líquido una cucharada en ayunas y antes de dormir.

Jarabe: Para enfermedades bronquiales. Ajo 200 gms., agua 1.000 gms. Se ponen a hervir y luego se le agrega 700 gms. de azúcar. Para tomar 3 cucharaditas al día.

ALBAHACA

(Ocimum basilicum)

En las huertas se cultiva con frecuencia la albahaca y todo el mundo la conoce por su olor agradable.

El olor de la albahaca, así como atrae las abejas, ahuyenta las moscas y por eso en los balcones de Andalucía no suele faltarle una mata de esta aromática planta. Las abejas buscan mucho la flor de la albahaca.

Pulverizada, se suele usar como condimento de algunos manjares; su sabor picante y aromático la hace agradable al paladar y al olfato y la coloca entre las especias.

La infusión de sus hojas y flores, alivia el dolor de cabeza. La infusión de sus hojas, es diurética, estimulante, regulariza las menstruaciones, expulsa los gusanos intestinales y es muy útil contra las afecciones de los riñones y vejiga. Aspirado por la nariz el polvo, aumenta las secreciones mucosas.

Fórmula de infusión de las ho-

jas:
Agua 500 gms.
Hojas 75 gms.
Se toman 4 tacitas diarias.
Las semillas administradas en la misma forma que las hojas, son calmantes y refrigerantes.

Para uso externo tiene una aplicación clásica en los dolores de los oídos y para ello se introduce una semilla en el oído.

En gargarismos cura las irritaciones y dolores de garganta.

En los resfriados, tómese el cocimiento de hojas de albahaca, 10 gramos en medio litro de vino bien caliente. El mismo cocimiento aumenta la leche en las mujeres que crían.

En un cuarto de litro de vino blanco y otro tanto de aceite de comino, se hierve durante tres minutos 20 gramos de hojas de albahaca y se toma de este cocimiento cuatro cucharadas sopeladas diarias contra la sequedad del vientre.

Hojas secas trituradas y machacadas con grasa sin sal, dan una pomada que se emplea en las afecciones de los labios, párpados y pezones lastimados.

Se usa en la cocina como condimento por su acción estimulante y estomacal; ahuyenta las ventosidades del intestino.

Es sudorífica. Sienta muy bien en las fiebres. Estimulante de las funciones digestivas. Tomando té de albahaca cura los resfriados. Es desinfectante. Es antiespasmódico, útil para las personas nerviosas. Es buen aperitivo.

ALCACHOFA (*Cynara scolymus*. L.)

Composición química de la alcachofa. Promedio por 100: Agua 92,5; proteína 0,8; hidratos de carbono 5,0; ceniza 1,7; calorías 23,2.

Vitaminas. La alcachofa tiene las vitaminas A y B. Es muy rica en sales minerales, en vitaminas, fósforo y yodo, hierro, calcio, goma, azúcar, magnesia, azufre.

En nuestras cocinas se comete el gran error de botar el agua en que se cuecen, pues el caldo de su cocimiento, bebido por agua a pasto, es un buen tónico ferruginoso y purgativo poderoso de la sangre, especialmente indicado a las personas débiles, raquíticas o anémicas. Las fricciones de este caldo, alivian los dolores de los riñones y el reumatismo.

La alcachofa conviene mucho a los anémicos comida con zumo de limón o jugo de tomate por sus vitaminas en hierro. A los enfermos del hígado por sus vitaminas yódicas. Para los diabéticos tomada con limón o con jugo de tomates es de suma importancia para su curación.

Las tomas muy seguidas de caldo de alcachofa con un poco de aceite y mucho jugo de limón, aseguran que cura el asma.

La alcachofa es gran regulador del intestino combinada con limón desinfectando el colon y con su efecto astringente, la diarrea se corta.

La alcachofa y el limón purifican la sangre, por lo tanto produce muy buenos resultados en el tratamiento de las hemorroides, ya que éstas vienen por la congestión de las venas interiores del recto de sangre sucia. Lo mismo para el tratamiento de los reumáticos.

Para los prostáticos que sufren las dificultades de orinar e irritación de los uréteres, de la vejiga, de la próstata, el tratamiento de los caldos de alcachofas, cebollas, zanahorias y zumo de limón acompañado de baños calientes del tronco, les harán sentir pronto los efectos medicinales y podrán dormir.

Como alimento que usamos en nuestras mesas la alcachofa es un gran disolvente del ácido úrico y por lo mismo es muy indicado en las personas que sufren de reumatismo, gota, arenilla etc. El agua en que se ha cocido la alcachofa mezclada con Quaker Oats da una maravillosa combinación de vitaminas muy indicadas para niños débiles, raquíticos, personas anémicas. Se deben estos beneficios a la gran riqueza de vitaminas de Quaker Oats y a la gran cantidad de hierro asimilable de alcachofa, indicado además en exceso de urea, vértigos y mareos.

Por el yodo que contiene, es muy útil para curar las enfermedades de la glándula tiroidea, y de gran utilidad también para los diabéticos.

Ictericia: Alcachofa 30 gms., agua 1.00 gms. Cocimiento. Tomar 3 veces al día.

Tintura de Cynara: (Alcachofa). Esta tintura previene y reduce el colesterol.

ALFALFA (*Medicago sativa*)

Planta admirable por sus principios alimenticios y medicinales que podría estar al alcance de las gentes pobres si en Colombia se trabajara más por propagar su cultivo. Me limitaré a citar lo que el Sr. Blas Gracia Alcover ha publicado en su libro "Medicina Herbácea" sobre esta admirable planta.

Planta leguminosa muy conocida que sirve de alimento y medicina a la vez.

Las hojas verdes en crecimiento, además de ser ricas en clorofila se obtiene la Vitamina K1. En excelentes proporciones se encuentra también en esta planta la vitamina A, y en menores proporciones las vitaminas B1, B2, C y B.

Su riqueza en albúminas es sobresaliente y las proporciones de calcio y fósforo que contiene son excelentes.

La raíz de la Alfalfa en dosis de 50 gramos por 1 litro de agua en cocimiento, se usa como un buen purgativo y para curar las enfermedades de los riñones y de la vejiga. Hiérvase 3 minutos, cuélese bien y agréguese jugo de limón.

Se bebe a cualquiera hora durante algún tiempo. El Instituto Nacional de la Nutrición de la República Argentina, refiriéndose a esta planta informa lo siguiente:

"Por su riqueza nutritiva, la alfalfa puede considerarse superior a muchos vegetales de hortalizas, corrientemente usados en la cocina familiar; es fácil de obtener en la mayor parte de nuestro país, (por lo menos durante seis meses al año), y su precio no es solo realmente, más barato que el de cualquiera otra verdura, sino también relativamente a la extraordinaria cantidad y calidad de los principios nutritivos que posee.

Si se compara la composición de la alfalfa con la de algunas verduras de uso común (la acelga, la espinaca, la lechuga, la radicheta, el repollo), se puede observar que aquella contiene en relación al promedio del conjunto de esos vegetales más del doble de proteínas, cuatro veces más de calcio, y dos veces más de fósforo; con respecto a las vitaminas, la comparación revela que dispone de tres veces más de vitamina B, que aquellas hortalizas, más de cuatro veces más de vitamina A y más de nueve veces vitamina C.

Una característica de la alfalfa es su alto contenido de celulosa, 8% más mientras que los vegetales de hoja, como la acelga, la espinaca, la lechuga, el pollo, etc., no llegan a más del 2%. Dicha sustancia es poco atacada en el tubo digestivo del hom-

bre, en donde queda como residuo que estimula y acelera la evacuación intestinal. Como este efecto es tanto mayor cuanto menor es la edad del individuo, no se aconseja para el niño hasta después de los 6 años. La cocción y la subdivisión por picado o tamizado aminora el efecto mencionado sobre el intestino, razón por la cual se la podrá emplear en esas condiciones para los niños de edad escolar.

Para el uso se preferirán las hojas de plantas jóvenes, de pocas semanas, y en lo posible que no hayan florecido, de color verde y uniforme en toda su superficie, sin manchas amarillentas que suelen ser indicios de la presencia de parásitos. La limpieza se hará lavando las hojas varias veces bajo abundante chorro de agua corriente. Cuando no se utilicen en seguida se conservarán en sitio fresco en recipiente limpio y tapado.

La alfalfa se puede preparar en ensalada cruda, para lo cual se tendrá la precaución de elegir las hojas más tiernas reunidas en los brotes, en ensalada cocida mezclada o no con papas u otras verduras compactas, en sopas, en purés, en budines, croquetas y tortillas. En todas estas preparaciones se utilizarán los mismos ingredientes y procedimientos que cuando se utilizan con otras verduras, como acelga, espinaca, etc. Una porción de 50 gramos que no representan más de 2 cucharadas colmadas de alfalfa, cocida, provee al organis-

mo aproximadamente del 16% del calcio, del 80% de la vitamina C, del 65% de vitamina B (tiamina), del 3,5% de vitamina B2 (riboflavina) y de la totalidad de la vitamina A, que son necesarias para satisfacer las exigencias diarias de un adulto normal que realiza trabajos livianos.

Por su baratura, por su extraordinaria difusión en casi todo el país, por sus propiedades nutritivas y por sus numerosas aplicaciones culinarias, la alfalfa merece ocupar un lugar preferente en la alimentación de nuestro pueblo.

En el refectorio del Instituto Nacional de Nutrición, este vegetal se emplea con todo éxito de manera habitual, tanto en los regímenes de sanos como en el de enfermos. Para todos los hogares y en especial para los de recintos reducidos, la utilización de la alfalfa constituye una manera muy económica de enriquecer la alimentación con una abundante fuente de principio nutritivos que generalmente son escasos en la comida diaria".

El jugo de ALFALFA mezclado con agua y con jugo de Zanahoria o con jugo de Tomate es muy saludable y nutritivo para niños, jóvenes y adultos, pues da una fuerte y sana dentadura conservándola; protege contra raquitismo, caries y enfermedades de las encías, da fuerza a todo el organismo.

Solo me resta agregar una súplica encarecida a los señores ha-

cendados para que intensifiquen el cultivo de esta planta en nuestra patria.

ALGODONERO (*Gossypium indieum. L.*)

Es un pequeño arbusto que se halla extendido en muchas partes del globo.

Todo es medicinal en esta planta. Los tejidos de algodón en los países cálidos donde es grande la transpiración, son mucho más higiénicos que los de hilo, pues, absorben mejor el sudor y tienen la ventaja de no enfriarse al contacto del aire como sucede con los tejidos de hilo. El algodón en rama calma el dolor de las heridas, y las hilas felpadas de algodón son excelente medio de vendar las heridas.

Hojas, flores, semillas de este arbusto, se usan en medicina como emolientes; se toman en infusión:

4 gramos de hojas o flores
360 gramos de agua hirviendo.

Con esto se combate la disenteria e irritación pulmonar.

La raíz es diurética. Las semillas en infusión teiforme pasan por febrífugas.

El algodón es mal conductor del calor. Por eso es muy útil en los países fríos, pues conserva el calor del cuerpo y además del lado higiénico es muy útil absorber el sudor.

El algodón hace más fácil la transpiración y aplicado sobre las quemaduras o heridas en forma de envoltura, calma rápidamente

el dolor, ya sea por una acción especial, ya porque no deja pasar el aire.

Según los últimos experimentos, el algodón impregnado de glicerina equivale a la mejor hiel como absorbente.

Para las toses catarrales se emplea esta fórmula:

Semilla de algodono 25 gms.
Azúcar 30 gms., Goma arábiga 20 gms.

Se tritura en un mortero y se añade, poco a poco, agua hasta formarse todo el conjunto ya dicho, 250 gramos.

El agua se puede pesar de antemano. Se pasa el todo al través de una muselina y se toma una cucharada grande cada tres horas. Se puede administrar a los niños sin peligro. Es, además, un buen tónico para los arreglos intestinales de los niños. Para los niños se disminuye la dosis.

Las hojas, flores y semillas, tienen propiedades medicinales parecidas a las de la malva y malvabisco; se usan en forma de infusión al uno (1%) contra las afecciones catarrales del pecho y dificultad de la menstruación.

Las lavativas con la infusión de las hojas, flores y semillas, son buenas contra las diarreas, disenterias y pujos.

El cocimiento al 1% de la raíz hace aumentar la cantidad de orina.

La semilla de algodón, contiene gran cantidad de aceite comestible de excelente calidad. Tratado el algodón natural con soda cáustica que disuelve las

substancias grasas, residuos de las semillas resulta algodón hiedrilo, de tanto uso en medicina quirúrgica.

Lactancia deficiente: Semillas de algodón pulverizado, 30 gms. alcohol puro 100 gms. Macerar 15 días. Tomar 10 gotas sobre las comidas.

ALHUCEMA - LAVANDULA ESPLIEGO

(Lavándula vera u Offinalis).

Es éste un semiarbusto que despide un grato olor. Las hojas son lanceoladas, lineales, alargadas. Toda la planta es de color gris, cubierta de vello muy corto. En el extremo del tallo brillan las flores en racimos de color azul y muy olorosas.

Es una planta aromática, cuyas hojas surten sus efectos contra la polilla en los roperos y dan a la ropa un suave aroma.

En Europa lo emplean como material de empaque para comestibles y vinos.

Contiene alcanfor y se utiliza para desinfectar y ahuyentar la polilla y otros insectos de las habitaciones, armarios, etc.

En Colombia es muy popular la alhucema; se importa para preparar combinaciones de incienso y se vende en las boticas. Entra en la composición del balsamo tranquilo, calmante de los nervios y de las jaquecas y es base de la preparación de las mejores aguas de Colonia, jabones, etc.

La infusión de sus hojas y flores, en dosis de 10 gms. por litro de agua, es estomacal, expectorante, calma los nervios alivia la hipocondría, estimula el cerebro el estómago y el sistema nervioso, alivia el reumatismo, la parálisis, catarras, asfixia, sopor, histerismo y epilepsia; provoca la menstruación y sirve para curar las heridas. Se bebe a toda hora.

La esencia (verdadera) de esta planta, se toma en dosis de 4 gotas en un terrón de azúcar o en un poquito de agua, dos veces al día, antes o después de las comidas. Es aperitiva, estimulante, tónica, digestiva, antiflatulenta, quita los dolores de cabeza, calma y estimula los nervios y se recomienda contra el mareo, vértigos, sustos, ataques, etc.

Las hojas o flores de esta planta reducida a polvo, se usan para estornudar, absorbiéndolo por la nariz. Es útil para descongestionar la cabeza de mucosidades, originadas por catarras o resfriados.

La tintura se emplea contra la parálisis de la lengua, la tartamudez, en fricciones con el amoniaco sobre las cejas en la amaurosis o privación de la vista. Se prepara la tintura.

Alcohol de 90, 100 gms. Suadades respectivas 25 gms.

Se deja en maceración durante 25 días, se filtra y se guarda. Se toman 20 gms., diarios reparados en tres o cuatro tomas.

Se prescribe en la cefalalgia, el vértigo, porque su olor fuerte

y aromático puede estimular rápidamente el cerebro. En algunas dispensias flatulentas, por que entona el estómago y facilita la evacuación de los gases; ayuda en las afecciones escrofulosas y cloróticas, en la leucorrea y broncorrea.

Esta planta en forma de té de 4 a 8 gms., en un litro de agua hirviendo, fortifica los nervios debilitados; es bueno contra el mareo, la apoplejía cerebral con miembros paralizados, calambres y temblores, jaquecas, mareos escrofulosos. Impulsa la orina, ayuda a la menstruación y al parto.

También descongiona el hígado y bazo, evita la ictericia. Para todos estos achaques sirve también la infusión. El agua hervida de esta hierba es buena para desmayos, tomando 3 a 4 cucharadas y empapando el pulso de este líquido.

Haciendo buches con esta planta hervida en vinagre, calma el dolor de muela. Las flores puestas en aguardiente son un buen remedio para frotar miembros paralizados; lo mismo el aceite.

Lavándose la cabeza fortalece el cerebro. El aceite de espliego comprado en la botica, se toma de a 5 gotas con un poco de azúcar contra la inapetencia, vértigo, cara congestinada, náuseas, melancolía y mal humor.

Agua caliente de alhucema o espliego (10 gramos sobre medio litro de agua) mantenida en la boca durante un minuto, calma el dolor de muelas.

El alcohol de espliego (alhumema) (un puñado de la planta remojada durante 10 días en alcohol) sirve para friccionar los miembros paralíticos. La planta fresca, atada a la frente, quita el dolor de cabeza y el mareo. Cataplasmas calientes con la planta hervida, calma las neuralgias y dolores reumáticos.

Para acabar con todo género de parásitos en el cuerpo, que a pesar de la limpieza, se agarran a nosotros, en tranvías, trenes, entrando en los salones con alfombra, etc., se mezcla por mitad aceite de espliego y alcohol y se hacen fricciones; todos los parásitos desaparecen. Pero mucho cuidado de no tocar con este líquido las heridas.

La esencia, tintura o caldo de cocimiento de esta planta se recomienda para agregarle al agua del baño. Es depurativo, estimulante, alivia el reumatismo y la parálisis y es muy útil para fortificar el organismo de los niños raquíticos.

Una buena untura para aliviar los dolores reumáticos, es la siguiente:

Tintura de lavanda 50 gms., Tintura de eucaliptus 25 gms., Tintura de ciprés 25 gms., Esencia de trementina 50 gms., Mentol puro 0,1 gms.

La tintura se prepara: macerando flores de lavanda al 25% en alcohol puro. Las de ciprés y eucaliptus, 40 gms. de hojas machacadas para 100 gms. de alcohol. Se macera durante 25 días, se filtra y envasa. La tintura de

lavándula se emplea también contra la tartamudez y parálisis de la lengua.

ALMIZCLILLO

Es planta nativa de Colombia y Venezuela, llamada PILPE en Cauca; MELOSA en Neiva; ANGELON en Caracas. Es poco conocida en Antioquia y más usada en Cundinamarca pero que debe ser más usada por todos por sus magníficas propiedades curativas, pues cura el hígado, los riñones, el estómago, la arteriosclerosis y ayuda en la curación de la Lepra. En una palabra purifica y fortalece la sangre y el organismo en general. Es un gran depurativo de la sangre ayudando en gran manera a la debilidad. Con razón han considerado esta planta como un panacea.

Aquí tienen pues los campesinos a la vera de los caminos una planta con la cual se curen de sus males y ahorren su dinero en la compra de remedios valiosísimos.

AMAPOLA

Esta planta se cultiva en los jardines por sus hermosas flores de variados colores.

Las flores o cápsulas de amapola en infusión —5 a 8 gramos por litro— son calmantes; se bebe contra la tos, los resfriados, catarros; enfermedades del pecho, el pulmón, fiebre, coqueluche, etc. En lavativas intestinales, se usa contra los cólicos y la disentería.

El jugo de esta planta destruye las verrugas; es algo cáustico y sirve para limpiar y purificar las úlceras rebeldes, las erupciones herpéticas, los empeines y la tiña.

Esta planta es sudorífica y algo calmante; es narcótica, se usa como béquica (que se emplea contra la tos) y pectoral, sobre todo las flores o pétalos.

Para los efectos sudoríficos, emolientes y expectorantes se hace la infusión siguiente:

Flores secas 3 gms. Flores frescas 7 gramos.

Se cuele y se toma una taza bien caliente cada media hora.

Este mismo sirve para combatir los catarros pulmonares, angina, coqueluche y fiebres eruptivas. Tomando una taza bien caliente de la fórmula anterior antes de acostarse, sustituyendo las flores por los frutos, tendremos un remedio eficaz contra el insomnio y aún como calmante.

Se usa también la flor en forma de té, con azúcar para resfriados, catarros de pecho en las criaturas, y para conseguir el sueño. A objeto de curar las diarreas en las criaturas, se hace infusión de flores, 6 a 10 gramos en medio litro de agua hirviendo, pudiéndose agregar una cucharadita de aceite de olivas. Estas lavativas calman también los dolores de vientre.

Las semillas de amapola, machacadas y mezcladas con miel, son según los árabes un buen remedio para curar el reumatismo.

Tos e insomnio: Según Declere los pétalos y las cápsulas de las amapolas se prescriben para calmar la tos y vencer el insomnio de los niños, viejos e individuos delicados a quienes los narcóticos pudieran producir fenómenos anafilácticos.

Jarabe: Pétalos secos 10 gms. agua hirviendo 170 gms., azúcar 340 gms. Con los pétalos y el agua hirviendo se hace una infusión; se deja 5 minutos, se cuele y cuando esté caliente todavía se añade el azúcar. De este jarabe se puede dar a los niños una o dos cucharaditas cada día.

AMOR SECO (Acoena Pinnatifida)

No hay quien no conozca esta hierba que crece como maleza en todas partes y tiene nombres como cadillo y hay muchas especies, pero todas tienen las mismas propiedades.

Toda la planta, pero de un modo especial la raíz, posee propiedades astringentes, refrescantes y diuréticas.

El cocimiento de cualquiera parte de esta planta —30 gramos por litro de agua— se toma a pasto como un buen refresco y contra las afecciones de los riñones y de la vejiga.

Posee propiedades astringentes, sobre todo la raíz.

ANIS

(*Pimpinella anisum* L.)

Es un excitante cuya acción se hace sentir especialmente en el

aparato gastro-intestinal, y determina contracciones de la túnica muscular que favorece la digestión y ocasiona la expulsión de los gases. Da su olor a la leche y aumenta su secreción. La orina adquiere, bajo su influencia un olor desagradable. (Hé-raud).

Es buen estomacal, digestivo y estimulante. Se usan los frutos y éstos son tónicos, antifatulentos.

Los griegos y romanos conocieron el anís como condimento y medicamento. Pitágoras le atribuye la facultad de prevenir la epilepsia; Plinio la de hacer dormir, dar juventud al rostro y corregir la fetidez del aliento; Hipócrates lo considera como diurético; Galeno como estomacal y antifatulento.

La infusión de anís produce cierta sensación de calor, aumenta la contractibilidad gastro-intestinal y las secreciones digestivas. Su acción diurética puede explicarse por la eliminación de la esencia de anís por los riñones.

Corrige los dolores, cólicos y los vértigos de cabeza que dependen de los estados dispepticos. La esencia del anís es parasitizada. La infusión de anís aumenta la leche de las nodrizas. Puesto en infusión de leche calienta los cólicos de los niños. Tomando un gramo de granitos mezclados con agua purgan a los niños.

Trousseau ha observado que los cólicos de los niños que lactan,

desaparecen dando a las nodrizas una infusión de anís.

En un litro de agua hirviendo se echa una cucharadita de la semilla en grano, se tapa lo mejor posible y se deja en infusión durante media hora. Esta agua es buena contra los gases del estómago e intestino, cólicos del vientre; aumenta la leche de las mujeres que crían; es buena para enjuagarse la boca después de las comidas.

En lociones mejora los ojos debilitados.

Tomando una cucharada de anís recién molido en una cucharada de agua, hace cesar el hipo.

Frotando la cabeza con unas gotas de aceite de anís se matan los piojos.

Dos a seis gotas de aceite de anís tomado con azúcar tienen igual efecto como una taza de infusión; frotando el vientre con unas gotas de aceite de anís caliente, se calman los cólicos del vientre de los niños y adultos.

Su acción concentrada, en el cerebro facilita los trabajos intelectuales y alegra los espíritus, etc.

Se ha aconsejado el té para evitar los catarros pulmonares, la gripe, influenza, toses y demás afecciones catarrales determinadas tantas veces por un tiempo lluvioso y nebuloso.

La preparación más usada de anís es la infusión, que se prepara con semillas de anís, de cinco a diez gramos por un litro de agua.

Se elabora un jarabe haciendo disolver en frío un kilogramo de azúcar en cinco litros de agua. Se toma dos litros de buen aguardiente y se hacen disolver, agitando varias veces, 10 gotas de esencia de anís. Se mezclan los dos líquidos, se agitan durante varias horas, y se filtra. Si se quiere que sea más fuerte, se pone menos agua.

Otra fórmula:

Semillas de anís machacadas	40 gms.
Canela	1 "
Azúcar	500 "
Aguardiente	1 litro
Agua	2 "

Se deja macerar por un mes, se filtra por papel o por algodón. Este licor tomado antes de las comidas, facilita la expulsión de gases y activa la digestión. Basta una copita cada vez.

En farmacia se usa mucho la tintura de anís que se prepara en la forma siguiente:

Anís	20 gms. o más
Alcohol de 90 grados	1 litro

Se deja en maceración por varios días, se filtra, etc.

Ventositades: Anís 5 gms., Agua 500 gms. Infusión. 4 tacitas al día.

A N O N

(*Anona squamosa* L.)

Es fruta comestible propia de la América Tropical; cultivada en las tierras calientes.

Fuera del vino que se prepara con la pulpa y que es saludable, la misma fruta se emplea en

cataplasmas que alivian las contusiones. Los frutos verdes desecados y pulverizados como con tienen tanino y sustancias astringentes, son insecticidas y emeto-catárticos. Las hojas sirven de barbasco para pescar.

A P I O

(*Apium Graveolens* L.)
(**Apio de Mesa. Apium renuncifolium** H. B. K., **Apio de monte**)

Hay dos clases: El de huerta que es alimento y medicina, el de monte que es sólo como remedio.

Sales orgánicas contenidas en el apio: En miligramos por cada 100 gramos: Calorías 20; hierro 0,60; potasio 316; calcio 68; fósforo 48; sodio 84.

Tiene las vitaminas A, B, y C.

El apio es una de las verduras que más propiedades medicinales contiene. Se puede comer crudo o cocido y posee propiedades tónicas, excitantes, antifebriles, fugas. Es un gran depurativo de la sangre, un remedio contra el reumatismo, la gota, etc.

Para biliosos y nefríticos es especial tanto en caldo como comiéndolo crudo en ensalada. Comiéndolo crudo es un tónico poderoso de los nervios. Es un potasio tónico y remineralizante, el más eficaz después de las cebollas. Tónico del cerebro y nervios. Es muy indicado contra el asma, tanto crudo como tomando el caldo.

Cura la afonía o extinción de la voz con una tisana cruda de apio la que se prepara de la si-

guiente manera: coger un kilo o dos de apio (las hojas verdes) y machacarlo en un mortero agregándole un poco de agua y bebiéndoselo poco a poco con el zumo de dos o tres limones, comiendo al mismo tiempo un poco de cebolla cruda.

La ensalada de apio con sal constituye una medicina de primera clase para neutralizar el exceso de acidez del tubo digestivo y curar la colitis. La ensalada de aguacate y apio es excelente para las enfermedades del estómago e intestino.

Cólico miserere: Agua de apio o toronjil o unidas ambas, poner un lavado y tener los pies calientes, bien sea en agua o de otra manera.

Icteria: Apio de monte 30 gms. agua 500 gms. Infusión. 3 tomas al día.

Licor de apio: Macerar durante 8 días 20 gr., de semillas de apio en 500 gramos de alcohol. Agréguese después de filtrado 100 gramos de jugo de limón y 1 kilo de jarabe de azúcar. Es una bebida estomática, excitante; se usa en la atonía de los órganos digestivos, debilidad general, neurosis, etc.

Contra reumatismo: Se toma una cantidad de apio, se pica o corta en pedazos y se hace hervir con agua; cuando el apio está bien cocido y blanco se le separa del agua, la que debe tomarse a pasto. Después el apio ya cocido se pone en una cacerola con una cantidad de leche, un poco de harina y unas raspa-

duras de nuez moscada, se cuece bien y con tostadas de pan y papas se come con frecuencia. Esto y el agua que se bebe a pasto, no hay reumatismo que se resista.

ARNICA

(*Arnica montana* L.)

Es un remedio muy común que se compra en las farmacias. Se emplean las flores y rizomas. Sus flores en la medicina doméstica tienen varias aplicaciones muy importantes y efectos de estimulante muy enérgico, tanto del sistema nervioso como de la circulación de la sangre y respiración; hace sudar y al mismo tiempo orinar. En grandes cantidades produce vómitos y dolores de vientre (cólicos) y es buena en casos de gota, reumatismo, parálisis, conmoción cerebral, debido a una caída o golpe, epilepsia (enfermedad en que el paciente se cae) y neuritis. En estos casos, la cantidad de té o infusión debe ser más débil que de las demás plantas.

La tintura se prepara de la siguiente manera:

Flores	10 gms.
Raíces	10 "
Canela machacada	10 "
Anís	10 "
Alcohol de 90	150 "
Agua	50 "

Se deja en maceración por 15 días, se filtra y se guarda en frascos bien tapados. Se toma por gotas en agua azucarada o en alguna infusión, y según las

ARRAYAN

Arbusto silvestre de unos dos metros de altura. Las flores son fragantes, color de carne, baya rojiza. Su fruto es comestible y muy apreciado.

En cocimiento los frutos y cogollos —20 gramos por litro— se bebe como tónico estimulante y especialmente contra la diarrea y disentería.

La infusión de las hojas —15 gramos por litro— se bebe contra las afecciones estomacales y digestivas, y en lavados e inyecciones contra la leucorrea.

Lavándose la cabeza con la infusión de sus hojas muchas veces quita la sordera. Hay que lavarse cuando está fría.

La fruta puede dar un licor tónico.

Tomando diariamente dos tazas de una infusión de arrayán, al 2%, se tonifica el organismo y estimulan las fuerzas decaídas. Se pulverizan finamente las hojas secas y se espolvorean sobre la herida, después de la caída del ombligo, cuando hay poca tendencia a desecarse.

Es excelente en los baños, como tónico y especialmente en la neurastenia, anemia, enfermedades reumáticas y elefantiasis.

Sus frutas hervidas en agua dan una especie de cera, que haciendo de ellas velas, dan un rico olor.

Leucorrea: Hojas de arrayán 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Lavados vaginales.

Omblico: Usase en Argentina hojas de mirto reducidas a polvo para la cicatrización del omblico de los niños.

Ennegrecimiento del cabello: El cocimiento de la simiente ha-ce negro el cabello; también el cocimiento de las hojas. Se untan con ellos los cabellos.

Oídos que manan materia: Se insila en ellos cocimiento de las hojas.

Para coto, amibas y reducir el colesterol: Cáscara de arrayán pulverizada, se hace bebida. Dos cucharadas por la noche y por la mañana.

Afecciones pulmonares y bronquiales: Se toma en forma de tisana a razón de una onza de hojas por litro de agua, se endulza al gusto. Tomar 3 tazas al día después de las comidas.

Vino: Se prepara macerando en un litro de vino generoso seco 3 onzas de hojas de las sumidades de las ramas. Pasados estos 10 días se filtra del cual se puede tomar una copita antes de las comidas. Es aperitivo.

ARROZ

(*Oryza sativa* L.)

El arroz es el más pobre de todos los alimentos farináceos de principios azoados, de materias grasas y sales minerales.

El arroz al tratarlo industrialmente en los molinos por el proceso común, pierde la mayor parte de sus elementos nutritivos, al descascararlo y pulirlo.

Cuando se sirve a la mesa, solo contiene hidratos de carbono.

A pesar de todo, el arroz es un alimento sano y conviene a los individuos nerviosos. Un cocimiento de arroz es muy bueno contra la diarrea, especialmente biliosa y calma la irritación intestinal.

El almidón de arroz en polvo es muy bueno usarlo contra las irritaciones de la piel de los niños, coccaduras, etc.

El caldo de cocimiento de arroz se emplea como excelente bebida en las fiebres. Las personas que se alimentan principalmente con él y no consumen en su dieta cantidad de legumbres o carne, suelen padecer cansancio crónico y están expuestas a contraer fácilmente el beriberi y la pelagra.

Orchata de arroz: Arroz 500 gms. Se somete a una temperatura inferior a 100°, disponiéndolo en una cacerola a baño maría agitando continuamente. Luego se tritura en un mortero y se tamiza para que resulte un polvo homogéneo. Se añade una cuarta parte de su peso de azúcar, poco a poco, en el mortero. Luego se pone: agua 600 gms. Se cuele a través de una muselina clara. Se añade azúcar 500 gms. Se disuelve a baño maría y se añade: Agua de azahar 100 gms. Goma tragacanto 5 gms. Es una bebida sana y excelente para los niños.

Racahout arábigo:

Arroz pulverizado 600 gms.
Fécula de papas 600 "

parangón contra la epilepsia. Posee además propiedades antihelmínticas o contra los gusanos o lombrices de los intestinos. Un emplastro compuesto con zumo de Artemisa, mezclado con yemas de huevo cocido, manteca de puero y simiente de cominos, tomado junto, puesto en forma de emplastro encima de la madre, quita el dolor de las mujeres después de haber dado a luz. No debe abusarse de la Altamisa, porque a dosis mayores es tóxica. El zumo o infusión de las hojas rompe los cálculos de los riñones. Tres cucharadas diarias distanciadas de Zumo de Altamisa curan las fiebres palúdicas. Los baños de cocimiento de Altamisa curan el reumatismo articular y restablecen el curso de la menstruación.

Vino de Artemisa:

Vino blanco 1 litro

Artemisa 30 gms.

Se deja en maceración por 10 días, se cuele, se guarda y se toma por copitas. El polvo de BRIE-SER es una mezcla de una parte de raíz de Altamisa y 2 de azúcar.

Una leyenda antigua decía:

Si las mujeres supieran la virtud de la Artemisa siempre la llevarían preñada de la camisa

ARVEJA O ALVERJA
(Vicia Sativa L.)

Composición química: milligramos en cada 100 gramos: arvejas verdes, hierro 2, potasio 285;

Café tostado 600 gms.
Salep 150 "
Vainilla 1 "
Azúcar 250 "

Se pulveriza en un mortero la vainilla con un poquito de café, se añade el resto del café y luego el salep y enseguida los demás ingredientes. Se tamiza, se envasa en tarritos de lata forrados de papel pergamino.

Al exterior la harina de arroz sirve para cataplasmas emolientes. Se aplica también sobre los tegumentos inflamados, en la erisipela de la cara como secante y refrescante, sirviendo para impedir el contacto del aire y se moderan los dolores. Por medio de destilación se obtiene un aguardiente llamado arak, y con arroz se fabrica el jarabe de Acebenas.

ARTEMISA O ALTAMISA

(*Artemisa vulgaris* L.)

Tiene facultades tónicas y aperitivas parecidas a las del Ajenjo; además provoca y regula la menstruación. Se toma en infusio- nes. Se usan hojas, flores y sumidades florecidas.

Fórmula:

Agua 1.000 gms.

Artemisa de 15 a 20

Se hace hervir y se toman 3 o 4 tacitas diarias.

No tiene acción directa contra el histerismo, pero ejerce una influencia marcada sobre ciertos fenómenos histéricos. La raíz reducida a polvo es un remedio sin

calcio 84; fósforo 127; sodio 13; calorías 90.

Arvejas secas: Hierro 6; Potasio 903; Calcio 84; Fósforo 400; Sodio 104; Calorías 330.

Las Arvejas tanto frescas como secas son muy ricas en fósforo, por tanto útiles para las personas débiles del cerebro y para los que se dedican a trabajos que exigen desgaste cerebral. Son remineralizadoras y oxidantes. Se recomienda en la anemia y en la consunción. El caldo con arvejas bien frescas y tiernas e inclusive con las envolturas sanas, es un alimento especial para confeccionar las sopas para los niños débiles, raquíticos, prestando iguales servicios en la convalecencia y en la consunción. Es alimento azoado importante.

A V E N A

(Avena sativa L.)

Composición química de la avena. Sales minerales. Miligramos por cada 100 gramos de sustancia comible. Avena machacada: hierro 1; fósforo 65; calcio 15; potasio 18; sodio 1,70. Calorías 360.

Bitaminas B1 300 mil unidades de miligramos; B2 120 mil de miligramo.

Es alimento, es remedio y agradable bebida.

En su obra "Plantas útiles de Colombia" dice el P. Pérez Arbeláez. Sus semillas, con 66% de almidón y azúcar, mas el 20% de sustancias nitrogenadas, se acercan mucho al valor alimenticio

cio de la leche y son indicadas para la nutrición de los niños y de las lactantes. De ahí la preferencia que tienen por la avena los pueblos anglosajones en cuya culinaria es imprescindible. También el whisky y varias clases de cervezas, son hechos de avena.

En cocimiento —30 gramos por litro— se bebe por agua sin medida, para combatir las enfermedades del pecho, catarrros, toses secas, dispepsia, irritaciones gástricas e intestinales; enfermedad de la vejiga, retención de la orina, hidropesía. Es calmante, fresca y digestiva.

Preparada con leche, se le recomienda a los enfermos convalecientes, como reconstituyente.

La avena cocida con vinagre y aplicada en forma de cataplasma, constituye un excelente remedio contra los dolores reumáticos.

Doscientos gramos de avena hervidos durante 15 minutos, es un buen remedio para hacer orinar y al mismo tiempo es un fortificante. Se toman dos o tres tazas por día.

La avena, siendo rica en lecitinas, es indicada para diabéticos y artríticos.

En general, es un excelente alimento para personas débiles, niños y ancianos. Tiene además muchas propiedades como alimento, desarrollo muscular, crecimiento de los jóvenes, etc.

Las madres que dan el pecho a sus hijos, tendrán mucha leche comiendo puré de avena, que se

en medicina como antiespasmódico.

Las flores, se usan, pero se toman sólo los pétalos desechando los cálices. Se secan en la estufa y al sol y luego se encierran en un frasco bien tapado. Se usan en infusión: dos gramos por litro de agua, en jarabe 30 gms., en hidrolato (agua de azúcar) 30 a 90 gms.; se usa como calmante y antiespasmódico, bastante usado en los dolores de cabeza y estómago. El agua preparada con flores de naranjo agrio es más suave.

Una cucharada grande de jarabe de azahar mezclada con dos cucharadas de aguardiente o coñac, constituye un excelente licor, indicado en casos de mala digestión.

Receta para hacer el jarabe de azahar: se pone en un recipiente barnizado o de vidrio 1.800 gramos de azúcar, y se le añade un litro de agua de azahar de primera calidad. Se agita de cuando en cuando hasta la disolución total y luego se filtra a través de papel.

A Z A F R A N

(Scobedia scabrifolia)

Propia de Antioquia, Cauca, Santander. De hermosas flores blancas, se produce ordinariamente a 1.200 metros de altura. Las raíces se emplean para dar color a las comidas.

Los colorantes de alimentos: quesos, mantequilla, margarina, tienen gran importancia industrial y un pedido que no disminuye la fabricación de colorantes de anilinas. La raíz de color molida en seco, o después de congelarla como lo hacen en el Perú, se deja secar, conservar y transportar sin alterarse.

A Z A H A R

Flores de hermoso color blanco y de exquisito olor. Flores de naranjo.

Se usa contra las afecciones nerviosas del corazón tomadas en infusión. Sirven para hacer una especie de agua destilada muy suave, llamada agua de azahar, que se usa en el arte culinario y

El agua de azahar puede sustituirse por 10 gotas de esencia en un litro de agua.

Histerismo: Azahares de naranjo 30 gms., agua 800 gms. Una tacita 5 veces al día.

Fiebres palúdicas: Hojas de azahar de la india 10 gms., agua 300 gms. Infusión 6 tomas al día.

A Z U C E N A

Los bulbos cocidos al rescoldo, o hervidos con agua o leche son

muy emolientes y madurativos. Aplicados sobre un callo o sobre cualquier callosidad producen la madurez rápida. Para esto, se renueva a cada hora el bulbo. Es infalible contra los abscesos, panadizos, forúnculos y diviesos. Las azucenas puestas en remojo en agua, durante 6 horas, por lo menos curan también los desgarramientos y contusiones.

Con los pétalos de azucena se prepara por maceración un aceite de almendras o de olivas que se emplea como calmante en los dolores de oído y contra las grietas de los pechos.

También en las boticas preparan con los pétalos un hidrolado excelente contra la tos.

Para el tocador de las mujeres es muy buscada el agua de azucena pues quita de la cara las pecas, manchas y demás impurezas del cutis.

La raíz de azucena hervida en vino y mantenida así durante tres días, es buena contra los callos; se aplica machacada durante la noche previo un baño caliente, para ablandar la dureza del callo.

El aceite de azucena se obtiene llenando una botella blanca con flores de azucenas y agregando aceite de comer cuanto cabe en la botella dejándola durante un mes al sol. Sirve para calmar los dolores de cualquier quemadura, erisipela y golpes.

El mismo aceite es bueno para calmar los dolores del oído echando tres veces por día algunas gotas tibias.

Es árbol de Colombia. Exuda una resina espontáneamente o se puede hacer incisiones en los ramos y troncos. Se extrae como producto patológico del árbol, el cual se golpea hasta machacar la corteza; a los cinco días le aplican allí lena encendida, con lo que las partes machacadas se hinchan. Unos ocho días después de esta llaga mana el bálsamo, que se recoge en paños, que se someten a ebullición en agua. El bálsamo se decanta.

Se emplea en dosis de 25 centigramos a 2 gramos en forma de tintura y de jarabe.

Es un estimulante ligeramente acre. En alta dosis produce excitación febril y sed; el pulso se hace fuerte y frecuente. Se usa especialmente contra la laringitis crónica, la bronquitis simple y tuberculosa.

Al exterior, sirve para facilitar la cicatrización de las llagas blandas y atónicas.

Se vende en las boticas.

Sordera: Zumo de cebolla 10 gms., zumo de tabaco, 10 gms., bálsamo del Perú 5 gms., aceite de almendras 5 gms. Colóquese en el oído un algodón empapado en la anterior mezcla.

Úlceras varicosas: Aceite de almendras 100 gms., aceite de hígado de bacalao 100 gms., bálsamo del Perú 100 gms. Untura.

BALSAMO DEL PERU

Myrosillum
(*Mirosillum periferuorum* L.)

BALSAMO DE TOLU

(*Myroxylum balsamum* L.)

Árbol también de Colombia. El bálsamo es la resina extraída del árbol por incisión y concentrada.

Tiene más o menos las mismas propiedades y se usa con preferencia como estimulante en los catarras crónicos del pulmón y en la flegmasia de la laringe; es además, balsámico y diaforético (sudorífico). Se emplea especialmente contra las afecciones bronquiales en general.

La mejor manera para tomarlo al interior es en jarabe cuya preparación y que produce los mejores efectos es de la manera siguiente:

Agua	100 gms.
Bálsamo de Tolú	150 "
Glicerina de 31°	150 "

Se somete por 12 horas a baño maría en recipiente tapado, en lugar fresco y por espacio de dos días. Se rompe la costra sólida que se forma cubriendo el líquido y se filtra.

El agua que resulta es la que se llama de Tolú y con ésta se elabora el jarabe que se toma a cucharaditas mezcladas con agua o alguna infusión aromática.

Para uso externo, se aplica en tintura que se prepara con:
Alcohol de 90° 100 gms.
Bálsamo de Tolú 25 "

Se deja en maceración por 25 días y se filtra. Esta tintura sirve contra los sabañones, grietas en los pezones, coriza, etc. En una palabra sirve como vul-

nerario que es propio para la curación de las úlceras y heridas.

B A T A T A

(*Ipomoea Batatas* L.)

Composición química de la batata. Promedio por 100: agua 59,52; ceniza 0,28; proteína 2,09 grasa 1,04; hidratos de carbono 34,70; fibra 1,85; calorías 151,22. Contiene las vitaminas A y C.

La batata es un alimento nutritivo, sano y apetitoso. Conviene a los estómagos delicados, a los niños, a los ancianos, a los enfermos y a los convalecientes. De los tubérculos se puede obtener azúcar cristizable. Todas las partes de esta planta constituyen un excelente alimento para los animales domésticos.

B A T A T I L L A

(*Convolvulus* L.)

Las batatillas suplen lo efímero de sus flores con la multitud de ellas y con sus colores brillantes que alegran como campanillas el paisaje de nuestros campos.

El cocimiento de 30 gramos de tallos machacados en 300 gms. de agua endulzada convenientemente, se administra a la dosis de 5 tacitas al día como laxante. Se dice que es eficaz contra la hidropea.

B E N J U I

(*Stirax benzoi*)

Benjuí es el jugo que mana de las incisiones hechas en el tron-

co y las ramas. El estoraque no es el mismo benjuí, pero goza de iguales propiedades y es muy semejante.

Se hace uso de este bálsamo en las inflamaciones crónicas de las vías respiratorias. Echando un poco de benjuí sobre ascuas y respirando el humo que exhala, se sana de la afonía y de la ronquera. También son útiles estos mismos vapores contra el reumatismo.

El benjuí produce buenos efectos en las irritaciones del aparato urinario y en los catarros bronquiales.

Se toma en polvo envuelto en una miga de pan a dosis de medio gramo a dos y en varias veces. Se toma también en tintura.

Tintura de benjuí: Se toma 10 partes de esta planta y 90 partes de alcohol de 90°. Se deja en maceración por 10 días. Se filtra, etc.

La dosis es de 5 gms., en varias tomas con alguna infusión aromática.

Echándolo sobre carbones encendidos y respirando sus vapores, se sentirá alivio en la laringitis y en las afonías crónicas.

La tintura simple o compuesta para los sabañoses no ulcerados; asociado al **cold cream**, sirve en las grietas de los pechos y se recomienda como hemostático (medios puestos en uso para detener el derrame sanguíneo) y en las quemaduras.

Hernia: Polvo de benjuí 30 gms., polvo de incienso 30 gms., sebo de cordero 300 gms., méz-

clase y aplíquese un parche antes de asegurar la faja del hermiado.

BERENJENA (*Solanum melongena*)

Vitaminas A, B, C, y G.

Composición química: 1.2, por ciento de proteínas; 5.1 por ciento de carbohidratos; 0.3 por ciento de grasa; 0.011 por ciento de calcio; 0.00047 por ciento de hierro. Una libra de berenjena desarrolla 126 calorías.

Su fruto es una baya grande carnososa y succulenta, de color rojo-violáceo que nos sirve de alimento y es ligeramente narcótico.

La berenjena por sus componentes químicos y sus vitaminas posee todas las sustancias indispensables para el desarrollo del cuerpo. Por lo tanto debemos considerar la berenjena como alimento esencial y usarla extensamente en el hogar. Para las personas que tienen que observar dieta restringida, particularmente los diabéticos, la berenjena es un plato recomendable porque el tanto por ciento de hidratos de carbono que tiene es muy bajo.

Para disminuir el colesterol, los médicos prescriben hoy un remedio llamado **MELONGEL** (colágeno y descolesterinizante) el cual es extraído únicamente de la berenjena. De las semillas de la berenjena se extrae la **FTINA**, reconstituyente cerebral.

El jugo de la berenjena es útil contra las enfermedades de los riñones y el caldo de su infusión o cocimiento se aconseja beberlo contra la embriaguez.

Especial alimento y medicamento contra el insomnio. El jugo del fruto aumenta la cantidad de orina. Cataplasmas de berenjena, (fruto u hojas) se usa en la medicina doméstica para hacer madurar abscesos y forúnculos, alivia el dolor de las quemaduras, los empeines inflamados y el dolor de muelas.

Las berenjenas se comen asadas o fritas con grasa o manteca, o en otra forma. Un buen uso de la berenjena recomendado por un médico eminente es el siguiente: Se parte un pedazo del fruto y se pone a cocinar en buena cantidad de agua; después se cuele y se guarda el agua para tomarla varias veces al día.

BERGAMOTA (*Citrus bergamia - Aurantiáceas*)

Es una de las distintas variedades de pamplemusas que ya las hay entre nosotros.

La esencia de bergamota se extrae de las flores y frutos.

M. A. Spinelli ha reconocido a

esta esencia una acción antiséptica que se ejerce sobre la piel. Tiene la ventaja de no irritar la piel ni las mucosas, de no determinar fenómenos tóxicos por absorción y que justifica su empleo particularmente en las lesiones pútridas.

Con el fruto se hacen ruedecitas y se emplean en infusión en el alcohol para hacer licores de inestimable precio.

Hasta hace pocos años, no se usaba la bergamota en medicina, sin embargo, ahora ha entrado a hacer parte de farmacopea casera, especialmente para los dolores de las manos, y contra los sabañoses. Para ellos he aquí una receta:

Esencia de bergamota	6 gms.
Esencia de menta	6 "
Alcanfor	2.50 "
Acetate de ricino	110 "

Se hacen fricciones en las manos 3 veces al día.

BERROS

Composición química del berro. Promedio por 100: agua 93.6; proteína 1.7; grasa 0.3; ceniza 1.09; hidratos de carbono 3.8; calorías 22.7.

Los berros contienen las vitaminas A, B1, C y G4.

Los berros contienen calcio, magnesio, potasio, sodio, fósforo, cloro, azufre, hierro, yodo.

El berro es planta muy conocida que crece cerca de las fuentes y a lo largo de los arroyos. Sus hojas son compuestas de hojuelas lanceoladas y sus flores son pequeñas y blancas. Toda la planta, tiene un gusto algo ácido.

Los berros deben ser legumbre predilecta porque contienen yodo, fósforo, azufre, calcio, etc. Las ensaladas de berros son refrescantes, aperitivas y fortificantes de las personas débiles.