

Limpia el hígado y los riñones de arenillas y cálculos, aumenta la secreción de la orina y el flujo menstrual; fortifica las encías débiles, favorece la expectoración, activa la transpiración y aumenta la secreción de la saliva. Se recomienda comerlos con frecuencia a los enfermos o afectados de tuberculosis, dispepsia y especialmente a los diabéticos, por ser nutritivos y a la vez medicinales.

Adelgaza la sangre depurándola y aumenta las fuerzas del organismo en general.

Cocidos en leche —a partes iguales— es una bebida excelente para combatir las enfermedades del pecho, tos, catarros pulmonares, reumas antiguas y la tisis principiante. El zumo es muy eficaz contra el escorbuto y para expulsar las lombrices.

El caldo de berros cocido es muy útil contra la hidropesía y muy eficaz para deshinchar el vientre.

Machacados con un poco de sal y aplicados en cataplasma, cura las úlceras escrofulosas y pútridas; se usa contra la tiña y para resolver rápidamente los tumores glandulares y los infartos linfáticos.

"Le Medicin des Peuples" refiere que el Dr. Massé ha curado a muchos atacados del pecho (tísicos) recomendándoles beber cada mañana jugo de berros. El Dr. Wilfredo Boné afirma que entre sus discípulos hay dos que se curaron de la tuberculosis comiendo cada día hojas verdes de be-

rros, en una gran cantidad, al pie de los montes Pirineos.

El jugo de berros se puede mezclar con leche, a razón de 100 gramos por vaso de leche. Según el sabio Cazin, el cocimiento de berros con leche es excelente para las enfermedades del pecho.

Según Chatín la papila de berro es la mejor legumbre que pueden tomar los diabéticos, porque contiene muy escasa cantidad de azúcar y de materias amiláceas.

El berro debe buscarse en aguas limpias y corrientes.

La mezcla de 60 gramos de zumo de berro y 30 gramos de miel colada a través de un trapo, aseguran es excelente para hacer que desaparezcan las manchas cutáneas y pecas. Se frota la cara con ésto al levantarse y al acostarse.

Se usa el jugo exprimido de la planta, tres veces por día una cucharada grande. La orina aumenta y se limpia la arenilla del riñón.

Comido como ensalada alivia a los tísicos, reumáticos, gotosos, deshinchá las glándulas, fortifica los nervios y el corazón; obra como estimulante.

Las mujeres embarazadas tienen que cuidarse del abuso del berro pues puede provocar aborto por su acción sobre la matriz.

El uso del berro puede llevar un peligro muy grave. Si crece en algunas aguas de poco movimiento, sobre el berro se desarrollan la caracolillo y otros insectos acuáticos, que lo pueden contaminar con microbios de la fiebre

B O L D O

Peumus boldus o *boldus* *Fragans*

Arbol silvestre y aromático de espeso ramaje. Es originario de los bosques de Chile.

Las hojas en infusión, bebidas después de las comidas, en vez de té o café, ayudan a la digestión y evitan las indigestiones; además avivan los ojos, evitan las congestiones del rostro. Es una bebida agradable y aromática, de color similar al té chino y muy superior a este por sus sobresalientes cualidades.

En dosis de 10 gms. por litro bebida por agua, da calor al estómago, excita el apetito, facilita la digestión y purifica la sangre, el hígado y los riñones.

Las compresas de su cocimiento —20 gms. por litro— se aplican a las sienes para aliviar los dolores de cabeza y las micranías. Aplicadas sobre el estómago, lo fortifica, disipa los gases y calma el sistema nervioso.

Las hojas soasadas son útiles contra las neuralgias dentarias.

Los baños calientes del cocimiento del boldo, se recomiendan para combatir el reumatismo, la hidropesía y la sífilis.

Las hojas de boldo se usan como específico para curar sobre todos los cálculos del hígado y las enfermedades de las vías biliares.

Para el tratamiento de los cálculos del hígado y para conseguir la curación, se toman dos o tres tazas de un té preparado siempre con tres hojas de boldo.

tifoidea. Para evitar el peligro, el berro se remoja durante cinco minutos en una solución de ácido tartárico al 2% después de lavarlo en agua se puede comer sin peligro.

Un té saludable es una mezcla de berro, salvia, llantén, diente de león, verónica y comino.

Fórmula para preparar un

jarabe:

Planta entera 125 gms.

Agua 500 "

Hiérvase, se cuela y se añade el doble de su peso de azúcar.

Se cuece ligeramente y se filtra.

Modo de cultivar los berros:

En parajes en que se disponga de una fuente de arroyuelo limpio, es fácil el cultivo abriendo una excavación de dos metros de anchura y 80 centímetros de profundidad. Se abona el fondo de la excavación con estiércol que se envuelve por medio de una labor y se transponen las plantitas en líneas, distantes entre sí 30 centímetros o también al trebolillo. Es conveniente sujetar cada planta con unas pinzas pequeñas de madera, para impedir que el agua descubra las raíces. Una vez trasplantadas las plantas, se hace llegar el agua de fuente hasta la altura de 10 ó 12 centímetros, regularizando su entrada para que corra lentamente, pero de continuo. Algunas semanas después, prenden y brotan con primor las plantitas de berro de las que se hace la recolección a medida que se van necesitando.

El té se toma después de las comidas.

Vino de boldo:

Hojas machacadas 90 gms.
Alcohol 60 "
Vino 1 litro

Se deja en maceración durante 8 ó 9 días. Se filtra y se guarda. Este vino de sabor cálido es muy aromático.

Mareos: Vigilar el funcionamiento del hígado: tintura de boldo 30 gms., tintura de genciana 30 gms., tintura de menta piperta 10 gms. Tomar 10 gotas antes de las comidas.

Granulaciones de la piel: Hojas de boldo 3 gms., agua 150 gms. Infusión. Tomar 3 veces al día sobre las comidas.

Jarabe de boldo. Hojas machacadas 10 gms. Agua hirviendo 1 litro y se funden durante 6 horas, se filtra y se añade azúcar blanco 950 gms. Se funde en el baño maría cubierto. Es ésta una preparación muy aromática y agradable.

Elixir de boldo. Se hace una tintura alcohólica con 200 gramos de hojas de boldo de manera que se obtengan 1.500 gms. de líquido espirituoso. Separado se hace un cocimiento con el residuo de las hojas, para obtener 600 gms. de cocimiento; en este cocimiento se disuelven 600 gms. de azúcar y se mezcla el jarabe a la tintura alcohólica. Después de 24 horas se filtra.

Otra manera más sencilla: se toma alcohol de 90°, 1.600 gms.; hojas de boldo desmenuzadas 200 gms. Se deja en maceración por

10 días y se decanta el líquido. Con lo que resulta se opera de este modo: agua hirviendo 700 gms. Infúndase aquél y pasado el primer hervor se quita el conjunto y se tapa herméticamente. Se filtra y se disuelve operando a suave calor; azúcar 600 gms. Al jarabe logrado una vez frío se le agrega la tintura obtenida en primer lugar.

Las hojas de boldo las venden en las farmacias.

B O R R A J A

(Borrage officinale)

Es una planta de tallo ramoso, hojas grandes y aovadas, flores azules y dispuestas en forma de racimo. Toda la planta está cubierta de pelos ásperos. Es comestible y su flor se emplea como sudorífico.

La infusión de 20 gramos por litro —adicionada de jugo de limón y miel de abejas— bebida caliente al acostarse o fría durante el día, es sudorífica, facilita la expectoración, cura los resfriados y la gripe.

Es muy útil y eficaz contra el sarampión, la escarlatina y la peste viruela; favorece la salida de la erupción y evita las complicaciones bronco pulmonares.

Se usa para regularizar las menstruaciones difíciles y dolorosas.

Es refrescante y calmante, ablanda los tumores o abscesos, depura la sangre y es muy útil contra las enfermedades de los riñones, vejiga, y reumatismo. En

cocimiento —10 gms. por litro de agua— se usa para lavar los ojos cuando están inflamados. Sus hojas trituradas y aplicadas en forma de cataplasmas son muy útiles contra la picadura de los insectos.

Las hojas cocidas (en muy pequeña cantidad de agua) a la vez de ser un alimento, es remedio eficaz contra las afecciones del hígado.

Machacando la planta y extrayéndole el jugo se prepara una bebida muy refrescante en la estación calurosa, pues la borraja es refrescante, emoliente, nutritiva, pectoral, calmante, diurética, sudorífica, emenagoga y algo anti-reumática.

El té de borraja fortifica el corazón, disipa la tristeza de los hipocondríacos, es bueno en fiebres altas, donde se debilita el corazón.

Las hojas frescas machacadas y aplicadas sobre abscesos, tumores, inflamaciones y quemaduras, calman rápidamente los dolores.

Da un excelente resultado una cataplasma muy caliente de hojas hervidas en los ataques de gota, pues quita el dolor en seguida.

En las debilidades generales se machaca la borraja en un mortero de piedra y se come con azúcar o miel; hirviéndola con vino blanco aumenta la leche, a las mujeres que crían.

La planta fresca comida como verdura, hervida en agua fortifica el hígado.

Para aumentar el efecto fortificante sobre el corazón, se puede agregar a la borraja partes iguales de flor de violeta o de rosas.

Fórmula para la borraja:

Hojas 10 gms.
Agua 200 "

Se hierve, se enfría y se cuela. Una taza caliente cada hora cuando se quiere combatir resfriados.

Fórmula para las flores:

Flores 5 gms.
Agua 200 "

Se opera como en la primera fórmula y la dosis como la anterior. Esta fórmula tiene efectos sudoríficos. Si el sudor tarda, se toman cuatro tazas en lugar de dos.

La borraja contiene 18% de mucílago y de sales de potasa de ácidos vegetales.

Sarampión: Flores de borraja 30 gms., agua 1 litro. Infusión, 4 tacitas al día.

Bronquitis: Hojas de borraja 10 gms., raíz de violeta morada 10 gms., agua 500 gms. Cocimiento por 10 minutos. 4 tomas al día.

Fiebres eruptivas: La misma fórmula anterior.

BREVO (Higo en Venezuela)

(Ficus carica L.)

La breva es el fruto primerizo verde que se emplea para parar dulce; el higo es mayor y se cosecha en otoño en los países donde hay estaciones.

La breva contiene un 12% de azúcar y bastantes minerales por

lo cual es un gran alimento de fuerza.

La leche que destila de las cortaduras hechas en el tronco del brevo, se usa para curar las verrugas de las manos.

Las hojas en infusión, que es aromática, se emplean como remedio para la tos. En algunas regiones usan esta bebida para bajar la presión.

Se usa la infusión de las hojas con miel de abejas para la tos, la bronquitis y garganta.

El cocimiento de brevas combate el estreñimiento.

CACAHUETE O MANI (*Arachis hypogaea* L.)

El maní es uno de los mejores alimentos con que cuenta la humanidad. Es el alimento apropiado para cada una de las necesidades físicas del organismo.

De esta planta debiera extenderse más su cultivo, pues con el maní se pueden preparar horchetas, emulsiones muy refrigerantes y puede suministrar un aceite excelente, análogo al de olivas y que tiene la cualidad de no alterarse con el tiempo.

El maní o cacahuete, posee excelentes cualidades nutritivas: grasas 45% y proteínas 33%. Comparado con la carne de mediana gordura contiene cuatro veces más de grasas y vez y media más de proteínas.

En sustancias minerales útiles al organismo, se destacan las proporciones de hierro cuatro miligramos %, —igual a la carne—;

calcio 128 miligramos, semejan- te al de la leche; y de fósforo 49 miligramos más que la soya.

Contiene vitaminas B1 y B2, en mayor cantidad que las frutas y verduras en general y se destaca por sus excelentes proporciones de vitamina PP, 22 miligramos por ciento.

Las raíces secas reemplazan el palo dulce o regaliz, y las cáscaras pulverizadas de las legumbres pueden utilizarse como abono. Los tallos verdes o secos forman un sabroso y nutritivo forraje muy apetecido por los animales domésticos.

El residuo que queda en la prensa, al extraer de esta semilla el aceite que contiene, constituye un excelente alimento para engordar animales.

Las semillas de maní se pueden comer verdes, cocidas en la olla y en potajes; se usan en pastas, confituras, cremas y natillas y forman parte de variadas salsas para guisos de carnes y pescados.

La harina de maní, mezclada en partes iguales con la del trigo, se emplea para confeccionar pan y galletas muy sabrosas y nutritivas, que no se alteran como las fabricadas con la sola harina de trigo.

En Cuba, con la harina de maní y la harina de yuca bien mezclada en partes iguales, amasan una torta de la cual, adicionando un poco de manteca o mantequilla en la misma vasija donde se hace, resulta un alimento muy gustoso y nutritivo. La torta he-

cha de harina de maní se conserva durante mucho tiempo sin alterar.

C A C A O (*Theobroma cacao* L.)

El cacao asociado al azúcar, forma lo que llamamos chocolate, que es un buen alimento, útil en la convalecencia, es reconstituyente de las fuerzas y vigorizante.

La teobromina, compuesto básico afin de la cafeína, es un diurético activo, que actúa excitando el epitelio renal. En la actualidad se obtiene sintéticamente.

La manteca de cacao, aceite concreto obtenido por presión, se usa a veces al interior, como excitante de píldoras que contienen sales metálicas, pero principalmente su uso es externo, en óvulos vaginales, 1/4 supositorios, cosméticos para los labios.

Por desgracia hoy falsifican muchísimo este buen alimento.

El buen chocolate debe ser untoso, con olor fuerte de cacao, un poco amarillento y de aspecto cristalino; cocido con agua o leche no toma sino una ligera consistencia; su fractura es lisa.

Falsifican el chocolate con fécula de papas, harina de trigo o de cebada, cáscaras de cacao pulverizadas, goma, dextrina, ceras, aceites diversos. La falsificación con el carbonato de calcio es una de las más frecuentes.

Para reconocer si el chocolate es falsificado, se calienta una parte de él con 10 partes de agua

Se deja enfriar la solución, que abandona un rojo pardo cuando se filtra sobre papel; si el chocolate es de buena calidad, el líquido pasa rápidamente; tiene color rojo claro y sabor de cacao. Sobre el filtro se encuentra una materia parda, que desechada da un polvo ligero, poco coherente y de color pardo rojizo.

Si el chocolate está falsificado, filtra lentamente y da un líquido turbio, amarillento, que seca con lentitud y produce una masa coherente. Cuanto más harina tostada tiene el chocolate más viscosa es la decocción.

La semilla del cacao contiene materia grasa, fécula, glucosa, azúcar de caña, almidón, teobromina, etc.

Por su aceite esencial es un poco indigesto, al menos para muchos enfermos, pero se ha observado que se puede digerirlo más bien, tomándolo no ya caliente sino frío.

Algunas fórmulas: **Dictamia:** Cacao en polvo, 300 gms. Fécula de papas 600 gms. Azúcar 100 gms. Se aromatiza el todo con vainilla en polvo. Se tamiza el conjunto y se envasa en latas forradas con papel.

Palamond: Cacao en polvo, 300 gms. Harina de arroz, 125 gms. Fécula de papas 125 gms. Sándalo en polvo rojo impalpable 5 gms. Se procede como en el caso anterior, pero sin añadir vainilla.

Wakaha índica: Cacao en polvo, 125 gms. Azúcar pulverizado 300 gms. Canela en polvo 15

gms. Ambar gris pulverizado, 1 gms. Se pulveriza bien vainilla y un poco de azúcar. Se practican luego tamizaciones, etc.

Dosis de las tres fórmulas: Tres cucharadas diarias después de las principales comidas. Se deslién los preparados en leche, agua o lo que se quiera.

Retafia de cacao: Cacao tostado y contundido 800 gms. Alcohol de 60° 2.000 gms. Se deja en maceración por 15 días, se filtra e incorpora al conjunto. Azúcar, 4.000 gms. El azúcar se humedece de antemano hasta formar una pasta. Se deja 8 días en reposo, se cuele y se envasa. Se toma copitas.

Crema de chocolate: Raspar 200 gms. de chocolate, unir 4 cucharadas de agua y cocer removiendo. Añadir 2 cucharaditas de azúcar, 1 litro de leche y dejar cocer media hora. Retirar del fuego y cuando esté tibia la mezcla añadir 8 yemas de huevo y llenar las tazas, colmándolas con nata batida.

Licor de cacao: En 1 litro de alcohol de 90°, hacer macerar durante 15 días 300 gms. de cacao torrefacto y media vaina de vainilla. Después de filtrar, añadir un jarabe hecho con medio litro de agua y un kilogramo de azúcar.

Las cáscaras de cacao se usan como sustancia dietética propicia para favorecer el crecimiento, para intensificar la calcificación del esqueleto. Se utilizarán bajo la forma de infusión (1 cucharada sopera por 250 gms. de agua hir-

viendo), infusión que, azucarada y añadiendo leche o nata, reemplazará ventajosamente el té, el café, el chocolate del desayuno.

Haciendo hervir durante unos cinco minutos en 500 gms. de leche dos o tres cucharadas soperas de cáscaras de cacao, haciendo hervir este líquido, después de haberlo pasado, para preparar una papilla de arrowrot lo bastante espesa y perfumada con vainilla, se obtendrá un entremés que puede recomendársele a los enfermos.

C A C T U S

(*Cactus grandiflora* L.)

Como de esta planta hay una infinidad de clases, aquí hablaremos de cactus que da una flor grande y bastante vistosa.

Tiene propiedades verdaderamente notables como estimulantes del corazón. Puede administrarse en tintura a las dosis de 10 a 40 gotas al día, repartidas en varias veces. Es absolutamente inofensiva; carece de todo efecto perjudicial, aunque se use mucho tiempo. Hace desaparecer el cansancio del corazón aumentando la cantidad de orina; descongestiona el hígado, alivia el ahogo. Su efecto es rápido y prolongado. Pueden usarla tanto los niños como los ancianos, pues no tiene ninguna contraindicación especial. En caso de graves síncope o colapso, la dosis de 10 gotas de tintura que hemos dado puede repetirse cada cinco minutos.

La tintura se prepara de la siguiente manera: Alcohol de 90° 100 gms. Hojas de cactus 10 gms. se deja en maceración por 16 días y se filtra.

C A F E

(*Coffea arabica*)

En el café hay dos principios: La **cafeína**, estimulante y la **cafeona**, principio aromático, que afecta el sistema nervioso, exalta las sensaciones y aumenta el trabajo de los órganos que de esas sensaciones dependen.

El café tostado, sometido a ebullición, durante un tiempo contiene muy poca cafeína, nada de sana tónica y se convierte en una tinte para las personas nerviosas y débiles.

Son muy contradictorias las opiniones de los médicos sobre los efectos del café. En 1850 Gasparin constató que los obreros a quienes se daba café y una ración que contenía 15 gms. de azoe, podían producir mayor trabajo que otros que recibían una ración con 15 gms. de azaoe pero sin café. Tissot decía que era un veneno agradable: Hahnemann decía que la decadencia intelectual moderna se debe al café; pero no daba prueba ninguna. El sabio profesor francés Bachelier, luego de largas y pacíficas investigaciones y de serios y profundos estudios, ha podido establecer con claridad el efecto que la popular infusión produce en el organismo humano: **Una bien-**

hechora influencia. El café tonifica y estimula el sistema nervioso.

Es bueno que no lo tomen las personas nerviosas, las predispuestas a enfermedades nerviosas y mentales, al histerismo, a la epilepsia, a las palpitaciones nerviosas del corazón, a la dispepsia.

Una infusión ordinaria de 15 gms. de café tostado, tomada caliente, acelera el pulso, produce sensación de calor general, es diurética, acelera un poco la respiración, hace más frecuentes las contracciones del intestino, más impresionables los sentidos, más viva y ligera la imaginación. En dosis moderada, el café estimula la digestión, la circulación y las funciones del cerebro y disminuye la necesidad de alimentarse.

El café es un buen remedio contra la jaqueca (dolor de cabeza). Al efecto se deberá tomar un café bien caliente, con unas gotas de zumo de 1 limón.

Tonifica y estimula el corazón y en momento oportuno puede salvar la vida a un cardíaco, en el caso de parálisis, porque aviva la circulación de la sangre. Por la misma razón es bueno en los vahidos, síncope y desmayos, etc. Es indicado asimismo como remedio de urgencia en los envenenamientos por la morfina, opio, belladona, cicuta, beleño y otras plantas venenosas.

Las semillas sin tostar y reducida a polvo, sirven para curar el reumatismo y la gota.

Un buen café, produce una sensación agradable y quita el sueño. Es muy indicado para los hombres de cierta edad, de hábito flojo y complexión obesa. No deben tomarlo las personas nerviosas, pero sí los asmáticos nerviosos, pues el café alivia en seguida (asma nerviosa).

El Dr. J. Guyot lo ha utilizado con mucha ventaja en la tos convulsa (coqueluche) y lo considera como mejor remedio y como específico contra esa enfermedad.

He aquí el método del Dr. Guyot: se dará después de las comidas el café negro, endulzado, a los niños que padecen la coqueluche o tos brava, en dosis de dos cucharaditas de las de café hasta la edad de 2 años, de una cucharada de las de dulce hasta los 4 años, y de una cucharada de las de sopa a los de mayor edad, o de 6 a 7 años. Cura en el término de cuatro días las coqueluches más rebeldes.

En la Habana, entre la gente del pueblo, el café negro es un remedio usual para combatir las hernias de difícil e imposible reducción. Este hecho lo ha confirmado el Dr. Durand quien en un caso de hernia inguinal estrangulada, vio que la suministración de café negro, dió buenos efectos que tuvo ocasión de comprobar durante su permanencia en Cuba. Observó que después de la quinta taza, se sintieron algunos gorgoteos, y a la novena, la hernia estaba reducida. El café se prepara en la siguiente forma: con 250 gms. (un

cuarto kilo) de café tostado, se preparan doce tazas de infusión y se da una cada hora. El intervalo de las primeras dosis es muy grande; no habría inconveniente en dar las primeras tazas cada quince minutos.

El efecto consiste en la excitación de las secreciones intestinales y combate el infarto estomacal, diluyendo las materias contenidas en el asa intestinal herida.

El café contiene por cada taza de infusión: cafeína 20 centigramos. Potasa, 30 centigramos. Ácido cafetánico y aceite esencial.

El café maduro crudo contiene 186 miligramos por ciento de vitamina C.

El café quemado en las habitaciones, desinfecta y purifica el ambiente.

Las personas enfermas o que están propensas a enfermedades nerviosas y mentales o las que sufren de palpitaciones del corazón, dispepsia, histerismo o epilepsia, no deben beber café.

El café con leche es incompatible, la albúmina de la leche forma con el ácido tánico que contiene el café, —tanato de fibrina—. Este precipitado es muy difícil de digerir por muchos estómagos, pues necesita mayor secreción de jugos gástricos.

El café con leche alimenta de un modo ficticio, disminuye el apetito, porque el estómago queda lleno mucho tiempo sin producir fuerza ni desarrollar actividad.

Tomad, si queréis de vez en cuando café con leche, si os agrada.

da también pero no contéis con esta bebida para reparar vuestras fuerzas.

Para que se vea en la práctica la verdad de que el café con leche es un peso para el estómago que lo lleva sin desarrollar fuerzas, tómese inmediatamente después una taza de agua fría y se verá que el café con leche se digiere más fácilmente. ¿Por qué? Porque el agua ha diluido el peso inútil y el estómago puede deshacerse de aquel peso con más facilidad. Por eso sería muy buena cosa desterrar de la alimentación el uso del café con leche.

Jarabe de café:

Café tostado y molido 20 partes
hágase infuso con 80 parte de agua hirviendo y 5 de alcohol. En el líquido colado se disolverán 120 partes de azúcar.

Licor de café: Se tuesta y muelen 500 gramos de café, se vierten sobre él 5 litros de alcohol y 2,5 de agua y se deja en maceración durante ocho días agitando con frecuencia; luego se decanta. Se disuelve aparte 2 kilos de azúcar en 2,5 litros de agua; se une al total, todavía caliente, se abandona así mismo durante un día y se filtra.

Licor de café:

Alcohol de 96 grados 31 litros
Esencia de café 500 gms.
Jarabe de azúcar 10 kilos
Agua 58½ litros

Se mezcla la esencia con el alcohol y se agita, agregando después el agua y el jarabe. Se coorea con el color del café, disol-

viéndolo en un poco de agua. Se agita de nuevo y se deja así en reposo durante unos días, filtrándolo después antes de envasarlo.

Crema de café:

Alcohol de 96 grados 26 litros
Esencia de café Moca 1 kilos
Jarabe de azúcar 35 litros
Agua 39 litros

Se disuelve la esencia en el alcohol, agitando un poco, se añade de después el agua y últimamente el jarabe. Se le da color de café disolviendo el colorante en un poquito de agua, y se le añade en la cantidad según el tono de color que se desee.

C A L A B A Z A

—Nombre vulgar: **VITORIA**—
(Berenjena en Venezuela)
(Cucurbita pepo L.)

Composición química. Promedio por 100: Proteínas 1,4; carbohidratos 9,2; grasa 0,5; calcio 0,018; hierro 0,00035. Una libra de calabaza desarrolla la cantidad de 209 calorías.

Contiene la vitamina A.

Se le da el nombre de calabaza en Bogotá, Pamplona y demás poblaciones de Santander. En Antioquia se llama vitoria. La berenjena de España es una solanácea introducida que se cultiva en Bogotá con el nombre de pepino morado.

La calabaza es muy usada en la alimentación humana. La lágrima que vierte la calabaza cuando se raspa la cáscara con la uña, se asegura que es depilatoria, es decir que hace caer el pelo o los vellos donde se aplica.

Las tripas del fruto hacen bajar la fiebre friccionando con ellas el cuerpo del paciente. La pulpa machacada se aplica directamente sobre las quemaduras para curarlas y sanarlas rápidamente. Las gentes del campo tienen como remedio seguro para la retención de orina, baños de asiento con agua en la que se han cocinado cogollos de esta planta.

CALENDULA (*Calendula officinalis* L.)

Es planta de jardín muy conocida y sus flores rojas, encarnadas o amarillas despiden un olor algo desagradable.

Excelente contra los dolores de cáncer, obstrucciones del vientre.

Sus propiedades medicinales, especialmente, se distinguen contra la escrófula, el cáncer del estómago y las obstrucciones del bajo vientre. Se usa en infusión teiforme. Es considerada como sudorífica, aperitiva y resolutive. La infusión de esta planta —1 ó 2 hojas para una taza de agua— se recomienda tomarla contra los desarreglos del vientre, y para aliviar los dolores que produce el cáncer del estómago.

Tomada de 2 a 6 gms. de hojas y flores secas y cociéndolas en un litro de leche, de modo que la cocción reduzca la leche a una tercera parte, y tomando todos los días esta leche condensada, alivia los dolores del estómago producidos por el cáncer o por úlceras.

Las flores se usan para preparar un té pectoral y para tomar

en decocciones como depurativo de la sangre. El zumo de la caléndula es hemostático.

Los perros buscan la caléndula para purgarse y como antihelmíntico (vermífugo) muy eficaz.

El cocimiento de 20 ó 30 gms. de caléndula por medio litro de agua se usa para curar las heridas y las llagas cancerosas.

Las hojas frescas y machacadas, en forma de pasta, se aplican pequeñas cataplasmas a los callos y verrugas. Calman el dolor, después de una serie de aplicaciones, los eliminan.

Un puñado de hojas frescas para un litro de agua en forma de té hace sudar y aumenta los glóbulos rojos en la anemia.

Se usa el cocimiento al 5 % para lavar las llagas cancerosas. Contra el cáncer superficial se usa la siguiente pomada: 5 gms. de hojas secas, se pulverizan finamente y se mezclan con 20 gms. de manteca sin sal, agregando una cucharadita de aceite alcanforado; se aplica sobre el cáncer dos veces al día, extendido en un pedacito de lienzo limpio.

Con las hojas se puede hacer una tintura que es excelente contra las heridas exteriores.

En el comercio usan sus flores para dar color a la mantequilla y para adulterar el azafrán.

Úlceras causadas por desgarramientos de la piel: Hojas y flores de caléndula 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Para baños.

Úlcera del estómago: Una seña se presentó a un médico emi-

nente para que la tratara de su novedad al estómago: él le ordenó tomar radiografía, la que dió úlcera grande en el estómago, que no había otro remedio que la operación, a lo cual ella no accedió, se puso a tomar caléndula, después se hizo tomar radiografía y le dijo el médico que ya no tenía úlcera.

CANELA CEILAN (*Cinnamomum Zeylanico Breyn*)

La canela debe sus efectos fisiológicos al aceite esencial y al tanino. El primero es excitante, el tanino es astringente; la canela, pues, es un tónico estimulante muy bueno. Excita la contractilidad de la túnica muscular del aparato digestivo, aumenta la secreción del tubo gástrico, de allí que favorezca la digestión.

La infusión se recomienda beberla a las personas débiles o convalecientes de largas enfermedades; decaimiento, postraciones hemorragias, etc.

Se puede tomar en leche o agua en infusión del 5 al 10 por ciento después de las comidas.

A las bebidas que se emplean para curar los resfriados es muy conveniente agregarles canela.

La canela es excitante y el estímulo producido por ella recae principalmente sobre el tubo digestivo y el aparato respiratorio. De allí que sea estomacal y un buen cordial.

La canela es, además, digestiva, es útil en las enfermedades atónicas y flatulentas del estómago y del intestino, en la debi-

lidad de la convalecencia, en los estados de enfriamiento y depresión general, para reanimar las fuerzas y desenvolver la calorificación y es buena contra las hemorragias. El polvo de la canela, asociado al polvo de ruibarbo y de quina, forma un tónico estomacal excelente.

Siempre ha sido un estimulante de todo el cuerpo en pequeñas cantidades, como un medio granmo repartido durante el día en las tres principales comidas, tomada con leche, agua o en cualquier otra forma.

Es también indicada para corregir el estado de debilidad, después de haber perdido mucha sangre (hemorragias), pues abre el apetito.

El polvo de canela, tomado en cantidad de un gramo por día, repartido en cinco veces, es un excelente afrodisíaco.

Al exterior se usa para purificar las llagas atónicas. La tintura y la esencia se usan en fricción, en linimento contra el reumatismo crónico. Se usa en la preparación de elixires dentífricos.

Vómitos de los niños: Canela 3 gms., yerba buena 10 gms., eneldo 10 gms., agua 1 litro. Infusión. 4 tacitas al día.

Fórmulas

Tintura de canela:

Alcohol de 80° 500 gms.
Canela machacada 100 "

Se deja en maceración por 15 días, se filtra por papel y se guar- da.

Se toma esta mixtura por cucharaditas mezcladas con algu-

na infusión en tacitas contra las indigestiones repentinas, enfriamientos, síncope, emociones fuertes, espantos, etc.

Se toman tres tacitas diarias con cuatro gms. de tintura por cada dosis en las gastralgias flatulentas, clorosis, convalecencias laboriosas, senectud, metrorragias puerperales y en las anemias.

Se puede hacer esta combinación:

Canela	100 gms.
Nuez moscada	75 "
Azafrán	17 "
Clavos de especias	50 "
Cardamomo	50 "
Azúcar	675 "

Se pulveriza todo y se tamiza.

Se toma lo que cabe en la su-
midad del mango de una cucha-
radita y diluida en agua o vino.
Tres tomas diarias.

Ratafia de canela:

Canela machacada	75 gms.
Clavos	50 "
Nuez moscada	35 "
Alcohol de 90°	6.500 "

Se deja en maceración por diez días, se filtra.

Jarabe simple
Después de unos días de reposo se somete a una coladura fi-
nal. Se toma una copita después de las comidas.

La corteza pulverizada tam-
bién entra en la composición de
los polvos estomacales los cua-
les están compuestos de:

Polvo de corteza de quina	10 gms.
Polvo de ruibarbo	10 "
Polvo de canela	10 "

Se administra para dosis de tres gramos al día.

En perfumería entra en el agua de colonia cuya fórmula es la si-
guiente:

Esencia de Canela	10 gms.
" " limón	10 "
" " bergamota	10 "
" " azahares	6 "
" " romero	2 "
" " benjuí	2 "
Alcohol de 40°	750 "

CAÑA DE AZUCAR

(Saccharum officinarum)

La caña, asada, cura la icteri-
cia y dolores de los riñones.

El jugo de la caña tiene una
real eficacia en la diabetes (sa-
carina), aplicación que produce
buen efecto.

El cocimiento hecho con 100
gms. de caña mondada, en un li-
tro de agua, es una bebida pec-
toral y emoliente (ablanda los tu-
mores y abscesos) muy recomen-
dable.

El zumo de las cañas crudas,
peladas, fermentado, es una be-
bida agradable y fortificante.

El azúcar en bruto o melaza,
empleado en lavativas, es laxan-
te.

Algunos terrones de azúcar
cuando se experimentan sínto-
mas de embriaguez, la desvan-
cen. Quemada en la habitación de
los enfermos, les produce a és-
tos una transpiración suave y a
la vez domina los malos olores.
El humo que produce al quemar-
la, calma el dolor de las heridas.

El consumo excesivo de dulces
o alimentos azucarados se consi-
dera uno de los factores causati-
vos de las caries de los dientes y
de la diabetes.

El agua de azúcar bebida des-
pués de las comidas, tiene pro-
piedades estomacales, bastante
notables y facilita la digestión.
Los que comen el azúcar diaria-
mente en cierta cantidad, dicen
que tiene poder para calmar los
latidos irregulares del corazón,
produce buen efecto para curar
las aftas y las llagas atónicas,
sea disolviendo el azúcar o mez-
clándolo con un poco de vino.

Con el jugo de caña puesto a
fermentar con piñas o cualquiera
fruta, se hace una excelente
sidra, pero para embotellarla
es necesario dejar aplacar la fer-
mentación casi enteramente, y re-
coger botellas muy fuertes, por-
que sin tomar estas precau-
ciones, revientan.

En gran cantidad y como con-
secuencia de su transformación
en ácido láctico, pone la boca es-
pesa, pastosa, ácida, desgasta y
corroe los dientes, calienta, es-
triñe, determina sed, apaga el
apetito y produce saburra gástri-
ca.

Su abuso puede acarrear gra-
ves inconvenientes para la salud:
tales como el reblandecimiento
de las encías, ulceración de la bo-
ca y una hipersecreción de áci-
do úrico. Rara vez se elimina en
estado natural, pues de su diges-
tión, se transforma en glucosa
bajo la influencia de los ácidos

del estómago y se quema en el
acto de ser absorbido.

Aminora la picazón de la bo-
ca y la garganta, disminuye su
sequedad y facilita la expectora-
ción y la palabra.

Al exterior se usa para disol-
ver la picadura de la lechada de
cal cuando ha penetrado en los
hojos.

Poniendo 2 cucharaditas de
azúcar en una botella de vino con
7 u 8 gramos de trigo, dejando
las botellas bien tapadas en un
lugar fresco, durante 2 ó 3 me-
ses, vuelve los vinos como los de
Asti.

Disentería: La Caña asada y
después chupada es un remedio
popular en Cuba para combatir
esta enfermedad.

CANAFISTULA (Casia Fistula)

Las hojas en infusión son un
buen purgante. La parte medi-
cinal está constituida por el fru-
to que es una vaina de 30 a 50
centímetros de largo y tiene una
forma cilíndrica de color de cho-
colate. Adentro está dividido por
tabiques leñosos y en sus divisio-
nes contiene una pulpa blanda,
que se compone de un glucósido,
azúcar, fructosa, goma, macíla-
gos y ácido tónico.

Dosis de la pulpa como laxan-
te suave, de 30 a 60 gms. Se di-
luye en agua hirviendo, se cuela
y se toma a tazas.

Tisana de cañafistula:

Agua	1.000 gms.
Pulpa	10 "

Se eleva la temperatura hasta la ebullición. Se toma a pasto según el enfermo y el efecto que se quiera lograr. Esta especie sirve también en la preparación del rapé.

Es un purgante suave muy precioso en la medicina de los niños y que se administra, alguna vez, a las personas irritables que tienen perezoso el vientre. Se asocia a menudo al maná.

CARACUCHOS (*Impatiens noli tangere* L.)

Esta planta, originaria de la India, ha sido aclimatada entre nosotros. Los caracuchos no florecen en las extremidades de los tallos, sino sobre el tallo desnudo de hojas bien formadas y con pedúnculos cortos. Las flores son dobles de muchos colores.

La infusión de las flores es diurética. Con las flores blancas del caracucho preparan una infusión muy aconsejada en las dolencias del hígado y de los riñones. Un autor dice que el caracucho blanco sirve para cicatrizar las heridas, para lo cual se prepara un aceite utilizando las flores.

CARBON VEGETAL (*Carbo ligni pulveratus*)

Es el producto obtenido por la carbonización de las ramas delgadas del álamo.

El carbón en estado seco absorbe fácilmente en gran cantidad los gases libres. Esta acción persiste, aunque en mucho me-

nor grado, cuando el carbón está humedecido.

Además el carbón es un antipútrido: retiene las sustancias orgánicas en descomposición, y si puede desinfectar un medio en que se producen fermentaciones anormales.

El carbón vegetal presta excelentes servicios en el meteorismo abdominal, en la dipepsia flatulenta, en una palabra contra toda producción exagerada de gases en las vías digestivas: flatos, eructos, etc.

Como antipútrido es útil, además de los casos precedentes, contra las diarreas de toda naturaleza, contra la fiebre tifoidea y en todos los casos en que haya mal olor o fetidez en las deposiciones.

Por estas mismas propiedades antipútridas y desodorantes (se opone a la descomposición de las materias orgánicas) está indicado el carbón en la higiene en las curas de las úlceras.

Al interior se tomará el carbón de álamo finamente pulverizado: de una a cuatro cucharaditas de las de café al día.

Úlceras del estómago: Una cucharadita de carbón vegetal finamente pulverizado sobre las comidas.

CASCABELITO (*Alonsoa cuadrilata*)

Es planta propia de la Sabana de Bogotá.

Santiago Cortés en su Flora Colombiana dice: "Preciosa yer-

ba para el tratamiento del enfisema vesicular o asma crónica esencial".

El Dr. Francisco Bayón dice: Son numerosas las curaciones conseguidas en estos últimos tiempos, con esta preciosa planta, en una enfermedad endémica vesicular en el país. Enfisema vesicular e interlobular del pulmón, conocida con los nombres de asma seca y húmeda.

Un interés humanitario me impone el deber de dar a conocer las virtudes antiasmáticas de esta planta, por los muchos casos que he tenido de curaciones en diversas personas y que hoy es ya de uso vulgar".

"Su administración ha sido sumamente sencilla, la he aplicado en decocción y en tintura alcohólica tomando esta planta ad libitum. Tanto para su cocimiento como para su maceración en alcohol de 30 grados por un tiempo indeterminado. En tintura la he usado en la cantidad de 4 a 8 gms., diarios y en decocción por bebida común sin prescribir régimen alguno. El paciente ha comenzado a sentir en poco tiempo notable alivio en su respiración y una acción tónica en los vasos digestivos haciendo la digestión con más regularidad, tal vez, debido esto al principio notable de esta planta".

CASCO DE VACA - Pata de Buey (*Bauhinia picta* H. B. K.)

Recibe el nombre por la forma de sus hojas, donde el vulgo ve la huella del casco de una res.

El casco de vaca es un árbol muy vistoso que se ve mucho plantado en las calles y parques de poblaciones templadas y cálidas, como Medellín y otras ciudades.

La infusión de 5 gms. de hojas en 200 gms. de agua se emplea contra la disentería.

El cocimiento de 10 gms. de raíz y 500 gms., de agua, se emplea como purgante suave.

Virtudes muy especiales curativas deben tener las hojas de este árbol cuando las gentes tienen en tanto aprecio para la curación de sus males y a mí me consta que la curación de un sacerdote que sufrió por mucho tiempo de dolor de cabeza, tomando la bebida de estas hojas.

C E B A D A (*Hordeum vulgare* L.)

Composición química: miligramos por cada 100 gramos de sustancia comible: hierro 2,2; fósforo 181; calcio 20; potasio 241; sodio 37; magnesio 70; cloro 16; manganeso 15,09; zinc 26,70. Calorías que producen 100 gr. de su parte comible, 250.

Vitaminas. Corresponden al contenido por cada 100 gramos de parte comestible B1 190; B2 420; PP 4.000.

La cebada cervecera, es la que se emplea en nuestra alimentación, sometida a distintos procesos industriales que la hacen más digerible. Por ejemplo: descortezada se denomina mondada, descascarillada y blanqueada metá-

nicamente, constituye la cebada, perla o inglesa, de aspecto parecido al grano de arroz, pero algo más redondeado.

La cebada perla se utiliza en las comidas y reemplaza ventajosamente el arroz corriente. Pese a excelentes propiedades nutritivas, debido a su riqueza en sustancias minerales y vitaminas.

La cebada perla es refrescante, depurativa, diurética y emoliente. Las sopas de cebada se preparan como cualquier otra: con agua, leche o caldo de carne. Tomada al desayuno es muy nutritiva y reconstituyente del organismo. Se recomienda a las personas convalecientes, débiles, agotadas o impotentes. Las resistencia al organismo para no contraer enfermedades, restaura las fuerzas perdidas, estimula el sistema nervioso y las vías digestivas.

Una excelente bebida refrescante, diurética, tónica contra las enfermedades agudas inflamatorias agua 1 litro, cebada perlada machacada 40 gms. Se cuece y se toma fría y endulzada, una taza cada dos horas. Esta misma bebida se le da a los animales, cuando tienen diarrea, dispepsia o colitis. En gargarismo se emplea también este caldo endulzado con miel de abejas, contra las inflamaciones de la garganta y en las ulceraciones crónicas de las amígdalas.

Para la curación de la gripe que ocasiona generalmente inflamación general, daño de estómago, intestino y vejiga, la cebada

da efecto radical, porque elimina las toxinas del cuerpo y desaparece la fiebre y malestar con la siguiente tisana: En un litro de agua un puñado de cebada sin mondar; hervir 5 minutos y se filtra. Tomar un litro durante el día en varias tomas.

Un médico afirma haber visto casos curados de tisis por el uso diario de la siguiente tisana: Se hierve prolongadamente en 1 litro de agua 200 gms. de cebada. Cuando la cocción es perfecta, se retira del fuego, se machaca hasta obtener una papilla poco consistente, que repasa con expresión del residuo a través de un lienzo. El líquido filtrado, cocido nuevamente hasta reducirlo a un tercio de su volumen se administra azucarado, una taza mañana y tarde.

La cebada es un alimento sano y nutritivo, fosforado. Tiene muchas propiedades medicinales y sobre todo es un excelente remedio contra la impotencia y debilidad sexual. Para este fin se toma en ayunas en vez de café con leche una sopa de cebada perlada, que se prepara como una sopa cualquiera, sea con agua, leche, o caldo de carne. El efecto se nota después del sexto día.

Se puede agregar a la cebada hervida un poco de grama y entonces se la usa en todas las enfermedades en vez de agua, pues es muy refrescante y agradable, además de ser sana. La cebada tostada y reducida a polvo es un buen sustituto del café y cuya preparación se hace en igual for-

ma. Este es algo laxante y refrescante.

Por lo mismo es muy indicado para las personas que sufren de sequedad del vientre y da buenos resultados para los que sufren de almorranas. Este café se toma únicamente en ayunas, una o dos tazas, con o sin azúcar a gusto.

Para aliviar los dolores fuertes del lumbago, dolores neurálgicos del costado, angina de pecho, gota, se aplica una cataplasma de cebada hervida en vinagre, la que tiene que ser muy caliente. Es un remedio muy seguro.

En la ictericia da excelentes resultados la aplicación de una cataplasma sobre la parte del hígado; se prepara con un puñado de cebada diluida en agua caliente, en cantidad suficiente para hacer una pasta espesa y lisa.

Para los niños de pecho que sufren de colitis, toda clase de diarreas o dispepsias se les da el cocimiento de la cebada perlada que se prepara haciendo hervir una cucharada en un medio litro de agua durante 20 minutos. Este remedio se filtra y se puede dar a los niños de unos meses en todos los casos de diarreas. También se puede agregar a la leche de vaca, si ésta es pesada para el niño.

Se debe comer una vez por semana una sopa de cebada perlada que se prepara con el puchero, etc. Es útil para muchas cosas y es al mismo tiempo un eliminador de toxinas (venenos) y debi-

do a esto evita varias enfermedades, como por ejemplo: fiebre tifóidea, reumatismo, gota, fermentaciones, etc.

C E B O L L A (Allium cepa)

Composición química: miligramos por cada 100 gramos: hierro 0,50; potasio 178; calcio 34; silicio 8; fósforo 45; sodio 16; magnesia 4; cloro 2. Calorías 44.

La cebolla contiene las vitaminas A, B, C, G, y E.

Se necesitaría de todo un libro para decir las propiedades de esta maravillosa planta. Los que deseen regenerar su organismo tienen en la cebolla una panacea y un elixir. Alivia las enfermedades de los pulmones y bronquios, las funciones digestivas; alivia el riñón, la impotencia, estreñimiento; vigoriza y regenera la próstata, los ojos debilitados; es tónico cerebral. Expulsa las lombrices intestinales y combate la hidropesía y el insomnio.

Para combatir la gripe: Un médico militar francés, trató a los atacados de gripe en el hospital que dirigía, con jugo de cebollas machacadas, suministrando a cada enfermo desde el comienzo de la enfermedad, 200 centímetros cúbicos diarios de jugo de cebolla mezclada con té caliente, dividido en tres tomas. La fiebre desaparecía a los dos días. Simultáneamente con la medicación debe aplicarse al enfermo fomentos sobre el pecho.

Otra fórmula para combatir la gripe: A una taza de agua hir-

viente se le agrega el jugo de un limón, una cucharada de miel de abejas y una cucharada grande de zumo de cebollas y se bebe 4 y hasta 6 veces al día, si el enfermo se presenta con caracteres graves.

La cebolla y la arteriosclerosis: La cebolla hace a la sangre más fluida y más pura y joven. Este rejuvenimiento lo hacen la cebolla y el ajo combinados con zumo de limón y de lechuga fresca.

La cebolla y el tifus: Contra el microbio o bacilos del intestino de Ebert u otros, la cebolla es lo más indicado. Se deben tomar 4 a 5 kilos de cebolla hervida cada día, y tomarse en forma de caldo en unos 5 o 6 litros y con zumo de 12 a 20 limones.

También se dice que machacando cebollas, haciendo una cataplasma y poniéndosela bajo las plantas de los pies de una persona atacada de tifus, la alivia y sana. Es preciso cambiar a menudo estas cataplasmas y sepultar luego las usadas, pues están llenas de microbios tíficos.

La cebolla y la diabetes: En el tratamiento de la diabetes, juega la cebolla un papel curativo y regenerador muy importante. La cebolla desinfecta y depura la sangre eliminando los tóxicos que contiene, tornándola más sana, más limpia, y más fuerte. La lechuga y el limón son excelentes para curar la diabetes y estos tienen que tomarse en abundancia, no haciendo otras comidas durante el día ni la noche que éstas a base de sales minerales,

como son; cebollas, apio, lechuga, rabanitos, col, zanahoria, ajo, escarola, acelga, remolacha, puerros, hinojo, etc.

La cebolla y la bronquitis: El que padece de bronquitis que haga esta prueba: que ingiera cada mañana una ensaladita de cebolla cruda en lugar de café con leche que tiene por costumbre diaria, con un poco de lechuga, rabanitos y apio, aliñada con zumo de limón y poco aceite. Al cabo de ocho días verá el maravilloso resultado.

La cebolla y la tos: Para la tos la cebolla es también muy recomendable. Se toma el zumo de cebollas con zumo de limón, pues son altamente generadores de bronquios y de todo el aparato respiratorio.

La cebolla y la nefritis: Una de las mejores esencias naturales vegetales para curar la nefritis (mal de riñones) es la cebolla. A las primeras tazas de caldo de cebolla y a las primeras ensaladas ya se comenzará a orinar turbio y casi rojo a veces corriendo el pus por las vías urinarias. Coadyuvantes de la cebolla en este caso son el zumo de limón, el ajo y el puero.

La cebolla y la anemia: El ácido fosfórico, el hierro, el calcio, el yodo, el azufre, el magnesio, la sosa y el flúor, impregnado a la sangre por la ingestión de mucha cantidad de cebolla el estado anémico va desapareciendo. La toxemia y la disemia de la sangre se curan con el azufre y el ácido alílico de la cebolla.

La cebolla y la garganta: Comida cruda en ensalada despeja inmediatamente las glándulas de la garganta y todo el trayecto del aparato respiratorio.

La cebolla y los forúnculos: Aplíquese sobre los forúnculos de la asada bien machacada y con miel; aplíquese sobre la piel en la parte más aguda del forúnculo o del grano. Debe ponerse bien caliente y tratar de que la miel y la cebolla toquen directamente sobre ellos. Bien vendado y puesto en forma de cataplasma, muy suavemente dejarlo de 12 a 24 horas y después cambiarlo.

Amibiasis: Las amibas, flagelados colombianos, para combatirlos utilizan en la India un simple remedio de maravillosos efectos: la Cebolla cabezona. Su bulbo, bien lavado y sin despellear se parte por el eje y se pone en remojo en algo más de medio vaso de agua, durante la noche, para tomar esa agua en ayunas, por 10 días continuos. Suspende 20 días y comienza de nuevo.

Orzuelos: Aplicar una pequeña compresa de cebolla ligeramente tibía sobre el orzuelo.

Apendicitis: Cura práctica: Cebolla blanca en pedazos, freírla en aceite de almendras, envolver en hojas de higuera y aplicar caliente la cataplasma en la parte adolorida. Tomar también una cucharada de aceite de oliva.

Para otras enfermedades: La cebolla es completamente inofensiva para el cuerpo, y en las disenterentes enfermedades no tiene

ninguna contraindicación: arteriosclerosis, gota, reuma, fiebres estrenimiento, colitis, dispepsia, males del sistema nervioso, y en los resfriamientos de la pleura, trastornos de la vista, en los casos de disenteria, e hidropesía, en mordeduras de animales rabiosos y de bichos venenosos, envenenamientos, etc. En todos estos casos en combinación con el ajo y el limón, el tomate, etc., las judías, las lechugas y escarolas es altamente recomendable.

El zumo de cebollas se usa para combatir el escorbuto, las supuraciones de la piel y la de las mucosas, la tos convulsiva y la bronquial. Dosis: una o dos cucharadas de zumo, para una tarta de agua caliente, endulzada con miel de abejas. Se toma varias veces al día esta misma dosis.

Aplicada en la caries de las muelas, alivia el dolor. Unas gotas de zumo introducidas en el oído, es muy útil contra la sordera y los zumbidos de este órgano. El jugo de cebollas está indicado para aliviar y curar las picaduras de insectos, como abejas, avispa, tábanos, arañas, etc.

Un vaso de jugo de cebollas, con agua, vigoriza y entona el organismo.

El zumo de cebollas crudo mezclado con agua cura la embriaguez.

El caldo de cebollas hervidas cura los cólicos de vientre. Cura el estreñimiento. Hacen dormir.

Las cebollas disuelven los cálculos. Constituyen un buen alimento.

to para personas de trabajo intelectual. Son especiales para aliviar el reumatismo y la gota. Medicamento y alimento para los artríticos.

Comiendo cebollas crudas y frotoando con el jugo, cura los sabañones, siendo para esto tal vez el mejor remedio.

En un tratado sobre la miel de abeja se recomienda como muy famosa la siguiente bebida; en tres o cuatro litros de agua se pone un kilo de cebollas y cuando estén las cebollas deshechas de tanto cocer, se agregan 3 cucharadas de buena miel. En cada toma se agregará el zumo de un limón o dos en crudo. Esta bebida la recomiendan especialmente en las siguientes enfermedades:

1. Difteria y males de garganta.
2. Pleuresía y males de pecho.
3. Infecciones intestinales.
4. Ataques de netritis aguda.
5. Ataque de asma.
6. Retención de orina.
7. Enfriamientos y catarros.
8. Dolores agudos y reumáticos.
9. Dolores de muelas (más cargado de zumo de limón).
10. Cansancio nervioso.
11. Infusión hepática y renal.
12. Anemia y escrofulismo.

Fórmula de gran valor curativo. La misma que se dio sobre el Ajo.

Jarabe de cebolla: Cocer durante 3 horas en 2 litros de agua 1 kg. de cebollas limpias y cortadas en pedazos, con 200 gr. de miel y 500 gr. de azúcar. Dejar enfriar, pasar por el colador y

ponerlo en una botella. Este jarabe es uno de los mejores remedios contra las indisposiciones causadas por el frío, como la tos, el resfriado, el dolor de garganta. Es eficaz hasta el punto de que puede curar la pleuresía y la tisis en el primer estado.

C E R E Z A (*Cerasus doméstica* L.)

Composición química de la cereza. Miligramos en cada 100 gr. hierro 0,60; potasio 213; calcio 19; silicio 9; fósforo 31; sodio 23; magnesia 5,50; cloro 1,30. Calorías 77.

Tiene las vitaminas A y C.

El árbol que produce esta fruta es mediano, hojas aovadas, lanceoladas, la corteza lisa y la madera color castaño. El fruto que se conoce con el nombre de cereza es una drupa lampiña, es-térica, carnosa. Encierra una semilla y el color de la fruta es muy variado.

Hay muchas clases de cerezos, pero todos producen, más o menos, los mismos efectos, es decir, la fruta es laxante, diurética, estomacal, refrescante y muy sana para todas las constituciones. La infusión de los pecíolos o pedúnculos de los frutos es un poderoso remedio contra los catarros pulmonares y un enérgico diurético. Se prepara así:

Agua 100 gms.
Pedúnculos 10 "

Es mejor hacerla hervir. Se toma de seis a siete tazas al día hasta conseguir el efecto apete-

cido. La corteza del árbol tiene tanino y las hojas ácido frúscico.

Cereza criolla. *Prunus capuli.* Su árbol es corpulento, alcanza hasta seis metros de altura, de hojas oblongas y largas. Sus hojas y fruto participan del olor, del ácido cianhídrico que probablemente existe en pequeñas cantidades. Su fruto es una drupa muy común en las regiones de clima frío. Son pequeños y maduran negros. En el Ecuador, el cocimiento de las hojas es tenido por los indígenas como anti-palúdico y también su cocimiento en chicha sirve para combatir los abscesos de frios. En el sur de Colombia se usa en infusión de hojas y raíces para calmar la tos.

CIDRAYOTA O CHAYOTA (*Chadota edulis* Jacq)

Otros nombres: huisquila (Medellín); guatilla (en el mercado de Bogotá); huisquil (Centro América).

Es una planta muy útil que se da en los climas templados y es típicamente enredadera de la familia de las calabazas. Produce permanentemente, durante años y años, frutos abundantes. En extensas regiones de la América Central y del Norte ocupa en la alimentación el puesto que en otras partes ocupa la papa. En Estados Unidos la cidrayota o guatilla es altamente apreciada, y la comen cocida, en rebanadas cocidas con salsa, o asadas al horno rellenas de queso, o en encurtidos. Se adapta a muy dife-

rentes climas y produce gran abundancia de frutos.

De la cidrayota se aprovechan además del fruto las raíces que son tuberosas y grandes (hasta 5 kgs.) y dan una harina muy sabrosa; los cogollos que se preparan como espinacas; los tallos que dan una fibra excelente arregada que es llamada en el comercio "paille chochon", usada para tejer sombreros de señoras y que fue en otro tiempo objeto de activo comercio; por último los frutos. Según Grosourdy, la cidrayota es medicinal.

C I D R O N (*Lippia citriodora*)

Es un arbustillo que se cultiva en nuestros jardines. Las hojas ásperas, lanceoladas; las flores en espigas. Su fragancia es muy parecida a la del limón, de ahí su nombre. La infusión de sus cogollos —10 gramos por litro— bebida como té, o por agua a pasto es estomacal, digestiva, estimulante del sistema nervioso. Excitante y tónica. Agregándole toronjil, se usa contra las enfermedades del corazón, ataques, desmayos, sustos, etc.

También se puede hacer pequeñas cataplasmas con sus hojas molidas y se pone sobre el lugar afectado por el dolor de muelas y calman los dolores.

Histerismo: Hojas de cidrón 30 gms., toronjil 10 gms., agua 700 gms. Una tacita cinco veces al día.

Convulsiones: Hojas de hinojo 5 gms., hojas de cidrón 8 gms., agua 150 gms. Infusión 4 veces al día.

CILANTRO O CULANTRO

(*Coriandrum sativum*)

Hierba aromática del tamaño del perejil. Las flores son muy pequeñas, rojizas o blancas. Los frutos son rugosos, de olor desagradable cuando son verdes y agradables cuando están secos y se emplean en confitería, perfumería y medicina.

En algunos países como el nuestro suelen aromatizar las bebidas y alimentos.

El cilantro se utiliza en las afecciones gastro-intestinales.

Los frutos se usan para estimular los jugos gástricos, para preparar una infusión que es estomacal, carminativa y diaforética. Se usa contra el histerismo y cefalalgia, consecuencia de esa misma enfermedad. Tiene propiedades corroborantes.

Los confiteros preparan con las semillas, anises para perfumar el aliento. Los farmacéuticos lo preparan de muchas maneras. En infusión, 200 gms. por 1.000 de agua, para tomar cuatro tazas diarias. En polvo de a 4 gms. En tintura de 2 a 4 gms.

Los doctores griegos y árabes dicen que el zumo del cilantro es tan venenoso como el de la cicuta.

CIPRES

(*Cerresus vecypariis*)

Arbol de hojas perennes muy conocido. El uso que se le da en Colombia, como en todo el mundo, son árboles favoritos de cementerios. Sus maderas de ordinario retorcidas, se utilizan sólo para leña.

Las ramas tiernas en cocimiento —20 gms. por litro— se toman como sudorífico y para curar la enfermedad de los riñones, la vejiga y la gonorrea.

El aserrín y las hojas frescas machacadas, en maceración con alcohol y trementina, es muy útil y eficaz para darse friegas, para aliviar los dolores reumáticos.

Los frutos reducidos a polvo medio gramo en una copa de agua se usan para cortar las diarreas. Este mismo polvo aplicado sobre pequeñas heridas demasiado sangrantes, las cura pronto, debido a sus propiedades astringentes y vulnerarias que posee.

CIRUELA DEL PAIS

(*Spondias purpurea* L.)

Sus frutos son ligeramente ácidos y agradables para comer. La corteza del árbol contiene gran cantidad de corcho y los niños la usan para recortar sellos. Las hojas se emplean como astringentes lo mismo que las del mango.

Diarreas y gastroenteritis: Bebida de cogollos de ciruelo con o sin azúcar; es bebida muy buena para la diarrea y gastroenteritis.

CIRUELA ESPAÑOLA

(*Prunus domestica* L.)

Composición química. Promedio de miligramos en cada 100 gms: hierro 0,7; potasio 203; calcio 20; silicio 2,30; fósforo 32; sodio 19; magnesio 6.

La ciruela seca tiene calorías 300; hierro 4; potasio 1.000; calcio 58; fósforo 85; sodio 69.

VITAMINAS: A, B1 B2 y C.

Las ciruelas son eminentemente nutritivas, digestivas, estomacales (restablecen las fuerzas de los convalecientes), depurativas de la sangre, refrescantes, diuréticas (aumentan la cantidad de orina) y laxantes.

Las ciruelas secas son un alimento muy energético, útil a deportistas y exploradores. Se pueden emplear en las anginas, catarras, diarreas, disenterías y en las afecciones inflamatorias del aparato urinario.

Para sanar de un constipado molesto se toma: Agua 500 gms; ciruelas secas o maduras un pequeño puñado, se hacen cocer bien y se toma el jugo caliente por tazas. En el mismo día se sentirá el alivio del constipado.

La almendra de los huesos de las ciruelas contiene un aceite que da excelente resultado en ciertos casos de sordera, introduciéndolos con un algodoncito en el oído.

El mismo aceite quita y calma los dolores de las almorranas.

La goma que producen los troncos del ciruelo tiene todas las propiedades de la goma arábica y como ella se puede usar.

La ciruela claudia ya se emplea a cultivar entre nosotros y se produce tan buena como la de Europa.

CLAVE L

(*Dianthus caryophyllus* L.)

Planta cultivada en los jardines. Hay muchas especies, pero todas tienen más o menos las mismas propiedades.

La infusión de claveles, en dosis de 20 gramos para un litro de agua, se toma una taza en ayunas durante un tiempo, contra los ataques de angina de pecho. Tomada esta infusión en forma de té después de las comidas, ayuda la digestión, fortifica el corazón y el sistema nervioso.

El aceite de los claveles, es muy útil contra los dolores, ciática y parálisis. Se usa friccionando la parte afectada.

Un pequeño algodoncito impregnado de aceite, se introduce en la caries de la muela para calmar el dolor.

La aplicación más común de los claveles en el uso doméstico, es el jarabe de claveles para fortalecer el corazón y tonificar los nervios debilitados.

Se puede usar el té que se prepara al 2% contra debilidad al corazón y los dolores del pecho.

Es muy indicado este té, una taza por día en ayunas, veinte días durante el mes, para las personas que han sufrido de angina de pecho.

De los claveles se extrae por presión el aceite de los claveles

y se hace un agua por destilación que es muy refrescante.

Hay un licor de clavel que se llama **Ratafia de Clavel** y se hace con aguardiente, claveles y azúcar. En las farmacias se hace un jarabe cordial con claveles encarnados, agua y azúcar.

CLAVITO

(*Jussoeana repens* L.)

El nombre de clavito se debe a la forma de los frutos alargadipalos que mantienen —3 ó 4— sección, recordando un clavo de especia.

Crece a orillas de nuestras fuentes y se utiliza con buenos resultados en infusión, contra el asma, y demás enfermedades de los bronquios; Clavito de fuente.

Neumonía: Clavito de fuente 30 gr., agua 500 gr. Cocimiento. Cinco tacitas al día.

CLAVOS DE ESPECIA

(*Caryophy aromaticus* L.)

El clavo de olor que conocemos, no es sino la flor que aún no ha abierto del todo. Todos saben cómo y en qué se utilizan los clavos de especia.

El clavo de especia posee propiedades estomacales, digestivas, estimulantes, excitantes, cordiales y tónicas.

Facilita la digestión, estimula el estómago y los intestinos, excita el apetito, es muy útil contra el linfatismo y la obesidad. La mejor manera de administrar para los casos dichos es en tintura que se prepara:

Alcohol de 80° 100 gms.
Clavos machacados 20 "

Se dejan en maceración por 15 días, se filtra por papel y se envasa. La dosis es de 3 a 8 gramos diarios, mezclados con alguna agua aromática y repartidas las tomas en tres períodos regulares.

No deben usarlo las personas que padecen o son propensas a estreñimientos.

Una infusión de dos gramos por un litro de agua da un excelente resultado, porque favorece la digestión, estimulando al go el estómago y aún los intestinos. Se puede tomar una copita antes de las comidas. Es muy útil para los linfáticos y obesos.

Es el medicamento clásico contra el dolor de muelas, pero perjudica el pulpejo de las encías. Calma por el momento y después vuelve con fuerza. Dicen que para el dolor de muelas lo mejor es un purgante para adelgazar la sangre. También se prepara un buen remedio haciendo hervir.

Agua 500 gms.
Clavos machacados 4 "

Se toma una cucharada cada tres horas.

Estas tomas tienen una particularidad especial, pues rebajan la fiebre de los que están con temperatura y predisponen a la fiebre a las personas que están débiles en estado sano.

El Elíxir de Garús se prepara:

Alcohol de 90° 1.000 gms.
Clavos machacados 25 "
Canela 10 "

Nuez moscada 5 gms.
Vainilla 5 "

Se deja en maceración 25 días. Se decanta el líquido, se le añade una cantidad igual de jarabe con 100 gramos de agua de azahar, se filtra sobre papel y se guarda en botellas bien tapadas.

Tiene propiedades estomacales y es útil contra las indigestiones, debilidad del estómago y cólicos flatulentos. La dosis generalmente empleada es de 10 a 40 gramos al día. Se debe tomar en dosis muy moderadas, porque ocasiona irritaciones, produce estreñimiento y excita la fiebre.

Lumbago: Clavos de especia 20 gms., pimienta 10 gms., alcohol 500 gms. Macerar 10 días. Fricciones.

Dolor de muelas: Si están dañadas una cabecita de algodón empapada en esencia de clavo, de creosota o esencia de trementina.

Neuralgias: Clavos de especia 50 gms., Alcohol de 36°, 350 gms. Se muelen los clavos y se maceran 48 horas en el alcohol. Fricciones.

C O C A (*Erythoxilon Coca* L.)

Los indios tienen mucha afición a masticar sus hojas que es para ellos una verdadera necesidad y acostumbran las hojas de coca pulverizadas mezcladas con el polvo de otras plantas especialmente de yarumo lo que tiene por objeto poder hacer largas jornadas sin experimentar hambre ni dormir.

La coca además de producir efectos narcóticos, tiene una propiedad especial, que es la de disminuir la sensación del hambre y previene las molestias de la respiración cuando se asciende por las montañas. Debido a esto se aguantan días enteros en trabajos pesados y sin tomar alimentos en muchas horas.

Las hojas de esta planta usada en dosis de 3 a 5 gramos diarios, en infusión o masticados lentamente y tragando la saliva, es de segura eficacia contra los trastornos de las vías digestivas, cólicos y calambres del estómago y de los intestinos, dispepsia, diarreas, etc. Es calmante, tónica, estimulante, excitante y narcótica.

Usada en gargarismos o masticándola atenúa rápidamente el dolor producido por inflamaciones de la boca, encías y garganta, por la acción anestésica de su alcaloide, la cocaína, la cual es usada no sólo para pequeñas operaciones sino en grandes intervenciones en el abdomen.

La infusión de coca al 1% se recomienda como tónico estimulante contra la histeria, melancolía, y postraciones nerviosas. Estimula y excita las funciones del cerebro y el sistema nervioso.

Si tomada esta planta con moderación es un tónico excelente, su abuso, produce trastornos en la salud e inteligencia, temblor en los labios y pérdida de la sensibilidad. En dosis elevada intoxica el organismo y puede producir la muerte.

VINO DE COCA

Hojas de Coca	120 gms.
Agua caliente	600 "
Alcohol	160 "
Azúcar	180 "
Vino	2.400 "

Elíxir:

Hojas de Coca en polvo	60 gms.
Alcohol	120 "
Vino blanco	500 "
Jarabe simple	350 "
Agua cantidad suficiente	C. S.

(Cantidad suficiente).

Se maceran las hojas de coca durante 12 horas en el alcohol, después se añade el vino y se continúa la maceración durante 8 días. Se pasa a través de un lienzo y se exprime y al líquido obtenido se agrega el jarabe simple. Hecho esto, se completa con agua hasta formar un litro. Se abandona durante algunos días y se filtra. Obra como tónico a la dosis de dos o tres copitas al día.

Extracto o tintura madre:

Hojas de coca	150 gms.
Semillas de cilantro	15 "
Semillas de anís	15 "
Cortezas de naranja amarga	25 "
Alcohol de 90°	250 "

Se deja en maceración por 25 días, se filtra, etc. Se puede tomar a dosis de una cucharadita mezclada con vino o algún infuso aromático, media hora antes de cada comida.

OTRO ELIXIR:

Tintura madre anterior	250 gms.
Alcohol de 90°	5.000 "
Jarabe simple	10.000 "

Se deja 10 días en reposo y se filtra.

Se toma una copita licorera antes o después de las principales comidas.

C O C O

(Cocos nucifera L.)

Composición química del coco. Promedio por 100, agua 93,00; proteínas 0,49; azúcares totales 100%; hidratos de carbono 0,28; grasa 0,50; calorías 28,62. Composición química del agua de leche de coco. Promedio por 100. Proteína 3,24; grasa 27,60; hidratos de carbono 6,36.

Salas orgánicas contenidas en el coco. Promedio miligramo por cada 100 gramos, hierro 2; calcio 30; silicio 0,50; fósforo 87; magnesio 9; cloro 13.

El coco tiene las vitaminas A y B3. El aceite y el agua de coco tiene la vitamina C.

Con una prensa se saca una buena leche de la carne del coco que sirve para tomar con café, con arroz, etc. Es una bebida nutritiva, mineralizante y neutralizante de la acidez, útil en la arterioesclerosis y medicina para los enfermos de anemia tropical. Es buena también para curar a los niños del ahogo. Se toma cuatro cucharaditas de las de café al día. Tomando dos cucharadas en ayunas y dos por la tarde alivia muchísimos ataques de asma. Para esto debe tomarse después de la leche una cosa caliente, aunque sea agua y un solo trago es suficiente.

En los departamentos de la Costa se llaman pipas los cocos no maduros, listos para extraerles el agua como bebida refrescante. Esta agua, pasadas unas horas se corrompe y pierde su buen gusto.

Esta agua tiene muchas propiedades en la medicina doméstica. Es un gran remedio para el cutis. Transforma por completo la piel haciendo aparecer una tez fresca y sonrosada. Desaparecen las arrugas e imperfecciones del cutis, bebiendo un vaso por día durante un tiempo.

El agua de coco es buena también para todas las enfermedades de la vejiga.

Si a un coco con su cubierta fibrosa, se le abre y se introduce bastante azúcar en él y luego se tapa la abertura y se pone al fuego no tarda en deshacerse la cubierta y se consigue un jarabe que da buenos resultados para curar la tos. Se toma de este una cucharada cada dos o tres horas y las toses más rebeldes ceden a este remedio.

La carne del coco, seca, se expone con el nombre de copra. La cubierta fibrosa, llamada coir se emplea para cordeles, cepillos, estereras, escobas, etc. Aún no se ha utilizado entre nosotros el coco para sacar del hueso el carbón que se emplea para caretas contra gases asfixiantes.

Cocos rallados mezclados con zanahorias ralladas es un buen remedio contra lombrices y parásitos, especialmente cuando se toma en ayunas.

Por compresión de la almendra da un aceite valioso, medicinal, con el cual se fabrican jabones y que hace crecer el pelo.

Del tronco de la palma se obtiene vino de palma el cual destilado da el "arac" bebida usada en la India. Con las conchas de coco se hacen copas, vacijas y diversos artículos labrados e incrustaciones.

Contra las afecciones de la garganta, pulmones y bronquios: Se toma un coco grande, se perfora por el huequecito que tiene y se le saca el agua y se reemplaza por lo siguiente: 200 gramos de ron bueno, dos cucharadas de miel de abejas y el jugo de ocho limones hervidos con un litro de agua hasta que evaporado quede en la misma cantidad del jugo de limones. Este coco se entierra durante una semana y luego se toman cucharadas del líquido tres veces al día. El efecto es admirable.

COHOMBRO O PEPINO
(Cucumis sativus L.)

Composición química. Por cada 100 gramos: Albúmina 1,2; hidrocabonados 2,5; sales 0,5; proteínas 0,80; grasa 0,2; calcio 0,016; hierro 0,00033. Una fibra de pepinos desarrolla 76 calorías.

Tiene las Vitaminas A, B y C. Los pepinos son buen alimenticio, refrescante, laxante, mineralizador.

En las enfermedades de la garganta, como ronquera, angina, etc., el zumo de pepinos endul-

zado con azúcar, da buenos resultados. Se toma por copitas. Al mismo tiempo se ponen cataplasmas de la pulpa sobre el cuello.

El jugo de pepino es un famoso remedio para el cutis, quita las manchas y aclara las pecas. Se emplea solo o combinado con lociones.

Las ensaladas de pepino curan las dispepsias y dolores del estómago e intestinos. Se come con aceite y jugo de limón.

El aceite de pepinos se obtiene de la siguiente manera:

Se pela finamente un kilo de pepinos, que se hace calentar (pero no hervir) en seis litros de buen aceite de olivos. Cuando se consume la humedad, se cuela y se embotella. Este aceite es un gran tónico para la piel.

Para quitar la grasitud y al mismo tiempo transformarla en un color fresco y hacer desaparecer las arrugas se usa la fórmula siguiente:

LECHE DE PEPINOS:

Pepinos 1 kilo

Aceite de coco 1 cucharada

Agua 2 litros

Se hace hervir a baño maría los pepinos que han sido recortados en rueditas, en el agua hasta que se reduce a la tercera parte. Una vez fría se filtra y se le agrega la cucharada de aceite de coco.

COLA DE CABALLO

(*Equisetum fluviatilis* L.)

Hierba poblada de tallos huecos, anudados de trecho en trecho,

cho, y de modo que encajan unos en otros, guarnecidos alrededor con una especie de hojas a manera de cerda. Crece a orillas de las acequias y terrenos húmedos.

Esta humilde hierba es un verdadero portento en la farmacopea doméstica. El gran Kneipp hace grandes elogios de esta planta: "Todo lo que yo pudiera decir es poco para enaltecer las virtudes medicinales de esta planta que lo mismo sirve para limpiar y purificar el interior del cuerpo humano, que para quitar las manchas de la vajilla".

"Es uno de los remedios más eficaces para curar antiguas llagas, heridas en que se manifiesta gangrena y en toda clase de inflamaciones, aún las gangrenas; lava, resuelve la materia y quema la parte dañada. Tiene diferentes usos: o como cocimiento en lavados, envolturas o cataplasmas, o en compresas y paños empapados en el mismo cocimiento que se aplican sobre la llaga o también para baños de vapor".

En cocimiento —20 gramos por litro de agua— se bebe con frecuencia para curar las diarreas, disenterias, espuntos sanguínolentos, hemorragias intestinales, rectales y vaginales; purifica la sangre y el estómago y elimina la fetidez del aliento. Es muy eficaz contra las afecciones de las vías urinarias, blenorragia, leucorrea, irritaciones de la vejiga y enfermedad de los riñones, aumentando la secreción urinaria y a la vez purificándola. Calma los dolores producidos por los

cálculos y las piedrecillas al hígado, curando a la vez las afecciones a este órgano, el bazo y la ictericia. Es muy útil y beneficioso en los casos de lupus, flemones, almorranas, úlceras, tumores y contra el cáncer.

Los baños de vapor de esta planta son infalibles para curar las heridas pútridas o gangrenosas rebeldes a otro tratamiento. Los fomentos o compresas calientes del caldo de su cocimiento aplicados a la parte enferma, también dan excelentes resultados curativos.

Contra las hemorragias nasales, aspirese directamente el vapor que despiende el cocimiento de esta planta, en sesiones de cinco a diez minutos, repetidas varias veces al día, al mismo tiempo debe absorberse por la nariz el caldo bien cargado de su cocimiento. Los gargarismos de cocimiento de cola de caballo son inmejorables para curar las irritaciones y afecciones de la garganta.

En baños de asiento, el mismo caldo se usa contra las almorranas o hemorroides.

En la fiebre puerperal son muy indicados los lavados vaginales de cola de caballo al dos o tres por ciento. Se hacen dos veces por día a cuarenta grados de calor.

Las inflamaciones de los ojos se curan con fomentos de té de cola de caballo. Hay que renovar los fomentos cada quince minutos.

La cola de caballo se puede combinar con casi toda clase de hierbas, y de este modo resulta

un remedio extraordinario superior a toda ponderación.

FORMULA:

Agua 500 gms.

Cola de caballo 10 "

Salvia 10 "

Romero 5 "

Se hace hervir por dos minutos, se cuela y se toma por tazas durante el día. De dos a tres tazas.

Contra el cáncer de la lengua se asocia al álloe.

Contra las enfermedades del estómago se asocia al ajenojo, ruda y eucaliptus.

FORMULA:

Agua 500 gms.

Cola de caballo 10 "

Ruda 1/2 "

Ajenojo 1 "

Eucaliptus 1 "

Se hace hervir y se toma por tazas. Si los efectos son débiles, se añade más material de cada cosa. Añadiendo a la infusión anterior una cucharada de miel de abejas y tomando una taza caliente al principio y lo que queda durante el día y se sigue este tratamiento por tres días, los efectos son admirables. Corrige los jugos gástricos, arroja la bilis, purifica la sangre y luego se siente un bienestar en todo el cuerpo infundiéndole nuevas fuerzas y nuevas energías.

Otra propiedad de esta maravillosa planta es la de ser remedio para la tuberculosis.

Dice el Dr. José María Arroyo en su obra "Plantas Medicinales" que señalada por los viejos terapeutas la favorable reacción que

la cola de caballo ejerce en el tratamiento de la tuberculosis, ha sido ratificada por muchos autores modernos, que están concordes en atribuir sus efectos a la gran proporción de sílice que contiene. Sabido es que la sílice, indispensable al organismo, abunda sobre todo en el tejido conjuntivo y varias glándulas (hígado, páncreas, cápsulas suprarrenales, timo, etc.). J. Chevalier considera el páncreas, como el órgano regulador de la absorción y del reparto de dicho cuerpo en la economía, pues su eliminación se efectúa a la vez por la orina y por el intestino a los tuberculosos en el grado de sílice les disminuye en el páncreas, y el pulmón presenta muy reducido poder de impregnación, en los mismos enfermos para las combinaciones silíceas, cuya acción es capital para fomentar sus reacciones de defensa, para provocar la saludable reacción fibrosa, la formación de la barrera de rodeamiento, que transforma el microbio agresivo en inofensivo sitiado. Por eso la medicación silícifica aumenta la aptitud del pulmón para resistir contra los procesos de fusión determinados por el bacilo de la tuberculosis; bajo su influencia se ve que la tos y la expectoración disminuyen, el peso aumenta; el examen microscópico revela, al cabo de muchos meses, formaciones fibrosas pulmonares y se observa una cicatrización de las lesiones producidas por el bacilo.

La administración de la cola de caballo es el medio más racional de realizar esta medicación silícifica, pues sobre los preparados dos silícificos la planta presenta la ventaja de que el estómago la tolera más, de asimilarse más completamente. Normas medicamentosas y dosis: Se tomará bajo la forma de cocción o polvos. La decocción se obtendrá haciendo cocer durante media hora 50 gramos de cola de caballo en medio litro de agua; el líquido, que contiene unos 30 centigramos de sílice, se tomará en las 24 horas mezclado con las bebidas ordinarias. La planta, cuyas cenizas contienen hasta 60 por 100 de sílice, se dará pulverizada en dosis de 2 a 4 gramos al día; se podrá asociarla a los preparados cálcicos, por ejemplo:

Polvero de caballo	25 gms.
Fosfato tricálcico	15 "
Carbonato cálcico	10 "

Una cucharadita de las de café en medio de cada una de las dos principales comidas, diluida en medio vaso de agua.

Puede también usarse la cola de caballo sola, preparando paquetes conteniendo uno o dos gr. de cola de caballo pulverizable e ingiriendo durante las comidas uno o dos paquetes (según el contenido de cada paquete, para tomar 4 gramos en las 24 horas). Hasta aquí el autor citado.

Úlceras varicosas: Lavar con cocimiento al 10% y cubrir con cataplasmas de llantén.

Afecciones de los riñones: Cola de caballo 30 gms. agua 500 gms.

Cocimiento, 4 tacitas diarias.

Cicatrización de llagas: Polvo de cola de caballo.

Llagas purulentas: Cola de caballo 30 gms. agua 1 litro. Cocimiento. Lavarlas y se esparce polvo de carbón vegetal finamente pulverizado.

COLES REPOLLOS (Brásica Olerácea L.)

Composición química del repollo blanco. Miligramos en cada 100 gramos: calorías 25; hierro 0,50; potasio 247; calcio 45; fósforo 26; sodio 27.

Tiene las Vitaminas A. B. C. y G.

El jugo de repollo fresco contiene vitamina U, que cura en poco tiempo la úlcera duodenal, de manera que existe un factor dietético activo en las coles y repollos que puede jugar un papel importante en la formación de la úlcera péptica en el hombre. Este es el concepto del Dr. Garnet Cheney de la Universidad de Stanford.

La col es remineralizante. Está indicada en las enfermedades del pecho. El caldo de col hervida alivia las enfermedades de la piel, corrige el asma y demás enfermedades de los bronquios, calma los dolores pulmonares.

Comiendo la col y tomando el caldo es excelente remedio para disolución de los cálculos. El jugo de la col cruda y el caldo de la col hervida cura el artrismo.

El jugo de la col cruda desinfecta los intestinos, mata las lombrices y las expulsa.

El repollo es un gran alimento vitamínico y excelente medicina, especialmente si se come en ensalada cruda con una pequeña cantidad de ajo. Contiene azufre, y es un excelente depurativo de la sangre y del organismo en general. Conviene comerlo a las personas que sufren de las vías respiratorias, bronquitis o asma, como también a las que están propensas o tienen cáncer al estómago.

COLIFLOR (Brásica olerácea Broccoli)

Composición química. Promedio por 100: proteína 1,8; carbohidratos 4,7; grasa 0,5; calcio 0,123; hierro 0,00094.

Una libra de coliflores desarrolla 139 calorías.

La coliflor contiene las Vitaminas A. B. y C.

Es estimulante del intestino y conviene cocerlas al vapor para que no pierda sus principios nutritivos.

Es un alimento bien apreciado.

Se dice que la coliflor, así como el repollo, es una alimentación conveniente para restablecer la normalidad de ciertas células que, enfermas, provocan o es lo que produce el cáncer.

Contiene vitaminas contra el cáncer.

COMINO (Cuminum Cuminum)

El comino se usa como condimento, de aroma y sabor especial; tiene propiedades excitantes.

tes del estómago, antifatulentas, digestivas y diuréticas.

La infusión de comino de 2 a 4 gms. por un litro de agua, calienta los dolores provocados por cólicos, aumenta la leche, adelanta la menstruación y aumenta la orina de los enfermos de las vías urinarias.

El comino pertenece a cuatro clases de semillas calefacientes: anís, hinojo, cilantro y comino.

Comino machacado y rociado con vino caliente hace bien cuando hay dolores al oído, producidos por enfriamiento; también para el dolor de muela es muy eficaz.

C O P A I B A (*Copoifera officinalis* L.)

El bálsamo o resina de copaiba es el remedio más viejo y más conocido en todo el mundo en la curación de las enfermedades venéreas y especialmente en la purgación. Es muy usado en todo el mundo el bálsamo de copaiba de la América del Sur, especialmente de Colombia.

La resina o bálsamo es un astringente muy energético, a veces produce erupciones cutáneas. Se administra a la dosis de 2 a 16 gms. por día. Entra en la composición de casi todas las píldoras contra la blenorragia.

Contra la blenorragia se usa:
Bálsamo de copaiba 25 gms.
Polvo de regalis 50 "

Se incorpora homogéneamente y se envasa en un tarro. Se toman 3 cucharaditas diarias, con-

venientemente repartidas. Si repugna se agrega jugo de limón.

Contra los catarros bronquiales, hemorroides, fiebres intermitentes, hidropesías, estreñimiento pertinaz, se toman 3 gms. diarios en tres veces incorporado en azúcar y esencia de limón. En estos casos también puede usarse el bálsamo tres veces por día de a 10, 15 o 20 gotas.

El bálsamo de copaiba sirve también para curar la bronquitis cuando hay secreciones abundantes.

Es también indicado además para untar las partes enfermas de psoriasis, pues da con el tiempo muy buenos resultados. Se toman además 20 gotas de bálsamo tres veces por día durante veinte días.

C U A S I A (*Cuassia amara* L.)

Se usa la corteza y la raíz como tónico fortificante y es sobre todo muy útil en las malas digestiones y para fortificar el estómago. Presta excelentes resultados en los enfermos de cálculos al hígado y riñones, haciendo expulsar dichas piedras. Aumenta las fuerzas en los debilitados. No deben tomarla las mujeres durante el período de la menstruación porque produce cólicos uterinos.

Se recomienda contra la diarrea, disentería, anemia, clorosis, raquitismo y escrófulas.

Las lavativas del cocimiento de cuasia, son muy eficaces para

eliminar las lombrices intestinales, (ascárides).

La cuasia tiene una acción mortal sobre las moscas. Al cocimiento de cuasia al 2% m/m, se le adiciona miel o azúcar y se coloca en utensilios apropiados para que las moscas lo tomen o chupen.

La maceración alcohólica débil, al 10% m/m, de cuasia picada sirve como insecticida para eliminar los piojos de la cabeza.

COCIMIENTO

Agua 500 gms.
Rasura del leño de cuasia 3 "

Se toman cuatro tacitas diarias.

Irritación de amibas: En un litro de vino 25 gms. de simarubina, 25 gms. de cuasia y 28 gms. de granada.

Inapetencia: Tintura de badiana 15 gms., de colombo 15 gms., de cuasia 15 gms.; Tomar 10 gotas antes de las comidas.

TINTURA:

Alcohol de 80° 100 gms.
Rasuras respectivas 10 "

Para niños 10 gotas diarias y para adultos 2 a 5 gramos repartidos en tres tomas.

LIQUIDOS:

Uno se prepara poniendo durante cuatro horas en maceración en 120 gms., de agua fría, 1 gr. de cuasia.

Otro, tomando un litro de vino y 30 gms., de cuasia y se cuece. Se toman 2 a 6 cucharadas al día. Es muy útil para la salud.

En muchas farmacias se venden copitas hechas con madera de cuasia. Basta echar agua en ellas y dejarlas allí unas cuatro

horas y se obtiene agua de cuasia con el solo contacto de dicha madera.

Todos estos líquidos son excelentes contra el escrófula, inapetencia, para purificar la sangre, robustecer el estómago y en los casos en que hay que fortalecer el organismo con un buen tónico.

En las farmacias venden la corteza de cuasia.

CULANTRILLO (*Adiantum capillus L.*)

Los más importantes son dos: **Adiantum pedatum** el de Canadá y **Adiantum capillus veneris** el nuestro. Este se usa como aperitivo, diurético, emenagogo y expectorante.

En Francia toman un jarabe preparado con esta planta como refrescante. Tiene como principios activos, una sustancia amarga y tanino.

En infusión al 10 por 100 y mezclándolo con miel es muy útil para facilitar la expectoración en las reumas y catarros y calmar los ardores del pecho y la acritud de la garganta.

C U R U B A S (*Passiflora mollísima* H. B. K.)

Tiene las Vitaminas A y C.

Las frutas de estos bejuocos son sanas y agradables para comer. Se usan también en forma de conservas, helados y bebidas refrescantes. Se asegura que las hojas aplicadas calientes y con sebo en el estómago del niño, corrige el empacho.

CHAMICO ESTRAMONIO (*Datura Stramonium* L.)

En todo el mundo crece junto a las habitaciones humanas y a orillas de los caminos dando flores blancas y moradas según la naturaleza del suelo.

Su fruto lleno de aguijones y de tamaño menor que un huevo, es de color verde, débil al principio y obscuro y duro en su madurez; tiene cuatro cavidades que contienen semillas de forma arriñonada y de color negro.

Es planta muy venenosa. De ella se extrae la *datarina*, veneno terrible y muy violento.

Las hojas secas y pulverizadas de chamico quemadas sobre brasas, producen humo que aspirado por la boca y nariz, calma los ataques de asma, la opresión, la tos y el catarro. Basta fumar una hoja seca y se sentirá alivio en el asma.

Fórmula de los cigarrillos de estramonio para el asma:

Hoja seca de chamico	6 gms.
Hoja seca de tusilago	2 "
Hoja seca de belladona	2 "

Se pican o refriegan como si fueran tabacos, se mezclan bien y se hacen diez cigarrillos m/m.

OTRA FORMULA:

Pátes iguales

Hojas de digital ...

Estramonio

Salvia

Se dejan en maceración por 24 horas en una solución de nitrato potásico al 88 por ciento, se escurren y se desecan a 100 grados de calor. Luego se pican me-

nudamente como si fuese tabaco y se confeccionan cigarrillos.

El humo solo o mezclado con salvia, alivia mucho los accesos del asma.

Las hojas y semillas frescas, machacadas y hervidas en aceite se emplean en fricciones contra dolores reumáticos y machucos.

Várices: Hojas de chamico 30 gms. agua 1 litro. Fricciones.

Al exterior se puede usar en cataplasmas, en los infartos y tumores dolorosos, pero mezclando hojas de malva.

Fórmula del Cocimiento:

Agua 1.000 gms.

Hojas recortadas

frescas

30 "

Se encierra entre dobleces de gasa. Si no se tienen hojas frescas, se pueden usar las secas.

Para calmar las neuralgias y la gota ciática se practican fricciones con la siguiente tintura que se prepara así:

Alcohol de 90°

10 gms.

Hojas secas

20 "

Se deja en maceración por 12 días. Adviértese que esta tintura es sólo para uso externo.

Hojas frescas de chamico en alcohol impotable es una loción que dicen alivia las várices.

CHAPARRO

(*Curatella americana* L.)

En otras partes se le llama peralejo, curata, etc. Es muy conocido especialmente en el Departamento del Huila. Se ha considerado como el mejor disolvente de los cálculos biliares.

FORMULA:

Viruta de chaparro 30 gms.

Alcohol puro 90 "

Se deja en maceración 15 días. Se cuela. Rotúlese: disolvente de cálculos biliares. Se toman 10 gotas a mañana y tarde.

CHIRIMOYO

(*Anona chearimoya*)

La *chirimoya* es una de las frutas más agradables de nuestra tierra y quizás la más sabrosa y rica de la América y del mundo. Tiene el inconveniente de no madurar bien si se le separa del árbol y el de su delicadeza para el transporte cuando está madura.

Haenke llamó a esta fruta "obra maestra de la naturaleza y la misma delicia". Seeman dice que la piña, el mango y la *chirimoya* son los mejores frutos del mundo.

La *chirimoya* es fresca y digestiva. El árbol se emplea como astringente.

Las semillas de esta fruta poseen propiedades insecticidas; se muelen en un mortero y se aplican en la cabeza, para ahuyentar los parásitos que a veces se crían en ella.

CHOCHITO DE INDIO O BEJUCO PRONIA

Es un excelente remedio para las afecciones de los ojos, poniendo las semillas en maceración en agua fría.

Para los bronquios se recomienda tomar su cocimiento.

Para la *apendicitis* se tuestan chochitos hasta que den color de café oscuro y se muelen. Se toma para cada pocillo de agua con azúcar media cucharadita del polvo tres veces al día.

DAMIANA (*Turnera ulmifolia* L.)

Esta planta es afrodisíaca, diurética, expectorante, tónica y astringente. La *damiana* actúa ejerciendo una acción tónica en general sobre los centros nerviosos, riñones, vejiga y órganos genitales. Su indicación principal la constituye la impotencia.

Es antisifilítica, cura los males de la vejiga y del paludismo.

En su "Flora Colombiana" Santiago Cortés trae las siguientes observaciones: El Dr. Chennais de Romilly ha tratado numerosos enfermos con la tintura de *damiana* y ha obtenido excelentes resultados.

1. En la albuminaria nefrítica producida por la repercusión de la escarlatina y el sarampión. Los enfermos curan en ocho días con 3 gms. diarios de tintura; la digital está contraindicada en este caso.

2. En la albuminaria cardíaca la curación se efectúa a los 16 días con 6 gms., de tintura diaria.

3. Como tónico de las vías génito-uritarias en los casos de impotencia por excesos; se toman 6 grs., diarios durante 15 días.

La *damiana* es un tónico general más bien que afrodisíaco. Su acción es durable.

La infusión se emplea como mucilaginoso y contra la dispepsia, indigestión, parálisis, afecciones de la médula espinal, ataxia y diabetes.

Obra como tónico nervioso en la amaurosis (ceguera que no puede atribuirse a lesión determinada) y como tónico del sistema génico-urinario. Debe emplearse sola o asociada a la quina, en las convalecencias lentas.

Formas medicamentosas y dosis. Tintura de 3 a 6 gramos diarios. Polvo, 5 a 15 gramos al día. El extracto fluido, que es mejor tolerado y que constituye la base de la mayoría de las preparaciones modernas, se da a la misma dosis, de 5 a 15 gramos al día (de una a tres cucharaditas de las de café al día). Extracto blando, de 0,15 a 0,40 centigramos.

D A T I L L E R O (*Phoenix dactylifera* L.)

Palmera que llega a tener hasta 25 a 37 metros de elevación. Da racimos poblados de fruta, de color amarillo rojizo, de sabor agri dulce, agradables y comestibles. Se cultiva en algunas regiones de Colombia, pero es más propio de Africa y regiones de Egipto.

Los dátiles son excelentes como alimento; pero al secarlos pierden gran parte de sus cualidades. Las frutas de esta palmera llegan hasta nosotros secas; son muy alimenticias y refrescantes. Contienen azúcar, fécula, mucílago.

Se le da el nombre de **rey de los vegetales** y de las palmeras.

Es el árbol por excelencia de los oasis, por su fresca sombra, sus frutas, su leche y su utilidad general.

Los árabes preparan con los frutos una miel muy agradable y nutritiva.

Cociendo 30 gms. de dátiles en 500 gms. de agua, se obtiene un remedio contra la tos y un cocimiento agradable al paladar.

FORMULA:

Agua 500 gms.
Frutos machacados sin cuescos 25 "

Se hace hervir por 25 minutos. Se toma a discreción y se tendrá un remedio emoliente, estomático, combate los catarros bronquiales, las enfermedades de la vejiga e inflamaciones en general.

DIENTE DE LEON. AMARGON O ESCORZONERA (*Taraxacum dens leonis*)

Es plantita vivaz de 20 a 30 centímetros de alto muy común que crece en los prados, a la orilla de los caminos en los climas fríos. Tiene hojas abundantes y profundamente lobuladas; la flor es amarilla, sostenida por un largo pedúnculo hueco, el sabor de sus hojas es un poco amargo y las raíces son amargas.

Ojalá que tuviéramos todo el aprecio que debiéramos tener por esta plantita que a pesar de estar al alcance de todos, sin embargo es de gran valor como ali-

mento, pero sobre todo como medicamento.

Las hojas se comen tiernas crudas en ensalada. Las raíces hay que arrancárlas, lavarlas y mondarlas bien y luego de cortarlas en rodajas conviene secarlas al calor de un horno.

Esta planta es diurética, purificadora de la sangre y activadora de la secreción de la bilis, tónica y sudorífica. Contiene vitaminas y sales minerales, sobresaliendo de estas últimas el hierro orgánico.

Según el profesor Dujardin es un tónico estomacal admirable.

Las raíces contienen una materia amarga llamada taraxinina.

Indicaciones: Artrismo, exceso de ácido úrico; enfermedades de los riñones, del hígado y de las vías de la bilis. Putrefecciones intestinales y estreñimiento. Obesidad, gota, reumatismo, arterioesclerosis, almorranas, etc. Impureza de la sangre y de la piel (erupciones).

Uso: Al interior en ensalada de hojas, como cura purificadora de la sangre, o bien en forma de jugo de planta fresca; de esta forma se aprovecha toda su riqueza en vitaminas y minerales. Si hay que usar planta seca (raíces), se empleará una cucharada sopera colmada de raíces trituradas por cada taza de cocimiento. Tomar tres tazas al día.

Se emplea como purgante ligero, depurativo, en las enfermedades con ligera fiebre, herpes y desarreglos estomacales poco intensos.

Para efectos purgantes se toma dos tazas en ayunas de cocimiento con media hora de intervalo una de otra. Para los demás casos, tres tacitas diarias antes de las comidas.

Esta planta no debe tomarse en infusión porque en esta forma no alcanza a que se desprendan las propiedades de la planta. Debe usarse en cocimiento:

Agua 500 gms.
Material desmenuzado 10 "

Se hierve por 20 minutos y se toma varias tazas al día.

El agua en la cual se ha cocido el diente de león, no se arroja, sino en ella se cuece la carne, o se toma por copitas durante el día y siguiendo este método por algún tiempo, el hígado, los riñones y toda la economía en general, sentirán sus benéficos efectos y la salud revivirá.

El que quiere obtener en especial manera todas las sustancias curativas de esta planta en una cura, tiene que exprimir su jugo y tomar diariamente cada hora una cucharada, o en ayunas un pocillo, rebajando con un poco de agua.

D I G I T A L

(*Digitalis purpurea* L.)

Tiene hojas ovalo-lanceadas, festoneadas, rugosas, tormentosas y lanosas en el envés o en ambas caras; las flores en racimo largo, la corola tiene forma de un dedal. El tallo es sencillo y poco ramificado, de algo más de medio metro de altura. Las hojas, frotadas entre los dedos, despiden un olor nauseabundo.

El Dr. Homole y el Dr. Quevenne buscaron el principio activo de esta planta, llamándolo **digitalina** que es un medicamento muy activo que se usa para las enfermedades del aparato circulatorio, disminuye el número de pulsaciones del corazón, baja la temperatura y obra contra la fiebre. Es además diurética.

Las hojas frescas o desecadas y en polvo se suministran en infusión (0,5-1 gramo por 200 de agua) en píldoras (0,01-0,03 gramos) varias veces al día, como diurético, calmante, específico contra el asma y cardiotónico. Nunca lo deben tomar los arteriosclerosos, ni quien padezca degeneración grasienta del corazón ni bajo la acción de astríngentes.

La digitalina no debe usarse sino bajo la dirección del médico.

Otra aplicación es la de las flores del digital blanco, las cuales en infusión dan en Bogotá a los niños epilépticos. En dosis de una, tres o cuatro corolas (sin ovario) en una taza de agua antes del desayuno, obteniéndose curaciones sorprendentes. Se le puede poner algún azúcar.

D U R A Z N O

(*Pérsica vulgaris Mill*)

Composición química. Promedio de miligramos en cada 100 gramos: hierro 0,30; potasio 214; calcio 10; fósforo 21; sodio 22. Proteínas 0,5% y grasa 0,1%. Calorías 45.

El durazno tiene las vitaminas A, B1, B2 y C.

Los duraznos son un alimento rico en vitaminas, sano y agradable. Son depurativos de la sangre e indicados en debilidad pulmonar. Estimulan el estómago y las vías digestivas, obrando como laxante suave e inofensivo. Ayudan a la secreción de la hiel y alivian a los enfermos del hígado, eczemas y enfermedades de la piel.

Las hojas y flores en infusión o bebida —20 gms. por 500 de agua— combaten los estreñimientos, alivian a los enfermos del estómago y de los riñones, expulsan gusanos intestinales y sirven de purgante. Se toman cuatro tazas diarias.

De sus frutas se distinguen tres clases bien distintas:

1. Los duraznos de piel aterciopelada y hueso no adherido a la carne.
2. Los de piel aterciopelada y nuez adherente que es el corriente entre nosotros.
3. El melocotón "nectarina" de piel glabra y núcleo no adherente.

Jarabe de melocotón:

Melocotón cualquier cantidad.
Agua la suficiente para cubrirlos.

Cortar los melocotones muy maduros sin quitar piel ni semillas (bastante ricas éstas en pectina), cubrilos con agua y hacedlos cocer en una cacerola, con buen fuego y moviendo. Pasar por un tamis de crin; recoger el jugo y dejarlo en sitio fresco du-

rante 24 horas; espumar y ponerlo en una cazuela con 1.500 gms. de azúcar por kilo de jugo.

Vino de duraznos:

Disolviendo un poco de agua caliente, una cucharada de la composición que vamos a describir y añadiendo algo de ron y de corteza de limón se obtiene una bebida inmejorable para el invierno:

Se corta en pedacitos un kilo de duraznos, sin pelarlos y dejando los huesos, es decir, con ellos también; se ponen a hervir en litro y medio de agua, hasta que el volumen del líquido, se haya reducido a un tercio. Entonces se filtra, se añade un kilo de azúcar y se pone de nuevo al fuego. Cuando haya adquirido la consistencia de jarabe, se añade un kilo de manzanas mondadas y cortadas en lonjas muy finas, continuando la ebullición hasta que el líquido forme hilo. Luego se vierte en tarros y se cierra con pergamino.

El durazno se presta a muchas preparaciones, como compotas, confituras, mermeladas; secos, en jugo, en aguardiente, etc.

ENCINA O ROBLE

(*Quercus Ilex - Quercus robur L.*)

Es lástima que las gentes no sepan todas las propiedades medicinales del Roble o Encina. Las madres de familia que no saben que hacer con sus niños que mojan la cama durante la noche, no tienen sino que darles un cocimiento de hojas pulverizadas

de Roble, pues estas fortalecen y entonan la debilidad general. Son buenas contra la diarrea, los cálculos, en las hemorragias de sangre y en las afecciones del hígado. El tratamiento debe durar por varios días. Para contrarrestar la debilidad se toma dos o tres cucharadas grandes al día.

Las hojas cocidas en vino, calman el dolor de muelas. La corteza tierna de las ramas, cortadas en pedacitos y puestas a cocinar durante media hora produce un líquido que fortalece los intestinos y usado en baño fortalece y entona. Este cocimiento también alivia dolores del cáncer, del estómago y dolores de cabeza; bueno también contra las inflamaciones internas y contra las ventosidades. No hay garismo mejor contra las úlceras de la boca y dolores de las encías. Se usa con preferencia la corteza de plantas jóvenes.

Se prepara el agua del Roble hirviendo con un litro de agua hirviendo unas 30 gramos de corteza. Esta agua tiene muchas aplicaciones: tomando tres copas por día se calman los vómitos y espantos de sangre. Las reglas muy abundantes se calman, las diarreas se mitigan. Lavados diarios con un litro de agua de Roble hacen desaparecer el flujo blanco de las mujeres y fortalecen la matriz.

Después de un envenenamiento con plantas, no hay peligro si se toma a tiempo agua de Roble, algo más fuerte que la indicada. Fomentos de agua de Roble re-

ducen las glándulas hinchadas del cuello, aplicándose fomentos y cambiándolos cada dos horas. Gárgaras con agua de Roble migan cualquier inflamación de la boca y la garganta. Baños de pies con agua de Roble hacen desaparecer el sudor y el mal olor. La corteza de Roble cocida en vino y azúcar es buena contra la debilidad del pulmón.

Tomar todos los días una o dos tazas de té de corteza u hojas de Roble y ajenojo con cola de caballo es muy beneficioso para personas débiles. En vez de azúcar, puede usarse, con superior ventaja, miel de abejas. El ajenojo es estomacal; la cola de caballo obra como depurativo y la encina como tónico. El té de Roble es muy indicado en el bocio (coto). El polvo de la raíz en cocimiento se emplea en casos de debilidad y relajamiento de las fibras musculares y atrofia muscular. Al exterior la corteza se emplea en cocimiento para lavar tinajas, lociones, cataplasmas, etc. Este árbol contiene la mayor proporción de taninos entre todas las plantas que se aplican al curado de pieles.

La infusión de las hojas se toma contra las afecciones del hígado, cálculos, diarreas y hemorragias. Las irrigaciones rectales del cocimiento de corteza de Roble, por dos días curan las fístulas del recto. Después de cada irrigación enjuagarse y espolvorear con almidón de yuca mezclado con ácido bórico en proporciones iguales. El mismo co-

cimiento caliente en compresas cura las paperas y en baños de asiento da muy buenos resultados para combatir el descenso del recto o de la matriz.

ENELDO

(*Anethum graveolens* L.)

Las semillas se parecen a las del perejil y se toman como excitantes y usan en algunas partes toda la planta para condimentar los manjares.

El uso común del eneldo es infusión que se toma sobre las comidas como estimulante y para aumentar la leche de las nodrizas. Se usa también en los cólicos de los niños para aliviar el hipo y vómitos producidos por el flato.

Fórmula:

Agua 500 gms.

Semillas y hojas 20 "

Se hace hervir por 5 minutos y se toma por tacitas durante el día.

De la semilla se puede sacar un aceite que, en los tiempos romanos, gozaba de mucha reputación, pues decían que fortificaba y robustecía todos los miembros del cuerpo. Hoy también se usa para varios empleos en la farmacia.

Las hojas, flores y frutos se han empleado en cataplasma o en fomento como resolutivos.

La infusión que se emplea contra el hipo, puede también ser preparada en la proporción de un diez por ciento.

ESPARRAGO

(*Asparagus officinalis*)

Composición química. Promedio por 100: proteína 1,8; carbohidratos 3,3; grasa 0,2; calcio 0,025; hierro 0,00096. Una libra de espárragos desarrolla 100 calorías.

Tiene la vitamina A, B y C.

Es una hortaliza vitaminosa, sana, de fácil digestión.

Se ha probado que 713 gramos de espárragos equivalen, en poder alimenticio a 100 gramos de carne fresca de vaca. Contiene hierro orgánico en abundancia. Producen agitación e insomnio a las personas nerviosas.

Se recomiendan contra las enfermedades del corazón, el infarto del bazo, los dolores de los riñones, la hidropesía, la ictericia, etc.

Raíces de espárrago 50 gms.
Agua 1.000 "

Se cuece y se beben tres tazas al día de esta agua antes de las comidas. El Dr. Beauvillar, dice que ha experimentado esta tisana en infinidad de personas enfermas de palpitaciones del corazón y todas se han curado.

Cocidos se le enlata y es así como los conocemos más en Colombia, que su consumo exagerado determina llagas en bazo y vejiga; que vuelve estériles a las mujeres y que agrava la blenorragia.

Los frutos y semillas del espárrago son afrodisíacos y diuréticos.

El aceite que encierran los frutos es estimulante y carminativo
Vómito de los niños: Canela 3 gms., verbabuena 10 gms., eneldo 10 gms., agua 1 litro. Infusión. 4 tacitas al día.

ENCENILLO

(*Weinmannia* L.)

Los encenillos han sido, desde la época colonial, beneficiados para leña, para postes, como madera de torno y tienen gran demanda en los mercados para aprovechar su corteza tánica que curten los cueros de color rojizo. Son los mejores curtientes de climas fríos.

Son astringentes de primer orden y un gran hemostático (detiene el derrame de sangre) de reconocida fama entre las gentes del campo.

El cocimiento de encenillo sirve para curar los flujos leucorricos. Debido al mucílago que contienen las hojas es empleado para la purificación de las muelas.

ESCOBILLA

(*Scoparia ducis* L.)

Es maleza común en las tierras calientes donde fabrican con ella escobas rústicas.

La infusión de las hojas la emplean como tónico y como febrífugo.

Jarabe de espárragos:

Zumo filtrado de espárragos 550 gms.
Azúcar 1.000 "

Se disuelve a baño maría, se cuele y se conserva en parajes frescos después de envasado.

La dosis es de 4 á 6 cucharadas diluídas en agua.

Las raíces se usan en tisana en la proporción de 30 gms., por litro de agua.

ESPADILLA

(*Sisyrinchium Bogotense*)
(A. B. K.)

Crece en los potreros húmedos de los climas fríos.

Se emplea como depurativo de la sangre y como remedio de la neumonía, de la gripe y de la dispepsia.

La infusión se prepara con 10 gms., de las hojas en 250 gms., de agua para tres tomas diarias.

Cortés dice que las raíces son evacuentes, hidragogas (que provocan una evacuación de líquidos) y depurativas.

Sífilis: Raíz de espadilla 20 gms., agua 500 gms. Cocimiento 6 tazas al día.

ESPINACA

(*Spinacea oleracea* L.)

Composición química. Promedio miligramos en cada 100 gramos: hierro 3; potasio 770; silicio 4; fósforo 40; magnesia 7; cloro 6. Calorías 20.

Contiene las vitaminas A, B1 B2, C y PP.

La espinaca es la reina de las verduras.

Debería ser el alimento preferido de los estómagos débiles, de las personas anémicas, linfáticas. Contiene mucho hierro.

Es un alimento especial y medicamento para curar la anemia, la arterioesclerosis. Alimento especial para los nervios y el cerebro.

De gusto alcalino, es un buen laxante. Conviene por esto a los biliosos e irritables y a personas de vida sedentaria. Por ser laxante, hace también que se use mucho para limpiar la piel y renovar las manchas del rostro producidas por elementos biliares.

El caldo de espinacas hervidas cura inflamaciones intestinales.

El jugo crudo de espinacas es un tónico especial para niños, para personas débiles y convalecientes y en los casos de consunción. Las espinacas crudas están especialmente indicadas en todas las enfermedades artríticas, cura reumatismo circular y neuralgias.

El agua en la cual se han cocido las espinacas no se arroja, pues sirve para cocer la carne y hacer la sopa.

Un modo de prepararlas es el siguiente: Se cuecen en agua bien sal, se secan y se escurren bien para que no quede agua, se ponen en una cacerola en la cual ya se habrá puesto de antemano a freír un poco de mantequilla, aceite, perejil, cebollas bien trituradas. Se revuelven de vez en cuando para que no se peguen al fondo, se cuecen y se sirven.

Es un deber recomendar este precioso alimento que Dios nos ha dado, verdadero tesoro entre las hojas comestibles, y que tan útil es especialmente para los estreñidos, artríticos, anémicos y que tanto ayuda a la digestión de legumbres y harinas.

EUCALIPTUS

(*Eucalyptus globulus* L.)

En el libro "Flora de Colombia" por Santiago Cortés, leemos lo siguiente:

"Arbol gigantesco, de rápido crecimiento, pues a los 20 años llega a la altura de 50 metros en clima y terrenos apropiados; a los 30 años su madera está ya en estado de servicio, la cual es superior a la mayor parte de maderas. Muchos de los navíos modernos de guerra de la marina inglesa han sido contruidos con este árbol".

"El eucaliptus es una de las plantas más útiles de la creación; las emanaciones de sus hojas y frutos purifican y embalsaman el aire, haciéndolo altamente saludable para los tuberculosos; su tronco proporciona abundante goma, que es uno de los "kinos" del comercio; su esencia es un poderoso antiséptico y puede sustituir con este objeto al ácido fórmico (Jour. de Ther 1881), según lo comunicó el doctor Lister a la Sociedad Francesa para el progreso de las ciencias; sólo que siendo muy volátil es necesario fijarla en la gasa antiséptica por

medio de la parafina o de una goma especial".

"El eucaliptus es la esencia purificada para uso interno en terapéutica, según Delpéch; se elimina fácilmente por las vías respiratorias y por los riñones, y se preconiza con éxito contra la bronquitis, los catarros crónicos y la tisis, y en inyecciones locales en las inflamaciones de la uretra. La tintura y el cocimiento de las hojas gozan de merecida reputación en el reumatismo articular y al interior en la curación radical de las fiebres palúdicas rebeldes al sulfato de quinina".

Por medio de plantaciones de este árbol se pudo sanear la dilatada comarca situada a un kilómetro de San Pablo, sobre la vía Laurentina de Roma.

El eucaliptus es esencialmente antiséptico y se ha observado que en las invasiones de langosta, especialmente animal lleva la desolación y devastación y se come hasta las raíces de las plantas y árboles, sin embargo al topar con un eucaliptus, pasan de largo y no lo tocan. Por ésto en muchas partes, para librar a los árboles frutales de los insectos que le hacen la guerra, amarran al tronco de los mismos hojas o ramas de eucaliptus. Este método se recomienda a los que cultivan manzanos. También se puede hacer un cocimiento de hojas de eucaliptus y embadurnar con esa agua los troncos de los árboles frutales o rociarlos con dicha agua por medio de un regador.

Los brotes y las hojas nuevas en infusión —7 a 8 gms. por litro de agua— se bebe como excelente pectoral contra la gripe, catarro pulmonar, toses, resfriados de los tuberculosos, influencias, tuberculosis pulmonar, bronquitis, asma, anginas de pecho, fiebres intermitentes y dispepsia atónica.

Es a la vez aperitivo, estimulante estomacal y digestivo. Bebiéndolo continuamente da muy buenos resultados contra la diabetes.

En gargarismos —20 gramos por litro de agua— dando un hervor, cura las afecciones de la garganta, y en enjuagatorios, desinfecta la boca, y en los lavados nasales cura los catarros y afecciones de este órgano.

Durante la epidemia de gripe de 1918, una mujer diabética de un pueblo español tomó infusiones diarias de hojas de eucaliptus durante unos ocho días para librarse de un fuerte catarro pulmonar y también para precaverse de la terrible epidemia. Después de haber desaparecido sus toses, volvió al cuidado de su primera enfermedad, la diabetes, e hizo analizar de nuevo su orina para saber la cantidad de azúcar que contenía. El médico de cabecera a quien se sometió el resultado del examen fue sorprendido al ver la desaparición total de los síntomas diabéticos, pero, a fin de cerciorarse bien del hecho, repitió el análisis en dos días consecutivos y en efecto pudo con-

vencerse de que no quedaba ningún rastro de diabetes.

Al cabo de tres meses, la fama del poder curativo de esta planta se hizo notable en el mundo; las revistas científicas lo relataron y todo el mundo se entusiasmó, pero el hombre volvió a la obcecación de su vieja rutina y no se volvió a acordar del eucaliptus, sin cuyas emanaciones las epidemias serán más abundantes en las ciudades.

El estímulo que ejerce el eucaliptus sobre el estómago, lo ha hecho prescribir como aperitivo y digestivo de la dispepsia atónica.

Puede facilitar la cicatrización de algunas úlceras, modificando su naturaleza.

En los lugares en donde el paludismo hace estragos, tómese al acostarse un té de eucaliptus como preventivo; en caso de paludismo crónico con hígado y bazo hinchado, hay que tomar tres tazas diariamente.

Baños calientes preparados con hojas de eucaliptus son buenos contra el reumatismo crónico.

Cuando los niños tosen con sonidos fuertes, aplíquese alrededor del cuello fomentos calientes de té de eucaliptus, renovándolos cuando principian a enfriarse.

Es sumamente sano el efectuar evaporaciones con hojas de eucaliptus en las habitaciones de enfermos atacados de bronquitis, toses convulsiva, pulmonía, etc. Para este fin se ponen hojas de eucaliptus en una cacerola llena de agua que se hace hervir, reno-

Reumatismo articular: Tomar el agua de cocimiento de eucaliptus tres veces al día.

Contagio de papera, gripe, etc. Cuando en la casa hay algún contagio, tomar infusión de eucaliptus a mañana y noche.

El eucaliptus en dosis muy elevada produce inflamación intestinal, convulsiones, dolor de cabeza y parálisis respiratoria.

ELIXIR DE EUCALIPTUS:

Hojas de eucaliptus machacadas	500 gms.
Agua destilada	250 "
Azúcar	650 "
Ron o coñac	100 "
Jarabe preparado antes y frío	300 "

Se prepara una infusión con las hojas y el agua. A las tres horas se pasa por un lienzo y se exprime; se lava el residuo con otros 100 gms. de agua, se exprime también y se juntan los líquidos escurridos. Se calienta el infuso a baño maría y se disuelven en él 650 gms. de azúcar teniendo cuidado de no calentar excesivamente. Añádase 100 gms. de ron o coñac a 300 de jarabe.

VINAGRE DE EUCALIPTUS:

Agua de Colonia	1.000 gms.
Acido acético concentrado	120 "
Tintura de eucaliptus	30 "
Eter acético	4 "

Con esta receta se prepara una buena agua de tocador, dotada de propiedades desinfectantes.

vando las hojas cuando ya no dan más aroma. La cantidad de hojas deberá ser de 50 gms. por litro de agua; se prepara como un té.

Es sumamente sano tener en los alrededores de la casa árboles de eucaliptus, porque sus emanaciones evitan muchas enfermedades.

Inflamación de las glándulas:

Hojas de eucaliptus 10 gms., hojas de nogal 15 gms., agua 500 gms. Gárgaras.

Bronquitis: Hojas de eucaliptus 15 gms., agua 250 gms. Infusión. Tomar 3 veces al día.

Reumatismo: Baños. Hojas de eucaliptus 50 gms., de nogal 30 gms., cola de caballo 30 gms., romero de castilla 30 gms., ramas de pino 15 gms., agua c. s. para cocimiento que se utilizará en baños.

Várices: Hojas de eucaliptus 30 gms., hojas de nogal 15 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Baños.

Enfermedades de la garganta: Hágase un colutorio con zumo de limón y bicarbonato, con un hisopo de algodón aplíquese a la garganta. Úsense además las gárgaras de eucaliptus y se tendrá un remedio maravilloso.

Llagas purulentas: Hojas de eucaliptus 10 gramos, malva 15 gms., romero de castilla 10 gms., Cocimiento. Para lavarlas; en seguida esparzase sobre ellas carbón vegetal finamente pulverizado.

Bronquitis: Inhalaciones de eucaliptus.

Es muy a propósito para perfumar el agua para lavarse.

INFUSION ANTIFEBRIFUGA DE LA BILLARDIER:

Hojas de eucaliptus 10 gms.
Agua 500 ."

Se administra por tacitas durante el día.

También se pueden hacer las fumigaciones de las habitaciones, arrojando hojas de eucaliptus sobre carbonos encendidos, para el tratamiento de las afecciones respiratorias y para sanear el ambiente de las habitaciones.

Cuanto debemos bendecir la bondad del Señor que nos ha dado en una planta tan común y al alcance de todos, tanta propiedad en beneficio de nuestra salud.

FRESA (*Fragaria vesca* L.)

Composición química. Promedio por 100: agua 85,47; ceniza 0,98; proteína 1,39; grasa 0,79; hidratos de carbono 8,09; fibra 1,72; ácido cítrico 1,56. Calorías 39,38.

La fresa contiene la Vitamina C. en mucha abundancia.

Las fresas son un alimento sano, purifican los intestinos, mitigan el ardor interno, son excelentes contra los cálculos, gota, contra las afecciones del hígado, y muy a propósito para los convalecientes y para los temperamentos biliosos.

Esta fruta de sabor verdaderamente exquisito, conviene a los anémicos y raquíticos, por su riqueza en hierro y cal útil en el artrismo, gota, reumatismo, cálculos y arenillas. Las fresas además combaten la tisis, hemorroides y melancolía; vigorizan las encías.

Si se toma un puñado de hojas y se hacen hervir durante 15 minutos, añadiéndole leche y azúcar, se tendrá una bebida excelente y fortificante. Se emplea en las afecciones de las vías urinarias, de 30 a 60 gms. por litro de agua.

Una preparación útil contra la disentería es la siguiente:

Hojas verdes 465 gms.
Aguardiente muy bueno 1 "

Se hace hervir hasta reducir el líquido a tres partes.

Cada 3 horas se toma una cucharada grande hasta que desaparezcan los síntomas alarmantes. En general con 8 o 10 cucharadas se sentirá la mejoría. Se han curado diarreas crónicas, con profunda anemia, de la misma manera. En los casos de angina se emplean para gargarismos las hojas y raíces en cocimiento. Bastan dos o tres gramos en una taza de agua.

Las fresas en infusión aumentan la leche de las madres en lactancia.

Las señoras se quitarán las manchas de la cara producidas por el aire y las insolaciones, machacando un poco las fresas y aplicándolas a la cara a la hora de acostarse.

Un cultivo interesante y original: Un barril se perfora en su periferia con agujeros circulares de 5 centímetros de diámetro cada 20 o 25 centímetros en todos los sentidos. Se quita una de las bases, se le da un baño de brea o de carbonillo para que dure. Se llena de tierra o de mantillo pisando bien las capas inferiores, se planta horizontalmente en cada uno de los agujeros una mata joven; pueden plantarse en plena tierra hasta 10 plantas en la parte superior del barril. Verter diariamente sobre el barril una regadera de agua. Girarlo para que por igual reciba calor y luz.

RATAFIA DE FRESAS:

Fresas de bosque maduras	15 kg.
Azúcar	1 "
Alcohol de 90°	1 "
Agua	0.5 "

Se machacan las fresas sin lavarlas, con el azúcar y después se le agrega el alcohol; se pone la mezcla en un recipiente de vidrio y se deja macerar; a los diez días se añade el agua, se agita fuertemente y después de diez y seis días de maceración, se agita.

Jarabe de fresas: Triturada la fruta en un recipiente de porcelana o de loza, se pasa a través de un tamiz de crin; se recoge el jugo y se echa en seguida en una cacerola de cobre con un peso de azúcar igual al del jugo. La coc-

ción no se hará nunca en cacerola de cobre.

Vino de fresas: Se machacan en cantidad de 10 kg. bien maduras, la pasta se mezcla con 1,6 kg. de azúcar, se echa todo en una damajuana y se deja fermentar entre 15 y 20° C. Pasados 20 días se extrae la parte líquida, se exprime el residuo, se reúnen los dos líquidos y, pasados otros 15 días, se filtra de nuevo y se conserva en botellas bien tapadas en la oscuridad.

Hipocrás de fresa: Se mezclan en una damajuana 2,5 kg. de fresa machacada y un cuarto de litro de alcohol de 80°; después de cuarenta y ocho horas de maceración se añaden 8 litros de vino tinto y 500 gramos de azúcar y se agita hasta disolución de éste. A los 10 días se separa la parte líquida, se exprime el residuo se mezclan los líquidos, se filtra y se conserva como el vino.

FRÍJOLES

(*Phaseolus vulgaris* L.)

Composición química. Promedio por 100: proteínas 2,3; carbohidratos 7,4; grasa 0,3; calcio 0,046; hierro 0,00098. Una libra de frijoles desarrolla la cantidad de 184 calorías.

Los frijoles contienen las Vitaminas A, B y C.

Es un gran alimento sobre todo para los trabajadores por la gran cantidad de hidratos de carbono que contienen.

EL FRIJOL SOYA

Composición química: agua 11,30; materias azoadas 38,41; materias grasas 14,80; carbohidratos 38,31; cenizas 5,20. El frijol soya es rica en fósforo y es una fuente de hierro asimilable; otros minerales, como cobre, sodio, potasio y magnesio también están presentes en ella en mayor o menor porcentaje.

En cuanto a su riqueza en vitaminas la soya contiene: Tiamina o B1, Riboflavina, Niacinamida preventiva de la pelagra, vitamina E de la generación, K. de la coagulación de la sangre, en cantidades comparables a la de la carne, leche y huevos. También los experimentos demuestran que la semilla de soya es una fuente de la Vitamina A. La harina de soya, tratada a baja temperatura, tiene las Vitaminas A. y B.

El Gobierno de Colombia ha hecho una campaña intensa por hacer llegar a conocimiento del pueblo este maravilloso alimento como es el de la soya. De un boletín informativo publicado en marzo de 1949, tomo los datos que voy a dar sobre la soya.

Proteínas: La soya es el único alimento vegetal que puede administrar las proteínas que necesita el organismo humano. Las proteínas son esenciales para la alimentación humana y necesitamos consumir diariamente un gramo de ellas por cada kilo de peso, y una mayor cantidad durante el período de crecimiento y lactan-

cia. Las proteínas de origen animal son superiores, como fuentes de ácidos aminados necesarios, a las de origen vegetal, con excepción de la soya, y aquí es-triba su gran importancia sobre todo como alimento barato para el pueblo, que no consume una cantidad suficiente de leche, huevos, ni carne.

Dos onzas de granos de soya, tienen un valor alimenticio igual a dos huevos, por tanto una libra de soya equivale a 16 huevos en cuanto a su valor en ácidos aminados esenciales para el organismo humano, pues con relación al contenido total de proteínas más que veinticinco huevos. Una libra de soya suministra una cantidad de proteínas igual a la que suministran dos libras de carne o cinco botellas de leche. También se ha demostrado que un niño pequeño puede ser alimentado con leche de soya como exclusiva fuente de proteínas sin que se observe el menor trastorno en su crecimiento. Si tenemos en cuenta el costo de un huevo, de una libra de carne o de una botella de leche, veremos claramente el significado económico que para nuestro pueblo representa la soya como alimento. El frijol común tiene un 22% de proteínas mientras que la soya tiene de 35 a 45%.

Calcio: La soya no solamente es rica en proteínas, pues también lo es en calcio. La soya suministra más calcio que cualquier otro alimento vegetal o animal. El calcio constituye un elemen-

to necesario para la formación de los huesos y dientes.

Tiamina o Vitamina B1: La soya es una buena fuente de tiamina o Vitamina B1, que es una de las Vitaminas más importantes para el organismo humano. La falta de tiamina puede producir beriberi, pero un estado carencial moderado ocasiona una gran cantidad de trastornos, tales como falta de apetito, desarrollo retardado, constipación, trastornos nerviosos, pérdida de la memoria y falta de fijeza mental para el trabajo. A esta vitamina se le da gran importancia. El hombre necesita consumir diariamente 1,8 miligramos de tiamina. Dos onzas de soya contienen 2,32 miligramos de tiamina o sea una cantidad mayor de la necesaria. Los otros alimentos son muy pobres en tiamina: la leche tiene apenas 0,23 miligramos por botella; la carne de aves o los pescados tienen 0,10 miligramos en cuatro onzas; el frijol tiene 0,34 miligramos en onza y media.

Vitamina C: La soya contiene poca vitamina C, excepto en los retoños que los chinos utilizan para preparar una gran variedad de platos. La vitamina C es casi destruída por el calor, así que los alimentos cocidos han perdido su valor con relación a este elemento y por este motivo se aconseja siempre que toda persona consuma diariamente jugo de naranja o tomate. Diariamente se necesitan 75 miligramos de vitamina C y media taza de re-

toños de soya suministra 20 miligramos.

Hierro: La soya es también rica en hierro, elemento esencial para la formación de los glóbulos rojos de la sangre. Cuando falta en la alimentación, se desarrolla una anemia especial. Una onza de soya suministra 3,64 miligramos de hierro y el organismo necesita 12 miligramos diarios. La leche es pobre en hierro, pues seis onzas dan apenas 0,36 miligramos. Un huevo da 1,35 miligramos de hierro y una porción de carne 2,90. El frijol tiene un poco menos de hierro que la soya o sean, 3,09 miligramos por onza.

Alemania desde mucho antes de la pasada contienda, potencializó sus ejércitos con nutrición a base de soya, privilegiada leguminosa que es alimento milenario de la China y del Japón y que posee un extraordinario valor alimenticio. La ciencia a través de concepciones de sapiencia, la precisa así: "Es el alimento más nutritivo que se conoce", hecho demostrado por la química, la fisiología, la biología, y que corrobora la sociología histórica y etnológica.

Sabemos cómo en una parte del mundo oriental la fuente principal de proteínas es la soya. La insuficiencia del arroz en dicho alimento está providencialmente compensada por la riqueza proteica de la soya. Desde hace 5.000 años antes de Jesucristo los chinos le daban a la soya el nombre de "carne sin hueso".

Entre las sustancias alimenticias, el elemento más precioso es la proteína, de ahí esta sentencia: "La lucha por la vida es la lucha por las proteínas". Las principales fuentes de proteínas residen en la carne, la soya y el trigo. Entre todos los alimentos de origen vegetal es la soya la que sobresale, tanto por la cantidad como por la calidad de sus proteínas. Dice el profesor Bruno Da Silva: "Así se explica la importancia creciente, de esta privilegiada leguminosa en todos los países del mundo, a medida que se van divulgando sus extraordinarias propiedades nutritivas".

Con la soya se han desplazado la carne, la leche, los huevos. La soya tiene un 40% de proteínas grasas, sales, minerales, y fundamenta hoy una gran misión social, económica y militar. El profesor Jean Bordas, afirma: "La China no ha desaparecido, a través de los siglos, por la soya, sin que haya tenido necesidad de extenderse en conquistas de nuevos territorios".

El profesor paraguayo Pedro N. Cancio, afirma que la formidable vitalidad del ejército paraguayo se debe a la soya, suministrada a las tropas como "harina integral". La soya posee 750 unidades de vitamina A, 45 de la B; 900 de la B2; 220 de la C y gran cantidad de la E., factor de la reproducción. Tiene muchísimas más vitaminas que la leche. La naranja y el limón únicamente le igualan en vitamina C, pero

la soya les aventaja en otras vitaminas. El profesor Víctor Duccheschi, ha declarado: "Con la soya el problema alimenticio, fisiológico e higiénico puede considerarse como definitivamente resuelto".

Dada la gran importancia de la soya, la vastedad territorial de Colombia debiera ya estar atendida con el cultivo en menación, tan fácil como el de frijol y de reducido costo. Los Estados Unidos de Norte América tienen hoy más de 2.500.000 hectáreas cultivadas de soya.

Ya se ha dicho cómo el pueblo colombiano, especialmente en cuanto atañe a la población de edad escolar, adolece de carencia o insuficiencia. Es un pueblo mal alimentado y la ciencia enfoca a la soya como elemento vital para corregir tan doliente aspecto de la humanidad. La soya mejora la alimentación sin aumentar el costo.

Publicamos a continuación el recetario del Servicio Cooperativo Interamericano de Salud Pública, sobre las variadas preparaciones culinarias de la soya, por considerarlo muy interesante:

RECETAS DE COCINA:

Leche de Soya

Es una excelente bebida especial para niños, muy parecida a la leche de vaca en su color, consistencia y propiedades nutritivas. Para endulzar la leche de

soya debe agregársele azúcar. La leche de soya fermenta fácilmente y puede entonces usarse como kumis.

Manera de preparar la leche y el afrecho de soya:

Lavar en agua fría por dos minutos una libra de soya bien seca, dejar los granos en suficiente cantidad de agua durante 12 horas. Después de este tiempo botar el agua de remojo y moler la soya (en molino de maíz o en piedra); echar la masa contenida en 3 y medio litros de agua caliente y hervir por media hora; dejar enfriar y pasar por un colador de tela macerando fuertemente. El líquido resultante es la leche de soya. La parte sólida restante es el afrecho de soya, utilizable en la elaboración de panes o sopas. Este afrecho debe secarse al sol o al horno para mejor conservación cuando no se ha de utilizar inmediatamente después de obtenido.

NOTA: Para disminuir el sabor vegetal de la leche de soya, al poner a hervir la colada se echan dentro de la olla 3 carbonos de madera, previamente lavados y envueltos en un lienzo.

Queso de Soya

Se prepara agregando a la leche de soya jugo de limón hasta que cuaje bien, preparando después la masa cuajada.

Maizena con leche de soya

Esta se prepara en la misma forma como se hace la maizena con leche de vaca, quedando con el mismo sabor agradable de ésta.

Arepa de maíz de soya

Ingredientes:

- 1/2 libra de harina de maíz.
- 1/2 libra de afrecho de soya.
- 1/4 libra de queso de soya.
- 1/4 libra de queso de leche de vaca
- 1/4 de manteca de cerdo o manteca vegetal.

Se mezcla el afrecho con la harina de maíz; a esto se le agrega el queso, la manteca; sal al gusto. Se resoba bien hasta que quede una pasta suave. Las arepas se rellenan con queso de leche de vaca y se cocinan en horno caliente.

Arequipe con leche de soya

Ingredientes:

- 2 Botellas de leche de soya.
- 1 libra de azúcar.
- 3 cucharadas de harina de arroz con canela, esencia de vainilla o cualquier otra esencia.

Se desata el azúcar en leche, se hace una colada con harina de arroz, la cual se mezcla con la leche, se cuela todo bien y se pone a cocinar sin dejar de rebullir. Al principio, se agrega la canela y al bajarlo, se le agrega la esencia de vainilla. Se prueba la dureza de arequipe en agua fría.

Envueltos de soya

Ingredientes:

- 1 3/4 libras de afrecho de soya.
- 1 1/4 de libra de harinas de maíz o mazorca.
- 1 1/4 libra de mantequilla.
- 1 1/2 libra de queso.
- 3 huevos.

Azúcar al gusto o sal. Se mezcla todo bien, se envuel-

ven en hojas de mazorca y se cocinan al vapor como los bollos ordinarios de maíz.

Peto de maíz antioqueño con leche de soya.

Agregando leche de soya al peto antioqueño aumenta considerablemente su poder nutritivo.

Harina integral de soya

Se ponen a tostar los granos de soya, y luego se prepara la harina en la misma forma que para cualquier cereal.

Pan de maíz y soya

Ingredientes:

- 1/2 libra de mantequilla.
- 3/4 de harina de soya.
- 1/4 libra de harina de maíz.
- 3/4 libra de queso o cuajada de leche de vaca, sal al gusto y una migaja de azúcar.

Se resoba bien la cuajada con mantequilla y a esto se le agregan las harinas. Se amasa hasta formar una pasta blanda.

Se cocina en horno caliente.

Pan de trigo y soya

Ingredientes:

- 1 pocillo de mantequilla de cerdo.
- 2 pocillos de levadura.
- 3 huevos.

Sal al gusto y un poquito de azúcar.

Harinas de trigo y soya (partes iguales).

Se van mojado las harinas con la levadura, la manteca y los huevos hasta formar una pasta manejable. Se hace un montón y se deja leudar cubriéndolo con un lienzo durante cuatro horas. Después de este tiempo se hace el pan y se cocina como el pan de trigo ordinario.

Galletas de soya

Ingredientes:

- 1/4 de libra de mantequilla.
- 1/2 libra de harina de soya desengrasada.
- 1/2 libra de azúcar.

Corteza de limón rallado.

Se soba bien la mantequilla con el azúcar, hasta formar una masa blanda, y ésta se le agrega la harina y el limón. Se amasa bien todo, y se hacen las galletas en la forma que se quiera. Se cocina en horno suave.

Sopa de soya

2 litros de agua.

- 1/4 de libra de hueso poroso.
- Arvejas, papas, harina tostada de soya, cebolla, perejil, apio, y sal al gusto.

Se hace un buen caldo con todos estos ingredientes, se le pone la papa cortada en pedacitos y se le agrega la harina de soya mezclada en un poco de leche de vaca, o de agua. Se deja cocinar durante una hora. Se sirve con cuadritos de pan frito.

Ponqué de soya

Se prepara en la misma forma que cualquier otro ponqué, pero poniendo mitad de harina de soya y mitad de harina de trigo. Aromatizar con esencia de vainilla.

Soyas cocidas en tocino y plátano

Se emplea el mismo procedimiento que para los frijoles, dejándolos en agua por espacio de 12 horas, luego se cocinan añadiéndoles plátano maduro o verdor y tocino en pedacitos.

Soya frita

Las soyas remojadas desde la víspera, se les quita la cutícula y se frien con sal en manteca o mantequilla.

Soya Garrañada

1. Lave una libra de soyas y déjelas en agua el día anterior.
2. Después de remojadas quítele la cutícula fregándolas con la mano o con un lienzo y lavado con agua.
3. Escúrralas y tuéstelas en el horno.

4. Prepara melado espeso con una panela, y agréguele las soyas tostadas; sin dejar de rebullir (con cuchara de palo) y manténgalo en el fuego por el tiempo suficiente para que se seque.

5. Una vez frío empaquétese por cucharadas en papel celofán. Colombianos, trabajad todos por propagar este maravilloso alimento. Acostumbraos todos a usar este maravilloso alimento.

Agricultores, proponenos a cultivar de preferencia en vuestros campos esta planta con cuyo fruto contribuiréis inmensamente al vigor de nuestra raza.

F U M A R I A

(*Fumaria officinalis* L.)

De esta planta se usan los ramitos floridos.

Es antiescrofulosa y antiescorbútica. Es emenagoga (que provoca o regulariza el flujo menstrual), calmante e hipnótica y se usa también en las enfermedades

de la piel. Su nombre se deriva de que hace llorar como el humo.

Curan poco a poco los sarpullidos, la ictericia, el infarto del hígado, las erupciones en general.

Fórmula tónica depurativa:

Agua 500 gms.
Fumaria 15 "

Se eleva la temperatura a la ebullición y se toma una taza grande todas las mañanas en ayunas.

Dice el doctor Beavillard que son muchos los ancianos de más de 100 años que manifiestan haber tomado, como único remedio en su larga existencia, un gran vaso de infusión de fumaria antes de la comida de la noche.

La fumaria, a dosis de 20 a 30 centigramos obra como estimulante. Bajo su influencia aumenta el apetito, el pulso se acelera, pero sus efectos son fugaces, y si se continúa la administración, habrá tendencia al sueño. El zumo y la infusión de fumaria, son tónicos y se emplean en el escorbuto, hígado, para enfermedades crónicas de la piel, sarna y golpes. Sus efectos son seguros en la atonía de los órganos digestivos.

Para quitar lo amargo se le pone un poco de azúcar.

Gilbert lo recomienda en las enfermedades de la piel. Ginet contra los sarpullidos tenaces. Durante seis meses bébese por la mañana y por la tarde un gran vaso de fumaria en infusión en leche.

Mezclada con zarzaparrilla da buen resultado en el reumatismo. Se toma en infusión un gramo de cada cosa.

Úlceras del estómago: Fumaria 15 gms., agua un litro. Infusión. 4 tacitas al día.

GARBANZO (*Cicer arietinum* L.)

Composición química. Promedio por 100: albúmina 21,8; carbohidratos 50,8; grasa 5,3; sales 2,7. Una libra de garbanzos da 1615 calorías.

Es uno de los alimentos más antiguos, pues de él se habla en el Antiguo Testamento.

Son los garbanzos un gran alimento de fuerzas y constructivo por su buena proporción de albuminoides. Los secos no son muy recomendables a los artísticos.

La harina de garbanzo, en caplasmas, es muy madurativa, las semillas son muy indicadas como reemplazante del café, tostándolas. El agua en que han sido hervidos los garbanzos es muy buena para corregir la menstruación y esta misma agua deshace los cálculos renales y de la vejiga. Se toma en ayunas y antes de acostarse. El té de las hojas, preparado al 3% y tomado por tazas aumenta la cantidad de orina.

GENCIANA (*Gentiana lutea*)

La raíz de la genciana es la que se emplea en medicina. Previamente machacada, o triturada, en dosis de 15 gms. para un litro de agua (dando un hervor),

se toma tres tazas diarias antes de las comidas; aumenta el apetito, favorece la secreción del jugo gástrico, vigoriza el estómago, ayuda la digestión, combate la debilidad muscular, tonifica el sistema nervioso y todo el organismo. Además es muy eficaz contra los cólicos intestinales, flatulencias, indigestiones, náuseas, síncope, calambres, epilepsia, anemia, clorosis, escrofulismo, fiebres, artritis, gota, hipoestesia, escorbuto y para eliminar los gusanos o lombrices intestinales (vermes).

La genciana usada en dosis elevada, produce vómitos y otros trastornos; tampoco deben ingerir esta bebida las personas de temperamento nervioso.

La raíz de genciana la venden en las boticas. La dosis de un cuarto de gramo antes de las comidas aumenta el apetito y evita la digestión lenta y difícil. Dosis de 2 a tres gramos tienen efecto parecido al de la quinina.

En vez de polvo se puede tomar una infusión de la raíz en agua hirviendo: 10 a 15 gms. de raíz, en un litro de agua, 3 copas diarias.

Si uno cae de cierta altura y llega a golpearse órganos internos de importancia donde se estanca la sangre, encontrará alivio con un cocimiento de raíz de genciana, pues ésta hace desparar la sangre estancada.

Mareos: Vigilar funcionamiento del hígado para esto: tintura de genciana 30 gms., tintura de boldo 30 gms., tintura de menta

piperita 10 gms. Tomar 10 gotas antes de las comidas.

Tenia: Raíz de genciana desmenuzada 20 gms., alcohol puro 100 gms. Macerar durante 8 días.

TINTURA DE GENCIANA:

Alcohol de 90° 100 gms.
Raíz contundida 20 "
Se deja en maceración por 20 días, se filtra. Se toman de dos a 10 gms. divididos en tres tomas, mezcladas con vino azucarado.

INFUSION:

Agua 500 gms.
Raíz cortada 3 "
Se calienta hasta la ebullición y se toman 4 tacitas diarias.

VINO DE GENCIANA:

Genciana contundida 3 gms.
Alcohol de 90° 650 "
Se deja en maceración por 2 días y se añade un litro de vino y se continúa la maceración por otros 15 días. Se toman tres copitas, una antes de cada comida.

OTRO VINO DE GENCIANA:

Vino de buena calidad 1 litro
Corteza de naranjas amargas 15 gms.
Raíz de genciana 20 "
Azúcar 250 "

Macerar 6 días y se filtra. Se toma antes de las comidas y aún después una copita. Excita el apetito, es fortificante, tónico, cura

anemia porque da fuerza y vigor.

GERANIO (*Geranium berteroanum* y *robertianum* L.)

Por sus propiedades astringentes, se emplea contra las hemorragias, nefritis y hemotitis (expectoración de sangre procedente de las vías respiratorias). Basta un gramo de flores en cocimiento o en infusión.

Haciendo un cocimiento de sus hojas, por su poder astringente, sirven contra las hemorragias internas. La dosis es de 500 gramos de hojas por medio litro de agua. El polvo de sus hojas secas, tomándolo en forma de Rapé, estanca la sangre de la nariz.

Entre los empleos más notables del geranio en la medicina doméstica, debe mencionarse como remedio para la esterilidad de la mujer. Para este fin se prepara un té al uno por ciento del que se toman tres tazas por día.

Este mismo té sirve para curar llagas de la garganta. En esos casos se hacen gárgaras cada tres horas.

El mismo té, tres tazas por día, da muy buenos resultados en las hemorragias, espantos de sangre e inflamación de los riñones.

GIRASOL O MARAVILLA (*Heliantus annus* L.)

Las plantaciones de girasol, lo mismo que las de pino y eucalipto,

tus, tienen la propiedad de purificar el aire; evitan y preservan de las epidemias, pestes y fiebres palúdicas, neutralizan los gases y miasmas de los pantanos y ahuyentan los mosquitos y zancudos.

Observaciones han sido hechas en la América del Norte: la fiebre desapareció en los terrenos pantanosos en que el girasol fue cultivado en grande escala. Lo mismo sucedió en Holanda.

Debiera cultivarse en grande escala entre nosotros el girasol, pues además de servir de alimento, es un forraje que comen con fruición los animales y los en-gorda en poco tiempo. Las gallinas, las aves de corral y faisán comen las semillas con avidez.

Se usa la semilla de girasol como alimento. Para este fin se hace tostar en una sartén las semillas con un poco de sal y luego se les parten y comen. Son muy ricas también al horno y tostadas a la plancha. Obran las semillas algo calmantes, refrescantes por el aceite que contienen. El aceite exprimido de las semillas crudas es muy recomendado en las enfermedades del pecho. En ciertos casos se puede usar este aceite, en lugar del aceite de oliva o maní.

El café hecho con semillas tostadas es bueno contra la jaqueca y dolores nerviosos de la cabeza.

El consumo diario de un puñado o más de estas semillas como alimento, fortifica el organismo, cura el raquitismo, las encías sangrantes, suavizan la piel y anti-guamente se comían en abun-

dancia para curar el reumatismo y la debilidad general.

Contienen excelentes proporciones de vitamina D, o factor antitirraquítico, la cual es esencial para el crecimiento de los huesos, la formación de los dientes, el normal funcionamiento de las glándulas para regular el metabolismo, del calcio y del fósforo, etc.

Los análisis de las semillas del girasol nos demuestran que contiene cantidades excepcionales de fósforo (35%) y calcio (7 y tercio) y pequeña cantidad de flúor (análisis de ceniza).

Los tallos y hojas de esta planta contienen potasa, el caldo, de su cocimiento, usado en baños calientes, es útil contra el reumatismo.

Se obtiene un buen remedio contra los dolores del estómago, las pleuresías, resfríos, catarros, dejando macerar, al sol, en botella bien tapada, 50 gramos de tallos tiernos, cortados en pedacitos en 100 gramos de alcohol puro.

Después de una maceración de un mes, se filtra y se conserva en frascos. Esta preparación se toma mezclada con vino blanco, a la dosis de dos cucharadas por la mañana en ayunas y en el inter-valo de las comidas, durante una semana consecutiva.

GOMAS

GOMA ARABIGA: Es la más usada en la medicina doméstica y en el comercio. Es el jugo que

fluye de los troncos de diversas especies de acacias y muy especialmente de la acacia de Senegal.

GOMA TRAGACANTO: La goma tragacanto procede de diversas especies de Astragalus (leguminosas) y se presenta en el comercio en forma de fragmentos de diversos tamaños, no tiene ningún olor ni gusto y es viscosa. Al contacto con el agua se hincha rápidamente. Es mucho más poderosa que la goma arábica.

Se le usa para preparar emulsiones y pociones en las farmacias. Es muy usada en enemas para curar convulsiones de niños.

GRAMA

(*Triticum repens* L.)

Es planta silvestre en terrenos húmedos. Los tallos son huecos y débiles, dan tres o cinco espiguillas reunidas en el ápice; las hojas son plantas, agudas, muy patrecidas a las del trigo. La raíz es rastrera, cilíndrica y con barbillas de trecho en trecho.

La grama es diurética, depurativa, aperitiva y algo nutritiva. Es un remedio clásico en las enfermedades urinarias, inflamaciones diversas. Se dice que es excelente en las enfermedades del hígado, ictericia, cálculos biliares, cólicos nefríticos, inflamación de los riñones y de la vejiga.

Cocimiento:

Agua
Grama

500 gms.
50 "

Se hierve durante 20 minutos y se toma de 4 a 6 tazas diarias. Es un remedio muy inocente.

Los gatos y los perros comen hojas nuevas para purgarse y para vomitar. No hay animal que no la coma.

Con la infusión de grama se pueden también hacer lavajes uretrales contra la purgación.

La misma infusión sirve para lavativas en los casos en que las deposiciones lleven abundante mente mucosidades. Se usa también contra las afecciones crónicas del pecho, hígado y bazo.

Para el pecho, es bueno también el jarabe de grama: 100 a 150 gms. de la raíz de grama se hierven en un litro de agua. hasta que queden bien blandas; después se saca la raíz y se sigue haciendo hervir el agua hasta que se espese como jarabe. Tomado con miel, en partes iguales, produce buenos efectos.

Gran parte de enfermedades pueden curarse, tomando por bastante tiempo una decocción de grama y toronjil.

Cólicos hepáticos: Raíz de grama 10 gms., cola de caballo 10 gms., agua 300 gms. Cocimiento. 5 tomas al día.

GRANADILLA

(*Passiflora ligularis* A. Juss)

En el género *passiflora* se agrupan numerosas especies. Las formas que dan fruto comestible se llaman entre nosotros badeas, granadillas y curubas. Se comen

a la mano y en sorbetes, cremas y helados.

La granadilla es una fruta agradable para comer y refrescante.

El jugo fresco de las hojas preparado en agua endulzada es una bebida febrífuga, eficazísima en las fiebres remitentes, biliosas y en la tifoidea.

El jugo de los cogollos de esta planta es reputado como vermicífugo lo mismo que el fruto tierno tomado en ayunas, especialmente contra las ascárides o lombrices ordinarias.

La infusión de las flores tomadas tres veces al día, se dice que cura la epilepsia. Tomar una semana y otra no.

Las hojillas de granadilla aplicadas tibias sobre las espaldas con mantequilla sin sal, son muy refrescantes y calman el dolor que proviene del trabajo material.

Presta los mismos servicios que la árnica; se hacen frías con la infusión de la raíz en caso de golpes, caídas y distorsiones.

El principio activo de esta planta es la pasiflorina, alcaloide muy empleado en la preparación de tónicos antinerviosos.

GRANADO (*Punica granatum* L.)

Composición química de la granada. Promedio de miligramos por cada 10 gramos: hierro 12; potasio 63; calcio 11; fósforo 105; sodio 85; calorías 25. Tiene la vitamina C.

La granada es agradable y refrescante; muy útil su jugo para disipar las fiebres y aliviar los cólicos leves. La granada es oxidante de primer orden. Tónico especial de los órganos genitales. Indicado como remedio en todas las anginas y males de garganta. El jugo de granada, exprimidos los granos y tomando el líquido con yemas de huevo y crema de leche, constituye uno de los tónicos más formidables para personas débiles y convalecientes y para déviles sexuales.

Las flores no del todo desarrolladas son tónicas y astringentes. Se puede utilizar en polvo, en cocimiento contra la diarrea, blenorrea, leucorrea, etc. Al exterior se usa en gargarismos. La corteza de la fruta tiene el mismo efecto que las flores. El cocimiento de las cáscaras limpia las úlceras de la boca y fortalece las encías.

Con 500 gramos de jugo de granadas y 900 gramos de azúcar diluida en baño maría se hace el jarabe de granada que se usa de 25 a 30 gramos, disuelto en 250 gms. de agua, usado en las fiebres, inflamaciones, sobre todo, de las vías urinarias, muy bueno en las enfermedades de la garganta, especial en la difteria. El jarabe no debe hacerse en recipiente de hierro, porque forma con el ácido del zumo un compuesto nocivo. Usese recipientes esmaltados. Este jarabe es además un buen refresco.

Para la evacuación de las lombrices, basta una taza de coci-

miento de cualquier parte de esta planta, para la lombriz solitaria, se aconseja lo siguiente: 50 gramos de la corteza de la raíz se hirven en un litro de agua hasta reducir a la mitad y este líquido se toma tres veces por día cada media hora; a las dos horas después de la última, un purgante de sal inglesa o aceite de ricino. No tomar purgante de aceite de castor que dicen que es peligroso. Este remedio se toma en ayunas y se emplea cuando el enfermo expulsa anillos y entonces se arroja con facilidad el animal.

Una cucharada de la cáscara del fruto desmenuzada y hervida durante cinco minutos en un cuarto de litro de agua y tomada cada dos horas se recomienda como eficaz contra la diarrea. Se toma una cucharada cada vez.

GUACO

(*Mikania guaco* Mutis H. y B.)

El hallazgo de las propiedades del guaco fue hecho por un negro que vio a un águila llamada guaco, comer de la *Mikania* luego de ser mordida por una serpiente. El negro reveló su secreto a Francisco Javier Mutis y éste probó en sí mismo la verdad del guaco. Untándose las manos con el zumo y tomando de él, cogía las culebras sin que le hicieran daño.

Refiere el sabio Mutis: "En casa de don Luis Azuela oí a don Gregorio Londoño que el remedio eficaz en la mordedura de las culebras es bejuco Curare (gua-

co), del cual suelen usar mucho en tierra caliente, llevándolo consigo para ir resguardados de este fracaso y entre los colchones para verse libres en tiempo de sueño.

El modo de dar este remedio si no me engaño es haciéndolo polvo y de éste dan en algún vehículo a tomar".

La infusión de las hojas frescas en la proporción de 10 gms. de hojas por 500 gms. de agua se toma como depurativa.

El P. Gumilla en su libro "El Orinoco Ilustrado" dice: que el procedimiento para curarse contra la mordedura de la serpiente, consiste en hacerse con un instrumento cortante, dos o más incisiones en las manos y en los pies y luego frotarse con el zumo fresco de la planta. Es de rigor tomar el jugo en ayunas durante tres días consecutivos para quedar curado.

El Dr. Andrés Posada Arango dice que el zumo del guaco fue dado a conocer como preventivo contra la hidrofobia, por el señor Mutis.

El zumo de guaco goza de las siguientes cualidades: es febrífugo, emenagogo y antirreumático.

Las gentes usan la siguiente tintura contra la mordedura de la serpiente:

Hojas frescas de guaco 30 gms.
Aguardiente 200

Se administra por cucharadas en una infusión caliente, cada media hora.

El guaco también entra en la siguiente composición, muy atfa-

mada para contrarrestar el veneno de la víbora:

Culantrillo	50 gms.
Capitana	50 "
Polvino de cedrón	10 "
Alcohol	300 "
Hojas de guaco	10 hojas

GUALANDAY

(Jacaranda Gualanday)

Se preconiza este árbol como antisifítico; combate la blenorragia crónica y las diversas afecciones venéreas, cutáneas y reumáticas; chancros, bubones, úlceras inveteradas de la boca, impétigo, psoriasis, catarro crónico de la uretra, neuralgias y dolores de los huesos.

El Gualanday cura además las hemorroides, las várices, las disferentes afecciones del hígado, las eczemas, forúnculos y todo aquello que tenga que ver con las impurezas de la sangre.

Se usa la infusión, el jarabe y el extracto fluido.

Sífilis: Gualanday 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 4 onzas diarias.

Sífilis: Zarzaparrilla 20 gms. gualanday 20 gms., raíz de grama 20 gms., agua 2 litros. Cocimiento. Hervir hasta que quede solo un litro. 4 tazas al día.

GUISANTE

(Pisum sativum L.)

Composición química de los guisantes. Promedio por 100: proteínas 7; carbohidratos 16,9 gr. a 0,5; calcio 0,028; hierro 0,005.

Una libra de guisantes desarrolla 454 calorías.

Los guisantes contienen por 100; albúmina 23,2; carbohidratos 55; grasa 2; sales 2,5; potasa 9,8; calcio 1,19; hierro 0,2; ácido fosfórico 8,7.

Los guisantes tienen las vitaminas A, B, C y G.

Los guisantes ocupan puesto muy importante en potencia alimenticia.

Alimentan más que las carnes de todos los animales. No se recomienda abusar de ellos a los artríticos.

Son grande alimento muscular o de trabajo por su riqueza en hidrocarbonados, los guisantes frescos son menos ricos en albúminas y más en sales, por lo cual son más sanos.

G U A C I M O

(Guazuma ulmifolia)

Es muy usado para postes vivos de cercas y sombrío del ganado. Del guácimo se sacan varias utilidades. Puesta su corteza en agua, el mucílago en ella encerrado, se desprende en coágulos cristalinos. Así es alimento. Antes de que se facilitaran los jabones de barba, los antiguos se afeitaban con esa baba y con ella todavía se peinan las mujeres el pelo. Los industriales producen de ella gomina.

La corteza de estos árboles a más de astringente posee en su grado una abundante cantidad de mucílago el cual es muy empleado para clarificar la miel

en los trapiches. Las cenizas son empleadas en la fabricación de jabones por la gran cantidad de carbonatos alcalinos que poseen.

El cocimiento preparado con 30 gms. de corteza y 150 de agua es empleado como purgativo contra las bubas, también es eficaz en las quemaduras, ceguera y toda clase de inflamaciones.

G U A M O

(Igna)

La pulpa o envoltura de las semillas es refrescante. Las decocciones de las hojas y de la corteza son astringentes y se aplican lavados en las disenterías crónicas y en otras ocasiones de irritación de las mucosas.

El árbol es el mejor sombrío de los cafetales.

G U A N A B A N A

(Anona muricata L.)

Composición química. Promedio por 100: agua 81; proteína 1,70; grasa 0,80; azúcares 12; hidratos de carbono 1,10; celulosa 1,80; ceniza 0,70; calorías 64.

La guanábana contiene las vitaminas B3 y C.

La carne de la guanábana es muy blanca, más fibrosa que la de la chimoya y de olor diferente.

De ésta se hacen dulces, helados y refrescos muy suaves exprimiendo la pulpa después de sacar las pepas y agregándole un poco de azúcar y aguardiente.

La pulpa se emplea en cataplasmas que alivian las contusiones.

Los frutos verdes desecados y pulverizados, por contener tanino y sustancias astringentes son insecticidas y emeticoefárticos (que obra como vomitivo y purgante). El médico francés Chevalier empleaba este polvo, como único remedio contra la diarrea.

El Dr. Renato Groussordy dice que la infusión de las hojas y pimpollos del guanábano, además de astringentes tienen virtudes antiespasmódicas y estomáticas.

La tintura preparada con las semillas machacadas se emplea para matar los piojos.

Las hojas de guanábano son usadas en forma de té para ayudar y con el tiempo curar las digestiones pesadas, dolores del estómago y la debilidad del mismo, ventosidades e hinchazón del vientre. Se prepara una taza de té con dos o tres hojas estrujadas. Se puede agregar a este té unas flores de azahar o un poco de anís para aumentar el poder curativo.

En los casos de diarrea, debidas a las frutas verdes, al abuso de bebidas heladas, o a los helados en verano, se toman tres o cuatro tazas de este té y los enfermos sanan en seguida. Este té es saludable para los sanos después de las comidas con unas gotitas de caña o de coñac.

Los pimpollos y flores de guanábano son un remedio en los ca-

tos de resfriado y gripe, dolores de pecho, etc., es decir, es un buen pectoral. Se hace con ellos un poco cargado y se toma con miel.

Niguas: Cataplasmas de guanába agria o biche. Dejarla tres días.

Lepra: En obra del Dr. Renato Groussordy se refiere que un negro se curó de la lepra comiendo guanábana.

G U A Y A B A (Pisidium guayaba L.)

Composición química de la guayaba. Promedio por 100: agua 78; proteína 0,90; grasa 0,40; azúcares 7,70; hidratos de carbono 2,70; fibra bruta 8,50; ácido en ácido tánico 1,00; ceniza 0,80. Calorías 43,24.

La guayaba contiene las vitaminas A, B1, B2, C y G4.

La guayaba es un buen alimento, sano, digestivo y muy útil para nuestra normal nutrición. De esta fruta se prepara excelente jalea que es ya una industria en algunas secciones del país, como Antioquia, Vélez en Santander del Sur. Tiene el inconveniente en nuestro país de llevar casi toda gusanos, larvas de insectos que ponen sus huevos en la flor.

Las hojas y la corteza son astringentes intestinales, especialmente en las diarreas de los niños, pues son ricas en tanino. 30 gms., de hojas por 150 de agua. El cocimiento es empleado para lavar úlceras.

Colerín: Guayaba agria: cogollos 10 gms., cogollos de arrayán 10 gms., agua 500 gms. 4 tomas diarias del cocimiento.

Anemia: La corteza y la raíz del guayabo son un buen reconstituyente que cura la anemia y debilidades nerviosas, tomándolo el cocimiento con frecuencia.

G U A Y A C A N (Zigophyllum arboreum)

Los indios del Amazonas emplean la resina del guayacán para curar el reumatismo.

El guayacán se usa como depurativo en forma de tintura, ya solo o asociado a la zarzaparrilla como en la siguiente fórmula: Polvo de corteza de

guayacán	30 gms.
Zarzaparrilla	30 "
Alcohol puro	300 "

Se deja macerar por 15 días, se filtra y se le agregan 500 gms. de vino generoso. Se administra por cucharadas, tres veces al día.

El jarabe de guayacán muy elogiado por el señor Amador Belalcázar quien dice haberse curado con él de la lepra, se compone de la siguiente manera:

Corteza de guayacán muy bien machacada, media libra, la cual se pone en cuatro botellas de agua, se deja en ingestión por 24 horas, después de las cuales se pasa por un lienzo, se le estruja. Se puede agregar a este té unas flores de azahar agregan 4 libras de azúcar y se pone a hervir hasta que dé punto alto. El jarabe se administra en

agua caliente a la manera de té, una cucharada en ayunas, otra a las 11 a.m., otra a las 4 de la tarde y la última a la hora de acostarse.

Se dice que estas propiedades fueron dadas a conocer por un alemán a don Miguel Vásquez, quien popularizó esta noticia.

El cocimiento de guayacán también ha sido empleado como antisifilítico.

H A B A S (Vitia fava)

Composición química. Promedio por 100: proteínas 7,1; carbohidratos 22,0; grasa 0,7; hieirro 0,0024. Una libra de habas desarrolla 570 calorías.

Las habas contienen las vitaminas A, B1, B2 y C.

Las habas son de todas las leguminosas las más ricas en albuminas por lo cual son las más contraindicadas para artríticos, gotosos y reumáticos. Por lo demás constituyen un precioso alimento a las personas que hacen gran trabajo físico y son de estómago robusto.

El fruto de la haba, reducido a harina, tiene importancia en el uso externo, aplicándolo en cataplasmas como resolutivo.

También se aplica contra las quemaduras producidas por el agua hirviente. Se procede refregando con la harina la parte afectada a lo menos por diez minutos y luego se aplica una com-

presa del mismo material que se sujeta con una venda de gasa. Contra la hernia tiene efectos muy importantes. He aquí la fórmula:

Grasa de carnero, con preferencia la que está cerca de los riñones 750 gms. Se funde a fuego suave y se añade 2 claras de huevo. Se continúa al calor suave y se revuelve sin cesar hasta formar una pasta a la que se añaden:

Harina de habas	30 gms.
Vinagre fuerte	15 "
Agua	15 "
Hollín de chimenea	15 "

Cuando está todo bien incorporado se quita del fuego sin dejar de batir para que resulte un compuesto de consistencia de ungüento. Se aplica sobre la hernia y se protege la untura con un vendaje.

Hay una fórmula para ablandar las durezas de los talones que se prepara con grasa de cerdo, harina de habas y jugo de limón en partes iguales. Se aplica esta pomada sobre las partes endurecidas todas las noches.

HABICHUELAS O JUDÍAS (Phaseolus vulgaris)

Composición química. Un kilogramo de judías contiene: calorías 3,110; proteínas 253 gms.; grasa 316 gms.; hidrato de carbono 483 gms.

Contiene las Vitaminas A y B. Se llaman habichuelas cuando se quiere aprovechar el fruto con su vaina en la alimentación. Se

obtiene cuando las plantas están muy jóvenes. En este estado las vainas son muy tiernas, carece de fibra, son muy jugosas y agradables al paladar y constituyen, en ese estado, una sustancia alimenticia y delicada, saludable, liviana, y refrescante, formada casi enteramente, de agua, de mucílago, de azúcar, de albúmina vegetal y de fibra muy blanda; se puede, pues, permitir su uso a los convalecientes.

Las judías son una de las legumbres más importantes y cuyo consumo está muy generalizado en todas partes, porque sus tejidos forman una de las sustancias vegetales más ricas en nitrógeno y cuya composición no deja de tener analogía con la carne de los animales. Son de todas las legumbres las más ricas en albúmina por lo cual no deben abusar de ellas los artríticos. Es alimento recomendable para los trabajadores por su riqueza en hidratos de carbono.

Las habichuelas o judías como planta medicinal. Esta planta, sin duda de las más populares por sus propiedades alimenticias es todavía más desconocida en sus propiedades medicinales, que posee en grado muy estimable.

La parte empleada son las vainas que contienen las propiedades de ser un diurético y activador del metabolismo del azúcar (glucosa) indicada para las enfermedades producidas por exceso de ácido úrico (gota, arenilla, cálculos de los riñones, ciertos reumatismos ciáticos, eczemas,

etc.) y afecciones de los riñones causadas por artritis.

También están indicadas en las retenciones del líquido en el cuerpo (hidropesía, edema, etc.), en los casos de orina escasa y en reumatismo articular agudo.

Según han demostrado modernas investigaciones, esta planta influye sobre el metabolismo del azúcar, o sea en la diabetes, por cuyo motivo proporciona un medio de utilidad en el tratamiento antidiabético, aunque por sí solo no curan dicha enfermedad. También parece tener especial eficacia contra el acné del rostro.

Uso: En forma de cocimiento prolongado. Se echan en un litro de agua seis cucharadas soperas de vainas secas y se deja hervir hasta que queda reducida a medio litro aproximadamente (cerca de una hora poco más o menos); la tisana que resulta se toma durante el día, repartida en tres veces. Son preferidas las vainas de las judías encarnadas. La harina de las judías secas calma el escozor de las erupciones de la piel.

HELECHO COMUN

(*Polypodium vulgare*)

Se usa los rizomas (raíces) que tienen propiedades laxantes y aperitivas.

Cocimiento:

Agua 500 gms.
Rizomas machacados 10 "
Se toma una taza por la mañana en ayunas.

Helecho real se usa contra el raquitismo. La fórmula es:

Agua 500 gms.
Rizomas machacados 50 "

Se hace hervir por 10 minutos y se toman tres tazas diarias.

Para la hernia se usa la misma fórmula y además se ponen fomentos de este cocimiento por medio de algodón empapado sobre la parte enferma.

HELECHO MACHO

(*Polipodium Filix mas. L.*)

El tallo principal de esta planta llega a dos pies de alto y de él arrancan muchas ramitas cubiertas de hojas largas formando abanicos que terminan en punta.

El rizoma grueso y tuberculoso encierra un aceite volátil y un aceite incristalizable que le comunica cierto sabor dulce que contrasta con el amargo natural de la planta.

Se recomienda esta planta por su acción tónica y vermífuga, especialmente contra las lombrices y tenia, para combatir el escorbuto y raquitismo, por esto, en muchas partes, llenan con ella los colchones de los niños raquíticos.

La raíz en infusión —2 gms. por taza— se toma en ayunas y antes de las comidas como un buen tónico para combatir el raquitismo, el escorbuto y las lombrices.

Es a la vez astringente y en dosis elevadas provoca vómitos. Antes de usarlo debe limpiarse y separarse las escamas y parte amarillo verdoso de la raíz. Para expulsar la tenia "lombriz solitaria" se prepara la siguiente fórmula:

Extracto etéreo de helecho macho 2 gms.
Raíz reducida a polvo 2 "
(del mismo)

Se preparan 20 píldoras y se toman 10 al acostarse y el resto en la mañana siguiente en ayunas. Dos horas después de haber tomado la segunda dosis se toma un purgante de aceite de ricino.

Puede beberse café puro o jugo de cebolla o de limón para ayudar a la eficacia del remedio. Conviene antes de tomar la primera dosis de píldoras que el estómago esté lo más desocupado posible.

OTRA FORMULA:

Extracto etéreo de helecho macho 6 gms.
Goma arábiga en polvo 2 "
Agua destilada 200 "

Mézclese bien y tómese una cucharada cada dos horas, siguiendo las mismas instrucciones anteriores, sin olvidarse del purgante.

Si es necesario se repite la dosis al siguiente día, ya sea de una u otra fórmula.

HELIOTROPO (*Heliotropum peruvianum* L.)

Es una planta muy conocida y muy cultivada en nuestros jardines.

Según Dale el heliotropo se emplea para curar las úlceras gangrenosas, tumores estrofulosos y aún se usa contra el cáncer. Es específico excelente contra la calentura, vómitos, mal de orina, etc.

FORMULA:

Agua	500 gms.
Heliotropo	30 "

Se toma por tazas por la mañana en ayunas.

El Dr. Hilatoff, médico de móscú, escribió una memoria en que afirmaba haber conocido, después de minuciosos ensayos, que el heliotropo puede substituir ventajosamente a la quinina, pues tiene todas sus propiedades terapéuticas y ninguno de sus inconvenientes.

El uso de esta planta se halla muy extendido hace tiempo, y es muy popular contra las fiebres en Rusia y otros países donde se prepara una especie de tintura, haciendo macerar en aguardiente las hojas y tallos del heliotropo.

Retención de la orina: Tallos y raíces de heliotropo 30 gms. agua, 1 litro. Cocimiento. 4 tazas al día.

Sabañones: Raíz de heliotropo 30 gms., agua c. s. Baños.

HIGUERILLA

(*Ricinus communis* L.)

Es llamada palmaristi, ricino, castor, etc.

El llamado aceite de higuerilla, palmaristi o ricino es un remedio eficaz contra las inflamaciones agudas o crónicas del canal gastro-intestinal y de las mucosas. Un médico ruso Seid-til lo aconseja contra las diarreas a la dosis de una cucharada cada tres horas.

La higuerilla crece con gran facilidad como planta ruderal en todos los climas calientes y templados del país. Su aceite es clásico purgante, pero muy fuerte. Como purgante se emplea a la dosis de 15 gms., para los niños y 30 gms., para los adultos en término medio.

Los orzuelos incipientes se curan infaliblemente con una gota de aceite de ricino aplicada a los párpados.

También remedia las diarreas de los niños, bien ingiriendo el aceite o aplicando las hojas suavemente cocidas sobre el vientre. En esa forma son también sudoríferas, aplicándolas en la espalda. Su infusión en lavados es galactófera. (Que sirve para el parto de la leche).

El Dr. Jarvis dice que ha comprobado en el aceite de higuerilla las siguientes propiedades:

1. Sirve para eliminar las verrugas, aplicándolo sobre ellas a mañana y noche, frotándolas muchas veces (en cada untura unas

20 veces) para que penetre bien el aceite.

2. Es aplicación ideal contra las úlceras de la piel.

3. Una gota de ricino alivia los hojos cuando están enrojecidos

4. En los catarros y bronquitis se puede aplicar al pecho una mezcla de dos cucharaditas de aceite y una de trementina, se frota el pecho con la mezcla y se deja cubierto con un paño caliente. Si el catarro es leve, se puede hacer la aplicación al acostarse: si es fuerte 3 veces al día.

5. Cuando las hemorroides salen de su oficio anal, el aceite las suaviza y hace que vuelvan a su posición primitiva.

6. Para los grandes lunares que aparecen en el cuerpo y manchas de la cara y manos de personas de edad, aplíquese con frotando bien para que penetre al fondo de la piel y desaparecerán.

El ricino ahuyenta los anofeles (zancudos) de allí donde él crece.

HIGUERON

(*Ficus glabrata*)

La leche de higuerón es popular en el país para eliminar los gusanos intestinales de la anemia tropical, uno de los flagelos más terribles de nuestro pueblo.

La vispera de tomar la leche de higuerón se da al paciente un purgante de crémor y al día siguiente en ayunas de 15 a 16 gms., de leche fresca, según la

edad de la persona. Dos horas después de haber administrado la leche de higuerón, se da un segundo purgante de aceite de palmaristi.

Tricocéfalos: Leche fresca de higuerón 15 gms. para los niños y 60 gms., para los adultos. 2 horas después de administrada la leche debe darse al paciente un purgante de ricino.

HINOJO

(*Foeniculum vulgare*)

Los frutos del hinojo son carminativos, estomacales. La semilla de hinojo en su forma, tamaño, fragancia, sabor y propiedades es similar al anís.

La semilla en cocimiento —20 gms., por litro de agua o leche— combate los cólicos, evita y disipa los gases (flatulencias), estimula la digestión, es aperitiva, alivia la jaqueca, combate la debilidad, la atonía del estómago y cólicos nerviosos de los niños, aumenta la secreción de la orina, contribuye a atacar la tisis, expulsa las lombrices, aumenta la secreción de la leche y ayuda a normalizar la menstruación. Agregándosele miel de abejas al cocimiento anteriormente indicado cura los resfriados, la tos, la obstrucción mucosa de los bronquios y la consunción de los niños.

Cocidos en agua, en dosis —15 gms. por litro— y agregándole miel de abeja, constituye un excelente colirio para los ojos.

La raíz, las hojas, o las semillas, son aperitivas y diuréticas. Hinojo machacado y aplicado sobre las heridas hace parar la sangre.

Hinojo, ajeno y enebrina, man tiene el estómago en buen estado durante los viajes.

Una cucharada grande de semilla hervida en partes iguales de agua y vino y tomada caliente, combate los cálculos y arenillas.

Monseñor Kneipp apreciaba mucho los méritos del hinojo. "Los granos de hinojo, dice, no deben faltar en ningún botiquín de familia porque los males que alivian son sin número. Sin demostrar la madre de familia hace un cocimiento durante 5 o 10 minutos, con una cucharadita de hinojo en una taza de leche que ha-ce beber al enfermo lo más caliente que sea posible; la reacción se produce con rapidez".

Asociación de hinojo para un remedio diurético:

Raíz de hinojo	100 gms
Raíz de apio	100 "
Raíz de espárragos	100 "

Contra los piojos de la cabeza es bueno aplicar la pomada siguiente:

Aceite de hinojo	10 gotas
Manteca de cerdo	10 gms.

La raíz de hinojo hervida en agua hasta que quede completamente blanda se aplica en forma de fomento sobre el pecho inflamado de la mujer.

Lactancia deficiente: Tintura de hinojo 30 gms., tintura de galega 30 gms., vino 1 litro. Copi-tas antes de las comidas.

Vómito de los niños: Hinojo 15 gms., agua 500 gms. Infusión. 4 tacitas diarias.

Vino de hinojo: Un vino sano y tónico para anémicos se prepara así:

Vino blanco	1 litro
Semillas de hino	50 gms.

Se hace macerar 7 días, se filtra y se toma una copita antes de las comidas.

HORTENSIA

(*Hidransea opuloides* C. Koch)

La hortensia común es originaria del Japón y China.

El cáliz coloreado es muy grande en comparación con el resto de la flor, las más veces estéril. Flores en grandes cimas en forma de cúpula; azules, rosadas o de varios colores según la luz bajo la cual se hayan criado. Se adaptan a todo clima y florecen todo el año.

La hortensia es tenida por medicinal. Sus hojas se aplican para quitar los dolores de cabeza, poniéndolas sobre la frente con un pañuelo amarrado a la cabeza. Era este el remedio empleado por los viejos.

Inflamación de los ojos: Flores de hortensia 50 gms., agua muy pura 300 gms. Se deja en maceración durante una noche para usarla a la siguiente mañana.

I C A C O

(*Chysobalanus hicaco* L.)

El icaco es un arbusto frondoso, de hojas redondeadas, ligeramente ovales y frutos blancos o rosados en drupa, con una epidermis blanca o roja, pulpa blanca algo donosa y dulzona, y un hueso grande, de cubierta fibrosa, que encierra una almendra redonda del tamaño de una almendra europea.

Sus raíces, sus hojas y frutos son empleados como astringentes.

El fruto, que crudo es muy astringente, se usa para preparar dulce de almíbar, el cual es delicioso sobre todo si se tiene la precaución de hervirlo después de quebrar o perforar la cubierta de la almendra, para que el preparado reciba el sabor de ésta.

IPECACUANA

(*Cephaelis ipecacuanha*)

La ipecacuana combate de modo sin igual la disentería.

Se ha aconsejado como expectorante, sudorífica, antiespasmódica, en el catarro pulmonar crónico, asma, tos ferina, pulmonías catarrales y tifoideas y hemorragias.

Se prepara un sudorífico excelente con 50 centímetros de hojas o raíces, 2 gramos de flores de saúco infundidas y 150 gms. de agua a la cual se añaden 10 gms. de acetato de amoniaco.

PASTILLAS DE IPECACUANA: Se preparan:

Ipecacuana	16 gms.
Azúcar	640 "
Goma tragacanto	20 "
Agua de azahar	128 "

La tintura se obtiene haciendo macerar una parte de ipecacuana en cuatro de alcohol.

De la ipecacuana se extrae la Emetina, gran principio usado contra la disentería, piorrea, abscesos hepáticos, hemorragias de todo orden, enfermedades cutáneas e inyecciones hipodérmicas.

La ipecacuana se usa para la evacuación del estómago por medio de vómitos.

J A L A P A

(*Convolvulus jalapa* L.)

En farmacias se usa la raíz cortada en rodajas después de disecada a la sombra.

Se emplea al interior en pequeña cantidad por ser un purgante activo —0,20 centigramos de polvo de raíz—. Está indicada en la hidropesía cuando es de origen cardíaco; en el estreñimiento y en las congestiones cerebrales.

La forma más común para el empleo de la jalapa como purgante es la de Roy:

Jalapa en polvo	10 gms.
Scamonea	5 "
Hojas de sen	10 "
Pulverizadas	700 "
Alcohol puro	

Se deja macerar durante 24 horas, se cuela y se le agregan 2000

gms., de azúcar. Se administra de acuerdo con la edad de la persona. Para niños de 5 hasta 10 gramos y para adultos de 10 hasta 30 gramos.

JAZMIN DE LA INDIA (*Murraya exótica* L.)

Este arbusto es muy común en nuestros climas calientes.

Según lo comunicó al Dr. Pellegrino Ossa un indio de los Llanos, los cogollos de esa planta son eficaces para curar el dolor de muelas cariadas. Se machaca una hoja en un algodoncito y con eso se calza la muela. Ossa comprobó la eficacia, siempre con resultados positivos.

JENGIBRE (*Zingiber officinale*)

Los rizomas de esta planta después de reducidos a polvo se emplean como revulsivos en el reumatismo y en la pleuresía.

La manera de prepararlo es mediante la formación de una papilla de los rizomas pulverizados a la que se le agrega clara de huevo, mezcla que se extiende sobre un algodón.

La zingiberina es una esencia de color amarillento. El jengibre produce el sabor amargo de esta planta.

Comercialmente esta planta tiene una gran demanda para la fabricación de las bebidas ginger—alé y ginger—Bier.

LAUREL COMUN (*Laurus nobilis*)

Las hojas contienen un aceite esencial aromático que también se encuentra más o menos concentrado en las demás partes del árbol de donde procede el olor característico de esta planta. Las hojas cuando son quemadas crepitan y esparcen un olor que purifica el aire y se respira con placer.

Se hace hervir 10 gms. de hojas de laurel en medio litro de agua durante 5 minutos, se hace enfriar y se filtra. Se toman 3 tacitas al día. Esta bebida aumenta el apetito, estimula la digestión, elimina los gases, fortifica el estómago, tonifica el sistema nervioso, alivia las afecciones paralíticas y es muy útil como sudorífica y expectorante. Otros emplean para el mismo fin el cocimiento de cogollos. Esta misma bebida sirve para lavajes en la debilidad de los órganos de la mujer.

El jugo exprimido de las hojas, tres a 4 gotas en agua, provoca la regla, entona el estómago, disminuye la sordera, quita la excitación y el miedo.

El aceite se usa en fricciones contra el reumatismo, neuralgias y la sarna.

Frutos de laurel, triturados con miel, se usan contra las úlceras antiguas de difícil curación.

También se emplean las hojas en baño para combatir la debilidad general de los niños.

POMADA DE LAUREL:

Hojas frescas 500 gms.
Bayas de laurel 500 "
Grasa de cerdo sin sal 1.000 "

Se mantiene el conjunto en maceración a una temperatura bastante elevada, hasta que los materiales hayan evaporado toda el agua de vegetación. Se cuela a través de estopa. Se deja enfriar agitando siempre para que la solidificación sea completa.

Esta pomada se emplea para fricciones contra los abscesos por sus propiedades excitantes y fundentes.

LECHUGA (*Lectuga sativa* L.)

Composición química. Promedio por 100: albúmina seca 1.0; hidrocaborados 2.0; sales de potasa 1.2; de sosa 0.81; cal 0.48; hierro 0.54; ácido fosfórico 0.96. Tiene las Vitaminas A. B. C. E y G.

La lechuga es mineralizadora laxante y desintoxicante del organismo. En ensalada mezclada con aceite y jugo de limón, es un buen alimento, digestivo, estomacal, refrescante, depurativo y muy rico en vitaminas.

El jugo de lechugas crudas es excelente para trastornos nerviosos, combate el histerismo, neurastenia y la epilepsia. Calma los nervios y es muy recomendado para las personas que padecen de insomnio.

Es especialmente indicada en la avitaminosis (falta de vitamini-

nas en el organismo) porque es muy rica en vitaminas.

Fórmula por decocción:

Agua 1.000 gms.
Lechuga desarrolladas 60 "

Se toman tres vasos diarios. Esta preparación es refrescante, emoliente, narcótica y calmante. Contra el insomnio, tómesela antes de acostarse una taza de infusión, hecha con una lechuga entera con su tronco, en medio litro de agua que se dejará hervir cinco minutos. Muy recomendable a las personas nerviosas el uso diario y seguido durante largo tiempo de la lechuga ensalada, pues es considerada como calmante o sedativa.

Se debe observar que para el uso como medicamento la lechuga debe haber llegado al estado de floración, porque solo entonces está desarrollando el principio activo.

El tronco con la raíz de lechuga—80 gms. por litro de agua—en cocimiento se toma contra el estreñimiento, trastornos intestinales, empachos gástricos, irritaciones y dolores de estómago e intestinos.

Las cataplasmas de lechuga cocida, son calmantes y emolientes.

El jugo lechoso que se extrae de sus hojas, se usa como calmante, diurético y ligeramente laxante, propiedades que tiene toda planta. Tiene también el jugo lechoso propiedades hipnóticas tan buenas como las del opio, sin tener sus molestas consecuencias secundarias.

Oftalmía: Cataplasmas de hojas de lechuga.

Palpitaciones: Lechuga 10 gms. agua 500 gms. Infusión. 3 tacitas diarias.

LENTEJAS (Ervum Lens L.)

Composición química. Miligramos en cada 100 gramos: hierro 2; potasio 870; calcio 31; fósforo 130; sodio 62; magnesio 3; cloro 4. Un kilogramo de lentejas tiene 259 gramos de proteínas y 350 Calorías.

Las lentejas contienen la Vitamina B. G4.

La lenteja es uno de los más ricos y nutritivos alimentos, se aproxima mucho a los alimentos completos; representa 55% de almidón, 25% de proteínas y algunas grasas, fosfatos y cloruros. Solo en hierro tiene cerca de 8 miligramos por kilo. Por esto y por el tanino que poseen, resulta un reconstituyente poderoso, muy aconsejable para personas anémicas. Son fortificantes de los nervios para los convalecientes.

Son un gran alimento de fuerza, útil para trabajadores, contraindicado en artríticos, reumáticos y personas sedentarias por su riqueza en albúminas. Son las más fáciles de digerir de todas las leguminosas.

L I M A (Citrus Limetta, Risso)

Es un árbol de aspecto parecido al limonero. Sus hojas son

más parecidas a las del naranjo. Las flores son blancas, pequeñas y de olor particular. Los frutos son de color amarillo pálido. La corteza del fruto es lisa llena de utrículos o vejiguillas cóncavas que contienen un aceite esencial aromático. El jugo de este fruto es dulce y, mezclado con agua, es bueno para las personas que sufren de fiebre. Es además anti-tiescorbúticos.

En muchas partes se conoce la lima con el nombre de **bergamota** y se emplea en la confitería y perfumería.

Riñones: La lima dulce es un excelente diurético.

Cálculos de la vejiga: Comiendo 10 limas diarias por un tiempo se disuelven los cálculos de la vejiga.

L I M O N (Citrus limonum R.)

Composición química del limón. Promedio por 100: Agua 82,75; ceniza 0,42; proteína 0,88 grasa 0,27; hidratos de carbono 3,15; acidez en término cítrico 12,63; calorías 65,80.

Composición química del jugo de limón. Promedio por 100: ácidos cítricos 7,00; ácido málico 0,4; azúcares 2,2; sacarosa 0,4; ceniza 1,6.

El limón tiene las Vitaminas B. C. D. G. y F., el profesor sueco Euler a quien le fue concedido el Premio Nobel de Medicina, del año 1934, ha descubierto una nueva vitamina en el limón, para curar la neumonía.

Del limón se ha dicho que es la panacea que Dios ha puesto al alcance de todos para curar todas las enfermedades. Se ha dicho también que es el gran laboratorio o farmacia de la humanidad.

El limón es más que un alimento un medicamento; el verdadero valor está en sus propiedades curativas. A pesar de su valor ácido, es un poderoso neutralizante de la acidez de la sangre y depurativo. Hace la sangre más fluida y combate la arterioesclerosis y sus consecuencias, apoplejía y parálisis. El limón es una de las fuentes más importantes de las vitaminas C. y P. Su zumo es el mejor sustituto del vinagre, teniendo además excelentes propiedades desinfectantes. El Dr. Nicolás Capo en su libro sobre el limón describe más de ciento setenta propiedades químico-medicinales del limón.

El jugo de limón no perjudica en lo más mínimo nuestro organismo, aunque se tome en cantidad considerable. En todo caso es beneficioso para conservar la salud y altamente eficaz para eliminar toda clase de enfermedades del organismo.

Combate los gases, fortalece el estómago, alivia los dolores de cabeza, los vértigos, vahidos y mareos. Es anti-tiescorbútico, as-tringente, depurativo poderoso de la sangre, combate las diarreas, disenterías, afecciones nerviosas, palpitaciones del corazón, el reumatismo, arterioesclerosis, el cáncer, la tuberculosis y la sífilis.

Se utiliza el zumo para hacer limonadas, para satisfacer la sed o también para aplicarlo con un pincel en el interior del ojo, cuando hay amenaza de conjuntivitis y en los niños recién nacidos es bueno aplicarles dos gotas en cada ojo como desinfectante. Cura las encías que sangran. Fortalece el estómago y combate los gases, encierra el mejor ácido vegetal contra las fiebres, es excelente en los accidentes biliosos. Es anti-tiescorbútico debido principalmente a la vitamina C. que contiene en gran cantidad. Para los resfriados que están localizados en la cabeza se deposita una pequeña parte de zumo de limón en la palma de la mano y se aspira con la nariz varias veces hasta conseguir el efecto. Si está en la garganta el resfriado se hacen gárgaras con 25% de limón y agua.

Una manera para hacer excelente limonada es la siguiente:

Se toman las cortezas frescas de tres limones y se ponen durante tres minutos en infusión en un litro de agua hirviendo. Se cuele por un tamiz o por lienzo cualquiera y se añade 750 gramos de azúcar; la mezcla se pone otra vez a hervir, añadiéndole el jugo de otros tres limones. Se deja enfriar y se embotella. Dos cucharaditas de este licor en un vaso de agua dan una bebida temperante, y se usa para calmar la sed en las enfermedades febriles; es más fácil de soportar por el estómago que la limonada ordinaria.

Hay también una limonada de rosa excelente:

Se toma una buena manotada de pétalos de rosa y se echa sobre ella un litro de agua hirviendo y se deja en maceración durante una hora; luego se filtra y se añade el jugo de 3 limones y el azúcar correspondiente. Es esta una bebida excelente para los enfermos.

Otra bebida de primer orden para casos de enfermedad febril es la limonada de vino que corrobora y calma la sed: se toma 30 gms. de jarabe cítrico, vino blanco 300 gms., alcoholato de corteza de limón 2 gms. y se completa un litro con agua.

Otra propiedad del limón poco conocida es la de cortar la diarrea. Para ello se ponen dos rodajas de limón, unos cuantos terrones de azúcar en una copa grande, se echa agua hirviendo, se remueve durante 5 minutos y se bebe todo lo más caliente que se pueda. Dos o tres veces de esta limonada caliente tomados de media en media hora, bastan para detener la diarrea.

De un modo maravilloso obra el limón contra el reumatismo. Para ello se le lava, se le corta en rodajas, se le quitan las pepas y se cuece luego lentamente en agua. Al principio se toman dos limones en medio litro de agua que se deja hervir a fuego lento. Esta limonada cocida, se endulza con azúcar y se le toma en dos noches, regularmente antes de acostarse. Después se hace la misma operación con tres

limones durante tres noches consecutivas. El proceso se continúa con cuatro limones, luego con cinco y así sucesivamente hasta siete u ocho. A menudo sucede que el reumatismo desaparece totalmente antes de terminarse el tratamiento.

Para las enfermedades del hígado aconsejan tomar el jugo de dos limones media hora antes del almuerzo y comida durante tres semanas; descansar una y volver a repetir esta toma hasta completar tres meses. Que tomando jugo de medio limón con agua, media hora antes de las comidas, limpia el estómago, entona, es aperitivo y facilita la secreción del jugo gástrico.

Un vaso de agua caliente con zumo de limón es un dentífrico insuperable, deja el aliento bueno, destruye el sarro de los dientes. Es además una inmejorable loción para limpiar los dientes; pero es necesario enjuagarse bien la boca después, pues el ácido cítrico ataca el esmalte de los dientes. Para el dolor de las encías se toma jugo de limón con agua, limpia los dientes y el dolor desaparece lentamente.

Es también de muy buen efecto contra las indigestiones y el mareo. En Niza desde tiempo inmemorial, mezclan el jugo de limón con café tinto para cortar la fiebre y esta poción es muy buena para contener la diarrea y el vómito en la colerina cuando no se dispone de otros medicamentos.

El jugo de limón disuelve muy bien las sales de quina (sulfato clorhidrato) como en la siguiente porción:

Sulfato de quinina	6 gms.
Sulfato de soda	30 "
Agua hervida	300 "

A la disolución anterior se agrega jugo de limón en cantidad suficiente hasta que la mezcla quede perfectamente clara y se administra al febricitante palúdico por copas cada tres horas.

El jugo de limón es eficazísimo contra la tos. Se pone un limón en el rescoldo u horno a temperatura elevada hasta que se ablande; luego se mezcla en iguales cantidades el jugo con miel y se toma caliente por cucharaditas, enjuagándose después la boca. También si se escurre el jugo de medio limón sobre un trozo de azúcar y se deja diluir lentamente en la boca.

También se emplea el limón en el tocador como medio de hermoseamiento a la vez que curativo. Contra los granitos y asperezas de la cara y de las manos es igualmente de un efecto maravilloso. Si nos frotamos fuertemente la cara y las manos con la parte interior del limón antes de acostarnos y dejamos que el jugo se seque sobre la piel, veremos en una noche el poder curativo de él. Los trozos de limón exprimidos y mondados se echan en el jarro con agua destinada para lavarse a la mañana siguiente. El limón concede al agua un frescor y una suavidad agrada-

bles que la hace superior a otros medios de hermoseamiento evidentemente más caros y dañinos. Si se desea que el pelo aparezca hermoso y brillante después de lavarlo úsese limón en vez de jabón. Puede frotarse esa fruta sobre la cabeza o exprimir el jugo. Primeramente mójese toda la cabeza con agua tibia, en seguida frótese un limón sobre las raíces de los pelos y después enjuáguese varias veces el pelo con agua. El limón frotado entre las manos saca las manchas que éstas pueden tener. Mezclado con igual cantidad de agua de rosas, sirve también para la cara. Sirve también para la caspa, frotándose la cabeza por la noche con medio limón.

Actualmente empieza a emplearse el limón contra los padecimientos nerviosos. Este tratamiento se emplea por medio de baños que se preparan sencillamente cortando cinco o seis limones en rodajas, que se dejan durante una media hora en el agua fría, dispuesta para el baño; también pueden dejarse los trozos de limón en el agua durante el baño, teniendo en cuenta sí, que no hay que hacer uso de jabón alguno en estos baños. Estos ejercen gran influencia bienhechora sobre los nervios principales y para ésto se recomienda de un modo especial.

El limón es también de importancia contra el dolor repentino de cabeza. Para este objeto se escurre medio limón en un vaso de agua que se completa con agua

de Seltz y cuyo contenido se bebe, sin añadir azúcar, a grandes sorbos. Con frecuencia desaparece el dolor después de algunos minutos.

La cáscara contiene mucha esencia aromática, que se extrae exprimiendo la fruta o por destilación. La obtenida por el primer procedimiento, entra en la composición de agua de Melisa, de los Carmelitas, de Colonia y de muchos licores de mesa. La segunda sirve para sacar manchas de grasa de los tejidos. La cáscara además contiene un aceite esencial que es estimulante: se le receta contra la tefnia, en dosis de cinco a ocho granos. La cáscara de limón tiene principios curativos descubiertos últimamente. Por eso, especialmente para las enfermedades del hígado se aconseja usar zumo, la pulpa y la cáscara. Se toma el jugo aparte y la pulpa y la cáscara se rallan y se mezclan con zanahoria rallada o puré de plátanos etc., para disimular su sabor.

La infusión de las hojas es antiespasmódica.

Las pepitas del limón machacadas con una cantidad suficiente de azúcar son el mejor vermífugo para los niños.

Resumiendo, diremos que el jugo de limón se usa en las úlceras de mal carácter, gangrena, enfermedades diftericas, de las vías respiratorias, angina membranosa, croup, gripe, anginas lardáceas y algunas hemorragias pasivas. En una palabra jamás la

ciencia humana podrá llegar a comprender para cuántas cosas puede servir a la humanidad ese fruto que Dios ha puesto a nuestro lado para curar nuestros males. Por eso no debiera haber cascadas de campo en las tierras cálidas de nuestra patria donde no se hubiera plantado en sus huertas siquiera un árbol de limonero.

Gripe: Corteza de limón 10 gms. agua 250 gms. Una toma al acostarse.

Vómito de los niños: Limón 20 gotas, menta 10 gms., salvia 10 gms., agua 300 gms.

Manera de conservar los limones. Se envuelve uno por uno en papel periódico y se colocan en sitios secos y oscuros. Después cuando se van a buscar están bien jugosos y con la piel más fina, y para aprovechar mejor su jugo es conveniente calentarlo un poco, pues el calor dilata más los tejidos y se desprende más agua. También se conservan en sal común, en agua salada cambiándola cada dos o tres días o bien en arena.

JARABE DE LIMON:

Se prepara de la manera siguiente:

Jugo de Limón 1 litro
Azúcar 2 kilogramos

Se disuelve a la acción de un calor suave en caldera de cobre (no de estaño) o de porcelana, se cuela, se deja enfriar y se embotella.

JARABE DE CORTEZAS DE LIMON:

Cortezas frescas de limón 400 gms.
Agua 2 litros

Se echa sobre las cortezas el agua hirviendo y se prolonga la infusión 24 horas. Se disuelve en ella bien colada, bajo la acción de un calor suave 4 kilos de azúcar. Déjese enfriar y póngase en botellas.

RATAFIA DE LIMON:

Cortezas de 6 limones
Aguardiente 3 litros
Azúcar 750 gms.

Se ponen en infusión el aguardiente y las cortezas por espacio de uno o dos meses. Después se añade al líquido el azúcar disuelto en un poco de agua, se filtra y se embotella.

CITRONELA DE VENEZIA:

La corteza de 6 limones
Aguardiente 1 litro
Azúcar 500 gms.

Las cortezas se pican menudo y se echan al aguardiente y se deja en maceración 15 o más días. Sacadas las cortezas, se agrega el azúcar en jarabe y se filtra.

VINO DE LIMON:

Agua 50 litros
Limones bien maduros 50 unidades
Azúcar 25 kilos
Aguardiente 1 litro

LIMONCILLO

(*Cynopogon citratus* D. C.)

Es planta muy común en las haciendas de clima templado y calientes. A medida que los tallos crecen, se van desnudando por lo bajo y se reclinan. La parte del tallo descubierta es la que usan para frotarse directamente los dientes, con lo cual se conservan blancos. Los indios del Caquetá emplean esta operación con limoncillo y es sabido que estos indios suelen tener muy buena dentadura. ¿Sabe acaso que el limoncillo es un gran remedio contra la caries?

El limoncillo en infusión es estimulante, carminativo (que expulsa gases y lombrices intestinales) y diaforético (sudorífico).

Se emplea también el limoncillo como sudorífico y como cordial.

El limoncillo sirve también para perfumar el flit y para ahuyentar los mosquitos y el jején. La industria extrae de tallos y hojas varias esencias y el producto obtenido por destilación

que se llama en farmacia *oleum citronellae* y por eso de algunos países exportan grandes cantidades de limoncillo.

L I N A Z A (*Linum usitatissimum* L.)

Es una planta muy útil para el hombre. Las semillas es lo que llamamos la linaza que tiene tantas aplicaciones en los remedios caseros.

Las semillas son refrigerantes, calmantes, resolventes, eliminativas y diuréticas. Combate el reumatismo y la gota. Basta cocerlas durante 15 minutos. Es excelente si se añade miel de abejas.

Esta planta es cultivada generalmente para extraer de su semilla el aceite de linaza; muy usada en la preparación de pinturas.

Las semillas de linaza en cocimiento—20 a 30 gms. por litro de agua—se bebe contra las afecciones gastrointestinales, irritaciones del estómago, disentería, diarreas, vómitos, inflamaciones de los riñones, de la vejiga y de las vías urinarias en general.

El aceite de linaza batido con una parte igual de agua de cal, forma un linimento empleado con éxito contra las quemaduras.

El cocimiento de linaza aumenta la secreción urinaria, calma los dolores de la vejiga y combate el reumatismo y la gota. Tomada fría o caliente, al acostarse, cura la hiperclorhidria y las úlceras del estómago, a la vez es muy útil contra la tos, ronquera y los dolores a los costados.

Las cataplasmas de harina fresca de linaza, se recomienda aplicarlas sobre la parte afectada, para ablandar y desinflar los tumores e hinchazones en general. Además se usan contra la bronquitis, dolores de la espalda, pleuresía, pulmonía, broncopulmonía, e inflamaciones del estómago.

Para preparar las cataplasmas se hace una mazamorra en frío con la harina, se pone en seguida al calor del fuego que hierva y espese, se extiende con una cuchara sobre un trapo y se aplica caliente a la parte afectada. Puede aumentarse la eficacia, usando el cocimiento de raíz de malva en vez de agua.

Para curar en forma segura y sin complicaciones la estitiquez, se recomienda dejar remojo en la noche una cucharadita de semilla de linaza en una copa de agua fría. Al siguiente día al despertar se toma todo el contenido de la copa. Este tratamiento deberá hacerse durante un tiempo, todos los días, hasta normalizar la digestión, consiguiéndose de este modo fortalecer el estómago y a la vez tonificar las vías digestivas.

Es empleada también en lavativas por cocimiento de 10 partes de linaza por litro de agua, las que son muy benéficas por que desocupan rápidamente de materias fecales los intestinos y no perjudican en absoluto el organismo.

Harina de linaza molida recientemente, mezclada con miel

LULO DE CASTILLA (*Solanum quitoense* Lam)

En otros lugares, como en Nariño lo llaman naranjilla.

Diffiere el lulo de perro por el color de las hojas no blanquecinas, sino moradas en el envés y los frutos no amarillos de color limón sino anaranjados. En el Valle y en el Cauca lo usan para preparar sorbetes y según Decourtiz es bueno para curar las enfermedades de la piel y el prurito aplicándolo en cataplasmas. En uso interno concilia el sueño y alivia las afecciones nerviosas. Un lulo para tres botellas de agua; una tacita tres veces al día. En el departamento de Nariño lo usan en el cocimiento de arroz de cebada, mezclado con azúcar como refresco y se suministra a los febricitantes para calmarles la sed.

L U P U L O

(*Humulus lupulus* L.)

Se parece a la vid por el modo como trepa a los muros y se enlaza a los palos, columnas o árboles que se encuentran cerca.

El lúpulo se emplea como estomacal y tónico en forma de extracto o infusión (15 ó 30 gramos en un litro de agua hirviendo) excita el apetito y favorece la digestión, su uso continuado aumenta el vigor de los miembros debilitados y se activan las secreciones y la circulación, hace desaparecer la dispepsia atónica.

de abejas, es buena contra los catarros del pecho; se toman 6 cucharadas por día.

Se tuesta la semilla de linaza se muele y se hace una cataplasma con vinagre caliente; aplicada al vientre, hace parar la diarrea y alivia la disentería.

LIRIO DE FLORENCIA

(*Iris Florentina*)

Es ésta una planta que tiene 4 ó 5 hojas radicales anchas, color verde-mar, en forma de una hoja de puñal largo. En las famacias se conoce con el nombre de **rizoma de lirio de Florencia**, la cual se emplea para polvos dentífricos y cosméticos y para darlos pelados a los niños como masticatorio o lamedor en la época de la dentición.

El rizoma fresco y en bastante dosis, es vomitivo y además produce bastantes deposiciones. Seco y en dosis de algunos centigramos, obra como ligero estimulante de los bronquios y facilita la expectoración al final de los catarros bronquiales; es diurético y aperitivo.

El polvo se puede emplear como dentífrico asociado a la quina o al carbón; macerando un poco de polvo en agua y añadiendo 3 ó 4 pétalos de rosa y procediendo al lavado de los ojos será un buen calmante para la vista fatigada.

Forma la base de los polvos para hermostrar el cutis.

Es un tónico enérgico, empleado en las afecciones escrofulosas, raquitismo, dispepsia y enfermedades cutáneas; goza también de propiedades antihelmínticas y narcóticas; útil en el linfatismo y escorbuto.

Como todas las plantas amargas se usa para la inapetencia, debilidad de las fuerzas digestivas, catarros crónicos, atonías.

El cocimiento del lúpulo se prepara con esta fórmula:

Agua 500 gms.
Lúpulo 5 "

Se toma una tacita cada hora. Regenera la sangre empobrecida, la purifica y devuelve la salud. Tres vasitos por día en ayunas o antes de las comidas para los niños linfáticos, flojos, de color amarillento, predispuestos al escrofulismo o glándula del cuello que amenaza abrirse, raquíticos, escorbúticos, etc., les devuelve, en poco tiempo, las fuerzas y la actividad.

Para las personas mayores, en la convalecencia les devolverá la salud tomando tres vasos ordinarios por día y también será muy bueno para los dolores de estómago y contra las digestiones lentas y difíciles.

LLANTEN (Plantago mejor)

En otro tiempo tuvo mucha importancia en la medicina; hoy se usa más en cataplasmas contra las erupciones de la piel y escrófulas.

Un té de 60 gms. de hojas en un litro de agua, se toma tres copas al día contra flemas del pecho, intestino, riñones y vejiga; diarreas de larga duración. Es muy recomendable a los tísicos.

Gárgaras hechas con esta agua, curan las inflamaciones de la boca y la garganta. Hechas con constancia sanan completamente las hinchazones de las amígdalas, en todos los estados por más crónicas que sean y evitan la operación.

Las hojas servidas en agua-diente y mucho mejor el alcohol, son buenas para combatir las fluxiones.

Hojas frescas machacadas (muy limpias) y aplicadas en forma de un parche, curan llagas antiguas, almorranas, quemaduras y úlceras.

Lavando bien las hojas de llantén, frescas, se colocan en botella blanca a los rayos del sol durante todo el día. Resulta un colirio eficaz para combatir las nubes de los ojos colocando una gota en el ángulo del ojo para que se distribuya por todo el globo del ojo.

El jugo del llantén al interior purifica la sangre y disuelve mucosidades. Una copa de zumo de llantén en ayunas cura las úlceras del estómago. Tomar además una cucharadita de carbón vegetal en polvo.

Unas gotas de jugo de llantén, calman los dolores de oído si estos provienen de alguna inflamación. El jugo también como las

hojas curan heridas y quemaduras.

Inflamación de las glándulas: Hojas de llantén 30 gms., agua 500 gms. Gargarismos.

Irritación de los ojos: Hojas de llantén 50 gms., agua 500 gms. Baños.

Otitis: Tintura de llantén 20 gms., agua 150 gms. Lavados del oído.

Colitis: Hojas de llantén 50 gms., agua 500 gms. Cocimiento 4 tazas.

Erupciones: Hojas de llantén 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 4 veces al día.

Úlceras pulmonares: Se cicatriza tomando una tisana de yerba aromática en la que se echará una cucharada de la siguiente composición: zumo de llantén 50 gms., miel de abejas 100 gms., M. y cocinase al baño maría.

Úlceras del estómago: Lo mejor es una copa de zumo de llantén en ayunas y tomar además una cucharadita de carbón vegetal en polvo. También sirve para la curación de la úlcera. Llantén 30 gms., agua 750 gms. Cocimiento. Tomar 4 tacitas diarias.

Para limpiar el hígado: Tres hojas de llantén lavadas y machacadas, echales el jugo de un limón si es pequeño o medio si es grande y en otro lienzo se cuele y se toma en ayunas. Hacerlo por tres días.

Para curar el cáncer: El profesor Bettenchourt escribe en relación con las propiedades del llantén y los medios de curar el

cáncer, lo siguiente: Respecto al Llantén, debo manifestar que esta benéfica planta fue descubierta desde el año 1410 por el primer médico científico Teofrasto o sea Paracelso. Después la utilizaron Schultze, Presley Shundy y varios médicos franceses y suizos. Conviene anotar que hay tres clases de llantén: Negro, Blanco y Cimarrón que es el de mayor potencia para curar toda clase de manifestaciones cancerosas. Sirve inclusive para todas las manifestaciones de la arteriosclerosis.

He recibido informaciones de personas dignas de todo crédito en las que me refieren que una persona que tenía cáncer se puso a tomar zumo de llantén y padeció la enfermedad, pues no ha vuelto a sentir nada. De otra que por lo invadido que tenía el organismo por el cáncer, en estado ya muy avanzado y que sin embargo lo trataron con jugo de llantén, le produjo favorable efecto de quitarle todos los insufribles dolores que padecía lo que ha tenido admirado al mé dico.

MAIZ (Zea Maya L.)

El choclo o mazorca, ésto es lo que queda después de haber quitado los granos, se machaca y se pone a hervir con manchales de saúco; esta preparación es buena para los dolores de las piernas y para los tullidos. Los choclos cocidos contienen vitaminas, pro-

teínas, sales minerales y fosfatos; es un buen alimento, sano, nutritivo y digestivo.

El pelo de choclo, en cocimiento —25 gramos por litro— se bebe por agua a pasto contra las afecciones nerviosas, los riñones, la vejiga, el mal de piedra y la gota.

La harina de maíz entra en la elaboración de bollos y pasteles muy estimados y en la tradicional arepa de nuestra tierra.

Los mejores polvos para el cutis de las damas se preparan con fécula de maíz del modo siguiente: el choclo rallado o molido se lava dentro de un lienzo, bajo un chorrito de agua, a manera que el lienzo sirva de colador para retener la parte gruesa, afrocho, etc.

La fécula o almidón que pase por el colador del lienzo se decanta y se pone a secar en otra tela, al sol o a la sombra: después de desmenuzado y bien seco, se pasa por un tamiz lo más fino posible, agregándole esencia a voluntad.

En esta forma se obtendrán los más finos e insuperables polvos para el cutis.

MALVA COMUN

(*Malva silvestris*)

Crece como maleza en los huertos y terrenos incultos.

La raíz o las ramas en cocimiento —20 a 30 gramos por litro de agua— constituye una excelente bebida contra los resfri-

os, la tos, catarro pulmonar y las enfermedades inflamatorias agudas; es a la vez calmante y muy útil contra la diarrea.

Se bebe por agua a pasto, adicionada de miel de abeja y jugo de limón.

Posee las mismas propiedades del malvavisco. En cocimiento —40 gramos por litro— se aplica en lavativas contra la diarrea, el estreñimiento, las irritaciones y los cólicos.

En compresas se aplica contra las inflamaciones, flemones, abscesos y úlceras.

La flor de malva es utilísima en todas las enfermedades de los órganos respiratorios, son emolientes, pectorales y sudoríficas. Se hace un cocimiento con:

Flores 500 gms.
5 "

Una taza cada hora.

No se tome esta infusión más de cuatro días seguidos pues su prolongado uso debilita el estómago.

Hinchazón de la cara: Compresas calientes de agua de malva en la cara y emplastos de la misma planta.

MALVA REAL

(*Althea rosea*)

Planta de jardín de dos, hasta tres metros de altura, de hojas grandes pedunculares y vellosas. Las flores se parecen a las de la malva común pero son mucho más grandes, auxiliares y agrupadas en pequeñas cimas.

La raíz es carnosa y se extiende horizontalmente, saliendo de esas raíces perpendiculares.

La parte más medicinal de esta planta es la raíz descortezada.

La raíz descortezada en cocimiento —10 gramos por litro de agua— se usa como pectoral y calmante, contra las enfermedades del pecho, las irritaciones bronquiales y pulmonares, los catarros y la tos rebelde.

Además es emoliente, (ablanda los tumores o abscesos) el mismo cocimiento en gargarismos es muy útil contra las afecciones de la garganta.

Como colirio contra las enfermedades de los ojos, y en lavativas, se recomienda contra los trastornos intestinales.

Al exterior es muy útil y eficaz para curar los tumores, heridas y almorranas.

Darle a los niños a chupar un pedazo de raíz de malva o malvavisco, les favorece la dentición y les calma los dolores de encías.

Llagas purulentas: Malva 15 gms., romero de castilla 10 gms., hojas de eucalipto 10 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Después de lavarlas espárzase carbón vegetal finamente pulverizado.

Cistitis: Malva 30 gms., borraja 15 gms., agua 300 gms. Cocimiento. Tomarlo en el día.

MALVA VISCO

(*Althea officinales*)

Planta de jardín y también que es espontánea en algunas partes. Pertenece a la misma familia de

la malva real y posee propiedades similares a ésta. Las flores y hojas en cocimiento —10 gms. por litro de agua— son pectorales o calmantes; se bebe contra los resfriados, constipados, catarros y bronquitis; facilita la expectoración y es emoliente.

Las raíces en dosis igual son sudoríficas y son muy útiles y eficaces contra los constipados, la tos, las afecciones de la garganta, angina, gastritis, catarros vesicales y uretrales, la peritonitis y las hemorragias activas.

El caldo de su cocimiento es muy útil para diluir la harina de linaza que hace más eficaz la acción de la cataplasma.

Convulsiones de los niños: Raíz de malvavismo 15 gms., toronjil 5 gms., agua 200 gms. Cocimiento. 3 veces al día.

Jarabe: Cortar en pedacitos 125 gms. de raíces; dejarlos macerar durante 24 horas en 1 litro de agua fría; colar la infusión; añadir 2 kg. de azúcar, hervir y cuando esté fría, perfumar con 30 gms. de agua de azahar. Echarlo en botellas que se taparán al día siguiente.

M A M E Y

(*Mammea americana* L.)

Es un árbol muy corpulento. Las hojas son ovales, lisas, resplandecientes, tienen las ramas ásperas, el fruto es casi redondo, carnoso y la pulpa es roja. De su almendra se extrae un aceite que tiene olor de almen-

dra amarga. Se usa para impedir la caída del cabello.

El fruto suele ser muy sano. Su aplicación es para preparar dulce en almibar. Para comer crudo es astringente.

La almendra, muy amarga, machacada con sebo extirpa las niguis.

MAMEY COLORADO (*Calocarpum mammosum* L.)

El mamey, zapote de carne, en sazón y no magullado, es uno de los más deliciosos frutos del trópico.

Según Standeley, el aceite de las semillas era empleado por los indios mejicanos para mejorar el cabello y para dar sabor al chocolate.

MAMONCILLO (*Melicocca bijuga*)

Fruta agradable al paladar, con las almendras asadas de este vegetal se prepara una horchata considerada como antidiarréica. La melicoccea olivee morcos H. B. K., conocida en el Magdalena con el nombre de mamón de mico, goza de las mismas propiedades.

En el Orinoco los indios toman la semilla y la usan en vez de cazabe. Es astringente.

M A N A

Lleva este nombre el zumo de sabor azucarado que producen

los árboles también llamados con este nombre.

Este zumo se desprende naturalmente por los poros de la epidermis o por las aberturas del tronco. Este maná se vende en el comercio y es un purgante muy suave que se usa cuando es necesario provocar evacuaciones en las enfermedades agudas y, sobre todo en las afecciones abdominales inflamatorias, como la enteritis y disenteria. Se prescribe muy a menudo a los niños porque no tiene mal gusto. Se emplea en pequeñas dosis y en forma de tabletas para calmar la tos.

Este maná tiene la ventaja que, después de su efecto no produce estreñimiento.

Se da a la dosis de 30 a 60 gramos a los adultos y de 15 a 30 gramos a los niños, disuelto en agua, leche o café.

MANI O CACAHUETE

(*Arachis hypogaea* L.)

No tiene parangón en la nutrición humana; el mejor alimento, para el intelectual y para el trabajador muscular; para las personas débiles, para degeneración física; para los conyugues, para el asmático con panes, la negra y miel de abejas y el ajo; para el reumatismo y jugo de naranja agria. Si al empezar a comer no lo digiere bien, perverso tomando pequeñas porciones.

Con el maní se pueden preparar horchatas, emulsiones muy refrigerante y puede suministrar un aceite excelente, análogo al de olivas.

La harina de maní, mezclada en partes iguales con la del trigo, se emplea para confeccionar pan y galletas sabrosas y nutritivas que no se alteran como las fabricadas con la sola harina de trigo.

Las semillas de maní se pueden comer verdes, cocidas en la olla y en potajes; se usan en pastas, confituras, cremas y natillas y forman parte de variadas salsas para guisos de carne y pescado.

Lactancia deficiente: Fruto tostado de maní ayuda a las secreciones lácteas.

M A N G O (*Mangifera química* L.)

Composición química del mango. Promedio por 100: Agua 81,20; proteína 0,40; grasa 0,32; azúcares 13,54; hidratos de carbono 1,48; fibra bruta 2,52; calcio 0,021; magnesio 0,007; potasio 0,235; fósforo 0,017; cloro 0,019; azufre 0,013; calorías 65,96.

El mango contiene las vitaminas A, B1 B2 y C.

El mango es fruta muy nutritiva por ser abundante en azúcares naturales, muy rica en hierro y contiene calcio y fósforo asimilables.

La oleorrecina que se extrae de las frutas y de la corteza tie-

ne virtud antisifilítica y anticancerosa. De la corteza extrajo el Dr. Dumentol una sustancia febrífuga a la cual denominó Mangotina. El fruto verde al que algunos tanto le temen es astringente. La resina del mango es pectoral.

Las hojas masticadas fortalecen las encías y hacen desaparecer las pequeñas ampollas de las mucosas bucales y los labios.

El mango maduro tomado en ayunas cura la estitiquiez. El mango maduro, dice un sabio médico es un magnífico purgativo de la sangre. El cocimiento de las hojas en forma de fomento sobre las partes golpeadas las desinflama y borra las manchas que deja la sangre.

El cocimiento de las hojas tier-nas del mango es empleado como pectoral en algunas regiones. Su fruto dicen en Venezuela, es estomacal y de ahí la importancia que algunos médicos de aquella nación le hayan dado en las enfermedades gastro-intestinales. La corteza del mango es febrífuga.

Dolor de dientes: Hacer buches con el cocimiento de las hojas, pues aprieta los dientes y quita el dolor.

Paludismo: Se pone la corteza del árbol en infusión y se toma una taza en ayunas y sobre las comidas hasta obtener el resultado.

Tintura para curar el carate: Según investigaciones realizadas por el Dr. Pedro Ortiz González la tintura preparada con las raf-

ces de mango cura el carate. La tintura se prepara de la siguiente manera: Una parte de raíz después de lavada y reducida a pulpa en 3 partes de alcohol de 40°. Se macera 15 días, se decanta y se filtra. Se toman 30 gotas al día.

Jugo de mango: Se fabrica un delicioso y nutritivo jugo de mango, rico en vitaminas, de la manera siguiente: se mezclan partes iguales de pulpa de mango fresco y agua, se le añade azúcar suficiente y ácido cítrico hasta darle la deseada acidez (aproximadamente 1%) para conservarlo por mucho tiempo se le puede adicionar como preservativo "metabisulfato K".

El jugo de mango se utiliza también en mezcla al 10% con el de naranja grape o pomelo y así adicionado se le imprime color y gusto especial y lo hace muy atractivo. La almendra que queda después de la preparación de jugo de mango, se muele y lava hasta remover los taninos. Ya seca esta harina de valor alimenticio comparable o superior a la harina de arroz se puede dar en las mezclas para alimentación de cerdos y gallinas.

Vino de mango: Usar para esto la fruta que se haya madurado completamente en el árbol. Se pone en tinajas de madera con agua pura en proporción de dos litros de agua por cada kilo de mangos. Se deja hasta que se fermente en lugar abrigado y cerrado una semana, moviendo y quitando la espuma de la super-

ficie con colador o cedazo grande. Terminada la fermentación deja de producirse espuma y baja la temperatura; entonces se cuele y se quitan las materias sólidas. Puede agregarse pequeña cantidad de jengibre si se desea sabor picante. También se le puede agregar azúcar y un poco de carbonato de sosa. Se embotella. Este vino es agradable y nutritivo.

MANZANILLA COMUN (*Matricaria Chamomilla* L.)

Se emplean las cabezuelas, es- ta plantita posee cualidades expectorantes, estomacales y emenagógicas. Se emplea contra las enfermedades nerviosas, espasmos, histérismos, desarreglos gástricos y hasta como febrífuga. Es tónica.

Su cocimiento se hace:

Agua 500 gms.
Cabezuela 5 "
Aunque en menos proporciones, esta manzanilla tiene las mismas propiedades que la manzanilla romana.

MANZANILLA ROMANA (*Anthemis nobilis* L.)

Se usan las cabezuelas y se las administra en infusión teiforme en cantidad de 10 a 12 gramos por litro de agua, contra las fiebres.

Sus efectos tónicos la hacen útil, tomando en infusión por la mañana para disipar la angustia del estómago, la falta de apetito, el mal gusto de la boca,

las flatulencias, el estreñimiento, atonía, etc.

Es esencialmente antiespasmódica de los vasos nerviosos; combate el reumatismo, calambres, trastornos de digestión, estado morbo del hígado, congestiones, dolor de muelas, cólicos flatulentos y pujos de sangre.

Se aconseja mucho a las personas nerviosas y fácilmente excitables.

TINTURA MADRE:

Manzanilla	20 gms.
Calámo aromático	10 "
Lirio Florentino	20 "
Galapa	20 "
Genciana	20 "
Ajenjo	25 "
Canela	25 "
Jengibre	30 "
Alcohol de 90°	1.000 "

Se deja en maceración por 30 días, se filtra, se guarda y se toma de 10 a 20 gotas en un vaso de agua o en infusión.

Su acción febrífuga es segura y a veces fiebres intermitentes y malignas que no cedían a sulfato de quinina, cedieron a la acción de la manzanilla.

Al exterior se usan las flores calientes encerradas en saquitos para mitigar los calambres e inflamaciones.

Como gargarismos sirve para mitigar las irritaciones de la garganta y la boca.

Se usa en forma de té bien caliente; hay que cuidar de no dejar mucho la manzanilla en agua

caliente y tapar bien la taza, al no el aceite esencial de la manzanilla se evapora y el té queda sin el efecto esperado.

El principal empleo del té es contra los dolores del vientre; se bebe una taza de té y al mismo tiempo se aplica un fomento caliente de manzanilla sobre el vientre.

El aceite esencial de manzanilla cura, en muy poco tiempo, los calambres del estómago. En este caso debe tomarse al interior de 1 a 5 gotas.

Los que sufren catarro a la cabeza, romadizo etc., que echen en un brasero flores secas de manzanilla y aspiren por la nariz el humo que se desprende de las flores que se van quemando.

El aceite de manzanilla da magníficos resultados en fricción contra los dolores reumáticos de gota y cólicos.

Las flores sirven para adelgazar a los gordos, tomando 3 cogollos en agua caliente después de las comidas.

Las flores de manzanilla secadas y reducidas a polvo, son indicadas en las fiebres intermitentes (paludismo) —10 gms. por día— tomándolos divididos en cuatro tomas, es decir, dos gms. y medio cada cuatro horas.

La infusión de manzanilla es también muy indicada para curar las inflamaciones de los ojos. Se aplica el agua de manzanilla bastante caliente, con un trapito limpio embebido en el remedio procurando que caigan en el ojo unas gotas o un chorrito fino;

usando para dicho fin un cuentagotas que da el mismo resultado.

Inflamación de los ojos: Flores de manzanilla 30 gms., agua 500 gms. Cocimiento para baños.

Cólicos ventosos de los niños: Manzanilla 10 gms., agua 150 gms. Cucharaditas durante el día.

Acete de manzanilla: Da buenos resultados en fricciones para curar los dolores del reumatismo y sobre todo en el reumatismo articular; en este último, se friccionan con suavidad las coyunturas inflamadas. Su preparación se hace de la siguiente manera: En aceite de olivas algo caliente, se pone una gran cantidad de flores pequeñas y se agitan cinco veces por día, durante seis días. Pasado este tiempo, se deja la vasija sin tocar, durante 24 horas, para poder separar el aceite de las flores. Es este aceite un remedio muy antiguo.

M A N Z A N A

(*Pirus Malus L.*)

Composición química de la manzana. Promedio por 100: Proteína 0,3; materia grasa 0,2; hidrocarbonados 11,2; celulosa 0,6; ácidos en término málico 0,65; azúcares totales 14,061; calcio 0,007; magnesia 0,088; potasio 0,127; sodio 0,011; fósforo 0,012; cloro 0,005; azufre 0,006; hierro 0,00036.

La manzana tiene las Vitaminas A, B1, B2, G4, PP y C.

La manzana es la fruta más sana, higiénica y nutritiva de cuantas se conocen.

Conviene mucho a las personas que hacen vida sedentaria comer manzanas de continuo, porque limpian el hígado, dan fósforo al cerebro y vitalidad al sistema nervioso. Se recomienda, pues, el consumo de manzanas a todos. Los Americanos dicen: "Una manzana cada día al médico alejado mantendría". Se recomienda a las personas anémicas, por ser esta fruta vitalizadora de energía y constituir un valioso tónico, depurativo, cerebral y nervioso. Es rica en oxígeno que asimila la sangre, facilitando la actividad de los pulmones en los estados asmáticos. Es muy útil en los casos de romadizos y contra la bronquitis. Comida antes de acostarse produce un sueño reparador y agradable.

La manzana comida con cáscara es muy buena para combatir la pobreza de sangre. Excelente en la anemia cerebral. Buena para el hígado y estómago, como también para curar el insomnio.

El cocimiento de una manzana grande, cortada y hervida durante 10 minutos en agua, sirve para aliviar la inflamación de la vejiga y aparato urinario, como también para catarros de los pulmones e intestinos. Se toman dos tazas por día. En la disentería se dan tres cucharadas a los mayores y una a los niños de vino puro de manzanas.

La manzana por su abundancia de sodio, potasio, magnesio y fósforo es un magnífico alimento mineralizador y del sistema nervioso. Las manzanas secas constituyen un alimento, concentrado que desarrolla dos mil quinientas calorías por cada kilogramo.

En España fabrican la famosa sidra que reemplaza al vino. Es una bebida verdaderamente higiénica e incomparable. Se prepara de la manera siguiente:

Se toman las manzanas, se cortan en pedazos y se pasan en un molino de los que se usan para moler carne. Toda la fruta y jugo así machacada, se recogen en un recipiente o barrilito al cual se haya sacado una tapa. El líquido empieza a fermentar formando gran cantidad de espuma, que poco a poco va bajando, se trasvasa el líquido a otro barrilito, operación que se repite una tercera vez, se cubre la parte superior del tonel por medio de hojas que tengan a la mano, durante cinco días, pasados los cuales, se tapa bien y se guarda. La primera fermentación dura más o menos ocho días según el calor del tiempo y de la pieza donde se hace fermentar.

Si se quiere hacer una sidra ligera, pero también muy útil para la salud, basta añadir agua al jugo, antes que fermente, más o menos en proporción de una tercera parte.

La sidra de manzana agria resulta un poco picante, pero dura más de un año, y la sidra hecha

de manzana dulce se conserva algo menos pero embotellada dura cuanto uno quiera. Es preciso asegurar los corchos con amarras.

Se prepara una excelente conserva con la fruta verde que a veces se echa a perder. He aquí como: Las peras, manzanas, ciruelas, melocotones etc., se limpian, se mordan y se parten en cuatro pedazos, se ponen en una cacerola estafiada y se les agrega un litro de agua por cada cinco kilos de frutos. Se hace hervir del todo durante unas dos horas hasta que la fruta se haya reducido a una especie de gelatina. Se deja que esta esté en reposo durante dos o tres días, se echa en un saquito de tela, se exprime para que pase el jugo, el cual a su vez se cuece al fuego lento hasta que alcance una consistencia siruposa. Durante la cocción se adiciona poco a poco un kilo de azúcar en polvo por cada diez kilos de fruta preparada.

Terminada la cocción, se envasa la conserva en frascos tapados con tapa de cristal. A los niños les gusta mucho este dulce, que por otra parte, es muy higiénico.

La manzana tiene una acción depuradora de las arterias, de las vías respiratorias y urinarias del intestino, de las vías biliares y de la piel. Descongestiona el hígado y los riñones y evita la formación de cálculos de ácido úrico. Es excelente contra las diarreas y las intoxicaciones, fer-

mentaciones y putrefacciones intestinales. La infusión de la cáscara de manzana (la piel de una manzana taza) es, no sólo un buen sustituto del té negro, sino al mismo tiempo un gran depurativo y diurético.

La manzana comida con cáscara, es muy buena para combatir la pobreza de sangre. Es excelente en la anemia cerebral. El puré de manzana con jarabe o azúcar quita las palpitaciones nerviosas del corazón. Los ojos inflamados se curan con el jugo de manzanas agrias. Hay que tomarlos dos veces por día con unas gotas de jugo.

De unas manzanas se saca la semilla y se rellena el vacío con miel; luego se asa al horno y se come caliente, para curar la ronquera.

Para la artritis: Una libra de manzanas en un litro de agua y se deja 15 días. Para usarlo se toma una copita del líquido en medio vaso de agua y se le agrega una cucharadita de miel de abejas.

Jarabe de manzanas: Se cortan las manzanas, muy limpias pero sin pelar, en cuartos y se hierven en los cuatro quintos de su peso en agua. Se pasan por un lienzo, se exprime la fruta y se filtra el jugo obtenido.

Vuelve a ponerse al fuego con 300 gms. de azúcar por litro si se quiere conservar, hasta los cinco sextos de su volumen. No es necesario sobrepasar esta porción, pues de otra manera a la

enfriarse se convertirá en gelatina.

Jarabe de manzanas: Segunda fórmula. Se pelan manzanas exprimiéndoles el jugo, se pone al fuego en puchero de barro con cantidad igual de azúcar hasta que tenga consistencia de jarabe.

Agua de manzanas: Sobre un puñado de manzanas finamente rebanadas y cerca de 10 gramos de hojas de melisa (toronjil), se echa medio litro de agua hirviendo y se deja reposar todo cerca de diez minutos. Se añaden luego el jugo de medio limón, algunos trocitos de canela, azúcar o miel.

M A R A Ñ O N (Anacardium occidentale L.)

Esta fruta es muy conocida y diferente de las demás frutas comunes, porque lleva la almendra fuera de la fruta y tiene la forma de riñón. Es dulce, fragante, fresca, de la cual se pueden preparar helados y un vino que según Pittier "es uno de los mejores antidisentéricos conocidos".

La corteza de este árbol es antidiabética; se emplea en maceración en el agua durante 24 horas, 30 gms de corteza en 250 de agua y se da a beber por copitas 3 ó 4 veces al día.

El Dr. Cazenave de la Roche preconiza la tintura contra la impotencia sexual y especialmente contra la debilidad consecutiva de largas enfermedades, obrando en esto como la corteza de quina. También le atribuye a la

corteza virtudes contra la anemia y la lepra.

La fruta tiene virtudes antisépticas y alivia todas las enfermedades del pecho. Las semillas tostadas se comen como almendras muy agradables y son un gran alimento para el cerebro.

El epicardio y la semilla contienen un jugo que se usa como tinta indeleble: como vesicante para tumbar las muelas cariadas y para tratar las enfermedades de la piel.

TINTURA DE MARAÑON:

Corteza de marañón 5 gms.
Alcohol puro 250 "

Se deja en maceración 20 a 25 días. Se cuela, se usa a la dosis de 20 gotas al día.

El árbol da una resina por medio de incisiones que goza de las mismas propiedades de la goma arábica; el jugo sirve para quitar verrugas, callos, etc.

La corteza del árbol es astringente y presta un gran servicio contra las inchazones de las piernas, cuando se toman baños con su corteza.

MARRUBIO BLANCO (Marrubium vulgare L.)

Se utilizan las sumidades.

Las hojas y sus puntas floridas son estimulantes, emenagogas, diaforéticas y febrífugas; excitan el sistema nervioso, fortalecen el estómago y destruyen el catarro y se usan contra la clorosis.

Se emplean contra la suspensión del flujo menstrual y en los catarros asmáticos. Cazini y Bassu la recomiendan contra la gastralgia y la dispepsia y el Dr. Papus dice que esta planta tiene la propiedad de encender y aumentar la fuerza vital.

La infusión se prepara así:

Hojas o sumidades de

marrubio

10 gms.

Agua 500 "

Se administra en cuatro tomas al día. Esta infusión da también buenos resultados contra la obesidad. Por eso debe usarse con precaución porque adelgaza de manera notable.

Como tónica excitante y estimulante, se aconseja esta planta en clorosis, debilidad digestiva, afecciones nerviosas y sobre todo para las molestias en la edad crítica de la mujer.

El marrubio afloja la tos, se aplica también en asma, escorbuto, histerismo, etc.

Las hojas de marrubio blanco se hierven en vino o agua y se endulzan con miel o azúcar: Esta bebida ablanda la flema del pecho y pulmón, alivia la tos, convulsiones y puntadas al costado. Si se mezcla con polvo de raíz de violeta, esta bebida resulta más fuerte. El marrubio es diurético, benéfico para el hígado y bajo obstruidos; destruye los gusanos, ayuda a las mujeres en los dolores del parto y desinfecta después. Las hojas secas hechas polvo y mezcladas con miel son muy buenas para el pecho y pulmones.

El marrubio se usa para baños, y en fomentos cuando hay dolores de espalda, piernas o costados. Las hojas machacadas o en polvo y con miel limpian heridas viejas y evitan que sigan carcomiendo. Las hojas y semillas mezcladas con grasa de cerdo destruyen o consumen la papera.

Hojas y semillas mezcladas en forma de pomada y aplicadas encima del coto achican rápidamente el tamaño del mismo.

Hasta los tuberculosos se benefician del empleo de esta planta, por oponerse a la multiplicación de los microbios que favorecen la acción destructora del bacilo de la tuberculosis.

Cuanto debemos bendecir al Señor porque ha dado tantas propiedades medicinales a una planta tan al alcance de todos.

Obesidad: Marrubio 30 gms. agua 1 litro. 5 tacitas al día.

Tuberculosis: Cocimiento de 30 gms. de marrubio en 1 litro de agua tuvo antiguamente gran aprecio entre algunos médicos.

Gastralgia: Marrubio 10 gms., agua 250 gms. Infusión. 3 tazas.

Úlceras gangrenosas: Marrubio 50 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Lavados.

VINO DE MARRUBIO:

Sumidades floridas de marrubio	100 gms.
Vino	1.000 "

Se deja en maceración durante 10 días; fíltrese con expresión

Tomar antes de cada una de las principales comidas, 60 a 80 gms. una copita de vino antes de almorzar y comer.

MASQUIA - CHIPACA (*Bidens pinnatus*)

Se halló que las hojas de chipaca o masiquia sirven de huesped al hongo causante de la mancha de hierro, enfermedad del café.

Con la raíz de masiquia y extractos de boldo, cynara y ruibarbo preparan excelente remedio para las afecciones del hígado.

M A S T R A N T O (*Salvia palaefolia*)

Es una de las plantas más populares y de las que se encuentran con más facilidad. En los sembrados, linderos y a orillas de los caminos, sus florecillas azules y sus hojas alorosas la dan a conocer.

Las hojas en dosis de 10 a 15 gms. en 200 de agua, tomando cada dos horas una cucharada de sopa, son tónicas del estómago, astringentes y antisépticas.

Es usado como regulador del sistema circulatorio, para remediar las anomalías producidas comúnmente por la altura.

Arteriosclerosis: Infusión de 30 gms., de hojas de Mastranto en 500 de agua, baja de tal manera la presión que su uso debe limitarse.

MASTUERZO O CHISCO (*Lepidium bipinatifidum*)

Contiene la VITAMINA C.

Posee propiedades astringentes. Su infusión se toma contra los desarreglos del estómago, indigestiones, gases, dolores, fiebres, asma, afecciones renales y de la vejiga. Además normaliza las reglas abundantes.

El zumo combate el vicio del licor. El cocimiento es eficaz para curar heridas y con el polvo de las hojas tostadas se cubre la herida. Las gárgaras de cocimiento curan las inflamaciones de la garganta y se emplea con eficacia en las hemorragias vaginales. Machacado y macerado en vinagre cura las fuertes irritaciones de la piel y afecciones de la piel. La diarrea de los pollos se cura dándoles zumo de mastuerzo.

Es una de las malezas más frecuentes en los climas fríos.

Esta planta sirve para purificar la sangre y como diurética. Se emplea la raíz que es muy fuerte y profunda.

Sequedad de la boca: Hojas de mastuerzo 15 gms., agua 350 gms. Cocimiento. 4 tomas al día.

M A T A S A N O (*Cassimiroa edulis*)

Su fruto se emplea en la alimentación y en la medicina popular. Contiene alcaloides.

M E J O R A N A (*Organum Maiorana L.*)

Le atribuyen las mismas propiedades del orégano. Luego tónico de las funciones del aparato digestivo, los nervios y la circulación. Algo sudorífico.

Indicada en las digestiones lentas y penosas; catarros del estómago; excitación nerviosa; perturbaciones nerviosas de la circulación; palpitaciones del corazón; catarros de las vías respiratorias; asma bronquial, etc.

MELENA, BARBA DE VIEJO O SALVAJINA

(*Tillandsia usneides L.*)

Esta planta adorna con frecuencia los corredores de las casas de clima templado y caliente. Su empleo fuera del ornamental se emplea en la industria para empaques y para mullir colchones.

La melena, encierra resina que es la cumarina y ácido resinoso aromático. Se emplea como anti-reumática, antihemorroidal y para combatir las hernias y el crecimiento excesivo del hígado.

La tintura mezclada con lanolina se emplea para curar la hemorroides.

Preparación de la tintura: 10 gramos de esta planta se ponen en maceración en 100 gms. de alcohol de 40 grados durante ocho días.

Pomada hemorroidal: Tintura de la planta 10 gms., lanolina 50 gramos.

Almorranas: Salvajina, barbas de viejo o melena, 60 gms. agua cantidad suficiente. Cocimiento para baños de asiento. Es de gran eficacia.

Menstruaciones anormales: Melena o barbas de viejo 10 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Cinco tacitas al día.

Esta planta se usa en medicina doméstica en forma de pomada para curar almorranas. Se hace la preparación machacando bien una parte de la planta y dos partes de manteca de cerdo hasta que se una una buena pomada. Se lava antes todas las partes enfermas con agua templada y se aplica luego la pomada y se tapa con una gasa y después con algodón; se aplica dos veces al día. No se debe usar durante el tratamiento papel para la limpieza sino algodón.

M E L O N (Cucumis Melo L.)

Composición química del melón: Promedio de miligramos en cada 100 gramos; hierro 0.39; potasio 235; calcio 17; fósforo 15; sodio 61; Proteína 0.3%. Calorías 25.

El melón tiene las Vitaminas A, B, C. y G4.

Es una fruta aromática, exquisita y nutritiva.

Conviene comerla en abundancia a las personas que sufren de los nervios o estreñimiento y a las

que están afectadas de los riñones o de la vejiga. Posee propiedades laxantes y diuréticas. Los melones maduros son oxidantes y calmantes. Conviene también a las personas biliosas.

La corteza del melón en cocimiento, 30 gms. por litro de agua, se emplea desecada a la sombra como una magnífica bebida contra las afecciones de los riñones, vejiga e hidropesía.

M E M B R I L L O (Cydonia vulgaris Pers.)

Composición química del membrillo. Promedio de miligramos por cada 100 gramos. Calorías 48; hierro 1.

El membrillo contiene las vitaminas A, B, y C.

El fruto es astringente, especial para curar la diarrea y la disentería. Fortifica el aparato digestivo. El jugo de membrillo es astringente y con él se preparan jarabes con que se endulzan las bebidas administradas en las disenterías crónicas.

El conocimiento de semillas que contiene el muclago además de ser buen pectoral, como emoliente y atemperante, puede emplearse en laboratorios en las inflamaciones de los ojos, de las grietas de los labios, del pecho, en la erisipela, hemorroides inflamadas y en eczemas de las manos. Este cocimiento se prepara con una cucharadita de semillas y dos tazas de agua. Al exterior se usa el membrillo en forma de cataplasma para disolver los

ganglios infectados y en las anginas. Para esto se sancocha el fruto al rescoldo.

Con las semillas del membrillo en cocimiento hacen los peluqueros la **Bandolina**, gominina que emplean para lustrar y fijar el cabello. La mejor gomilla, la más inofensiva y la más natural se confecciona con el muclago de las semillas. Se saca del membrillo todo el muclago que envuelve la semilla y la semilla misma, y se pone en maceración con agua caliente, regulando la cantidad de modo que quede espeso a su voluntad; a los dos días se verá que queda como un jarabe con el cual impregnando el cabello lo embellece dándole brillo y lo hace adherirse uniforme por más viento que haga. Esto constituye una industria lucrativa en estos tiempos y para la mujer es uno de los elementos de embellecimiento del cabello.

Jalea de membrillo: Frótese los membrillos y librense de su pelusa con un lienzo áspero: lávense y divídanse en cuatro porciones. Fóngase a cocer a fuego lento por dos horas, con agua que le corresponda, generalmente por cada litro de jugo unos 800 gramos de azúcar. Es uno de los dulces más agradables.

JARABE DE MEMBRILLO:

El jarabe se prepara así:

Zumo de membrillo recién obtenido	16 partes
Azúcar	30 "

Se disuelve al baño-maría, se cuele, se enfría y se guarda. Es un remedio infalible para los niños.

Vino de membrillo: Se prepara así:

Se mordan los frutos, se dividen en 4 partes y se quitan las semillas. Por cada fruto se vierte encima un vaso de agua. Al cabo de 3 horas de reposo se decanta el líquido, y los frutos se reducen a pulpa o con un mortero de madera o con la máquina para moler carne. Se le vierte encima otra tanta agua fría que tenga en disolución 185 gramos de azúcar y un gramo de sal por litro. Se pasa todo por un cedazo o tamiz y se reúnen los líquidos en un barrilito o cualquier otro recipiente, agregando un poco de levadura de cerveza para favorecer la fermentación, que generalmente dura 8 días. Se traslada o se cambia el líquido de un recipiente a otro y se guarda en la bodega o despensa. Al cabo de 15 días, ya se puede beber. Si se espera 5 o 6 meses, se puede embotellar.

Es una bebida excelente y sana; es un buen reconfortante para los ancianos, y es útil como gargarismo contra las afecciones de la boca y de las encías.

M E N T A (Menta piperita)

De las diferentes variedades de menta ésta es la más estimada y también la que tiene más aplicaciones.

Las hojas o cogollos en infusión —20 gms. por litro de agua tomadas como té o por agua a pasto, estimula la digestión, el estómago, el sistema nervioso y el organismo en general. Es útil en los catarros de las mucosas, facilita la expectoración, fortifica el estómago, disuelve los gases, tonifica el organismo, calma los nervios y palpitaciones del corazón, alivia los vómitos y náuseas, ayuda a la menstruación y expulsa las lombrices, tan frecuentes en los niños.

En infusión con vino y agua, a partes iguales, tomada varios días, corrige los dolores del vientre y expelle los gases. En cocimiento 25 gms. por litro de agua, aplicada en compresas, atenúa los dolores y escozor, producidos por la sarna, ulceraciones, contusiones, tumores, infartos lácteos, esquistosis, etc.

Aplicada la compresa en la frente, calma los fuertes dolores de cabeza.

La esencia de menta aplicada en las caries dentales calma los dolores.

El aceite esencial alivia el cólico infantil; dos o tres gotas son suficientes.

Promueve la digestión tomado por la mañana y tarde una infusión de hojas. Estas se pueden secar, guardando el polvo el cual mezclándolo con los alimentos, produce el mismo efecto. Para ello basta tomar lo que puede caber en la punta de un cuchillo de mesa.

Las personas débiles, convalecientes, las que sufren de palpitación del corazón, las que padecen vómitos, náuseas, etc., han gan uso de las hojas o polvo de menta.

Tomando cada media hora una cucharadita de jugo de las hojas de menta mezclado con vinagre en partes iguales, se consigue parar vómitos de sangre.

Jugo de hojas de menta mezclado en partes iguales con agua y miel calma los dolores del oído echando unas gotas tibias en el conducto auditivo varias veces al día.

Un té de menta tomado antes de acostarse, es un buen remedio contra el insomnio especialmente para personas nerviosas. Así mismo está indicado en la retención de la orina y para las mujeres que están en cinta, pues corrige los vómitos, tan molestos en el primer período del embarazo.

Para hacer un buen té de esta yerba, se prepara como si se tratara de un té común: cuando el agua está hirviendo, se echa un puñado de menta, que son generalmente de 10 a 12 gramos para un cuarto de litro de agua; se retira en seguida del fuego, se tapa bien la pavita para que no salga su aroma. Después de unos cinco minutos, la infusión está lista.

La esencia de menta que se compra en las farmacias, es un buen remedio para la ciática. Se hacen fricciones con la esencia, sobre la parte dolorida.

Vómito de los niños: Menta 10 gms., salvia 10 gms., limón 20 gotas, agua 300 gms. Infusión. 3 tomas al día.

TINTURA:

Alcohol de 90° 100 gms.
Menta desmenuzada 20 "

Se deja en maceración por 15 días, se filtra y se guarda. La dosis es de 2 a 10 gms. repartidos en varias tomas y diluídos en infusión aromática.

Si se trata de primer auxilio en caso de algún síncope, ataque, pasmo, etc., se toman 3 a 4 gms. en agua azucarada o sola.

LINIMENTO PARA LAS QUEMADURAS:

Aceite de linaza 50 gms.
Cocimiento de menta 50 "

Se bate bien para un perfecto incorporamiento, se empapa algodón, se cubre éste con gasa y se sujeta con vendaje.

También se puede usar al exterior para calmar la equimosis, las contusiones, los tumores, úlceras, sarna, infartos lácteos, úlceras atónicas, empapando compresas con el cocimiento que se aplica en la parte lesionada.

MICAY

El cocimiento de esta planta se utiliza como diurético con muy buenos resultados.

MIRTO

Véase arrayán.

MORA

(*Rubus bogotensis* H. B. K.)

Composición química de la mora. Promedio de miligramos en cada 100 gramos: hierro 1; potasio 169; calcio 17, fósforo 34; sodio 1. Calorías 61.

La mora tiene la vitamina C. Se usa para comer en estado natural y para preparar dulces, mermeladas, helados, etc. Fortifican la sangre y el organismo en general. Comiéndolas maduras y en abundancia, haciendo dieta con ellas, curan toda clase de manifestaciones artríticas. Son altamente refrescantes e indicadas para combatir la diarrea.

El jugo de las moras exprimidas en azúcar y agua tibia es excelente remedio contra las enfermedades de la garganta, sobre todo en la ronquera e inflamaciones de las encías y lengua; se tiene un rato largo sobre las partes enfermas.

Con las hojas de esta planta aplicadas calientes sobre la frente calman las jaquecas. Con los cogollos se hacen gargarismos y colutorios, desirritantes, curan las anginas. Las hojas o guías delgadas en cocimientos —30 gms. por un litro de agua— se beben a pasto para purificar y tonificar la sangre, es astringente y se usa contra la diarrea crónica, disenteria, anginas inflamacio-

nes, esmotitis y gingivitis ligera.

El cocimiento de 40 gms. por litro de agua es muy eficaz para lavar las heridas y úlceras externas.

La corteza de la raíz se usa para matar y expulsar los vermes y solitarias.

Jarabe de moras: Se exprimen y se filtran. El jugo se pone al fuego suave y se conservará en botellas tapadas herméticamente.

Este jarabe es pectoral y as-tringente; se emplea contra ro-madizo, diarrea, mata lombrices intestinales y mezclado con agua de cebada es buen gargarismo en las ulceraciones de la gar-ganta.

Vino de moras: Se colocan las moras en una tina con llave y se vierte agua hirviendo hasta cu-brirlas. Apenas se han enfriado se estrujan y se dejan en repo-so hasta que los restos flotantes de las frutas formen una costra en la superficie. Se trasiega por la llave y se añade 1 kilogramo de azúcar por cada 16 litros de jugo. Se agita y se envasa en ba-rriles donde se deja ocho días extrayendo las heces a medida que se forman y manteniendo lle-no el recipiente, especialmente al principio. Cuando la fermenta-ción haya terminado, se tapa el barril y a los seis meses se pue-de beber el líquido.

MOSTAZA BLANCA Y NEGRA (*Sinapis alba* - *Sinapis nigra* L.)

La ingestión de 20 a 30 semi-llas al día, favorece la digestión

y quita el mal gusto. Cocidas en vino es un buen confortante pa-ra el estómago.

La mostaza es eficaz contra los dolores de cabeza, vértigo, tos antigua, flujo de sangre e hi-dropeña, clorosis y jaqueca.

Es preciso no abusar de la mos-taza, porque irrita los intestinos, embota el estómago y el sudor se torna fétido. Es además, da-ñina a las personas robustas, san-güneas; los jóvenes que comen bien, sin necesidad de excitantes, las personas enjutas y nerviosas es mucho mejor se abstengan del uso de la mostaza.

Con las semillas se preparan los conocidos sinapismos; con un puñado de semillas de mostaza molida y dos puñados de harina o desleída en solo agua fría se prepara la cataplasma en los ca-sos de pulmonía, pleuresía, bron-quitis y congestiones pulmonares.

Un sinapismo aplicado en la planta de los pies, tira la sangre de las partes superiores para abajo, disolviendo la aglomeración de la sangre en la cabeza, pulmón e hígado.

Los sinapismos son también muy eficaces contra las picadu-ras de los tábanos, avispas, mos-quitos, etc.

Se dejan en general los sina-pismos Rigollot puestos de un cuarto de hora a media hora, se-gún el grado de irritación que se desea producir y según la sensi-bilidad de las personas.

Cuando se retira el sinapismo, se lava la piel con agua tibia y se limpia con trapo. Si la irrita-

ción ha sido muy viva, póngase sobre la piel un trapo untado con cerato (cera y miel).

Se aplica al exterior la mosta-za en las afecciones reumáticas dolorosas de los músculos del pe-cho o en las partes doloridas que tengán por origen las mismas cau-sas reumáticas.

Se aplica en las piernas, en los muslos, en los casos de conges-tión de cabeza; en el último pe-rtido de las enfermedades, para reanimar los enfermos, o cuando se quiere arrancar a un enfermo del sopor comatoso de las fiebres tifoideas graves, de la fiebre ce-rebral y del envenenamiento por narcóticos.

Se ponen ambulantes sobre el cuerpo para hacer entrar en ca-lor a los enfermos de cólera y pa-ra aliviar a los asmáticos en sus accesos de sofocación.

Nunca se use en las irritacio-nes de la piel o en várices.

NABOS

(*Brassica napus* L.)

Esta planta sirve de alimento, en guisados y cocidos.

El caldo de nabos se suele em-plear para las afecciones del pe-cho, y, mezclándolo con azúcar produce un jarabe excelente pa-ra la tos y el asma. También se emplea el cocimiento de nabos para curar los sabañones.

Es muy indicada la sopa de la raíz para curar las inflamacio-nes crónicas de los intestinos. Se prepara como las sopas comunes

y se la toma una o dos veces por día.

El nabo en forma de cataplas-ma que se prepara colado y co-cido es un excelente remedio pa-ra curar los sabañones y sobre todo para quitar la picazón que los mismos producen. Estas ca-taplasmas son buenas en todos los casos de inflamación.

NACEDERO

QUIEBRABARRIGO (en Ant.)

(*Trichanthera gigantea*)

Quebrabarrigo, indica el uso medicinal que comúnmente se le da, que es para curar, con em-plastos de sus hojas, las hernias de las bestias.

Dicen que es empleado contra las fiebres, mezclan las hojas con el forraje para que las hembras recién paridas arrojen la pla-centa. Añaden que el arbolito obra muy bien en varias clases de reumatismos, afecciones del hígado, riñones, etc., tomando la tisana preparada con las hojas.

NARANJA DULCE

(*Citrus aurantium* Riss)

Composición química del jugo de naranja. Promedio por 100: potasa 36; sosa 13; cal 25; sales fosfóricas 9 a 11; sales de mag-nésio 8; sales de hierro 12 a 14; proteína 74; acidez cítrica 88; azúcares 8,28. Calorías 42-44.

La naranja contiene las vitami-nas A, B1 y C. En gran cantidad, D. y G.

La naranja es una de las frutas más apreciadas y altamente medicinal, un verdadero tesoro para nuestra alimentación.

Como ya lo vimos, contiene muchas vitaminas, azúcar, ácido cítrico, celulosa, sodio, magnesio, hierro, fosfato y cal. Siendo la naranja un producto elaborado por la naturaleza, sus componentes son completamente asimilados por nuestro organismo, constituyendo por este motivo un inapreciable tónico vitalizador y depurativo general de nuestro organismo.

Sobre el aparato digestivo, la lengua sucia se puede limpiar tomando zumo de naranja en cantidad; tonifica las glándulas secretorias de la saliva, haciéndolas más abundante y la tialina favorece la secreción del jugo gástrico. La pequeña acidez alcalina que contiene el jugo de la naranja hace que el estómago se contraiga, comenzando en pocos días, aunque sólo sea en algunas líneas, a perder la dilatación, porque el ácido de la naranja reduce y contrae el estómago además el jugo de naranjas ataca el estado de hipercloridria y su uso continuado lo domina; el zumo de naranja destruye las ulceraciones pilóricas y estomacales y normaliza los estados espasmódicos del píloro. El zumo de naranja fortifica los músculos del estómago y hace soluble el jugo gástrico.

Sobre el hígado y páncreas, el jugo de naranja activa las funciones de estos órganos fluidifi-

cando la bilis y el jugo pancreático; destruye la grasa del hígado y páncreas y ayuda al metabolismo trófico-normal y vitaliza las células hepáticas y pancreáticas.

Sobre el intestino delgado, el efecto fisiológico de las naranjas cuyas fibras en contacto con las vellosidades de los folículos intestinales, ayuda a los movimientos vermiformes, sacudiendo así, por auto mecanismo, las materias que determinan el depósito en las sinuosidades íntimas intestinales.

Causa de estreñimiento y de afonía. En el colon produce un efecto microbicida y desinfectante, y por eso al tomar zumo de limón o de naranjas desaparecen casi simultáneamente la infección del colon y los microbios. En el recto, las hemorroides internas como externas se curan con el tratamiento de naranjas, si se tiene en cuenta no ingerir alimentos que sean tóxicos para el hígado y los intestinos, y sobre todo, en estos casos hay que evitar las fermentaciones y estreñimientos.

Sobre la vejiga y próstata, el jugo de naranja tomado en gran cantidad es diurético y al mismo tiempo un gran disolvente; estimula las funciones de la vejiga disminuyendo la irritación y la inflamación de la próstata; lo que se ha encontrado de mejor eficacia curativa entre los detalles clínicos, es el jugo de naranja y el jugo de limón.

Sobre los riñones y las glándulas suprarrenales, el zumo de

naranjas, de la mandarina, de la lima, así como del limón, tiene un gran efecto curativo sobre estas glándulas. La tuberculosis renal, nefritis y los cálculos renales, han sido asombrosamente curados por medio de la dieta cítrica. También las molestias terribles de la región lumbar, orina turbia, sanguinolenta y con gran cantidad de pus, al cabo de dos días de dieta, exclusiva de zumo de naranjas en combinación con zumo de limón, han desaparecido, así como las hemorragias.

Compatibilidad e incompatibilidad de la naranja con otros alimentos. La naranja, la mandarina como las demás frutas dulces combinan bien con el queso tierno, con yemas de huevo, con la miel pura de abejas, con el pan tostado negro, con el queso natano, con la natilla, con los plátanos, higos secos, uvas.

La carne de cerdo, vaca, ternera, cordero, aves, caza, pescado de mar y de río, huevos y aceites de pescado son incompatibles con la naranja porque ésta contiene álcalis y todas esas carnes, ácidos de las purinas xantinas, leucomainas, toxinas, etc. Las carnes tienen una vibración eléctrica y las naranjas magnética, es decir, en la misma medida no pueden el estómago e intestino digerir a los dos y es así como muchos prefieren no comer naranja, porque les va mal. No es la naranja la que sienta mal; es la mala combinación la que va mal.

Las naranjas como la sandía, el melón, las uvas, la pera, los dátiles, los higos, los plátanos, son incompatibles con las frutas oleaginosas como son: nueces, almendras, cacahuetes, cocos, oliva, (aceituna), piñones, avellanas.

Las verduras: Col, espinacas, rabanitos, apio, lechugas, escarolas, ajos, borraja, acederas, etc., también son incompatibles con la naranja porque las verduras tienen sales y bases clorófilas y de vibración eléctrica y por lo tanto en desafinidad química con las frutas dulces. Por eso, cuando se hace esa combinación indebida, se siente algo raro en el estómago, algunos erupciones, dolores de vientre y a veces punzadas en el estómago, o bien diarrea, mucha sed y dolor de garganta, o bien algún trastorno sanguíneo (granos en la cara) o nerviosidad (mal humor y pesimismo de la vida).

Las hojas se emplean en infusiones, 10 gms., por litro de agua, como sudoríficas y antiespasmódicas, en la cefalalgia, palpitaciones, tos convulsiva, el histerismo; o en forma de polvo, como estomacal, en dosis de 40 centigramos. Hay que tener en cuenta que son mejores para la salud que las del limonero. Los latidos del corazón, si éstos provienen de la nerviosidad, se calman con una taza de infusión de las hojas al 5 por ciento.

Las flores sirven para preparar el agua destilada, muy suave, llamada **agua de azahar**, que

se usa en el arte culinario y en medicina como antiespasmódico. Sólo los pétalos, después de secados en la estufa o al sol y conservados en envase bien tapado, se usan también en infusión a las dosis de 2 gms., por litro de agua o en jarabe 30 gms.

Hay muchas clases de naranjas pero todas tienen las mismas propiedades.

Nerviosidad: Hojas de naranjo 10 gms., flores de manzanilla 5 gms., salvia 5 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 4 tomas al día.

Neuralgias: Hojas de naranjo 15 gms., polvo de raíz de valeriana 10 gms. Cocimiento. 1 taza antes de las comidas.

Ratafia de naranjas: Se toma un litro de aguardiente y tres naranjas escogidas, maduras y de piel lisa; se cortan en 4 pedazos y se ponen en el aguardiente, dejándolas allí 20 días. Se disuelve 1 kilogramo de azúcar en medio litro de agua, se pasa este jarabe por una tela y se añade el aguardiente con las naranjas. Se deja todo por 8 días, se filtra y se embotella. Se obtendrá un licor estomacal muy agradable que será tanto más precioso cuanto más envejezca.

Vino de naranja: - Primera fórmula: Se toma una porción de naranjas bien maduras, se exprimen y se pasa el jugo por un colador sobre una vasija. Se añade al líquido 1 kilo de azúcar por cada 5 litros de jugo y además un litro y cuarto de agua también por cada 5 litros de jugo. Se pone el líquido resultante

en botellas tapadas, se deja fermentar allí y se tendrá a los pocos días o meses, un vino excelente. Con los residuos se puede fabricar un excelente vinagre.

Segunda fórmula: Se mordan las naranjas y se extrae el jugo que no se mezcla con las semillas. Se agrega 1 kilo de azúcar por kilo de jugo y se deja fermentar en recipiente tapado. El líquido obtenido posee hermoso color.

LICOR DE NARANJAS: Se prepara del modo siguiente:

Aguardiente	250 gms.
Azúcar	125 "
Naranjas	2 "

La corteza picada se pone en infusión durante 8 días en el aguardiente sacudiendo fuertemente la botella. Luego se sacan las cortezas y se le mezcla el jugo de las dos naranjas y el azúcar en jarabe frío y claro. Si queda fuerte se le añade un poco de agua. Se tapa la botella y se deja quieta unas semanas. Después se filtra.

En varios países de Europa se saca de la cáscara de la naranja un aceite volátil muy apreciado que los perfumistas utilizan para una infinidad de aguas aromáticas y especialmente para el agua de colonia. En el comercio se vende un aceite volátil conocido con el nombre de *Nerolí*, el más estimado por los perfumistas.

Por último no olvidemos que el jugo de naranjas bebido en ayunas en gran cantidad es el

gran talismán de oro que evita muchas enfermedades.

Jarabe de naranjas y jarabe de cortezas de naranja: Véase mi libro "Enciclopedia del Hogar y de la Salud".

NARANJA AGRIA

(*Citrus vulgaris* Riss)

La corteza de la naranja verde es estomática y tónica preparada a la dosis de 15 gms., por 300 de agua. Cuando está madura, la corteza es antinervina, digestiva y vermífuga. Con ésta se prepara un jarabe que es una excelente bebida que produce los más saludables efectos. Pongamos la fórmula para prepararlo:

Corteza seca desmenuzada	50 gms.
Canela y clavos de olor de cada uno	50 "
Nuez moscada	2 "
Alcohol de 90°	10 "

Se deja en maceración por 25 días, se filtra y se añade jarabe simple 2,500 gms.

Se deja en reposo por un mes y antes de guardarlo se cuela. La dosis es a copitas licoreras.

La pulpa es refrescante y se toma en forma de naranjada.

Con el jugo se sazonan los pescados y se da buen gusto a la carne. Un poco de jugo exprimido en la sopa, la torna más agradable al paladar.

Con las hojas se prepara un cocimiento tónico, antiespasmódico, febrífugo, sudorífico y estomático excelente. Se prepara así:

Agua
Hojas desmenuzadas 300 gms.
15 "

Se toman de 4 a 6 tazas repar-tidas en el día.

Con las flores se prepara la tintura de la manera siguiente:

Alcohol de 90°	100 gms.
Flores	20 "

Se deja en maceración por 10 días, se filtra y se guarda. Se toman de 3 a 4 gramos diluidos en agua azucarada o en alguna infusión. Tiene efectos cefálicos, antiespasmódicos y calmantes.

Con las cáscaras de naranja agria y con cáscaras de limón se prepara un licor que es tónico y se emplea contra la inapetencia, debilidad del estómago y atonía del intestino. Se prepara así:

Alcohol de 80°	2 litros
Agua	2 "
Corteza de naranjas amargas	250 gms.
Corteza de limones	250 "
Azúcar	2.000 "

Se ponen en maceración las cortezas en el alcohol durante 8 días. Después se cuela por medio de un paño fino y se agrega el azúcar disuelto en el agua.

La cáscara seca de las naranjas agrias, se emplea también para hacer varios licores como el curacao, el elixir estomacal y varias confituras apreciadas.

Fiebres tercianas: Se combaten con la fórmula siguiente:

Zumo de naranjas agrias 300 gms., limadura de hierro 1 onza, corteza de quina 15 gms., polvo

de ruibarbo 10 gms. Mézclese bien y adminístrese por copitas 3 al día.

Úlceras del estómago: Zumo de naranjas agrias, una cucharada cada 3 horas.

Disentería: Cogollos de guayabo agrio 30 gms., cogollos de ciruelo 10 gms., corteza de naranja agria 15 gms., agua 500 gms. A este cocimiento se le agrega el zumo de 1 limón para 4 tomas diarias.

Las otras frutas cítricas, como la pamplemusa (citrus máxima), la grape-fruit (citrus grandis) etc. tienen más o menos las mismas propiedades.

Tos ferina: Se soaza la naranja agria y se da media copita en ayunas y por la noche.

Erisipela: Se parte una naranja agria, a cada mitad se le agregan dos gotas de veterinaria y se aplica y soba sobre la parte afectada.

NARCISOS EUROPEOS

(Narcissus)

Introducido a nuestra patria se distinguen multitud de especies que se distinguen por el matizado o colores de su copa y por la longitud de ésta en relación con los pétalos.

Todas las clases de narcisos son útiles en medicina, pues sus bulbos son resolutivos y tienen las mismas aplicaciones que los bulbos de la azucena blanca.

Las flores son más usadas y tienen propiedades eméticas antiespasmódicas, febrífugas y as-

tringentes. También se emplean para combatir la coqueluche, las fiebres intermitentes y toses nerviosas.

Con el narciso se prepara un aceite que es útil en las unturas abdominales, como las de beleño y belladona.

NIGUA NIGUITAS

(*Margyricarpus setosus*)

Nombre vulgar en Nariño: Cansacerros.

Se ha empleado en las hidropesías y en algunos casos de hemorroides. La han recomendado algunos autores contra la cefalalgia. Como planta astringente se usa con ventaja en las metrorragias, en infusión fría y en baños locales en el prolapsus uterino.

N I S P E R O

(*Sapota aschras Mill*)

El níspero pertenece a los climas más cálidos del país. Los frutos son pardos con una piel áspera flexible. La pulpa que encierran es abundante, aromática y delicada. El árbol es propio de Colombia, Venezuela y América Central. En el tronco contiene gutapercha.

La fruta es grata al paladar, contiene azúcar de leche según Bouchardat. La corteza es astringente y se tiene como febrífuga. Las semillas preparadas en horchata, endulzadas convenientemente se han preconizado para los cálculos de la vejiga y en la

inflamación de los riñones como diuréticas.

Los nísperos purifican la sangre, curan las dilataciones del estómago y las infecciones nerviosas de este órgano. Las almendras hechas en horchata, en infusión en un pocillo de agua, sirven para hacer orinar a los que se les retiene la orina.

Níspero del Japón: (*Eriobotrya Japonica Ldl*). Originario del Japón y la China es un árbol que es plantado mucho entre nosotros y que debe cultivarse por su valor ornamental y por su sabroso fruto. Pero hasta ahora no he encontrado ningún estudio sobre sus propiedades medicinales.

Para la retención de orina y cálculos renales y hepáticos: Las almendras de níspero, despojadas de sus cáscaras, se machacan y se extrae el jugo pasando la pasta por coladera con agua a razón de 2 onzas por botella de agua; luego se hace un jarabe y se toma de 3 a 4 cucharadas por día.

N O G A L

(*Juglans regia L.*)

Es grande la utilidad de este árbol. La madera es dura y capaz de recibir un hermoso pulimento. La cáscara sirve para teñir y los frutos se usan como alimento o se saca de ellos un aceite que suple con ventaja el de las aceitunas. Con el fruto se hace también cuando verde, un licor muy estomacal (Gay). En

medicina se emplean hojas, frutos y cortezas.

Las diversas partes del nogal son tónicas, astringentes, sudoríficas, deterativas y estimulantes.

Contra la diabetes se usan las decocciones de hojas de nogal (30 gms., por cada litro de agua) y se toma medio vaso por la mañana y otro medio vaso antes de comer. Hay que hacer hervir las hojas en el agua, durante 15 minutos.

Se prepara un excelente estomacal con la fruta verde: 30 nueces verdes se cortan en 4 partes y se ponen en un litro de aguardiente con medio gramo de canela en rama y otro tanto de clavos de olor. Después de 8 días se agrega medio litro de jarabe de azúcar, se deja todo durante 4 semanas al sol y se filtra. Una cucharada media hora antes de comer, aumenta el apetito y facilita la digestión.

Una cucharada de jugo de nueces verdes, dos cucharadas de miel de abejas, un cuarto litro de agua, sirven para hacer buches contra las llagas de la boca. Este mismo remedio es bueno contra úlceras y fistulas, lavándose las tres veces por día, en este caso hay que hacer a un mismo tiempo el tratamiento con el té de hojas de nogal y baños generales, como se ha indicado.

Contra la diabetes se usan las decocciones de hojas de nogal (30 gms., por cada litro de agua) y se toma medio vaso por la mañana y otro medio vaso por la tarde antes de comer. Hay que

hacer hervir hojas en agua durante quince minutos.

Los flujos blancos en las mujeres, se curan rápidamente con lavajes de cocimiento de hojas de nogal. Para estos casos se hiervan 60 gramos de dichas hojas en un litro de agua hasta que quede reducido el líquido a las dos terceras partes.

Un cocimiento muy fuerte de hojas de nogal aplicado en fomentos cura los sabañones.

Las nueces son un gran alimento, pero de difícil digestión, deben comerlas los niños que padecen de tuberculosis de los huesos (mal de Pott) y los niños débiles en general.

Ovaritis: Fomentos de agua 500 gms., tintura de árnica 15 gms. Luego untura de pomada de belladona. Se completa con baños vaginales de moradita o de hojas de nogal al 10 por ciento.

Neuralgia ciática: Esta enfermedad rebelde cede fácilmente con el siguiente tratamiento: hojas de nogal, de eucaliptus y de pimentón, cada uno 20 gms. Cocimiento. Para baños.

NUEZ MOSCADA (*Myristica fragans moschata*)

La nuez moscada es un estimulante estomacal muy poderoso y apreciado. La infusión de raspaduras de nuez moscada, hecha en vino caliente, es un buen tónico y estimulante.

El aceite de la nuez moscada lo emplean los indios en uso ex-

terno en parálisis de las criaturas, cólicos y otros dolores.

Es un medicamento que rara vez se emplea solo; se utiliza asociándolo a otros aromáticos en cierto estado de enfermedad en que conviene entonar y estimular los órganos digestivos, tales como diarrea crónica, la anemia, la caguexia palúdica, la consunción, el marasmo. Como masticatorio se ha empleado contra la parálisis de la lengua. La manteca de nuez moscada se ha indicado en fricciones contra la sarna, reumatismo crónico y la parálisis.

NUEZ VOMICA (*Strynos nux-vomica L.*)

No se haga uso de ella sin el visto bueno del Dr., pues es un veneno poderoso y violento.

En dosis muy pequeñas es útil en la parálisis, gota y es un buen tónico. Mucho sirve para los niños que mojan la cama. Es útil en algunas dispepsias que provienen de atonía al tubo digestivo, y contra la constipación intestinal.

OJO DE VENADO (*Mucuna*)

Los pelos de la vaina de ojo de venado se aplican hace siglos para purgar a los esclavos que tenían gusanos intestinales. Lo usaron los médicos alemanes Bunoroffkerr quienes lo suministraron en jarabe espeso. Para los adultos se da una cucharada de

jarabe preparado con los pelos; a los niños una cucharadita de las cafeteras. Después de 3 días se da a tomar al paciente un purgante de aceite de ricino para que arroje las lombrices muertas. Lo más singular de estos pelos, es que no causan ningún daño en el intestino.

Las vainas, despojadas de las espigas valen para preparar infusiones contra la hidropesía.

El cocimiento de las raíces se usa para combatir el cólera.

Las partes aéreas en infusión aplicada para baños de asiento y el extracto tomado por gotas, son eficaces contra las hemorroides.

Las semillas resinosas y pépticas, se toman en infusión como diurético y antihemorroidal.

El vulgo tiene la creencia de que llevando en el vestido o en los bolsillos una de tales semillas, se previenen y curan las almorranas, la diarrea, las paperas, la ciática, el asma y los envenenamientos por mordedura de culebra. Dicen que cogiendo un ojo de buey (ojo de venado) en la mano estanca la hemorragia.

OLIVO (*Olea europaea L.*)

La oliva o aceituna, es estimulante y aperitiva, debido a su sabor ligeramente amargo. Estimula la secreción del tubo gástrico y favorece la digestión.

A los que sufren del pecho y a los tísicos, les conviene comer muchas aceitunas. Las aceitunas

negras en cantidad de un puñado hervidas durante una hora en un litro de agua y luego filtrados, se usan en lavativa en los casos de congestiones cerebrales.

El aceite de oliva constituye un factor importante para la formación de los tejidos, para su nutrición y crecimiento, y para la producción de calor y movimiento; economiza, además, substancias alimenticias, limita la absorción de oxígeno y la transformación de los principios azoados de los tejidos y disminuye la eliminación de substancias minerales por la orina.

Se toma con buen resultado para las enfermedades del hígado y principalmente contra los cálculos biliosos, arenillas, etc. Para ello se toma una copita en ayunas durante varios días.

No se aconseja a las personas que sufran estitiquez.

Quemaduras: Agua de cal media botella, aceite de olivas, de higuera o de ajonjolí 130 gms. Mézclese bien. Muy eficaz.

Reumatismo: Esencia de trementina 30 gms., alcanfor 10 gms., alcohol 100 gms., aceite de olivas 200 gms. Mézclese el alcanfor con el alcohol y disuelto incorpórese al aceite y después a la trementina.

Cólico Hepático: Los pies en agua caliente, bolsa con agua fría o hielo sobre el hígado y 1 cucharada de aceite de oliva o de comer.

O L M O (Ulmus Campestris L.)

Se usa la corteza de las ramas privadas de su peridermo. La corteza en general es rica en tanino y principios amargos. Es un buen tónico y astringente.

Fórmula del cocimiento:

Agua 500 gms.
Corteza machacada 10 "

Se hace hervir por 20 minutos, se deja enfriar y se cuela. Se toman cuatro tacitas diarias siguiendo este método.

O R E G A N O (Oreganum vulgare L.)

El orégano es planta cultivada en las huertas y usada como cocimiento. En medicina popular se usa en infusiones como vulnerario y como estomático. En baños se emplea contra la inflamación de los ganglios (escrófulas).

Los emplastos se usan para curar las picaduras de los escorpiones y ciempiés.

En los dolores de cabeza, aplicados sobre las sienes por medio de un vendaje, dan excelentes resultados.

El zumo de las hojas es un poderoso carminativo (que tiene la propiedad de expulsar gases y lombrices intestinales) a la dosis de una cucharadita cafetera en 50 gramos de agua de azúcar. También se administra en pequeñas dosis para los cólicos ventrosos de los niños.

El orégano es, además, un expectorante que, a veces, se pres-

cribe en la atonía del estómago, la clorosis, afecciones catarrales, asma.

Las gentes combaten el reumatismo crónico, aplicando sobre la parte atacada, orégano fresco picado y calentado en seco en una sartén.

La fórmula más común para tomar el orégano es:

Agua 500 gms.
Sumidades 20 "

Se calienta hasta la ebullición y se toma una tacita cada hora, o tres o cuatro cada día.

El aceite esencial se emplea para calmar el dolor de muelas, poniendo sobre ellas un tapón de algodón mojado en este aceite.

Hipertrofia Hepática: Orégano 15 gms., agua 500 gms. Infusión 2 veces al día.

O R T I G A (Urtica Urens)

Qué poco conocemos y usamos ésta admirable planta que expulsa del cuerpo toda clase de impurezas especialmente las de la sangre, el estómago, intestino, pulmones, riñones, etc. Por eso algunos autores la han clasificado como la segunda en importancia después de la cebolla.

La Ortiga contiene calcio, hierro, silicio, magnesio, sodio, azufre, pero en una cantidad muy superior a las demás plantas y hierbas.

El agua en la cual se cuece la Ortiga, es excelente para preparar el caldo en lugar de usar

agua común. En infusión se vierte el agua hirviendo sobre la hierba fresca o seca, se tapa bien y se deja reposar unos 10 minutos y se cuela. También se prepara como té. La Ortiga pulverizada para condimentos, sopas y otras comidas es muy nutritiva y saludable.

Fórmula para la calvicie:

Raíz de ortiga finamente pulverizada 30 gms.
Aceite de aguacate 100 "

Incorporando el polvo en el aceite, se pone al baño María durante 20 minutos. Las fricciones con este aceite además de impedir la caída del cabello son un excelente remedio contra las erupciones del cuero cabelludo.

O T O B A (Dialyanthera otoba H. B.)

La grasa de esta fruta se usó desde hace mucho tiempo por los campesinos colombianos para combatir las enfermedades de la piel en los animales domésticos; como antirreumal e insecticida. Después se aplicó a disminuir el prurito de la urticaria y a otras dermatosis, aún la lepra.

Ultimamente se ha aplicado la grasa de otoba contra la tuberculosis mezclándola a la manteca en que se frien los alimentos de los enfermos, con lo que se han realizado curaciones sorprendentes. La otoba se emplea contra las afecciones hepáticas a la dosis de un gramo diario; en píldoras de 0,25 centigramos se emplea contra la diabetes.

Su uso externo está también indicado con mucho éxito para combatir las migas, sarnas y carrañil.

P A I C O

(*Chenopodium ambrosioides* L.)

Las semillas fueron conocidas por los chibchas con el nombre de pasca y empleada en su alimentación.

En medicina se emplean las semillas de la planta para extraer el aceite de quenopodio, remedio de los gusanos intestinales. Se administra en aceite de ricino.

La infusión de paico a la dosis de 5 gms., por 100 de agua es muy empleada por nuestro pueblo en el tratamiento de las enfermedades del estómago, indigestiones y flatulencias.

Algunos autores afirman que es de una eficacia incuestionable para los dispepticos afirmando que han visto curas admirables.

Se toma en infusión, sobre todo después de las comidas con o sin azúcar. Se usa en caso de histeria, empacho, indigestión, dolores de cólicos, catarros del estómago, disenteria, pleuresía, lombrices, calambres, cosudorífico y carminativo.

Colocando un manojito de esta planta en los dormitorios ahuyenta las moscas y las pulgas.

Las semillas quedan siempre envueltas en una pequeña corteza verde. Si se rompe quedan en descubierto y son de color negro. Se recogen y se guardan, pues son excelentes para los dolores de estómago.

P A P A O P A T A T A

(*Solanum Tuberosum* L.)

Composición química de la papa. En miligramos por cada 100 gramos: hierro 1; potasio 60; calcio 14; silicio 2; fósforo 58; sodio 3; proteína en un kg. 21 gms., hidrato de carbono en un kg., 210 gms. Calorías 125.

La papa contiene las Vitaminas A. B1. B2 PP. C y G4.

Las papas constituyen un alimento vitamínico, sano, nutritivo y digestivo. El caldo de papas peladas se recomienda beberlo por agua a pasto, contra las enfermedades del hígado, los riñones y el reumatismo. Es un excelente eliminador del ácido úrico; muy útil contra el artrismo. La papa es reconstituyente, antiescorbútica, emoliente, diurética y antirreumática. El uso de la papa en abundancia en las comidas, previene el escorbuto.

Las papas deben mondarse quitando su piel en trozos lo más delgados posibles, porque precisamente la parte que más alimentata está junto a la cáscara. Es una buena costumbre donde las mondan raspándolas y no cortando su cubierta o cociéndolas con la piel y luego quitándosela. Cuando se cuecen las papas con cáscara es preciso echar el agua que sirvió para la cocción, porque es venenosa, pues contiene la solamina, sustancia que es muy soluble en el agua y por

ción de esta pasta se hace todos los días, o dos o tres veces por día, pero antes de aplicarla, hay que lavar las manos con agua tibia y jabón y secarlas muy bien. La blancura de las manos se nota a los pocos días.

Las cataplasmas de papas ralladas y amasadas con aceite de oliva, son indicadas para curar quemaduras de primer grado.

Várices: Colocar sobre las várices cataplasmas hechas de almudón de papa por la noche hasta que la cura sea completa.

P A P A Y A (*Lechosa en Venezuela*) (*Carica Papaya* L.)

Composición química de la papaya. Promedio por 100: agua 87,7; proteína 0,6; grasa 0,1; hidratos de carbono 10,0; ácido málico y cítrico 0,14. Calorías 43,3.

La papaya contiene las Vitaminas A. B3. C. y G4.

Es una fruta agradable al paladar e higiénica. Contiene dice Vinson, albúmina vegetal, goma resina, blanca carisina, materia grasa, azoada, sales alcalinas, con preferencia potasa y sal combinada al ácido málico y algo de tanilo. Con la fruta madura se preparan dulces y compotas; con la fruta verde se preparan ensaladas, encurtidos, etc.

Las flores se emplean para combatir la tos, la bronquitis y la traqueitis. Se prepara la infusión en agua hirviendo con azúcar y se deja enfriar. Las flores

esta razón las papas cocidas dejan de ser venenosas.

Los cogollos secos de esta planta en cocimiento 30 gms., por litro de agua o 100 gms., de cogollos frescos se bebe por agua a pasto contra los catarros pulmonares, el mal de piedra y las afecciones espasmódicas. Contra las almorranas, se usa en cocimiento las ramas de esta planta, en baños de asiento. Las cataplasmas de papa rallada son muy útiles contra las quemaduras.

De la papa se extrae el alcohol amílico que es muy tóxico, la aspiración de sus vapores produce dolores espasmódicos en el pecho, seguidos de tos penosa, náuseas y vómitos; sin embargo a pesar de ser un elemento tan dañino, el alcohol amílico se usa en la terapéutica. Wimon dice que excita la nutrición; los enfermos engordan como si bebiere aceite de bacalao. Bowditch dice que modera la tos y lo usa para los niños débiles, escrofulosos y raquíticos. La dosis es de media gota a una gota en un jarabe para los niños; y para los adultos, de 5 a 10 gotas en agua ligeramente alcoholizada. De todos modos es peligroso, pues produce náuseas y vómitos.

Para blanquear las manos, un excelente remedio casero es el siguiente: se prepara una pasta de papas con leche. Al efecto se eligen papas blancas que sean muy feculentas, se les pela y luego se machacan bien; una vez machacadas, se agrega una cantidad de leche cruda. La aplica-

también se emplean, tomando 40 a 50 gramos de estas flores y se guardan tres semanas mezcladas con un litro de buen aguardiente. Al cabo de este tiempo se filtra, se le agrega jarabe para reducir el grado alcohólico de 28 a 30 grados. Una copita de este líquido, después de las comidas facilita la digestión.

Las semillas secas y pulverizadas sirven para preparar una decocción contra las lombrices. Se administra desde 25 a 36 gramos a una cucharadita o más en una toma, después de mezclarla con miel de abejas por dos o tres veces al día.

Una cucharadita de leche de papaya recién cogida, mezclada con una cucharada sopera de leche constituye para los niños un vermifugo seguro e inocente; de manera que se les puede dar, dos o tres veces en el día sin inconveniente alguno. Para los adultos se emplea una cucharada de las de sopa, en las mismas veces que a los niños. Es indispensable que la leche que se extraiga de la papaya sea recién cogida. El mejor modo de conservar la leche de papaya siempre buena para el uso y con sus propiedades antihelmínticas y aún para la exportación, consistiría en disolverla con ron fuertemente y tener el líquido en frascos bien tapados. La leche también la emplean tópicamente para matar las niguas.

Las hojas de papayo se emplean para ablandar la carne. Si una carne dura se envuelve en

las hojas durante una hora, se ablanda notablemente. Se puede hacer el siguiente experimento: 10 gramos de un cocimiento de hojas se echan en un tubo y se agregan 6 gramos de carne picada; sometiendo el líquido a ebullición durante 3 minutos. Examinada entonces la carne, se halla reducida a una masa de aspecto gelatinoso, que se pueda aplastar fácilmente entre los dedos (Chernovitz). Las hojas también las emplean para lavar la ropa, sustituyendo al jabón. En las hojas se ha descubierto un alcaloide que obra sobre el corazón, de la misma manera que el digital, alcaloide llamado carpina.

Con el zumo exprimido de las papayas maduras, después de cocidas en el horno y bastante azucar, se prepara un jarabe que tiene poder para calmar la tos, aun de los tísicos avanzados; administrándoles por cucharadas repetidas dos o tres veces al día. También sirve este jarabe para endulzar las bebidas de los enfermos. El zumo exprimido de las papayas maduras se emplea como cosmético, y se dice que es muy bueno para desvanecer las pecas o efélides.

Se obtiene de la papaya el alcaloide Papaina haciendo incisiones longitudinales sobre las frutas verdes del papayo, con punzones de madera, en las primeras horas de la mañana: se recoge la leche o jugo en recipientes de porcelana o de vidrio; el látex se coagula al contacto

del aire, y es muy corrosivo: las incisiones se hacen cada dos o tres días; secado el producto se empaca convenientemente en frascos de cuello ancho. Este producto, tan fácil de obtener, tiene un alto valor y gran demanda en los mercados europeos y americanos. La papaina es un digestivo por excelencia; se le denomina pepsina vegetal. Se la emplea como remedio contra la dispepsia y para activar la digestión; es muy rica en vitaminas; sirve para clarificar la cerveza, hacer más tierna la carne, para blanquear las telas y para varios usos más. La pepsina de esdradera por ser la última ácida, mientras que la de la papaya es neutra.

Cuando las papayas son muy grandes, pero todavía verdes, se prepara un dulce delicioso. Después de pelarlas se echan en agua fría ya partidas en pedazos grandes tan iguales como sea posible. Dos kilos de estos pedazos se ponen en una vasija con 1 kilogramo de azúcar, tres va-

los de agua y un poco de vainilla. Todo esto se deja cocer al fuego lento hasta que la miel o azúcar esté bien espesa. Después se deja enfriar y se guarda en un recipiente, teniendo cuidado de no aplastar las frutas. Las personas no prevenidas no sabrán lo que comen por delicado y excelente y creen comer peras confitadas.

Antes de su madurez, se prepara con ellas, una salsa excelente.

Antes de su madurez, se prepara con ellas, una salsa excelente.

lente. Se las ralla bien, se ponen en agua fría para quitarles el jugo lechoso y se las pone a hervir. Después se escurren, se les agrega leche, mantequilla, uno o dos huevos batidos, sal, pimienta, queso rallado y un poco de pan rallado y se pone a fuego moderado.

El lamedor de papaya es un remedio muy eficaz contra las enfermedades del pecho.

Llagas fungosas: Hojas de papayo 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Aplíquese.

Tos: En litro de agua cocinar una papayuela madura entera. Luego que esté bien hervida bétase bien y añádase unas 3 flores de violeta morada y 5 gms., de flores de saúco. Tómese 5 tacitas diarias de este magnífico pectoral.

Cólicos hepáticos: Es muy recomendado el cocimiento de tres cogollos de papaya en ayunas durante nueve días.

PARIETARIA (Parietaria officinalis L.)

Es una planta de vástagos redondos, rojizos y quebradizos. Las hojas son de un verde oscuro, ovaladas, puntiagudas y ásperas y las flores muy pequeñas y sin pétalos. Crece en las hendiduras de las paredes, de ahí su nombre.

La parietaria es de las plantas que tienen en la medicina popular un nombre.

En forma de té —15 a 20 gms. por litro de agua— aumenta la

cantidad de orina y es bueno contra varias afecciones de la vejiga.

El agua destilada de parietaria se usa en lavados de la cara. El cutis se embellece y esclareace.

Las hojas tostadas y pulverizadas curan heridas, que tienen poca tendencia de sanar.

Se emplea la infusión en las fiebres inflamatorias, en las enfermedades de las vías urinarias, mal de piedra, retención de la orina, hidropesía, cistitis, etc.

La parietaria es además indicada contra el artrismo agudo y crónico. Es antirreumática y da buenos resultados en la hidropesía. Se prepara de la manera siguiente:

Parietaria 50 gms.
Agua 1.000

Se hierve durante diez minutos. Se toman tres a cinco tascas por día.

Da excelentes resultados en los cálculos de los riñones, pues los disuelve y evita la operación.

Una cataplasma caliente, aplicada en el bajo vientre, hace orinar en los casos de retención de orina.

PEDO DE BRUJA (*Calvatia cyatiformis*)

El polvo de este hongo se aplica sobre las heridas para contener las hemorragias, mejor que las telarañas que usan las gentes lo que es tan peligroso.

También se usa el pedo de bruja como anestésico aspirante

do las esporas por las narices. En algunos lugares para hacerlo más eficaz acostumbra mezclarlo con clara de huevo.

PENCA DE CABUYA, FIQUE, MAGUEY

(En Venezuela Cocuiza)
(*Agave americana* L.)

La penca de cabuya como la llamamos entre nosotros, es tan común y es de todos los climas. Se extrae de ella la fibra para hacer la cabuya y tiene poderosas virtudes como planta medicinal.

El cocimiento —60 gms., de hoja verde por litro de agua— bebida a pasto, es un excelente purgativo de la sangre, muy útil y eficaz para curar las enfermedades del hígado y la ictericia (buena moza), además purifica los intestinos y los riñones.

Agregándole al cocimiento un poco de ajeno —3 gms., por litro— purifica el estómago y es muy útil contra la hidropesía, eliminando las sustancias acuosas, causantes de esta enfermedad.

Agregándole miel de abejas al cocimiento de penca, resultará una excelente y eficaz bebida refrescante y depurativa, que a la vez podrá usarse como colirio para lavar y curar los ojos inflamados.

Las raíces de esta planta tienen las mismas propiedades y aún superiores a la raíz de zarzaparrilla que es introducida y se

para la expectoración de los tuberculosos, vuelta polvo.

Ved ahí, amados lectores, la bondad del Señor en poner al alcance de todos una planta rica en propiedades medicinales.

Congestión hepática: Penca de cabuya 15 gms., raíz de grama 15 gms., sumidades floridas de ajeno 3 gms. Cocimiento. Tomar por tazas antes de las comidas.

Insuficiencia hepática: Ajeno 3 gms., fique 10 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 4 veces al día.

Manchas de la piel: Debidas generalmente a mala digestión y mal funcionamiento del hígado: flores de fique 10 gms., desanagrada en agua una noche; después de picadas se echan en un vaso de agua, al día siguiente se toma en ayunas después de comida. Continúa tratamiento por algún tiempo.

PENSAMIENTO (*Viola tricolor* L.)

Planta muy común, se cultiva en nuestros jardines por sus hermosas flores de variados colores y de perfume suave.

En medicina se utilizan flores y hojas.

Se usa esta planta en medicina contra las afecciones de la vejiga, las retenciones de la orina, las afecciones escrofulosas, las enfermedades de la piel. Goza, además, de propiedades atemperantes, depurativas, tónicas, excitantes, sudoríficas que le hacen emplear con éxito.

vende a alto precio. El cocimiento de las raíces de penca —30 gms., por litro de agua— con jugo de limón, se toma a pasto durante el día en los casos de sífilis, reumatismo y para purificar la sangre.

El líquido exprimido de la penca y mezclado en partes iguales con aceite de olivas u otro aceite es un excelente remedio para aliviar dolores reumáticos. Se usa la mezcla mencionada en fricciones dos o tres veces al día.

Tiene también la penca propiedades curativas en las enfermedades infecciosas del estómago e intestinos, como en las diarreas crónicas y en los vómitos sin causas apreciables. En estos casos es suficiente un té preparado con las hojas de penca, tomado después de las comidas, con miel. Es bueno en las enfermedades del hígado y riñones complicadas con la digestión y dolores.

Es de gran eficacia lavarse la cabeza con el jugo o espuma de la cabuya blanca para robustecer el cabello; lo vuelve lustroso, abundante y muy suave. En veterinaria, machacadas las pencas de cabuya, sirven contra el piojo de las bestias.

El palo de maguey, que es el soporte floral, lo acostumbrado en algunas regiones, quemando y dándole a respirar el humo a los animales les curan los catarros a las ovejas y gatos y el moquillo a los ganados. La flor del maguey en bebida la usan para catarros y bronquitis. La fruta

FORMULA:

Agua 500 gms.
Material desmenuzado 5 "

Se calienta hasta la ebullición. Se toman tres tacitas diarias. En mayor dosis es purgante.

Toda la planta, triturada y empleada con leche, bajo la forma de cataplasma, hace caer las costras lácteas como por encanto de los recién nacidos y hace desaparecer la tiña.

Cocida en hidromiel o en vino, se usa contra las molestias respiratorias y el asma.

En la escrofulosis de los niños, sea interna o cutánea, se toma diariamente una infusión de 10 gms., de flores y hojas en 200 gms. de agua; las afecciones cutáneas se lavan con la misma infusión, dos veces por día.

El catarro de los pulmones se extingue, tomando de la misma infusión dos tazas por día, lo más caliente posible. (No se debe poner la raíz).

JARABE DE PENSAMIENTO:

Pensamientos secos 300 gms.
Agua hirviendo 500 "

Póngase en infusión por espacio de 4 o 5 horas, fíltrese y añádase el doble de su peso, es decir, cerca de un kilogramo.

La infusión de 10 gms., por litro de agua se recomienda a las personas en las que la piel sensible es propensa a los granos, en dosis de 4 a 5 tazas por día.

P E R A
(*Pirus communis* L.)

Composición química de la pera. Promedio por 100: proteína 0,6; hidratos de carbono 14,1; grasa 0,5; fibra 2,7; ceniza 0,4; calcio 0,015; fósforo, 0,026; hierro 3,5; cobre 1,0; ácido 4,2. Calorías 63.

La pera contiene las vitaminas A, B1, B2, C y G4.

La pera es un alimento sano, agradable, digestivo, muy nutritivo y rico en vitaminas.

Contiene sales minerales y cal en abundancia completamente asimilables por el organismo, constituyendo por este motivo un buen tónico y muy útil en la formación y crecimiento de los huesos.

Se recomienda especialmente esta fruta a las personas que sufren de malas digestiones o de estreñimiento. Se disuelve principalmente mediante la saliva y expedita por los riñones; por esto su acción es más diurética que la de otras frutas, pero mal masificada molesta y produce obstrucción del estómago y del intestino y al existir un riñón débil, obstruye también los finos canales urinarios.

P E R E J I L
(*Apium petroselinum*)

Composición química. Promedio por 100: proteína 3,7; grasa 1,0; ceniza 2,4; también tiene hierro 192 miligramos por ki-

logramo de fruto fresco; cobre 2,1 mil por kilogramo de fruto fresco. Calorías 59,8.

El perejil tiene las Vitaminas A, B, C y G4.

El perejil se usa como condimento en las comidas. Es rico en cal y hierro. Es la escoba del estómago, estimula el jugo gástrico en forma suave.

Se usa la raíz en cocimiento —30 gms., por litro de agua— se bebe por agua a pasto como aperitivo, estimulante y algo excitante, es muy útil contra los infartos del hígado, ictericia, hiedropesía, afecciones de las vías urinarias, riñones, retención de la orina y también para provocar la sudación.

Las semillas verdes o las hojas machacadas se aplican en cataplasmas a los pechos para secar la leche materna y curar los infartos de los mismos. Aplicadas directamente sobre la parte afectada, curan las inflamaciones y calma el dolor producido por picaduras de abejas. Las semillas secas en cocimiento o infusión —10 a 20 gms., por litro de agua— poseen propiedades tónicas, estomacales, excitantes, antineurálgicas y vermífugas.

El perejil, machacado con un poco de sal e introducido en forma de bolita en el oído del lado en que se padezca dolor de muelas, suele calmarlo, gracias a un efecto revulsivo que la práctica observa algunas veces.

Del perejil se extrae un líquido aceitoso que se emplea en for-

ma de capsulas para varias enfermedades.

El perejil da tono a las glándulas suprarrenales, vigorizándolas. Evita los cólicos menstruales y los cura. Fortifica los ovarios sanándolos. Cura las granulaciones de la boca masticándolo. Es contraindicado si hay embarazo o sospecha del mismo. El agua de cocción de perejil se recomienda para el cáncer interno; para el externo se recomienda en cataplasmas. El zumo del perejil en ayunas es remedio para la colitis. En un litro de vino 100 gms. de perejil se usa para la diabetes.

Es un remedio popular contra las gangrenas y las úlceras gangrenosas la siguiente fórmula:

Zumo de perejil 3 cucharadas

Sal de cocina en

polvo 1 "

Pimienta molida 1 "

Vinagre muy fuerte 500 gms.

Macérese durante ocho días.

Empátese en dicho líquido unas vendas o bien simplemente hilas que se aplicarán sobre la parte enferma. Remuévase con frecuencia.

Fórmula para los frutos:

Agua 500 gms.

Frutos 10 "

Se calienta hasta la ebullición

y se toman tres tazas diarias para efectos antineuróticos, tónicos, carminativos y excitantes. También combaten las neuralgias y atonía estomacal.

Hemorragias nasales: Taponar la nariz con zumo de perejil.

Obstrucción del hígado: Raíces de perejil 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 3 tacitas al día. Sólo para hombres. A las mujeres puede causar trastornos en sus períodos.

Suspensión de la regla: Infusión de perejil al 10 por ciento.

Menstruaciones tardías: Raíz y hojas de perejil 5 gms., agua 200 gms. Infusión, 2 tomas diarias.

Para grabar más en mis lectores la importancia de esta planta transcribo lo que un autorizado autor dice de ella: "Indicaciones: Escasez de las reglas; menstruación dolorosa; impotencia; afecciones de la vejiga; orina escasa o turbia; mal de piedra; hinchazón; estimulante del apetito y de la digestión, facilita y hace menos doloroso el parto".

Fetidez del aliento: Masticar tres hojitas de perejil, tragar el jugo, botando el bagazo.

Fetidez de los pies: Emplasto de lo mismo.

PIMIENTA

(*Piper nigrum* L.)

Bien conocido es el uso de la pimienta que por su sabor aromático y aromático se usa para realzar el gusto de los alimentos y para hacerlos más digestivos. La pimienta fortifica el estómago favorece la digestión y reanima toda la economía. Es expelente y afrodisíaco. Pero es preciso usarla con suma moderación y gran precaución, porque puede

producir inflamaciones con solo abusar momentáneamente de ella.

El extracto fluido de pimienta, de 25 a 30 gotas, dos veces al día mezclado con las comidas o diluido en la bebida, se recomienda emplearlo contra las hemorroides, pérdidas mensuales demasiado abundantes en la mujer, es muy útil para disminuir la hipertensión arterial aumentando a la vez el poder de coagulación de la sangre, por lo cual puede emplearse en casos de hemorragias.

Para uso externo sirve contra la tiña y se administra en pomada que se prepara así:

Polvero impalpable de pimienta 10 gms.
Grasa de cerdo sin sal 90
Se mezcla y se aplica tres unturas diarias.

Para curar una neuralgia se empapa en agua hirviendo una rebanada de pan, se espolvorea con pimienta fina y se aplica.

Lumbago: Pimienta en polvo 10 gms., clavos de especia 10 gms., alcohol puro 500 gms. Macerar 10 días. Fricciones.

Tiña: Aplíquese dos unturas diarias de la siguiente mezcla: polvo de pimienta 10 gms., grasa de cerdo 10 gms. Pomada.

PIMIENTO DULCE O PIMIENTO MARRON

El pimienta es uno de los alimentos más ricos en vitamina C. El pimienta rojo contiene además gran cantidad de vitamina D. Es aconsejable tomarlo cru-

do, en ensaladas, o en forma de jugo fresco. El jugo de pimienta tiene gran valor y es extraordinariamente rico en vitaminas C. y D.

PINO

(*Pinus sylvestris* L.)

De este árbol se usa la savia, la óleo-resina, la esencia, la colofonia, la pez resina, la pez negra, la brea, el leño y la corteza.

La savia es un líquido lactescente, algo más pesado que el agua. En pequeña cantidad, aumenta el apetito y facilita la digestión. A veces es laxante. Se administra en dosis de uno a dos vasos al día. Calma la tos y los dolores, facilita la expectoración de la tisis incipiente y es excelente en la bronquitis y en los catarros.

La óleo-resina se llama también **trementina** de burdeos. Es útil en los flujos mucosos o purulentos de las vías urinarias también contra el catarro del intestino.

Es el remedio por excelencia antitísico, pues calma los dolores, disminuye la tos y la expectoración, fortifica el estómago, excita el apetito y facilita la digestión. Se administra en cápsulas de 20 a 50 centigramos de modo que en el día llegue de 1 a 4 gramos.

Las ramas tiernas en cocimiento —30 gms., por litro de agua— bebida en abundancia, es excelente depurativo de la sangre

muy útil contra la sífilis, escrófulas, gangrena pulmonar y enfermedades de la piel en general.

Además se usa contra el reumatismo, la gota, las afecciones de los riñones, retención de la orina, hidropesía, catarros bronquiales y pulmonares, el asma y el escorbuto.

El carbón de esta planta reducido a polvo, se toma en pequeñas dosis, para neutralizar y eliminar los gases del estómago, también para corregir la fetidez del aliento.

La corteza en cocimiento —20 gms., por litro de agua— se bebe contra la fiebre y se usa al exterior para lavar y curar las úlceras de la piel.

Como preciosa llaman la siguiente fórmula contra la impotencia y afecciones del pecho:

Botones de pino 4 botones
Agua 1 litro
Cocimiento 3 minutos.

La yema o botones de pino son expectorantes, diuréticos, excitantes, anticatarrales, de allí que sean excelentes contra los catarros bronquiales, hidropesía, retención de la orina, reumatismo, sífilis, asma, gangrena pulmonar, escorbuto, escrófulas en general.

Otra fórmula:

Agua 500 gms.
Yemas 50 "

Se calienta hasta la ebullición y se toma una tacita cada tres horas.

Gripe: Yemas de pino 15 gms., agua 1.000 gms. Cocimiento. 4 tazas al día.

P I Ñ A (*Bromelia ananas*)

Composición química. Miligramos en cada 100 gramos: hierro 0,30; potasio 321; calcio 8; fósforo 17; sodio 16. Proteínas 0,40; azúcares 11,80%. Calorías 55.

La piña contiene las vitaminas A, B1, C y D.

La piña que en otras partes la llaman Ananá es considerada por muchos como la reina de las frutas. Es deliciosa, contiene muchas vitaminas y muchísimas propiedades medicinales.

El Dr. V. Maneva ha descubierto últimamente que el jugo de la piña favorece la digestión de las proteínas tanto animales como vegetales. El Dr. Chultenden certifica que el jugo fresco de esta fruta es un poderoso digestivo para las materias albuminosas. El Dr. Flasher dice que con el jugo de la piña se cura radicalmente la bronquitis. Y por último el botánico payanés Sr. Antonio García Paredes dice que multitud de dispepticos se han curado radicalmente con solo comer consecutivamente por algún tiempo una tajada de piña madura a las horas de las comidas. La piña madura tiene un gran contenido de azúcar que supera la mayoría de las frutas; pero no así la fruta verde.

El corazón de la piña lo usan en los Estados Unidos para preparar confites o bombones. La cáscara macerada en agua desprende un jugo astringente que fermentado con azúcar produce

una bebida diurética y vermífuga. En Cuba la llaman chicha o garapiña y en otras partes cham-paña de piña. La misma cáscara se emplea en vez de gominara para peinarse las mujeres y para la crin de los caballos.

La piña es una de las frutas más famosas en la medicina doméstica. Normaliza la digestión y facilita la secreción gástrica, especialmente aperitiva y cura todas las enfermedades del estómago y de los intestinos, de modo que para esto no hay fruta que le iguale. Es un gran tónico de los organismos débiles y por eso es especial en todas las convalecencias.

El jugo cura todos los males de la garganta y para la difteria es uno de los mejores remedios, tomando el jugo y haciendo gárgaras con el mismo. Alivia la arterioesclerosis, la anemia, todas las inflamaciones del tubo digestivo y todas las enfermedades del hígado. Da excelentes resultados como tónico cerebral; alivia la neurastenia, melancolía, tristeza, pérdida de memoria e idiotez. Se recomienda también a los enfermos de reumatismo y estreñimiento crónico incurables, así como a los nefríticos.

Cálculos biliares: Remedio indígena: un vaso de jugo de piña para dos tomas una por la noche con medio vaso de jugo al que se mezcla otro medio vaso de aceite de olivas. A la mañana siguiente se toman iguales cantidades. Dicen que con esto se arrojan los cálculos.

P L A T A N O (*Musa paradisiaca* L.) (*Musa sapientum* L.)

Describimos primeramente algunas de sus distintas variedades.

Hartón: Se come verde y maduro y es la base de la alimentación de las tierras calientes; se distingue por el gran tamaño de estos frutos, los cuales crecen pocos en cada racimo y no ajustados en una sola dirección sino desordenados. Este es el plátano que en producción lleva más fécula y por eso y por contener menos mucílagos se presta mejor para preparar almidón de plátano.

Dominico: El nombre de dominico se le debe a quien lo introdujo a América que fue un fraile de la orden de Santo Domingo. El dominico es menor que el hartón, lleva más frutos de cada mano, orientados de la misma manera y más manos en cada racimo.

Banano: (Cambur en Venezuela). El banano es una de las frutas que más consumo ha obtenido en el mundo por su valor alimenticio, la facilidad de su cultivo, sus excelentes condiciones para la mesa y resistencia para el transporte.

Se caracteriza cuando está maduro por su color amarillo y su intenso aroma, por su sabor muy dulce y por la blancura de su carne. La madurez del banano, que se caracteriza por el color amarillo y desarrollo del aroma,

dentro de la fruta, implica la transformación del almidón en sacarosa.

Manzano: Este plátano no se cultiva mucho en Colombia, pues no madura bien sino en la plan-ta y aun así muchas veces se forman en la carne que es muy blanca, unas zonas pardas, duras, desagradables al gusto. En cambio en Venezuela es el más corriente y no presta tales defectos. Cuando se logran manzanos uniformemente maduros se puede apreciar su exquisito sabor algo ácido y su aroma semejante al de la manzana. La planta del manzano tiene un jugo que mancha indeleblemente la ropa; sustancia que poseen más o menos todos los plátanos.

Murrapo o plátano bocadillo: Es un platanito pequeño, dulce como el banano, aunque no tan perfumado y propio como él para la mesa. No es tan resistente para el transporte. La cáscara que es fina suele cubrirse de pecas pardas que, según los cultivadores, establecen diferentes variedades.

Guineo o Colicero: Se caracteriza por las manchas negras en la corteza. Se usan casi exclusivamente todavía verdes para preparar la sopa de uso general llamada colí. Este plátano ha sido preconizado como remedio en la tuberculosis pulmonar. Se toma el zumo del vástago en cantidad de cinco copitas diarias.

Composición química de la harina del plátano hartón: Promedio por 100: Proteínas 1,15; al-

midón 56,60; celulosa 25,30; cenizas 1,52; albúmina 0,31; hietario 0,01; manganeso 0,10; potasio 40,00; fósforo 6,09; calcio 0,20; sílice 2,04; cloro 52,11.

Composición química del plátano banano: por 100:

Verde	Maduro
Agua	69,58
Almidón	15,37
Celulosa	7,54
Sacarosa	9,36
Glucosa	5,19
Dextrosa	1,82
Gomas	0,67
Tanino	0,06
Proteínas	2,10
Cenizas	0,76

Por lo anterior se puede comprender que el proceso de maduración transforma los almidones en glucosas, disminuye la celulosa y los taninos, haciendo más fácilmente digerible y asimilable la fruta.

Composición química de la raíz. En 1.000 gramos se encuentra en gramos: humedad 783,230; sustancias albuminosas 3,490; resina amarilla fluida 0,100; ácido resinoso 0,640; ácido musaico cristalizante 4,060; musaica cristalizada 1,223; ácido stripnotánico 6,130; glucotánico 1,460; glucosa 2,923; almidón 4,470; materia extractiva 8,900; sustancias inorgánicas, peptina, dextri-

na, ácidos orgánicos, etc. 2,817; materia fibrosa 172,167.

Composición química de la savia del plátano. En mil gramos se halla: agua 965,970; caucho 2,220; ácido peptínico y peptina 17,000; ácido tartárico libre 3,200; ácido cítrico libre 3,500; glucotano y azúcar 4,240; ácido tánico 2,170; ácido muriático 0,240; muscaína 0,180; principio amargo, amorfo, amarillo 2,670; dextrina 0,840; sustancias inorgánicas 8,170.

Emplean la savia en algunos países como medicamento contra la tuberculosis, haciendo ingerir diariamente al enfermo grandes dosis de este líquido, pero algunos lo creen peligroso porque perturba las funciones digestivas. Mas el que esto prescribe puede afirmar de dos curaciones de tuberculosis. La una de un campesino a quien le aconsejaron tomar tres pocillos diarios del tronco del guineo. La misma de una niña de unos diez años con el mismo tratamiento.

Valor alimenticio del plátano en comparación con otros alimentos. El Dr. Tibles en su libro *EL ALIMENTO, SU ORIGEN, COMPOSICION Y FABRICACION*, presenta la siguiente tabla del valor relativo como alimento del plátano, del trigo, de la cebada y de la papa.

HARINA

	de Plátano	Trigo	Cebada	Papas
Humedad	11.10	14.0	8.9	78.3
Proteína	3.55	11.4	15.5	2.2
Grasa	83	1.0	1.0	1
Carbohidratos	81.70	75.0	54.0	18.5
Materias minerales	2.23	1.7	4.0	1.0

Este análisis coloca en primera línea como alimento, la harina de plátano y demuestra que para obtener la misma cantidad de alimento que contiene una libra de harina de plátano sería

preciso ingerir siete libras de papas.

Es muy interesante hacer una comparación del plátano con la leche de mujer: Composición por 100:

	Leche de mujer	Banano
Proteínas	1.5	2.10
Hidratos de carbono	6	15
Grasas	3	0.18
Agua	86	75
Cenizas	0.2	0.7
Vitaminas A, B, C, D.	variable	abundante

La analogía de composición es evidente, aunque el plátano es ligeramente más rico en proteínas y en hidratos de carbono que la leche de mujer, pero como en compensación es más pobre en agua, bastará agregarle un diez

por ciento de agua pura para que quede muy idéntica su composición cuantitativa. El plátano tiene además un poco de almidón, del cual carece la leche y este almidón tiene muy grandes ventajas.

Cenizas Minerales	Leche de mujer	Banano maduro
Potasio K20	0.08	40.00
Fósforo en P205	0.005	6.09
Calcio en Ca20	0.03	0.20
Sodio en Na20	0.03	12.05
Magnesio en Mg0	0.005	0.70
Hierro	0.002	0.30
Manganeso	0.005	0.10
Silice	0.60	2.04
Cloro	0.05	0.01

Los componentes de la leche de la mujer en este cuadro han sido tomados de los trabajos de Harrington and Kinnicutt, Soldner, Hott, Courney y Fales.

La analogía entre la leche y el plátano es muy grande, y si en este predomina el potasio, calcio, fósforo, conviene recordar la gran necesidad que tiene de este elemento el niño afectado de dispepsia, de caseína, el cual está en constante alcalinipendia; así pues, el plátano se muestra en estos casos como el alimento ideal.

El plátano es un alimento muy poderoso y de fácil asimilación, sea al natural o preparado en pastas, dulces o confituras. Es un alimento que engorda rápidamente. Se prepara una harina que es blanda y aromática, dulce y nutritiva, de fácil digestión, muy apropiada para individuos debilitados, enfermos, convalecientes, superior a todas las demás harinas alimenticias.

Cortado por la noche un tronco de banano en pie, unos pocos palmos arriba del suelo y hecha en el centro una pequeña cavidad que se llena con azúcar, en polvo, amanece a la mañana siguiente, un jarabe que terciado de agua, se da en dosis de una cucharada tres veces al día, como específico para combatir las aftas, las diarreas crónicas, las blenorragias y leucorreas rebel-des, las enfermedades de los riñones, los catarros de la vejiga y otras dolencias de las vías urinarias, así como el clíster contra las enfermedades llamadas hemorroides y prolapso del ano.

En Cuba para curar el asma, se emplea un hijo de plátano de Guinea, cuando no tiene más de

un pie de altura y con raíz y todo se asa; exprimiendo después el jugo, se toma una tacita diaria endulzada con una cucharadita de miel de abejas; ordinariamente bastan para efectuar la cura dos o tres tazas así tomadas. Emplean también para la ictericia un líquido obtenido de la cepa del plátano de Guinea cuya cepa debe cortarse a la altura de tres pies y abriendo en el centro una concavidad o pocito capaz de contener una botella de líquido, se le encontrará lleno al día siguiente. Recogido este líquido, se le hará beber en tres tomas en el término del día a los que padecen de ictericia. Aunque parece algo dudosa la virtud de estos dos remedios puede probarse y la experiencia decidirá.

Las flores se usan contra las toses y las enfermedades intestinales y de las rebanadas del eje del racimo, puestas en infusión, aseguran que es un buen sudorífico. A la cáscara le atribuyen propiedades vermífugas. Tostando las tajadas del hartón verde, pulverizadas y tomando cucharadas en polvo disuelto en agua de arroz, se combate eficazmente la diarrea crónica. Pilado cualquier plátano hasta convertirlo en masa, se recomienda en forma de cataplasma para curar las llagas. Dándolo de comer al ganado en la misma forma cura la diarrea. Cocidos en su piel los plátanos, pelados y luego vueltos a hervir en agua caliente sirven a los malayos para hacer una

tisana empleada contra las toses tenaces, la bronquitis y las inflamaciones del pulmón.

En la obra "Nuestras Plantas Medicinales" por Mauro Hernández Mesa se dice lo siguiente: "Hemos empleado con magníficos resultados la siguiente preparación para el tratamiento de la tuberculosis y de la diarrea de los niños: En un litro y medio de agua se hacen cocer tres plátanos guineos o coliceros verdes con su corteza, después de hacer algunas incisiones en éstas. Este cocimiento se administra en cuatro tomas al día. Es muy eficaz en el raquitismo de los niños. Debe considerarse como el verdadero tetero de los niños porque sus buenos resultados hasta ahora no han sido igualados ni superados".

Raquitismo: Tomar largo tiempo el cocimiento en litro y medio de agua de tres plátanos guineos verdes con sus cortezas en las que se harán algunas incisiones.

Harina de plátano: Entre los productos más nutritivos de la alimentación humana está la harina de plátano, quizá de todas las féculas, la más rica en principios proteicos. Puede usarse cualquiera de las variedades del plátano, pero debe preferirse el banano, el guineo, el hartón o el dominico por su gran riqueza en fécula, tanino y vitaminas.

Se fabrica de la siguiente manera: Cogidos los frutos todavía verdes, pero ya desarrollados, pélense y córtense en tajadas delgadas, mejor longitudinales que

transversales valiéndose de cuchillos de guadua o inoxidable, porque la acción del ácido gálico sobre el metal alteraría el color de la harina. Expóngase al sol las tajadas y después de secas pílanse o muélanse, pudiendo usar para esto molinos o motores perfeccionados. Ciérnense el polvo, volviendo a moler y cernir el residuo. La harina se empaca en tarros de hojalata o en sacos especiales de lienzo o de papel impermeable.

La buena o mala calidad del artículo depende de la rapidez de la secada, por lo cual no deben invertirse en esta operación más de seis u ocho horas, para evitar que las tajadas absorban los gérmenes fermenticios de la atmósfera; por eso es mejor secarlas en horno o en estufa, teniendo cuidado de guardar el calor y medir el tiempo a fin de no dejar tostar las tajadas, sino apenas secarlas bien.

Cuando verde, el plátano contiene tanino y almidón, pero a medida que se aproxima la madurez, el tanino desaparece y el almidón se transforma en goma y azúcar, desenvolviendo conjuntamente un principio ácido. Por esta causa la harina sólo se prepara de plátano verde, pues cuando maduro, puede decirse que ya no contiene almidón. Fuera de los elementos hidratos de carbono, la harina contiene 5% de substancias azoadas. De ahí que sea el más saludable auxiliar de las madres en la nutrición de sus hijos, cuando depauperadas por la

anemia de los países cálidos o por otras causas de miseria fisiológica no puedan amantarlos.

No hay, dice el Dr. García, un alimento tan completamente apropiado para los niños de pecho, como la buena harina de plátano, ni puede imaginarse un medicamento confeccionado por la clínica, que se halle en mejores condiciones para curar las dispepsias, gastralgias, disenterías y otras enfermedades del estómago.

El mismo Dr. Evaristo García da las siguientes reglas para preparar la colada de harina de plátano, como alimento para los niños de Colombia o que padecen mucho durante la dentición y tienen una muerte prematura.

Se pone a hervir en una vasija de barro poco más o menos una botella de agua y estando en ebullición se le agrega una cucharada de harina de plátano previamente disuelta en un pocillo de agua fría, teniendo cuidado, una vez agregada a la hirviente, de repudiarla para que se disuelva sin dejar que forme grumos. Después se deja hervir esta composición a fuego lento por una hora cuando menos meneándola constantemente con una cucharita de palo. Cuando se quiere saber si está bien cocida, se pone un poco de colada en un vaso de agua fría; si se precipita al fondo, está ya para tomarla, pero si flota está cruda todavía. Se endulza cuando esté ya cocida, dándole un hervor más. Para que la colada quede suficientemente líquida, de manera

que puede pasar por el chupo, se le agrega el agua necesaria, cuando aún está hirviendo. A tiempo de darla al niño, puede mezclarse leche cocida, pero de ninguna manera cuando se está haciendo la colada. Este alimento puede suministrarse a los niños sin ningún temor, desde los ocho o quince días después de nacidos. De los seis meses en adelante, puede aumentarse la dosis de leche de vaca y también la dosis de harina. De la misma manera se prepara para los adultos enfermos, pudiendo también aumentar las cantidades de harina y de leche, según el espesor que se quiera dar a la colada. Por la noche basta dar al niño la colada solamente.

Plátanos pasos: Para conservar los plátanos reduciendo la fruta seca, como se hace con los higos, ciruelas, dátiles, y uvas, se necesita escogerlos bien maduros, con la piel amarilla y aún manchas de negro; se exponen bien al sol en tablas, se pelan cuando empiezan a marchitarse y se continúa sometiéndolos a la acción del sol hasta que se revisiten de una florescencia azucarada; entonces se comprimen blandamente para aplastarlos y se envuelven uno por uno en hojas secas del mismo banano, para exportarlos en cajitas de madera. Así arreglados duran por tiempo indefinido y tienen la propiedad de resistir los ataques de los insectos. En otros lugares preparan los plátanos con la sola diferencia de iniciar la panifica-

ción en hornos de temperatura moderada, para después secarlos al sol; pero uno y otro procedimiento solo producen buen resultado en las localidades donde la atmósfera sea bastante seca; en las regiones húmedas el resultado es negativo y el producto detestable.

Vinagre de guineo. Es uno de los mejores, y si no podría exportarse, al menos debía preferirse a los vinagres extranjeros para el consumo nacional. Se obtiene colocando los guineos con sus cáscaras bien maduras o ya en vía de descomposición, sobre un cedazo y éste sobre un barril, donde poco a poco irá goteando el vinagre. Para que salga bueno, nunca debe agregársele agua.

Otro método es el siguiente: Amásense con las manos los guineos pelados y bien maduros, cólquese la masa en una olla de barro, cuya boca se tapa con un lienzo limpio. A los tres días la masa flota en un líquido transparente que se cuela a través del lienzo y se envasa en botellas bien tapadas para su conservación y expendio.

Bebida de plátano para sed: Hervir tres plátanos en un litro de agua y cuando se vea que están cocidos se filtra y de este líquido ya frío se toma cuando se quiera.

Vino de Cayena: Prepáranlo de dos modos en la Guayana Francesa y en la Costa de Esmeraldas del Ecuador: Cíernen a través de cedazos la masa de los plátanos maduros; reducida la

pulpa a bolas de regular tamaño, secándolas al sol o sobre la ceniza caliente (rescoldo) durante bastante tiempo para que se opere una fermentación en el interior; disuélvase después en agua cuando se quiera usar. O bien cuecen plátanos maduros, cíenlos y los dejan fermentar. El vino de Cayena es agradable, refrigerante, nutritivo y poco espirituoso.

Cerveza de plátano: Los africanos de la región de los Lagos la fabrican de esta manera: Se can al sol los plátanos maduros, cocinanlos y luego los dejan enfriar y fermentar; adicionan después agua suficiente y la bebida queda lista. Cuando mezclan partes iguales de plátano y yuca rallada emplean el mismo procedimiento y producen la mejor cerveza del mundo al decir de algunos viajeros.

Licor de plátanos: Se pelan 6 plátanos maduros, se machacan bien y se ponen en un recipiente con medio litro de alcohol de 90° 500 gms., de azúcar y 1 litro de agua. Se deja la mezcla 8 días. Después se pasa por papel filtro y se embotella. Se puede darle color.

Contra el estreñimiento: En ayunas un banano con un vaso de agua. Con esto se combate eficazmente el estreñimiento.

Es pectoral y combate la anemia. El banano bien maduro calma los nervios y es indicado para los riñones; aumenta la secreción láctea.

El plátano, antídoto contra la tisis. El importante libro: "La salud por medio de las plantas medicinales", por un Sacerdote Salesiano, trae un apéndice con el título: El plátano antídoto contra la tisis, el cual queremos reproducir íntegramente por creerlo de mucha importancia: A propósito del plátano ponemos aquí un sueltcito salido en un diario de México:

"Una de aquellas maravillas de nuestra flora, está llamada a causar una revolución en el mundo de la medicina, debido al descubrimiento de las propiedades curativas que en su tronco contiene el plátano".

"Se trata nada menos que del antídoto contra la peste blanca, contra la tuberculosis pulmonar, que diezma a la humanidad, sin que hasta hoy se haya podido descubrir el exterminador del terrible bacilo de Koch".

"Y en efecto dicho antídoto estaba destinado a proporcionarlo el plátano, tan común en nuestro país y tan fácil de adquirir por el paciente menesteroso".

"Ya algunas revistas de medicina europea, habían dicho algo sobre el particular, aunque no relativo al jugo de la planta, que es en lo que yo he encontrado tan preciosas cualidades".

"Algunas pruebas llevadas al terreno de la práctica por el Dr. Montero de Silva, de Brasil, fueron publicadas en "El Mensajero de San Pablo" del Río de Janeiro. Nos dio a conocer experimentos hechos en un regular nú-

mero de tuberculosos, con admirable éxito; pero parece que había una tintura de la planta en forma completamente diferente de como ha hecho los experimentos también con éxito palpable e irrecusables".

"Refiere el ilustrado facultativo, que ha obtenido por medio de su procedimiento un promedio de 70% de curaciones radicales en tuberculosis de segundo grado".

Por mi parte, ilusionado notablemente con los muy buenos resultados de los estudios que he hecho sobre el particular, y conociendo que tiende a beneficiar a la humanidad, no he omitido esfuerzo en continuar mis experimentos, los que hasta hoy he visto coronados del éxito más li-sonjero.

"Todos los plátanos contienen, más o menos, poder curativo, pero ninguno como el que en Méjico es más común, el plátano largo o zapalotes familia de las musáceas(musa paradisiaca) en cuyo jugo del tronco he creído encontrar el exterminador absoluto del bacilo de Koch".

"Hace muy poco tiempo consulté a una enferma y pude reconocer un reblandecimiento de los tejidos pulmonares tosía frecuentemente. La expectoración era abundante, sudores nocturnos, fiebre, disminución progresiva del peso".

"Un número considerable de médicos la habían tratado haciendo uso de cuantos procedimientos aconseja la ciencia y sin

POLEO (Satureia Brownei Brig)

Tiene el poleo un olor parecido a la menta y se usa mucho para condimento, pero también se emplea en infusión para curar a los niños que padecen debilidad vesical durante el sueño. En esta forma también es remedio del catarro.

La infusión de esta planta es carminativa (para expulsar los gases y lombrices intestinales) y se prepara con 10 gms., de hojas y 250 gms., de agua para administrar en el día. La medicina popular también utiliza esta infusión contra la incontinencia nocturna de la orina de los niños.

POMA POMARROSA (Jambosa vulgaris D. C.)

Composición química. Promedio por 100: Proteínas 0,79; grasa 0,19; ácidos en término clínico 0,06; azúcares reducidos 11,26; sacarosa 0,47.

Tiene las Vitaminas A, B8 C, G4.

La poma se usa para comer en su estado natural y también se prepara con ella buenos dulces. Debido al tanino que contiene la fruta, que la vuelve astringente, es de uso para combatir las diarreas de los adultos como de los niños. Las raíces del árbol y su corteza contienen el alcaloide jambosina. Las semillas contienen un principio anestésico.

que ninguno de ellos diera resultado favorable: de común acuerdo, los médicos de referencia, convinieron en que se trataba de un caso perfectamente comprobado e imposible, y resolvieron aconsejarla regresara a su pueblo tal vez con miras de hacerle menos penosa la muerte".

"En estas circunstancias fue cuando me hice cargo de su atención presentándome con ello una oportunidad de probar nuevamente la eficacia del jugo de plátano".

Por medio de la compresión obtuve de un trozo del tallo determinada cantidad de jugo que, después de filtrar, hice tomar a la enferma en dosis de una copita licorera, cinco veces al día.

Pues bien, con este último tratamiento, como con muchos otros enfermos tratados por el mismo procedimiento, curó radicalmente, encontrándose hoy en un completo estado de salud y rebosante de vida.

Creo que siendo tan sencillo el medio, tan poco costoso y nada peligroso su uso, creo repito, que tanto los desgraciados atacados por la peste blanca, como los mismos médicos, deberían hacer estudios y experimentos, como yo los he hecho, con lo cual llegarían al convencimiento de que el jugo de plátano largo o zapalote, posee cualidades tan maravillosas y es en verdad el llamado a exterminar el bacilo de Koch.

PRINGAMOZA (*Urea baccifera* L.)

Con esta planta se practicó en las Antillas la urticación para remediar algunas parálisis y reumas y aun enfermedades interinas azotando con pringamosa las pantorrillas de la persona enferma. La raíz en cocimiento es antituberculosa y la hoja en infusión alivia la erisipela.

La tintura preparada con 30 gms., de planta y 100 gms., de alcohol puro se emplea contra la tos bronquial a la dosis de 10 gotas por toma, para ser administrada tres veces al día.

Empíricamente se emplea para curar las úlceras de mal carácter, mezclada con sal marina.

P U E R R O S (*Alium porrum* L.)

Composición química. Promedio por 100: proteína 1,2 carbohidrato 5; hierro 0,00048; una libra de puerros desarrolla la cantidad de 150 calorías.

El puerro tiene las Vitaminas A, B, y C.

Los puerros son estimulantes, aperitivos y de fácil digestión. Son oxidantes de los malos humores de la sangre. En la acidosis de la sangre (causa de todas las enfermedades artríticas) constituyen los puerros un buen alimento.

Comidos, con aceite curan la ronquera, aclaran la voz, útiles para los cantantes.

PIÑON, PURGA DE FRAILE (*Jatropha curcas* L.)

Estas plantas son semejantes al ricino, en la parte vegetativa y en los principios que contienen. Solo que los frutos vienen en racimillos dicótomos y las semillas maduras son negras.

Las semillas obran como purgante ingiriéndolas enteras como píldoras. La decocción de las hojas es usada en las enfermedades venéreas. El látex (jugo lechoso) se emplea para curar almorranas y quemaduras.

Las propiedades purgativas y drásticas de esta planta son muy poderosas por lo que en ocasiones han producido serios accidentes.

El aceite extraído de las semillas se emplea como purgante a razón de 8 gotas en una yema de huevo.

Q U I N A (*Chinchona*)

Medicina específica para curar las fiebres intermitentes. Más ha disminuido la necesidad de quininas en el mundo al descubrirse drogas antimaláricas como el aralén. Pero todavía muchas aplicaciones de la buena quina no se logran sino con la corteza natural: vinos quinados, drogas diversas.

Según el profesor Weaver la quina se emplea como hipnótico, contra el insomnio, contra la fiebre tifoide a la dosis de 0,40 centigramos cada hora.

Según el Dr. Cleveland, contra las pústulas malignas; según el Dr. Tivas la quinina es empleada como febrífuga contra las intermitentes, en forma de sulfato de quinina.

También se emplea la quinina como antipútrida en las gangrenas. La quinina en polvo es empleada como estomacal, a la dosis de 0,10 gms., sola o mezclada con ruibarbo, en cápsulas, una antes de cada comida.

La infusión de la corteza, en la proporción de 20 gms., de ésta en 1.000 gms., de agua se emplea como tónico. Se toma en tascitas en el término de 24 horas.

El vino de quina es un tónico anti-escurbútico y digestivo; se prepara así:

Quina desmenuzada 100 gms.
Alcohol puro 120 "

Después de una maceración de ocho días se le agregan dos litros de vino generoso y se deja macerando nuevamente durante 20 días. Luego se filtra y se rotula. Se administra por copitas, una antes de cada comida.

QUIEBRABARRIGO O NACEDERO (*Trichanthera gigantea*)

Quebrabarrigo indica el uso medicinal que comúnmente se le da, que es para curar, con emplastos de sus hojas, las hernias de las bestias.

Lo han empleado contra las fiebres; mezclan hojas con el forraje para que las hembras recién paridas arrojen la placenta. Green

las gentes que aumenta el nacer de los manantiales, que obra muy bien en varias clases de reumatismo, afección del hígado, riñones, etc., tomando la tisana preparada con las hojas. También la usan como desinflamante.

Sífilis: Corteza de quiebrabarrigo 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento 3 tazas diarias.

Eczema: Remedio especial, lavar la parte afectada con cocimiento de esta planta.

R A B A N O (*Raphanus sativus* L.)

Composición química. Promedio por 100: proteínas 1,3; carbohidratos 5,8; grasa 0,1; calcio 0,21; hierro 0,00083. Una libra de rábanos desarrolla la cantidad de 133 calorías.

Tiene las Vitaminas A, B y C. Comidos en ensalada, son tónico depurativo de la sangre, digestivo, estomacal, estimulante, antiescurbútico y vitamínico. Alcalizante de la sangre son un buen medicamento para los enfermos de artrismo en todas sus manifestaciones. Un buen medicamento contra la gota, reumatismo, cálculos y el artrismo en general.

El caldo de su cocimiento —100 gms., por litro de agua— y miel de abejas bebido por agua, consistentemente es muy útil y eficaz contra las afecciones de la garganta, bronquitis, pulmón, hígado, riñones, vejiga y reumatismo. El jugo de rábano posee las mis-

mas propiedades; se le da con miel de abejas a los niños y personas débiles del estómago. Los rabanitos contienen yodo que es necesario a los propensos al coto. Para los estómagos que no pueden digerirlos es mejor tomar el jugo, o el mismo rábano cocido con azúcar y miel de abeja que es buen confortante del pulmón. La dosis es de una copita al día.

La coqueria o rábano silvestre, que crece como maleza en el campo, huertos y jardines, es aún más eficaz que el rábano cultivado, para curar las mismas enfermedades, sobre todo contra las enfermedades de la piel, erupciones, escrófula, herpes, etc., y contra las afecciones del pulmón y de los bronquios, asma, catarrros, toses, etc., y de las vías urinarias, leucorrea, irritaciones, cálculos y catarro de la vejiga. Se usa toda la planta en cocimiento—30 gms., seca u 80 gms. fresca por litro de agua—. Las hojas o raíz fresca se mastican para aliviar las ulceraciones de la boca, fortalecer las encías y especialmente contra el escorbuto.

Jarabe: Un manojo de rábanos bien lavados sin pelar. Se majan y se cocinan en dos litros de agua hasta reducirla a uno y se cuele. Se le agrega 1 libra de azúcar y se deja enfriar. Se vacía en vasija loceada o de peltre no pelada. Se ponen 40 gotas de yodo legítimo y bien frío se envasa.

REMOLACHA (*Beta vulgaris* L.)

Composición química. En miligramos por cada 100 gramos: hierro 3; potasio 353; calcio 24; fósforo 37; sodio 93. Calorías 40.

Contiene las vitaminas A, B y C.

La remolacha, sobre todo, después de cocida es sumamente alimenticia y sana para personas que sufren de afecciones intestinales. Es mineralizante, refrescante, calmante de los nervios. Es alcalizante de la sangre, útil a artríticos, especial como alimento para los anémicos. Es muy laxante.

El caldo es calmante, diurético, tónico, combate las piedras de la vejiga descongestionando las vías urinarias. Es muy útil la remolacha para los riñones y junto con la cebolla, no existe mejor remedio para estos órganos y vías urinarias.

Es un remedio excelente para curar la tos de los niños. Se corta la remolacha en rodajitas finas, se ponen en una fuente, se rocían de azúcar y se dejan durante la noche al sereno, por la mañana se saca el jugo dejado por las remolachas y se le da a los niños para la tos, es un jarabe muy eficaz.

Para los que sufren de piedras en la vejiga, hiérvase remolacha común, y el caldo o jugo que se tome tres copas al día. El vino de remolacha es muy alimenticio, su uso es común en Bélgica.

Sinusitis: Se cura con el tratamiento siguiente: se utiliza el zumo de la remolacha haciendo sorbetorios y gargarismos a mañana y noche hasta conseguir la curación. Para extraer el jugo debe ser cruda; se ralla o corta en pequeños pedazos y se exprime para sacar el zumo que se va a usar.

VINO DE REMOLACHA:

Agua	25 litros
Remolacha encarnada cortada en rodajas	3 kg.
Acido tartárico	8 gms.
Azúcar	125 "
Harina de cebada o de maíz	250 "

Después de 8 ó 10 días de maceración, se trasega y embotella.

Café de remolacha: Se escoge la remolacha rosada y se corta en redondetes delgados los que se ponen a tostar hasta que estén de color amarillo de oro. Se muelen y se guarda en frascos cerrados. Mientras más viejo es mejor este café que se equivoca con el verdadero y que es muy sano y agradable.

RE T A M A (*Spartium junceum* L.)

Las ramas, las flores y las semillas, son purgantes y diuréticas y tienen acción sobre el estómago, riñones y vejiga.

FORMULA:

Agua	500 gms.
Material	20 "

Se hace hervir y se toman tres o cuatro tazas diarias.

Mezcladas con hidromiel son sudoríficas. Un puñado de ceniza de retama cocido en un litro de agua, combate los transtornos urinarios de la hidropesía.

Con la ceniza de retama se hace un excelente vino diurético contra la albumina y enfermedades de las vías urinarias.

Ceniza	60 gms.
Vino blanco	1 litro

Se pone en maceración. Se filtra y toma 50 gms., tres veces al día antes de las comidas.

Para el estreñimiento se usa un puñado de la planta en un litro de agua y se hace hervir durante 10 minutos. Se toma varios días por la mañana y al acostarse.

Para la diabetes son un remedio especial las flores de retama.

Reumatismo: Hojas de retama 50 gms., alcohol 300 gms. Macerar 15 días. Fricciones.

R O B L E (*Cuercus robur* L.) (*Encina Cuercus Ilex*)

Es lástima que las gentes no sepan todo de las propiedades medicinales del roble o encina.

Se usa con preferencia la corteza de plantas jóvenes. Se prepara el agua de roble infundiendo con un litro de agua hirviendo unos 30 gramos de corteza. Esta agua tiene muchas aplicaciones.

1. Tomando 3 copas por día, pasan los vómitos y espantos de sangre, reglas muy abundantes se calman, diarreas se mitigan.

El té de encina es muy indicado en el bocio exoftálmico (enfermedad de Basedow).

2. El polvo de la raíz en cocimiento se emplea en casos de debilidad y relajamiento de las fibras musculares y atrofia muscular.

3. Lavajes diarios con un litro de agua de roble hacen desaparecer el flujo blanco de mujeres y fortifican la matriz.

Tratándose de flujos amarillos de origen blenorragico se hacen lavajes usando 50 gms. de corteza de encina para un litro y cien gramos de agua, reducidos a un litro por medio de ebullición.

4. Después de un envenenamiento con plantas no hay peligro, si se toma a tiempo agua de roble, algo más fuerte que la indicada.

5. Fomentos de agua de roble reducen las glándulas hinchadas del cuello, aplicándose fomentos y cambiándolos cada dos horas; los mismos son buenos contra el carbunclo.

6. Gárgaras con agua de roble mitigan cualquier inflamación de la boca y garganta.

7. Baños de pies en agua de roble hacen desaparecer el sudor y mal olor. Tumores malignos, heridas viejas, heridas escrofulosas, heridas de origen, de raquitismo, etc.

8. Niños que se mean de noche, tomen una taza de agua de roble al acostarse.

9. El café de bellotas tostadas es un tónico para niños y jóvenes débiles y escrofulosos.

10. El polvo de agallas de robles puesto en dientes cariados, calma el dolor. Tomar todos los días una taza de té de corteza de encina y ajeno con cola de caballo, es muy beneficioso para personas débiles. El ajeno es estomacal; la cola de caballo obra como depurativo y la corteza de encina como tónico. Es un conjunto una buena combinación y produce excelentes resultados.

La encina contiene tanino, ácido gálico, tanatos, pectina y parte leñosa.

ROMAZA O LENGUEVACA

Esta planta es usada para combatir las fiebres palúdicas y las enfermedades del hígado.

El cocimiento se prepara con 10 gms. de raíces y 500 de agua. Se administra por tacitas durante el día.

Las hojas son vulnerarias, refrigerantes, diuréticas. En cataplasma se usa en las úlceras de toda clase, abscesos, quemaduras, tumores.

El jugo y la infusión de la raíz y de las hojas se toman como emolientes y refrescantes.

La parte más usada de esta planta es la raíz. Es mejor usarla fresca que seca. Es algo astringente y en alta dosis es laxante. Se recomienda en la ictericia, en la atonía de las vías digestivas, fiebres intermitentes y enfermedades palúdicas. Es tónica y depurativa, de allí que sirva en las enfermedades cutáneas, exzema, tiña, lepra, etc. La pul-

pa se hace recomendable en las úlceras de mal carácter.

Los campesinos se sirven de esta pulpa, mezclada con flor de azufre y grasa de cerdo, para curar la sarna.

Lumbago: Raíz de romaza 50 gms., salvia 10 gms., agua 500 gms. Cocimiento. 3 tomas diarias.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis* L.)

Arbusto cultivado en los jardines, de agradable y fuerte aroma, muy conocido.

Dice Kneipp que el romero es un excelente estomacal. Tomado en infusión limpia el estómago de mucosidades, despierta el apetito y fomenta la digestión. Entre los remedios caseros, éste debe ser uno de los más preferidos, y el que quiera lograr uno de los fines indicados tome a mañana y tarde, dos, tres o cuatro cucharadas de infusión de romero, que no tardará en anunciar su presencia en el estómago limpiándolo de dichas mucosidades.

Las hojas se emplean en infusión teiforme como estomacal y es antiespasmódico.

Las sumidades floridas de romero se consideran como estimulantes y estomacales. El uso del romero conforta los nervios y el estómago, depura la sangre y rejuvenece los orgánicos. Se emplea contra la flatulencia, hidropea, vértigo, reuma, mal de corazón y de todo el organismo interior.

Se puede usar en la atonía del estómago y dipepsia con tal que

no sean inflamatorias, las clorosis, escrófula, afecciones nerviosas e histéricas, fiebres continuas. Se puede usar en el asma, catarro crónico y parálisis.

FORMULA:

Agua 500 gms.
Romero o sumidades 10 "

Se calienta hasta la ebullición y se toman de cuatro a cinco tazas repartidas convenientemente.

Los cogollos en infusión —20 gramos por litro de agua— y endulzados con miel de abejas, bebido por tazas, es aperitivo, estimulante, depurativo de la sangre, tonifica el estómago y las vías digestivas, fortifica el sistema nervioso y el corazón, combate las flatulencias y fetidez del aliento, clorosis, hipocondría, dolores de cabeza, vértigos, apoplejías, catarro crónico, asma, flujos blancos, las enfermedades del hígado, ictericia, escrófulas, riñones, reumatismo, hidropea y fiebres en general.

Los baños calientes de cocimiento de romero curan las hinchazones de las piernas y alivian a los enfermos de reumatismo, fortifican a los niños raquíticos y favorecen su desarrollo.

El caldo de su cocimiento —30 gramos por litro de agua— cura toda clase de heridas y también las úlceras o llagas gangrenosas.

Mal aliento en la boca: Hojas de romero 10 gms., hojas de yerbabuena o menta 5 gms., agua 500 gms. Infusión. Se toma sobre las comidas.

Nerviosidad: Hojas de romero de castilla 15 gms., agua 500 gms. Infusión. 6 tacitas al día.

Vino de romero: Tomado en pequeñas porciones es un remedio muy eficaz contra los males del corazón, porque obra como calmante, y en la hidropesía del corazón segrega por la orina los jugos morbosos. El mismo efecto produce el vino de romero en el tratamiento de la hidropesía ordinaria.

En uno y otro caso, tómese diariamente, a mañana y tarde, tres o cuatro cucharadas del agradable licor al que se cobrará acción muy pronto. La preparación de este vino es por extremo sencilla. En una botella se echa un manojito de hojas y ramitas de romero, cortadas en pedazos menudos, llénese de vino bueno, y al cabo de siete u ocho horas puede usarse la infusión o vino de romero. Las mismas ramas pueden servir para dos botellas.

Las hojas se usan al exterior en cocimiento contra las llagas gangrenosas, baños aromáticos, reumatismos articulares, baños tónicos para niños, fomentos sobre los tumores fríos y partes paralizadas.

Las fumigaciones purifican el aire de las habitaciones y una persona que sufra de neuralgias o dolores de cabeza, haga una pequeña fumigación de romero procurando respirar el humo por la nariz, teniendo la cabeza cubierta por una toalla para mejor recoger el humo; acuéstese, dormirá bien y sentirá que los do-

lores poco a poco desaparecen. Haga esto durante dos o tres noches.

El polvo de romero cicatriza y desinfecta heridas.

El aceite de romero es un excelente remedio para heridas; se echan unas gotas en la herida y aplica un trapito mojado en el mismo; es bueno para friccionar los miembros paralíticos. Tomando en dosis de tres a cinco gotas en té caliente de malva, calma los dolores del vientre y ahuyenta los gases. Contra la sarna se emplea una pomada compuesta de un gramo de aceite de romero con diez gramos de manteca de cerdo.

Té de romero: 10 gramos de flores para un litro de agua hirviendo fortifica el cerebro y los nervios; es bueno contra la parálisis, temblor, apoplejía del cerebro. Es muy bueno además en menstruaciones escasas. Da beneficios en la dispepsia flatulenta y excesivos gases intestinales. En estos casos se toma una taza de la infusión de romero después de las comidas.

El que vomita las comidas, tome después de cada comida un poco de polvo de romero tostado.

Reumatismo y mala circulación: Fórmula: Romero blanco, ruda de castilla y un huevo de matandré. Se cocina bien tapada hasta que quede la mitad. Se pone a enfriar y al otro día se le agrega como la mitad de alcohol de 90 grados. Hacer untura tres días sin bañarse. Después se baña y

repite la untura otros 3 días y así hasta que cesen los dolores.

ROSAS

(*Rosa incarnata* - *Rosa alba* L.)

Es planta de jardín muy conocida y hoy en día se puede cultivar de 13 a 14 mil variedades, pero todas tienen las mismas propiedades.

Los pétalos de rosa de color rojo contienen más coercitina (tanino) y por este motivo son más astringentes sus infusiones, tónicas y reconstituyentes. La fórmula:

Agua 500 gms.
Pétalos 5 "

Se calienta hasta la ebullición y se toman cuatro tacitas diarias. Conviene en las supuraciones mucosas crónicas; los catarros, las hemorragias pasivas, la oftalmía crónica.

Se usan los pétalos en infusión —10 gms., por litro de agua— para lavar los ojos y curar las inflamaciones e irritaciones de los párpados.

Para curar la diarrea y disentería se hacen a la vez lavados intestinales de su infusión —20 gms., de rosas por litro de agua.

Hojas de rosas machacadas y aplicadas sobre quemaduras y tumores inflamados calman el dolor. Buen remedio contra las quemaduras es el siguiente: dos puñados de hojas de rosas se hierven durante 15 minutos en aceite de lino y se deja al sol durante 40 días. Un trapito mojado se aplica en la quemadura. El

mismo tratamiento calma las almorranas inflamadas. Veinte gramos de pétalos de rosas hervidos durante tres minutos en un litro de agua es un excelente remedio contra los flujos blancos de las mujeres. Se hace con el cocimiento lavajes todos los días. El resultado se obtiene en pocos días.

Inflamación de los ojos: Rosas amarillas 30., agua 500 gms., Cocimiento para lavar los ojos.

Se puede obtener un perfume de rosas barato poniendo en una botella de boca ancha capas alternas de pétalos de rosa y de sal fina de mesa; se añade también algunas gotas de alcohol puro.

ROSOLI DE ROSAS:

Pétalos de rosa aromática 200 gms.
Alcohol de 90° 700 "
Azúcar 800 "
Agua 600 "

Con las rosas y 100 gms., de azúcar, machacado en un mortero, se prepara una pasta que se macera 10 días en alcohol; se añade el azúcar disuelto en frío en el agua, se agita y a los 10 días se filtra por papel.

Crema de rosas: En un litro de alcohol de 90 grados dejar en infusión 100 gms., de pétalos de rosa muy perfumada, 40 gms., de uva de Corinto, 10 gms., de canela, corteza de nuez moscada, clavo, lirio de Florencia. Pasar por un lienzo fino y añadir 600 gms.

de azúcar disueltos en 500 gms., de agua.

Crema de rosas: Coger rosas de brote abierto, pero no demasiado extendido, entre las de aroma más intenso; poner los pétalos en capas delgadas separadas por otras capas de azúcar en polvo más gruesas en tarros de vidrio de boca ancha. Exponerlos al sol algunos días. En el momento de preparar el licor, verter sobre la mezcla de pétalos y azúcar un volumen igual de alcohol fino. Después de un día o dos de contacto, exprimir y filtrar el líquido.

Mermelada de rosas: Poner pétalos de rosa en agua adicionada con un poco de jugo de limón; calentar hasta que los pétalos estén reblandecidos. Colarlos por un pasador, escurrirlos y majarlos finalmente en un mortero. Pasarlos y añadir igual peso de gelatina de miel y verterlo todo en un jarabe denso. Después de hervir un poco, retirar del fuego y ponerlo en vasitos de vidrio. Si se quiere puede colocarse con un poco de carmén y reforzar el perfume con 2 gotas de esencia de rosas.

Una infusión de rosas mezclada a partes iguales con miel de abejas se emplea como gargarismo en las anginas y como remedio en las aftas bucales.

R U D A (*Rutagraveolens* L.)

La ruda de castilla es bien conocida. Se planta en todas las

huertas por sus propiedades medicinales.

En farmacia se usan las hojas secas en infusión o en píldoras, después de reducirlas a polvo, para excitar de las funciones digestivas, contra la crisis de histeria y epilepsia y como sudorífico. Con ruda machacada y clara de huevo se hacen cataplasmas contra la erisipela. Es también abortivo peligroso.

El olor de la ruda ahuyenta los insectos.

La ruda es un poderoso remedio para las enfermedades del útero. El Dr. Beau la recomienda en las metrorragias o hemorragias uterinas, las cuales son determinadas inmediatamente. Según el citado Dr. determina las contracciones de la matriz. El Dr. Nicolás Osorio dice: "La ruda aromática se ha aconsejado contra las incontinencias de orina".

Los cogollos en infusión —3 gms., por litro de agua— se beben cuatro tacitas diarias para combatir las enfermedades nerviosas, vértigos, dolores de cabeza, debilidad general y de los ojos, congestión estomacal, dificultad de respirar, histeria, epilepsia, consunción, palpitaciones cardíacas, tisis, hidropesía, reumatismo y gota. Adicionada de manzanilla alivia la jaqueca.

La ruda, es venenosa y tomándola en buena cantidad, ocasiona fiebre, grandes irritaciones, inflamación e hinchazón en la lengua, sequedad de la garganta, dolores epigástricos y vómitos, cólicos, depresión y lentitud del

pulso, enfriamiento de la piel, movimientos convulsivos, contracción de la pupila, aturdimiento, alucinaciones, somnolencia y aún la muerte (Heraud).

El uso más común de la ruda es el de llamar las reglas suspendidas bruscamente, sea por haberse mojado los pies o llevado un susto, lo que produce dolores de cadera y vientre, con males-tar general. Dos gms., de ruda en forma de té, tomado dos veces por día, y además baños calientes con mostaza a los pies, bastan para llamar la regla suspendida.

El uso diario de una taza de té de ruda en la cantidad indicada, se recomienda contra la nerviosidad, histerismo, calambres, epilepsia. En vez de té en estos casos se puede tomar 10 gotas sobre un pedacito de azúcar de la preparación siguiente:

Un puñado de ruda se echa en una botella de 250 gms., y se llena de buen aguardiente; a los 8 días la preparación está lista para el uso.

Las mujeres embarazadas no deben tomar ruda, pues puede predisponer al aborto con graves consecuencias.

Aceite de comer 250 gms. en el cual se han hervido 10 gms., de ruda ahuyenta las lombrices, tomando dos veces por día una cucharadita.

Para matar los pequeños guisanos de los intestinos se hacen lavativas de cocimiento de hojas de ruda, 10 gms., en un litro de agua.

Ocena: Rubia 5 gms., agua 200 gms. Cocimiento. Lavar mucosas nasales.

Piojos: Polvo de hojas de ruda disueltos en alcohol.

Reumatismo y circulación: Fórmula: Como se dijo al tratar del romero.

RUIBARBO (*Rheum palmatum* L.)

El rizoma o raíz de ruibarbo constituye una de las drogas más importantes empleadas en medicina. Es un excelente remedio contra la gastralgia, las obturaciones, la clorosis, contra la atonía de las funciones del estómago, contra la flatulencia, la inapetencia y la diarrea. Se usa para contener la diarrea biliosa y siempre que haya que evacuar materias intestinales que con su presencia mantienen la diarrea.

Siempre que se necesite un purgante suave y no debilitante, el ruibarbo cumplirá este objeto reanimando las funciones digestivas.

FORMULA:

Agua 200 gms.
Ruibarbo en polvo 8 "

Se calienta hasta la ebullición y se toma una taza cada 3 horas.

En pequeñas dosis de 20 a 30 centigramos (lo que cabe en la punta de un cuchillo) de polvo de ruibarbo, tomado media hora antes de comer, aumenta el apetito y facilita la digestión. En do-

de hojas se hien minutos en un lico y se torna f... días, ca da medi... pa de las de... desaparece y la... menta considera... Frotando los... hojas frescas, le... fresca y fortifi... aromatiza la bo... mal olor.

Se to can las... guiente colutorio... día: 3 gms., de s... res se hi erven co... y 30 gms., de a... reduzca a la mi...

De una pulga... flores se prepa... taza de agua ha... ma con un poco... copita de coñac... posible contra la... quitis, influenza... miembro s. l... te, es e... en angina y co...

A los que to... talmente... en forma... vidad ce... En ma... salvia ca... midas, q... cabeza, r... cerebro... ahuyenta... tómagos...

En los... bronquio... ción es d... cil espec... rio angu...

disuelve los gases del estómago, es depurativo y estimulante general del organismo.

Los cogollos en infusión —10 a 15 gramos por litro de agua— bebida en abundancia, aumenta el apetito, da calor al estómago activa la circulación de la sangre, aumenta la energía del organismo y robustece la memoria.

Hace desaparecer las mucosidades del pecho y del estómago, combate los catarros y las diarreas de los niños de pecho y la de los tísicos; se emplea con éxito contra la atonía del estómago, dispepsia, desórdenes y trastornos digestivos, vómitos, resfriados, almorranas, fiebre nerviosa y tifoide, congestión cerebral, sudores nocturnos de los tísicos, reumatismo crónico, gota atónica y afecciones de los riñones. En dosis de 30 gramos de salvia por litro de agua; en cocimiento lavando la parte afectada o aplicando compresas, cura las enfermedades de la piel, erupciones, sarpullidos, granos, eczemas, herpes, tiña y toda clase de heridas, llagas y úlceras externas aunque sean antiguas, purulentas a cicatrizar.

El vino de la salvia se prepara con 40 a 60 gramos de salvia por litro de vino. Esta planta puesta en infusión en vino blanco, le da sabor moscatel y se torna más embriagador.

El cocimiento es de 60 gramos por litro de agua y se toma por copitas, si se encuentra algo cargada, se puede bajar a 50 gramos por litro de agua. Este co-

cimiento de salvia excita el calor del estómago, facilita la digestión, activa la circulación de la sangre y aumenta la energía de todas las funciones.

Se prepara un vino de uso externo contra las heridas:

Vino blanco 1.000 gms.

Salvia desmenuzada 100 „ Se deja en maceración por treinta días y se emplea en fomentos empapando algodón y se vende. Esta misma fórmula sirve en colutorios y gargarismos para combatir el asma, irritaciones de la faringe y catarro en general o usar para esto el cocimiento de 15 a 16 gramos por litro de agua.

No la usen los temperamentos sanguíneos o cuando padecen de enfermedades inflamatorias.

Los chinos y japoneses prefieren la salvia al té, el cual nos envían a nosotros y cuyas propiedades medicinales no se pueden jamás poner al lado de la salvia.

Es aconsejada como antilácteo y para gargarismos en enfermedades de la boca y de las encías y también para lavar los ojos cuando están enfermos. El cocimiento como baño antihemorroidal poniendo un kilo de hojas y raíces en el agua que ha de volcarse en la bañera.

Las hojas secas en fumigación calman los accesos del asma.

Es un estimulante poderoso, cuando el sistema nervioso está decaído, como ocurre en todas las enfermedades con fiebre alta se usa en esta forma: 10 gms.,

de hojas se hierven durante tres minutos en un litro de vino blanco y se toma frío durante tres días, cada media hora, media copa de las de vino. El estupor desaparece y la energía vital aumenta considerablemente.

Frotando los dientes con las hojas frescas, los blanquea; refresca y fortifica las encías y aromatiza la boca quitándole el mal olor.

Se tocan las aftas con el siguiente colutorio varias veces al día: 3 gms., de sumidades de flores se hierven con 5 gms., de miel y 30 gms., de agua hasta que se reduzca a la mitad.

De una pulgarada de hojas y flores se prepara un té con una taza de agua hirviendo y se toma con un poco de azúcar y una copita de coñac, lo más caliente posible contra los resfríos, bronquitis, influenza y dolor de los miembros. En té algo más fuerte, es excelente para gargaras en anginas y encías sensibles.

A los que trabajan mucho mentalmente, una infusión de hojas en forma de té, aumenta la actividad cerebral.

En malas digestiones, un té de salvia caliente, después de las comidas, quita el vómito, dolor de cabeza, mareos, congestiones del cerebro y de la cara, lo mismo ahuyenta las ventosidades del estómago e intestinos.

En los catarros crónicos de los bronquios, donde la expectoración es difícil, se consigue una fácil expectoración con el electuario siguiente: 5 gms., de polvo de

hojas secadas a la sombra se mezclan con 80 gms., de miel de abejas y se toman 4 cucharaditas por día.

A los niños retardados en caminar, se les frota el espinazo con cocimientos de 50 gms., de salvia (hojas y flores) en un litro de vino blanco.

Picadura de abejas y mosquitos calman, frotándolas con hojas frescas de salvia.

Heridas y llagas viejas, úlceras varicosas, sanan lavándolas con un cocimiento de salvia (50 gms., de salvia en un litro de vino blanco), se hierven durante 5 minutos.

Diez gms., de hojas de salvia hervidas en vino es un bálsamo para la tos de los tuberculosos. Se toma a gusto por copitas.

Las hojas secadas a la sombra y pulverizadas, preparadas en forma de cigarrillos, son muy buenas para los que sufren de asma. Pueden fumar este polvo a gusto.

Para corregir los sudores nocturnos de los tuberculosos, se toman cada día dos cucharaditas de polvo de hojas de salvia, mezcladas con agua, una hora antes de acostarse.

Alabemos las bondades de la Providencia Divina que ha puesto tantas propiedades medicinales en una planta tan sencilla y tan al alcance de todos.

Insomnio: Salvia 1 onza, toronjil 1 onza, raíz de valeriana media onza, romero de castilla 5 gms., agua 1 litro. Cocimiento.

1 taza en ayunas y otra sobre las comidas.

Nerviosidad: Salvia 5 gms., hojas de naranjo 10 gms., flores de manzanilla 5 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 4 tomas al día.

Gastralgia: Salvia 30 gms., agua 1.000 gms., Infusión. 3 tomas diarias.

Ventositades: Salvia 10 gms., verbabuena 15 gms., agua 300 gms. Infusión. 4 tacitas al día.

Sudores de los tísicos: Tómese antes de acostarse una infusión de salvia de 10 gms., por 100 gms., de agua.

Congestión cerebral: Mientras llega el médico dése infusión de 10 gms., de salvia en 100 gms., de agua.

Urticaria: Salvia 15 gms., raíz de toronjil 15 gms., raíz de ortiga 15 gms. Infusión. 4 tacitas diarias.

Vómitos espasmódicos: Salvia 5 gms., cidrón 10 gms., verbabuena 5 gms., agua 500 gms. Infusión. 4 tacitas al día.

Prurito o rascaciones: Cocimiento de salvia.

S A N D I A (Cucurbita citrallus)

La sandía es un alimento fresco, muy apreciado por su exquisito sabor y su gran cantidad de jugo; es depurativa de la sangre, refresca los órganos de la digestión y estimula la acción de los intestinos y el hígado.

Composición química. Promedio por 100: proteínas 0,5; grasa 0,2; azúcares 6,0; calcio 0,011

magnesio 0,003; potasio 0,073; sodio 0,008; fósforo 0,003; cloro 0,008; azufre 0,007; hierro 0,00023. Calorías por libra 140. Tiene las Vitaminas A, B3, C, y G4.

Debido a su carne rosada, su sabor fresco y azucarado es muy apetecido en los climas cálidos. Es muy indicado para las personas que sufren dolores y gases de los intestinos, comer sandía refresca los órganos de la digestión y estimula la acción de los intestinos y del hígado.

Es muy saludable para las personas que sufren del pecho y en las bronquitis crónicas y catarros pulmonares. Las semillas o pepas de sandía, trituradas y en cocimiento —50 gms., por litro de agua— poseen propiedades diuréticas. Se bebe en abundancia, contra las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias.

El jugo de la sandía es muy útil para los enfermos que tienen fiebre y también conviene tomarlo a las mujeres después del parto.

SARPOLETA

La sarpoleta de Bogotá o verba de la virgen, es la Polygala de Antioquia.

El Dr. Nicolás Osorio es quien ha hecho el estudio y empleo de nuestra sarpoleta, quien la empleó en forma de infusión y de extracto hidro-alcohólico contra las fiebres palúdicas. También son importantes las observacio-

nes sobre sus propiedades febrífugas, realizadas por el Dr. Gabriel J. Castañeda.

FORMULA DE LA TINTURA:

Raíz de sarpoleta 100 gms.
Alcohol puro 1.000

Se pone a macerar un mes, se decanta, se filtra y se rotula

"TINTURA FEBRIFUGA DE SARPOLETA".

Esta se administra contra las fiebres palúdicas a la dosis de 30 gramos al día repetida en tres tomas.

La infusión se prepara tomando cuatro gramos de raíz y 250 de agua.

SANGUINARIA

(*Poligonum sanguinaria*)

Toda la planta en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe en abundancia, con jugo de limón, para refrescar, adelgazar y purificar la sangre.

Es algo tónica, y muy útil y eficaz para hacer disminuir la presión sanguínea arterial.

Se usa como depurativo, contra las enfermedades de la piel en general, como refrescante contra la fiebre, y como diurético en las enfermedades de los riñones, vejiga y reumatismo.

S A U C E

(*Salix Humboldtiana de Wild*)

Se usa el sauce para adorno, que lo es de un colorido fresco

y agradable, para postes vivos y para contener orillas. La madera del sauce ha sido hallada mejor entre los colombianos para fabricar palillos de fósforo y de dientes.

El sauce es medicinal. Contiene salicilatos que son base de la preparación de aspirinas y disolventes de ácido úrico. El ganado y sobre todo las cabras, comen con avidez los sauces y sus cortezas.

El cocimiento de la corteza de sauce ha sido empleado por nuestro pueblo con muy buenos resultados como febrífugo y se administra en las siguientes porciones:

Agua 300 gms.
Corteza de sauce 2 onzas
Se hierve durante un cuarto de hora para tomar tres veces al día.

El Dr. Etmuller aconseja la decocción de esta planta como anafrodisíaco.

Fiebres palúdicas: Hojas de sauce 10 gms., agua 500 gms. Cocimiento. 4 tazas al día.

S A U C O

(*Sambucus nigra L.*)

Arbol cultivado, de excelentes propiedades medicinales muy conocido.

Las flores en infusión —20 gms., por litro de agua— se bebe para curar los resfriados, catarros y constipados, como sudoríficos y diaforéticos.

Las flores o cogollos frescos y machacados aplicados en cata-

plasma sobre la parte afectada, alivian las almorranas, y curan las quemaduras y escoriaciones de la piel, calmando rápidamente el ardor.

La corteza se usa en infusión teiforme. Se usa al principio de los catarros y de las asfixias para curar la respiración cutánea en la escarlatina y sarampión. Es diurética y purgante gástrica.

En dosis de 5 a 10 gramos tomada en forma de té. También el jugo de la corteza fresca de sauco se emplea en la cantidad de 30 a 100 gramos.

Es una sustancia purgante, desagua los intestinos mejor que los riñones. Obra por lo mismo como purgante diurético. Es bueno en la hidropesía.

La fruta del sauco tostada y tomada como té es buena contra la diarrea.

Las flores del sauco son un excelente antirreumático usándose en baños, agregando al agua un cocimiento muy fuerte de ellas. Las flores de sauco son muy indicadas y de gran provecho en las enfermedades eruptivas como sarampión, rubeola, escarlatina, viruela, etc., porque un té de 6 gramos en un litro de agua provoca rápidamente un sudor de la piel.

El humo dirigido por un embudo o trapos empapados en el humo de flores secas sobre ascuas a una erisipela, cura la enfermedad.

El jugo exprimido de hojas frescas de sauco mezclado con

harina de avena y grasa, es un buen remedio para la gota.

Flores de sauco mojadas con vinagre y atadas sobre la frente, quitan el dolor de cabeza y favorecen el sueño.

El dulce de fruta de sauco, limpia la sangre y los riñones.

La infusión de flores en lociones y compresas se usa contra las manchas del rostro de las embarazadas, muy útil sobre todo cuando se le añade un poco de alcanfor pulverizado.

Sinusitis. Las flores se usan para curarla en inhalaciones. El té de las flores purifica el organismo.

Ojos: La infusión de flores para lavarlos es extraordinaria.

Vino: Las flores en vino dejándolo un año queda exquisito.

Fórmula para la corteza: Lo mejor es extraerle el zumo y tomar de 30 a 100 gramos diarios en ayunas si se quieren obtener efectos purgantes o antiepilépticos; se reparten varias tomas.

La parte más activa de la planta es la segunda corteza en estado fresco. Es purgante tomándola en dosis de 20 gramos en cocimiento de 500 de agua. Se ha observado que tomándolo en dosis muy fuertes produce vómitos y soñolencia, quiere decir que en ella existe un narcótico.

En Burdeos encierran las flores en saquitos y los sumergen en el vino para darle el sabor del Sauterne.

Del jugo de la corteza, cocido con miel de abejas, se bebe una tacita diariamente en ayunas, por

períodos de ocho días alternados, para combatir la epilepsia.

Inflamación de las glándulas: Hojas y flores de saúco 50 gms., agua 500 gms., gárgaras.

Voz débil: Infusión de saúco al 10%.

Gripe: Saúco 30 gms., agua 500 gms. 3 veces al día.

Gárgaras: Cocimiento de saúco 20 gms., por 100 gms., de agua.

S E N

(*Cassia Acutifolia* L.)

Las hojas de esta planta, las venden en las farmacias y se emplean como purgante. De tres a cuatro gramos para una taza de agua hirviendo, conviene agregarle además una pequeña cantidad de anís o hinojo y jugo de limón para neutralizar el sabor desagradable y los retorcijones de vientre que produce generalmente.

Este purgante se administra en casos de estreñimiento pertinaz. No deben tomarlo las nodrizas, porque la leche obra de purgante; no deben tomarlo las mujeres durante el período menstrual o cuando están embarazadas, porque excitando el útero puede producir el aborto; no debe tomarse tampoco cuando hay inflamación del conducto intestinal o tendencia a la hemorragia uterina o del recto.

Estreñimiento: Hojas de sen pulverizadas 30 gms., raíz de ruibarbo pulverizadas 30 gms., hojas de boldo 30 gms., flores de

manzanilla 10 gms. Una cucharada en un pocillo de agua caliente antes de las comidas.

SIEMPREVIVA

(*Sempervivum tectorum* L.)

Esta planta es antiespasmódica, astrigente, detergente. Es un remedio popular contra las quemaduras, las inflamaciones superficiales, las llagas gangrenosas, las úlceras de mal carácter o las volantes que desaparecen de un lado para presentarse en otro; contra las irritaciones de la piel, hemorroides y empeines. Su jugo mezclado con agua se usa contra la disenteria. Unido con almendra o dulces sirve para hacer cataplasmas contra las quemaduras.

La hoja triturada y aplicada durante varios días sobre los callos y verrugas, los hace desaparecer.

El jugo de las hojas mezclado con alcohol puro, limpia la cara de pecas y manchas. El mismo jugo mezclado con aceite de linóleo, calma los dolores de las úlceras, quemaduras y erisipela. Tres cucharadas de jugo diariamente son buenas contra la reuma muy abundante, diarreas con pujos o sangre, lo mismo contra las almorranas que sangran con abundancia.

Una infusión de 15 gramos de hojas en un litro de agua es buena en estados febriles contra las enfermedades del corazón y dolores reumáticos.

SIMARRUBA

(*Simaruba amara*)

Se emplea la corteza del tronco o de la raíz para preparar amargo de los licores como medicinales.

En los licores limitan el efecto embriagante, dejándole sus cualidades fortificantes. Medicinalmente son febrífugas, aperitivas, fortificantes, quitan los zumbidos del oído. Sin ser astringentes regulan la digestión.

La sustancia que contiene la corteza es opuesta al alcohol, lo mismo que la raíz. Si en licores o bebidas alcohólicas se agrega esta sustancia, en seguida pierden la propiedad de emborrachar, por más cantidades de licores que se tomen.

El efecto curativo de esta planta es notable en fiebres perniciosas, contra el vicio de abusar de bebidas alcohólicas, en la dispepsia, gota, hipocondría, estreñimiento y diarreas crónicas o disenterías de origen amibiano (amibas).

Irritación de amibas: En un litro de vino 25 gms., de simaruba, 25 gms., de cuasia y 25 gms., de granada.

Disenteria: Corteza de simaruba 30 gms., agua 1.000 gms.,

Colitis: Simaruba 5 gms., cáscara de granada 5 gms., goma medicinal en polvo 5 gms. Hervir en un litro de agua hasta reducir a la mitad. Tómese en ayunas y sobre las comidas hasta conseguir la curación.

T A B A C O

(*Nicotiana tabacum* L.)

El tabaco es un veneno y como tal hay que usarlo con suma precaución, tanto más que opera sobre todo el sistema nervioso, predispone a las congestiones cerebrales, hace que se pierda la memoria y la vivacidad de imaginación, irrita el estómago y amortigua el sentido del gusto y del olfato. Los trastornos del estómago se comprenden bien, cuando se sabe que analizando el humo se ha encontrado que contiene: ácido prúsico, un alcaloide de olor agradable, pero peligroso y principios aromáticos. El cáncer de labios de los fumadores es producido por el alquitrán del tabaco que fuman.

Los experimentos que ha efectuado el distinguido médico argentino profesor Angel H. Roffo, le han permitido llegar a la conclusión de que el alquitrán de tabaco, colocado sobre la oreja de un conejo virgen, le contamina y produce en ella y luego en todo el organismo una serie de cánceres malignos, semejantes a los observados en labios, garganta, pulmones, etc., de los enfermos atacados.

Los efectos del tabaco se ven casi todos a la **nicotina**, veneno que por su violencia no tiene igual como no sea el ácido clorhídrico, la aconitina y la atrofina y que produce la muerte determinando el estreñimiento del sistema arterial y la contracción tónica persistente de los músculos.

Las hojas frescas de tabaco, humedecidas en agua y muy ca-
lientes y aplicadas sobre las par-
tes doloridas de reumatismo o go-
ta, alivian los dolores. Hay que
tener cuidado de no aplicarlas
sobre una piel inflamada.

El cocimiento de tabaco se re-
comienda usarlo contra la tiña,
la sarna y la caída del cabello.
Se cuele bien y se aplica en fo-
mentos. Dosis: 20 gms., de taba-
co por medio litro de agua. Este
cocimiento también se aplica en
la misma forma, sobre las pica-
duras de insectos: zancudos, tá-
banos, etc. Estos fomentos son
también muy indicados en pica-
duras crónicas de la vulva (par-
tes genitales de la mujer, pruri-
to de la vulva).

El tabaco como insecticida, tie-
ne sus aplicaciones en el jardín.
Se aplica el polvo o su cocimien-
to, especialmente contra el pul-
gón que infecta los rosales. Do-
sis: 100 gms., para un litro de
agua.

Más aún en estos casos de la-
vatorios y fomentos hay que usar-
lo con mucha circunspección. Se
citan casos de vértigos, náuseas,
vómitos producidos por lavatorios
hechos con decocción de hojas
de tabaco. Murray refiere la his-
toria de tres niños que fueron
acometidos de los mismos efec-
tos y que murieron en 24 horas
a consecuencia de fricciones con
linimento de tabaco, empleado
para curarlos de la tiña.

Hernia: Fórmula que goza de
prestigio: cataplasmas de taba-
co empapadas en alcohol.

El doctor Laurent en su obra
el **Nicotinismo** dice: "Hay que
enseñar, lo mismo al grande, co-
mo al pequeño, lo que es el ta-
baco y los peligros a que se ex-
pone el fumador. Si queremos
destronar del puesto que ocupa
ese dios fétido, hay que demos-
trar con hechos científicos evi-
dentes que el tabaco puede en-
gendrar gran número de enfer-
medades. Hay que entrar resuel-
tamente por el camino de los he-
chos, porque los hechos son argu-
mentos irrefutables y hay que re-
presentarlos diariamente a los
ojos de los fumadores. El temor
de padecer y de morir prematu-
ramente será medio más seguro
que todas las razones morales".

TAMARINDO (*Tamarindus indica* L.)

Composición química. Prome-
dio por 100: agua 40,00; proteína
2,28; grasa 0,97; azúcares 31,65;
hidratos de carbono 4,00; calcio
0,007; magnesio 0,021; fósforo
0,072; cloro 0,007; azufre 0,009.
Calorías 155,10.

El tamarindo tiene la Vitami-
na B3.

El tamarindo se usa como ali-
mento. Sus propiedades alimen-
ticias se aprovechan en los viajes
por el desierto y para combatir
la sed. Los negros mezclan la
pulpa con el arroz. En la India
fabrican con ella una especie de
cerveza.

El tamarindo es refrescante y
laxante. El fruto seco en infusión
10 a 20 gms., en un litro de agua
es atemperante, útil en las fie-

CONSERVA DE TAMARINDO:

Pulpa libre de semillas y
de fragmentos

extraños 500 gms.
Agua 400 "
Azúcar fina 1.200 "

Se pisa bien el conjunto sobre
alguna plancha de mármol me-
diante una espátula, se somete
al baño-maría y se concentra
hasta una consistencia espesa. Se
envasa en tarros de loza y tapa
con celuloide. Ojalá todas las fa-
milias tuviesen esta conserva;
ahorrarían dinero, tendrían un
remedio a la mano en los con-
tipados, inflamaciones, inape-
tencias y un laxante ideal.

JARABE DE TAMARINDO:

Pulpa de
tamarindo 3 kilos

Agua 1 litro

Azúcar 1 y medio kilo

Se prepara hirviendo el agua
con el tamarindo, agitando el lí-
quido para facilitar la disolución.
Se filtra al través de una tela y
se añade el azúcar. Se da luego
un segundo hervor, espumando
bien y una vez frío el líquido se
embotella, después de haberlo
aromatizado con algunas gotas
de esencia de nerolí u otra a vo-
luntad, y éter de ananás (piña).

En veterinaria se usa el tama-
rindo en la siguiente forma: con
un puñado de tamarindo, una pa-
nela y media libra de mantequi-
lla, se hace un ungüento que li-
bra de piojo a las bestias.

bres. De 15 a 60 gms., del fruto
en infusión de 300 a 400 gms.,
de agua es el laxante más fuer-
te que se conoce a base de fru-
tas.

Los frutos de tamarindo pue-
sen en un buen vino blanco y to-
mando tres veces al día una co-
pita alivian las enfermedades del
bazo y la lepra. El tamarindo
está muy recomendado contra el
estreñimiento pertinaz, pues lo
combate definitivamente, si se lo
usa con insistencia. En forma de
gargarismo, dicen que el tama-
rindo es bueno para la difteria.

Se prepara una bebida agra-
dable y eficaz contra las fiebres,
en las fiebres biliosas e inflama-
torias, en la indigestión y disen-
tería y en el empacho, disolvien-
do la pasta en agua caliente, se
enfía y se bebe poco a poco. La
dosis es de 15 gms., de pulpa
de tamarindo con semillas y agua
hirviendo 500 gms., se cuele y se
toma por tazas.

Es preciso tener presente que
a veces la pulpa de tamarindo
contiene cobre que procede de la
vasija en que se ha concentrado
para conservar mejor. Es fácil
convencerse de la presencia del
cobre poniendo en la mesa una
vara de hierro limpio. Al poco
tiempo se cubrirá la lámina de
una capa roja de cobre. Debe
rechazarse esta clase de tama-
rindo como perjudicial.

Lepra: Los Orientales usan el
tamarindo así: vino de uvas 1
litro, pulpa de tamarindo 100
gms. Se deja macerar ocho días
y se cuele. 3 copitas al día.

El crémor tártaro, tan conocido, se extrae del tamarindo y de las uvas.

T E

(*Thea cinensis*)

El té tal como se sirve ahora, es excitante, provoca la transpiración cutánea y es algo diurético, acelera la circulación y aumenta la actividad cerebral.

El abuso del té produce dispepsia.

La infusión de té bebida después de las comidas, ayuda a la digestión. Es mejor beberlo sin leche. Bebida la infusión a cualquiera hora, estimula el organismo y la circulación de la sangre, aumenta la actividad cerebral, provoca la transpiración, aumenta la secreción de la orina y ayuda a eliminar grasas a las personas demasiado gordas. Se bebe solo o con limón, frío o caliente.

La infusión de té —muy bien colado y si es posible filtrado— se usa para lavar los ojos y curar las inflamaciones (conjuntivitis).

El té se envuelve como cigarriillo y se fuma para quitar el dolor de muelas. Hay que retener un momento el humo en la boca. El té contiene 2-4 por ciento de cafeína y 12-14 por ciento de ácido tánico y de ácido gálico.

T I L O

(*Tilia europea* L.)

El tilo es diaforético, calmante y antiespasmódico y se emplea

contra las afecciones reumáticas, catarrales y nerviosas.

Las flores sirven para preparar baños de vapor contra resfriados, obstrucciones y tos antigua; limpian las vías aéreas y son calmante contra las enfermedades de los riñones.

El que más se usa es el tilo europeo cuyas flores se usan en infusión teiforme como antiespasmódicas, calmantes y ligeramented diaforéticas. Se usa su infusión en la hipocondría, dolor de cabeza, cardiargia, vómitos nerviosos, indigestiones, etc.

Las flores y yemas tiernas de sus hojas se usan en infusión —15 a 20 gms., por litro de agua— adicionadas de bastante jugo de limón y miel de abejas, como sudoríficas, contra los resfriados y la bronquitis. Es calmante, excita la transpiración y es antiespasmódico.

Asociada de hojas de naranjo o azahar es una bebida muy útil contra las enfermedades nerviosas, dolores de cabeza, hipocondría, cardialgia, indigestiones, vómitos nerviosos y ataques epilépticos.

Mezclada con flor de saúco, aumenta su eficacia como sudorífico y pectoral; se recomienda contra la tos crónica, obstrucciones de los bronquios, pulmones y riñones y la hinchazón del bajo vientre.

El polvo de carbón de tilo es la sustancia más saludable del árbol; hay que molerlo muy fino y tamizarlo; es antifebrífuo

go. El carbón de Belloc está formado con el carbón de tilo y de Alamo. Este polvo negro es un buen tónico para los débiles y convalecientes, es depurativo de la sangre y un antiséptico interior y exterior muy apreciado.

El carbón de tilo presta eminentes servicios en la tisis, sudores nocturnos, erupciones cutáneas, inflamaciones de la garganta y de pecho, afecciones hepáticas y biliares, tifus, clorosis, malas digestiones, irritabilidad nerviosa, vahídos, úlceras supurantes, cáncer y contra cualquier herida purulenta.

Para favorecer la digestión: partes iguales de azúcar y de polvo de tilo. Para afecciones del hígado dos cucharadas grandes de dicho polvo en medio litro de leche, al día.

Los baños de infusión de flores de tilo son estimulantes, antiespasmódicos.

Los baños de pies de esta infusión, alivian rápidamente el cansancio y el dolor de los miembros.

Vahídos: Hojas de tilo 20 gramos, agua 1 litro. Cocimiento, 4 tacitas al día.

T O M A T E

(*Solanum lycopersicum* L.)

Composición química. Promedio en miligramos por cada 100 gramos: hierro 0,44; potasio 275; calcio 11; fósforo 26; sodio 10. Calorías 21.

El tomate, rico en sales ácidas las que corresponden a esta com-

posición química: citratos 0,28; tártaros 0,15; malatos 0,12; oxalatos 0,03; hierro 0,22; yodo 0,12; calcio 0,08.

El tomate tiene las Vitaminas A, B1, B2 PP, C, y G4.

En la alimentación del niño así como la naranja y el plátano es indispensable por su riqueza en vitaminas y por eso debe darse al niño cada día en ayunas hasta una copita de jugo de naranja o de tomate. Es recomendable para los niños en las siguientes enfermedades: Tos, fleumas a la garganta, anemia, escrofulismo, debilidad nerviosa, raquitismo, sarampión, escarlatina, viruela, tifus, fiebres intestinales, erupciones cutáneas, osteomalacia, tabes, tuberculosis ósea, etc. En estos casos siempre el tomate crudo, en forma de jugo en puré crudo, o rebajado con agua de cebolla cocida o un caldo de verduras cocidas. Pero nunca debe combinarse con limón, porque son incompatibles químicamente entre sí.

A los hombres y las mujeres: El tomate conviene cuando la mujer está en estado de gestación y de lactancia; conviene al hombre cuando es débil sexualmente, pues la vitamina C del tomate favorece la virilidad y la generación. Conviene a los enfermos atacados de reumatismo, gota, artrosis, arterioesclerosis, parálisis, úlceras del estómago, cáncer, tuberculosis, disemia, eczemas, diabetes, glucosuria, forfaturia, tifus, sífilis, estreñimiento, colitis, enterocolitis, males de la garganta, del

oído, de la vista, del cerebro, sangre sucia, hepatitis y cirrosis del hígado, poluciones nocturnas, malas digestiones, avitaminosis, forunculosis, inapetencia, hemovroides, asma, males del corazón y estados nerviosos.

Se recomienda comerlo crudo en abundancia, a los enfermos de escorbuto, reumatismo, gota, cálculos, arenillas, y a los que padecen de obesidad (muy gordos). La ensalada de tomate con bastante ajo picado o machacado combate el reumatismo, la gota, la diabetes y el raquitismo. Es muy útil el jugo de tomate para aliviar las almorranas, aplicándolo directamente sobre las mismas. También el jugo bien colado y filtrado es un excelente colirio para curar las irritaciones de los ojos. El tomate tiene la propiedad de alcalinizar la sangre y vitalizar el organismo en general. Se emplea contra las aftas de los niños. Dicen ser gran remedio para el cáncer en todas sus manifestaciones. Contra los padecimientos del hígado no existe mejor medicina que el tomate en cualquier forma que se tome.

Un especialista en dietética dice que el tomate es uno de los mejores alimentos para conservar la juventud, gracia y la alegría. Que los cantantes, conferenciantes no podrían usar nada mejor para conservar la voz clara y sonora que tomates crudos en abundancia, pero a condición de que sean maduros y dulces.

En las picaduras de animales venenosos son especiales como desinfectantes y curativo, poniendo sobre las picaduras compresas de pulpa de tomate y su jugo renovándolos cada dos horas.

Abscesos dentales: Hojas y tallos de tomate 30 gms., agua 300 gramos. Cocimiento. Hágase buches.

La mermelada de tomate: Se prepara del modo siguiente: Se toman buenos tomates y en su justa madurez, se les limpia, destalla y quita el agua de vegetación y de las semillas. Así arreglados y divididos en fragmentos se les deja hervir durante dos horas y se les pasa por el tamiz. Se pesa la pulpa obtenida, se pone a hervir nuevamente y se les añade un peso igual de azúcar. El fuego se debe regularizar bien, porque el producto es muy delicado y se quema fácilmente. Se procura que adquiera la consistencia de mermelada. Diez minutos antes de retirar la conserva del fuego se le añade por cada kilogramo de azúcar una vaina de excelente vainilla bien triturada en un mortero y el jugo de un limón. Se deja enfriar y se envasa en recipiente de vidrio, provisto de buenos tapones. Esta mermelada es excelente y se conserva por lo menos dos años.

La mejor conserva de tomate es la siguiente: Se cortan los tomates, se hacen hervir a fuego vivo durante una hora, se pasa todo por un tamiz de malla algo grande. La pasta obtenida se

vuelve al fuego, se cuece agitando continuamente hasta que adquiera una consistencia tal que dificulte la agitación. Entonces se vierte la pasta en platos u otros recipientes planos y se ponen al sol hasta que adquieran bastante solidez. Se puede moldear la pasta como se quiera, teniendo cuidado de untarse antes las manos con aceite. Lo que se formó, bolas, pancitos, etc., se exponen al sol y luego se guardan en sitio fresco.

Hubo antiguamente un tiempo en que se temió comer el tomate sobre todo a los artríticos, porque decían que contenía demasiada cantidad de oxalato. Pero han demostrado, sobre todo, A. Sauvier y Almahaný de un modo definitivo que todo es un error, pues es tan poco el oxalato que contiene que no hay para qué temer.

Las hojas de tomate secas y pulverizadas sirven como insecticidas. También el agua de la maceración de las hojas de tomate se usa con el mismo fin; entre otros aleja las hormigas.

TOMILLO (*Thimus vulgaris* L.)

Se usa la planta entera. Sus cogollos en infusión —20 gramos por litro de agua— se bebe como un buen tónico, estimulante de las vías digestivas, contra las flautelencias y la atonía del estómago.

Es astringente y antiséptico, muy útil para combatir el cata-

rrero crónico de la vejiga, leucorrea (flores blancas) etc. Provoca y regulariza el flujo mensual. Los baños calientes del cocimiento de esta planta se recomiendan contra el linfatismo, para aliviar el reumatismo y gota atónica.

Las fumigaciones de tomillo son excelentes contra el lumbago.

Las cocineras lo usan mucho para dar gusto a las viandas insípidas.

Timol, es un alcanfor extraído del tomillo. El timol es uno de los más poderosos antisépticos conocidos. Diluido en alcohol se usa por gotas en el agua como el más poderoso dentrífico conocido, al 1 por mil (timol 1 gramo, alcohol 20 gramos, glicerina 19 gramos y agua 960 gramos).

Obstrucción intestinal: Tomillo 15 gramos, achicoria 10 gramos, agua 500 gramos. Cocimiento. 3 veces al día.

TORONJIL (*Melissa officinalis* L.)

La parte que se usa son las hojas de olor suave, agradable, comparable al del limón. Por la desecación desaparece el olor, pero persiste el sabor de limón.

Se toma en infusión teiforme y tiene acción estimulante, la que se refleja, sobre todo, en el organismo y especialmente sobre el sistema nervioso y en particular sobre el cerebro, cuyo funcionamiento exalta haciendo desaparecer el entorpecimiento de su de-

bilidad normal; excita también la circulación, aumenta el funcionamiento del aparato digestivo y sus aptitudes, así como aumenta las diversas secreciones. Combate también la hipocondría, o, como dice el vulgo, disipa las penas. Se usa en los desfallecimientos, síncope y vértigos, en las afecciones nerviosas como la histeria, los espasmos, las palpitaciones, la cardialgia, los dolores de cabeza.

Se emplea en cocimiento y en tintura.

COCIMIENTO:

Agua 500 gms.
Planta desmenuzada 10 "
Una tacita cada dos horas y 4 si las afecciones son casi crónicas.

TINTURA:

Alcohol puro 100 gms.
Planta 20 "
Se deja en maceración 10 o más días, se filtra y se guarda. La dosis es de 5 a 10 gms., repartidos en varias tomas y mezcladas con alguna infusión aromática. Al exterior con la tintura se hacen fricciones en las neuralgias faciales o para aliviar dolores reumáticos.

EL AGUA DE MELISA DE LOS CARMELITAS, contiene:

Toronjil verde en flor 125 gms.
Corteza fresca de limón 25 "
Canela de Ceilán 15 "

Coriandra 15 "
Clavo 15 "
Nuez moscada 15 "
Raíz de Angélica 5 "
Alcohol de 90° 500 "

Se deja todo en maceración por 30 días, se filtra y se guarda. Se toman 1, 2, 3 cucharaditas en un poco de agua azucarada.

Hojas frescas de toronjil aplicadas sobre los párpados calman el dolor de las inflamaciones de los ojos. Lo mismo el cocimiento de la planta se emplea para lavar los ojos, párpados, en caso de lagrimeo, etc. Lavativas tibias de té de toronjil son buenas contra los pujos y diarreas con sangre.

Manteniendo en la boca un poco de té caliente de toronjil se calma el dolor de muelas. Una pomada hecha con una cucharadita de sal, es buena contra la papera. Jugo de hojas frescas de toronjil, echando entre los párpados 10 gotas diarias, fortifica la vista cansada.

Cataplasma caliente de toronjil, hervida en agua, aplicado sobre el vientre, calma toda clase de dolores del estómago, intestinos, hígado y matriz.

Nerviosidad: Hojas de toronjil 10 gramos, hojas de cidrón 10 gramos, agua 1 litro. Infusión. 6 tacitas al día.

Palpitaciones: Toronjil 15 gramos, cidrón 10 gms., agua 300 gms. Infusión. 3 tazas diarias.

Sarampión: Toronjil 30 gms., agua 300 gms. Infusión. 3 tomas al día.

Fiebres eruptivas: Toronjil 10 gms., raíz de grama 10 gms., agua 500 gms. Infusión. Tomar la frecuentemente.

Roseola: La misma fórmula.

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

TOTUMO (*Crescentia Cujete L.*)

Las propiedades curativas del totumo, así en las dolencias humanas como en las de los animales, son innumerables. Es verdad que la pulpa del fruto crudo contiene ácido cianhídrico, pero con echar la totuma entera al rescoldo del fogón se la prepara a muchos usos internos.

La pulpa cocida en caldo azucarado es febrífuga, purgativa, expectorante. La pulpa madura calma los dolores de cabeza y las hojas, aplicadas sobre el vientre, facilitan el alumbamiento.

Con la pulpa cruda se untan las personas y los animales insomnes; con ella se limpia la sarna a los perros y caballos y se matan las coquitas (ascárides rojos) tan molestos y abundantes en ciertas regiones.

Las semillas de totumo, cocidas y asadas, son agradable alimento.

TRIGO (*Triticum aestivum L.*)

Empezaré citando las palabras de introducción del artículo so-

bre el trigo que trae el P. Salesiano en su obra "La salud por medio de las plantas medicinales": "El trigo es el rey de los cereales, el más rico presente que nos ha hecho Dios. Alimento principal del hombre bajo la forma de pan que siempre come y jamás le toma náusea, solamente cuando su organismo está alterado o gastado".

Composición química del trigo. Miligramos por cada 10 gms. de sustancia comible: hierro 1; fósforo 47; potasio 31; sodio 3; calcio 3; magnesio 12; cloro 0,30; azufre 181; silicio 2; manganeso 34,19; zinc 40,51; calorías 100 gms., de pan de harina de trigo producen 260.

El trigo tiene la Vitamina A, B1, B2, y PP.

La harina integral contiene más vitaminas y sales minerales que la refinada o flor, que se fabrica para hacer pan, es más digestiva y no produce estreñimiento.

El trigo cocido y la harina de trigo integral, se recomienda comerlos en abundancia a las personas débiles, raquíticas o anémicas. Remineraliza el organismo, tonifica el cerebro, fortalece el sistema nervioso y aumenta la secreción láctea de las nodrizas.

El pan blanco, generalmente origina acidez estomacal y estíquez a las personas de constitución débil, en estos casos debe tomarse tostado.

El mejor pan se prepara con harina integral de trigo candeal, de color amarillo, olor y sabor agradables, muy nutritivo y ver-

daderamente reconstituyente de enfermos y personas débiles.

El trigo se usa en medicina en forma de harina, almidón, dextrina, gluten, salvado y pan.

La harina bien seca se aplica sobre las superficies del cuerpo irritadas e inflamadas que expiden líquidos serosos o seros purulentos, los absorbe y calma el dolor. El único inconveniente que tiene es que se hace una pasta y fermenta. Diluida en agua, sirve para hacer cataplasmas emolientes.

El almidón es un alimento respiratorio, obra como emoliente y atemperante sobre las mucosas de las vías digestivas. Es útil en las inflamaciones intestinales, diarreas, disenterías, ya en cocimiento (de 8 a 15 gms., por 1.000 de agua), ya en lavativas de 8 a 15 gms., por 500 de agua. Al exterior se usa lo mismo que la harina en las erupciones cutáneas, como también para calmar el prurito del ano. En forma de engrudo se aplica en las partes inflamadas, escoriadas, sobre las quemaduras, grietas de las manos y pechos.

Es el contra veneno del yodo.

La dextrina se cree que es un poderoso digestivo que favorece la formación de la pepsina y se recomienda contra la dispepsia. Se hace una tisana que reemplaza la goma. La dextrina sirve para preparar el vendaje dextrinado de Velpeau para las fracturas.

El gluten es un alimento muy importante, se usa en forma de

gluten granulado, de fideos y macarrones.

El pan es alimento por excelencia y si tiene un poco de salvado, se recomienda en el estreñimiento habitual. La miga es atemperante y refrigerante.

El germen del trigo contiene proporciones mucho más elevadas de sales minerales y vitaminas que las que tiene el grano seco. La semilla al nacer transforma los elementos que posee y multiplica sus substancias para alimentar la planta en su desarrollo.

El trigo se hace germinar, colocándolo en una bolsita de tela delgada y humedeciéndolo diariamente; cuando el brote llegue a uno o dos centímetros de altura, se limpia de los hollejos o cáscara y se prepara cocido en agua o leche.

Comido en esta forma (mejor aún crudo) el germen de trigo constituye un alimento muy rico en vitaminas: Estimula el apetito, es nutritivo y reconstituyente general del organismo, tonifica el cerebro y los nervios y beneficia altamente el estado de las personas débiles o convalecientes.

El salvado se puede emplear como emoliente en tisana y al exterior en fomentos, baños, etc.

El sabio Padre Kneipp dice del salvado lo siguiente: "Cuán necesariamente se conducen los hombres en muchas cosas, lo demuestra el desprecio o mal uso que hacen de esta substancia, que, conteniendo elementos más sanos y acaso más nutritivos que la

misma harina se da a los cerdos.

Más cuerdo sería dar a las personas débiles, niños especialmente, pan fabricado con salvado, que reúne en alto grado las dos condiciones esenciales, de ser sano y nutritivo".

A los anémicos, convalecientes y niños, debe dárseles siempre alimentos de fácil digestión. No hay cosa más digestiva que el cocimiento de salvado, que es como el extracto del fruto mismo.

He aquí cómo se prepara: Tómese salvado de trigo y hágase cocer tres cuartos de hora con agua. Acto continuo se exprime bien el salvado, se mezcla el cocimiento con un poco de miel y se vuelve a hervir la mezcla otro cuarto de hora. De este cocimiento ha de tomar el paciente medio litro diario en dos veces. El pan de flor mojado en el mismo, constituye un buen alimento.

No conozco bebida más sana para los niños y personas de avanzada edad. Ojalá que todos volviésemos a tener en debida estima estos alimentos, sencillos, al par que sanos y nutritivos.

Los caldos de salvado de trigo constituyen un gran alimento y un vigoroso reconstituyente por el calcio que contienen. Estos caldos se dan a los niños raquíticos y a las personas agotadas y débiles. Se pueden tomar en leche y con azúcar.

Eczema: Afrecho de trigo 1 libra, agua 3 litros. A este cocimiento se agregan dos gramos

de soda y se aplica tibio sobre la piel.

Agua de pan: Es un alimento ligero que se usa en casos de desórdenes intestinales. Pero debe saberse cómo se prepara que es de la siguiente manera:

Se pone corteza de pan en agua; cuando ésta hierva, se deja todavía 10 minutos en el fuego, se retira y se cuela a través de un lienzo, o bien envuélvase un poco de miga de pan en un lienzo fino, sin comprimirlo, se sumerge en agua que esté a punto de hervir, se deja 20 minutos sobre el fuego, se comprime con una cuchara y se retira.

El agua de pan se debe preparar en un recipiente de porcelana y cada vez que se emplea, se agita y se endulza con azúcar o miel para disimular su gusto.

Reconstituyente: Para restaurar las fuerzas agotadas (exceso de trabajo, inanición, hemorragias, etc.), sirve muy bien el pan tostado, mojado en vino añejo endulzado con azúcar y, si así gusta, perfumado con un poco de canela.

T U N A (Opuntia ficus-indica Mill)

Nombre vulgar: higo, tuna, higo chumbo.

Composición química. Promedio por 100: agua 80,5; azúcares 13,42. Hay además proteína, sales, grasas y celulosa.

La opuntia vulgaris, planta que se cultiva en los parajes áridos es notable por tener sus articu-

laciones grandes, en forma de hojas gruesas aplastadas, sobrepuestas las unas a las otras y cargadas de espinillas fasciculares. Las flores son amarillentas, y los frutos están llenos de semillas.

Las gentes del campo suelen utilizar sus hojas que tienen mucho musilago, como emolientes, tomándolas en infusión. También las usan en forma de cataplasmas para aliviar la irritación o hacer desaparecer las hinchazones. Tienen además las hojas la propiedad de clarificar las aguas turbias y el jugo sirve a los albañiles para dar mayor firmeza a la cal cuando quieren blanquear las casas. Los tonos llevan cochinilla, sustancia animal empleada en la curación del reumatismo y en la preparación de la laca carminada, los frutos son diuréticos.

TUSILAGO (Tusilago Farfara)

Otros nombres: Uña de caballo, pata de mula, huella de asno. Es una planta con tallos escañosos que termina en una cataplasma multiflora amarilla; las hojas angulosas, acorazonadas, cubiertas de un vello blanquesino en su cara interior. Es de un olor agradable y de sabor aromático. Las flores o florones se guardan las cabezas, las que se hacen secar al aire sin que les dé el sol, son emolientes y se usan contra la tos, a dosis de 2 gms. por taza de agua.

El tusilago es un remedio eficaz contra el asma y catarro crónico del pecho en forma de té, 15 gms., para un litro de agua hirviendo. Las hojas son depurativas, tónicas y se usan contra las obstrucciones mucosas de la garganta, catarros, dolores de cabeza, inflamación interna, expectoraciones bronquiales, constipados. Las hojas se pueden reducir a polvo y entonces se toma uno o dos gms., dos o tres veces al día.

Es un excelente remedio en las enfermedades del pecho, ronquera, tos, gripe, resfriados que duren mucho tiempo; en obstrucción general de los órganos, en respiración difícil, punzadas del costado. Se prepara en infusión 20 gms., en un litro de agua y se toma 3 o 4 pocillos al día. Contra las mucosidades se mezcla con llantén mitad y mitad.

Las hojas frescas se aplican sobre las úlceras de las piernas, úlceras inflamadas, erisipela, granos e hinchazones.

Otra de sus propiedades es la siguiente: M. Ambialet dirigió al Comité Médico del Departamento Francés Bouches - Exdu un comunicado sobre el tabaco y cómo quitarle sus propiedades nocivas. M. Ambialet afirma que mezclando al tabaco los estambres de flores de Tusilago se logra que desaparezcan casi todos los síntomas molestos ocasionados por el abuso del tabaco. Afirma haber fumado hasta 30 cigarrillos por día, preparados en la forma indicada, sin experimen-

tar trastorno alguno. El Tusilago es inofensivo. El tabaco conserva su aroma y la adición de los estambres de Tusilago sólo presenta leve perfume semejante al tabaco de Oriente.

U C H U V A (Physalis peruviana L.)

Se la llama: uvilla en el Ecuador; topo-topo en Venezuela.

La uchuva es una maleza común en la tierra fría. Sus frutos se caracterizan por estar envueltos en el cáliz acrecente como un farol colgante. Este se mantiene verde hasta madurar la fruta, pero entonces se vuelve partido, translúcido y el fruto se pone amarillo.

La uchuva es rica en Vitamina

C. Purifica la sangre y elimina la albúmina de los riñones.

Reconstruye y fortifica el nervio óptico.

Eficaz en el tratamiento de las afecciones de la garganta.

Es calcificador de primer orden y pueden comerlo los diabéticos.

Es aconsejable para destruir tricocéfalos, parásitos intestinales y amibas.

Aprovecha a los niños retardados en hablar.

Purifica la sangre.

Aconsejado en el tratamiento de la próstata.

CATARATA: El zumo de uchuva madura, dos gotas diarias, ha devuelto la vista a va-

rias personas. Tengo ya varios testimonios verídicos de esto.

LICOR DE UCHUVA: Se les quita únicamente el capacho, no se lavan. Se echan en frasco grande y encima el azúcar. Por taza de uchuyas taza de azúcar. Tápese con trapo y se amarra. A los dos meses está el licor. Se filtra y envasa.

U V A (Vitis vinifera)

Composición química. Promedio en miligramos por cada 100 gramos: hierro 0,70; potasio 197; calcio 19; silicio 3; fósforo 31; sodio 15; magnesio 4; cloro 1,50. En proteínas tiene en 1 kilogramo 19,6 gms., y en hidrato de carbono en 1 kilogramo 15 gms. Calorías 76.

Tiene las Vitaminas A, B1, B2, y C.

La uva es la reina de las frutas. Es una de las frutas más agradables, sanas y nutritivas que se conocen. Contiene azúcar, ácido tartárico, potasa y cal. Un kilo de uvas secas alimenta más que un litro de leche.

Conviene que la coman en abundancia las personas débiles, raquíticas, convalecientes y los niños, por ser altamente nutritiva y digestiva. Además combate las inflamaciones, los desórdenes de la nutrición y trastornos del tubo digestivo, hígado y bazo, los cálculos, artrismo y muchas afecciones de las vías respiratorias y circulatorias.

laciones grandes, en forma de hojas gruesas aplastadas, sobrepuestas las unas a las otras y cargadas de espinillas fasciculares. Las flores son amarillentas, y los frutos están llenos de semillas.

Las gentes del campo suelen utilizar sus hojas que tienen mucho musilago, como emolientes, tomándolas en infusión. También las usan en forma de cataplasma para aliviar la irritación o hacer desaparecer las hinchazones. Tienen además las hojas la propiedad de clarificar las aguas turbias y el jugo sirve a los albañiles para dar mayor firmeza a la cal cuando quieren blanquear las casas. Los tonos llevan cochinilla, sustancia animal empleada en la curación del reumatismo y en la preparación de la laca carminada, los frutos son diuréticos.

TUSILAGO (Tusilago Farfara)

Otros nombres: Uña de caballo, pata de mula, huella de asno. Es una planta con tallos escañosos que termina en una cataplasma multiflora amarilla; las hojas angulosas, acorazonadas, cubiertas de un vello blanquesino en su cara interior. Es de un olor agradable y de sabor aromático. Las flores o florones se guardan las cabezas, las que se hacen secar al aire sin que les dé el sol, son emolientes y se usan contra la tos, a dosis de 2 gms. por taza de agua.

El tusilago es un remedio eficaz contra el asma y catarro crónico del pecho en forma de té, 15 gms., para un litro de agua hirviendo. Las hojas son depurativas, tónicas y se usan contra las obstrucciones mucosas de la garganta, catarros, dolores de cabeza, inflamación interna, expectoraciones bronquiales, constipados. Las hojas se pueden reducir a polvo y entonces se toma uno o dos gms., dos o tres veces al día.

Es un excelente remedio en las enfermedades del pecho, ronquera, tos, gripe, resfriados que duran mucho tiempo; en obstrucción general de los órganos, en respiración difícil, punzadas del costado. Se prepara en infusión 20 gms., en un litro de agua y se toma 3 o 4 pocillos al día. Contra las mucosidades se mezcla con llantén mitad y mitad.

Las hojas frescas se aplican sobre las úlceras de las piernas, úlceras inflamadas, erisipela, granos e hinchazones.

Otra de sus propiedades es la siguiente: M. Ambialet dirigió al Comité Médico del Departamento Francés Bouches - Exdu un comunicado sobre el tabaco y cómo quitarle sus propiedades nocivas. M. Ambialet afirma que mezclando al tabaco los estambres de flores de Tusilago se logra que desaparezcan casi todos los síntomas molestos ocasionados por el abuso del tabaco. Afirma haber fumado hasta 30 cigarrillos por día, preparados en la forma indicada, sin experimenten-

tar trastorno alguno. El Tusilago es inofensivo. El tabaco conserva su aroma y la adición de los estambres de Tusilago sólo presenta leve perfume semejante al tabaco de Oriente.

UCHUVA (Physalis peruviana L.)

Se la llama: uvilla en el Ecuador; topo-topo en Venezuela.

La uchuva es una maleza común en la tierra fría. Sus frutos se caracterizan por estar envueltos en el cáliz acrecente como un farol colgante. Este se mantiene verde hasta madurar la fruta, pero entonces se vuelve partido, translúcido y el fruto se pone amarillo.

La uchuva es rica en Vitamina

C. Purifica la sangre y elimina la albúmina de los riñones.

Reconstruye y fortifica el nervio óptico.

Eficaz en el tratamiento de las afecciones de la garganta.

Es calcificador de primer orden y pueden comerlo los diabéticos.

Es aconsejable para destruir tricocéfalos, parásitos intestinales y amibas.

Aprovecha a los niños retardados en hablar.

Purifica la sangre.

Aconsejado en el tratamiento de la próstata.

CATARATA: El zumo de uchuva madura, dos gotas diarias, ha devuelto la vista a va-

rias personas. Tengo ya varios testimonios verídicos de esto.

LICOR DE UCHUVA: Se les quita únicamente el capacho, no se lavan. Se echan en frasco grande y encima el azúcar. Por taza de uchuvitas se añaden 20 gms. de azúcar. Tápese con trapo y se amarra. A los dos meses está el licor. Se filtra y envasa.

UVA (Vitis vinifera)

Composición química. Promedio en miligramos por cada 100 gramos: hierro 0,70; potasio 197; calcio 19; silicio 3; fósforo 31; sodio 15; magnesio 4; cloro 1,50. En proteínas tiene en 1 kilogramo 19,6 gms., y en hidrato de carbono en 1 kilogramo 15 gms. Calorías 76.

Tiene las Vitaminas A, B1, B2, y C.

La uva es la reina de las frutas. Es una de las frutas más agradables, sanas y nutritivas que se conocen. Contiene azúcar, ácido tartárico, potasa y cal. Un kilo de uvas secas alimenta más que un litro de leche.

Conviene que la coman en abundancia las personas débiles, raquíticas, convalecientes y los niños, por ser altamente nutritiva y digestiva. Además combate las inflamaciones, los desórdenes de la nutrición y trastornos del tubo digestivo, hígado y bazo, los cálculos, artrismo y muchas afecciones de las vías respiratorias y circulatorias.

En ayunas obra como laxante suave, limpia y purifica el organismo y es más sana y más alimenticia que la taza de té con leche y pan que se acostumbra de desayuno.

La uva seca (pasas) comida a cualquier hora, alivia los resfriados, catarros y tos, sirviendo a la vez de tónico cerebral y reconstituyente.

El jugo de la uva verde (agraz) mezclado con agua y endulzado, es una bebida refrescante, depurativa de la sangre, de los riñones y el hígado, muy útil para combatir la obesidad y las enfermedades de las vías urinarias.

La savia que segrega la parra, al hacerle un corte o incisión, en primavera, es muy útil para curar las irritaciones de los ojos y las enfermedades de la piel, lavándose la parte afectada con este líquido.

Las hojas en infusión —20 a 30 gms., por litro de agua— es una excelente bebida para enfermos que padecen de disentería crónica, o de hemorragias pasivas, por ser astringente y tónica. Las pepitas de uva trituradas y en cocimiento —30 gms., por litro de agua— es una bebida más astringente que la anterior y más eficaz para combatir las diarreas, disenterias y vómitos de sangre. De estas pepitas o semillas molidas y aprensadas, se extrae un buen aceite comestible.

Se obtiene un remedio contra las hemorragias rebeldes, con las hojas de la vid secas a la sombra y reducidas a polvo.

EL CANCER: Afirman que comiendo la uva en mucha cantidad, de 5 a 6 libras al día con el pellejo y las pepas por varias semanas, cura el cáncer.

La cura de uvas consiste en el uso metódico y gradual de las uvas frescas como alimento principal durante un espacio de tiempo que baste a producir en la economía importantes modificaciones. Principiase por 500 a 1.000 gms., y se llega progresivamente a 2 o 3 kilos por día. Esta cantidad se divide en tres porciones: 750 a 1.000 gms., por la mañana; la segunda porción entre el almuerzo y la comida y la tercera antes de la cena. Conviene limitar la cantidad cuando no se toman las uvas con gusto, y sobre todo cuando repugnan, no debiéndose tragar los hollejos ni las semillas. El ejercicio es una de las condiciones que más influye en los buenos efectos de la cura de uvas.

Bajo el influjo de este tratamiento la salud mejora, el apetito aumenta; a veces sobrevienen diarreas porque las uvas son laxantes; otras veces esta enfermedad cesa con su uso y la orina es más abundante, neutra y alcalina. La cura de uvas es útil en las siguientes enfermedades: dispepsia, dureza de vientre habitual, hemorroides, afecciones crónicas del hígado, cólicos biliares, cálculos hepáticos, hipertrofia del bazo, ciertas diarreas crónicas, catarros de la vejiga, impureza de la sangre, arenillas, gota, escorbuto, bronquitis crónica y tisis.

Vino: Los vinos blancos son estimulantes y diuréticos; los tintos son tónicos y astringentes. Pero es una falsa idea el creer que el vino fortalece y ayuda a la digestión, pues el sabio francés M. Hugonnet probó suficientemente que la retrasa. El vino en dosis moderada, es excitante, astringente y nutritivo en grados diversos, según la cantidad de alcohol, tanino, azúcar y sustancias aromáticas que contenga.

El vino bueno es excelente tónico y alimento, siempre que no se abuse de él. Debe tomarse en pequeñas cantidades, unas cucharadas no más y no de vasos grandes y en abundancia. El vino blanco es un alimento remineralizador, conserva nuestras fuerzas y energías siempre que no se abuse de él, porque un litro de vino contiene unos 100 gms. de alcohol.

No deben tomar vino las personas que padecen enfermedades del hígado, riñones y las que padecen eczema, reumatismo y gota. Deben tomarlo los diabéticos a quienes hace mucho bien, sobre todo si se alimentan con grasas, carne, etc., y tienen la boca, debido a los alimentos, pastosa y algo seca.

Rafia de uvas: 5 kg. de uva bien madura, se cuecen a fuego lento, se remueven con una espátula, se echan en un pasador y se recoge el jugo. Cuando está frío se le añade por cada litro un litro de aguardiente en el que se hayan macerado, durante unos diez días, total, 6 gms., de cane-

la desmenuzada, clavo y culantro. Al cabo de un mes de contacto, se filtra y se añaden 200 gms., de azúcar. Ponerlo en botellas y dejarlo envejecer.

VAINILLA (*Vainilla planifolia*)

La cápsula de la vainilla da uno de los más deliciosos perfumes. Se cogen antes de que estén completamente maduras. La sumergen por algunos instantes en agua hirviendo y luego la ponen a secar durante 15 días; después para que no pierda su aroma, la untan con un aceite especial de coco o de ricino, luego la guardan en cajitas de lata.

La vainilla es aromática, estimulante, digestiva, excitante, afrodisíaca, cordial, tónica, emenagoga y antiespasmódica.

Ayuda la digestión, como también es muy útil para estimular a los enfermos y convalecientes.

La vainilla impide que se enrancien los cuerpos grasos. En el chocolate lo hace de más fácil digestión y a propósito para resquebrar las fuerzas de los convalecientes.

Se usa para aromatizar las bebidas, hacer más digerible los alimentos.

Se emplea al natural, en polvo extracto, tintura y pastillas.

Modo de usar la vainilla según la fórmula siguiente: 300 gms.

Agua
Materiales
desmenuzados 10 "

Se calienta hasta la ebullición, se deja enfriar y se cuela.

VALERIANA (*Valeriana officinalis* L.)

La raíz de la valeriana es un medicamento antiespasmódico y sedativo, que localiza su acción sobre el sistema nervioso cerebral espinal, a menudo empleada, en muchas afecciones nerviosas, como jaqueca, epilepsia, histerismo, calambre del estómago y bajo vientre, para el dolor de muelas producido por neuralgia, contra el dolor de cabeza, lombrices, etc. Aumenta la acción de los órganos digestivos y nunca altera su funcionamiento. Últimamente se está usando contra las diabetes nerviosas.

Se administra en polvo a la dosis de 2 a 5 gms. por día o en infusión la que se prepara con 10 gms., de raíz de valeriana y 500 gms., de agua hirviendo; se toman 4 tazas diarias. En tintura, de 10 a 15 gotas, 3 veces al día. El extracto de valeriana se administra en píldoras a la dosis de 1 a 8 gms.

Histerismo: Raíz de valeriana 20 gms., salvia 10 gms., toronjil 5 gms., agua 500 gms. Cocimiento, 5 tacitas al día.

Jaqueca: Tintura de valeriana 10 gms., tomar por goticas.

VERBASCO O CORDOLOBO (*Verbascum thapsus* L.)

Es planta de hojas alternas y cubierta de espeso vello. El ta-

llo sostiene flores amarillas, dispuestas en forma de gran espiga terminal muy compacta. Este vegetal se encuentra en sitios pedregosos, a orillas de los caminos, en los escombros y ruinas.

Hay varias especies y todas tienen las mismas propiedades. Las flores y hojas en infusión—20 gms., por litro de agua—se bebe a pasto para combatir los resfriados, la tos, el asma, los pu-
jos de sangre y las contracturas, calambres y convulsiones, siendo esta planta más calmante que todos los demás emolientes. Las flores se usan en la misma forma y dosis, contra las inflamaciones gastrointestinales, la bronquitis, la tos, el catarro pulmonar y bronquial, las mucosidades del pecho, las enfermedades de la garganta y de las vías respiratorias, facilita la respiración y la secreción urinaria. El gargarismo se usa para calmar y curar las enfermedades de la garganta.

También se han celebrado sus efectos en los casos de diarrea y dificultad de orinar.

Una excelente cataplasma caliente son las hojas, hervidas en leche.

Las flores también tienen buenos resultados si se mezcla, por mitad, flores de malva. Es preciso colar la infusión antes de tomarla, porque los pelillos que acompañan a las flores podrían ocasionar irritación y tos.

Exteriormente se usa el cocimiento de 20 a 30 gms., por litro de agua, para locuciones, fomentaciones y lavativas para cal-

mar los pujos de la diarrea y disenteria y en fomento contra las quemaduras y en baño de asientos. Cocidas en leche las hojas y en forma de cataplasma, se aplican sobre los diviesos, panadizos y almorranas; en este último caso se añaden hojas de beleño.

Las semillas son narcóticas para los peces.

VERBENA (*Verbena hispida y littoralis*)

Estas verbenas, la una de tierra fría y la otra de climas cálidos, son ambas muy parecidas y se usan lo mismo. Sustituyen a la *Verbena officinalis*, común en Europa y se usan en decocciones o infusiones a dosis de 10 a 20 gms., por 200 de agua. Todos los médicos reconocen el gran valor de nuestras verbenas, para cortar las fiebres de origen gástrico y tifoidea, administrando la decocción en lavados y en forma de tisana. Reemplaza a la quinina.

Los antiguos la consideraban como un remedio universal. Ahora como febrífugo, resolutivo y vulnerario. Las hojas y sumidades bien machacadas suelen usarse en cataplasma, como vulnerarias, y el zumo se usa en infusión contra los dolores de cabeza.

La planta fresca machacada y aplicada sobre las sienes y frente, calma el dolor de cabeza.

Hervida en agua aplicada sobre heridas sucias y de larga supuración. El jugo de la planta

usado en fricciones, cura la sarna.

El zumo cura la diarrea, la bilis y voluptuosidad.

Las hojas y ramas hervidas curan y resuelven los tumores internos (tomar copitas).

Los romanos y griegos la llamaban planta VIRGEN y la usaban en cataplasmas de hojas machacadas sobre la vejiga para combatir los derrames seminales nocturnos.

VENTUROSA (*Lantana*)

Las más comunes son las de flores violáceas y de flores amarillas y rojas. Sus nombres vulgares son: Zorrillo, huesito, curaverrugas, (Antioquia).

Se usa como emmenagoga (que regulariza el flujo menstrual) y como diaforéticas, es decir, sudoríficas. También la emplean como antirreumática, en forma de baños. La de flores amarillas y rojas la usan para tratar a los niños anémicos. Se la dan en guarapo, después de refinado añadiéndole miel.

VERDOLAGA

Planta herbácea, rastrera y silvestre, crece espontáneamente como maleza en el campo, huerta y jardines. De veinte a treinta centímetros de altura, tallo grueso y jugoso, redondeado y muy quebradizo. Hojas gruesas, carnosas, de color verde ceniciento por su cara inferior; muy jugo-

sa y quebradiza. Las flores son de color amarillo.

Las hojas se comen en ensalada, son frescas y producen sudor. El cocimiento 30 gms., por litro de agua cualquier parte de la planta. Se bebe en abundancia para refrescar la sangre, combatir las enfermedades de los riñones y eliminar las arenillas de la vejiga.

Este mismo cocimiento usado en enjuagatorios bucales se recomienda contra el escorbuto.

Se come en ensalada y es eficaz en afecciones de la vejiga, hígado y riñones.

Cataplasmas calientes de verdolaga son muy buenas contra las puntadas al pulmón.

Cataplasmas frías con el cocimiento de verdolaga alivian el dolor en las quemaduras.

Es muy indicada la ensalada de verdolaga para los débiles y en el escorbuto.

Oí de boca de un religioso que un miembro de su comunidad había obtenido la curación del asma tomando jugo de verdolaga.

VERONICA (*Verónica officinalis* L.)

De medio a un metro de altura, de hojas lanceoladas; las flores son pequeñas, azules y dispuestas en racimos axilares. El fruto es triangular.

Se usan las hojas y las sumidades en infusión; son ligeramente tónicas y excitantes, útiles en los catarros pulmonares crónicos, dispepsias, flatuosidades.

En infusión o cocimiento —30 gms., por litro de agua—, adicionado de jugo de limón y miel de abejas, se bebe como sudorífico y pectoral contra los resfriados, tos, bronquitis, asma.

Bebido como té, es estomacal y digestiva; y por agua a pasto, se recomienda para combatir las enfermedades del pecho, de los bronquios y de las vías urinarias.

El jugo exprimido de la planta, a la dosis de 60 gms., por día, cura la gota.

El cocimiento —10 gms., por 100 de agua— se emplea para lavar cualquier clase de llagas de mal carácter.

El agua de verónica mezclada con 250 gms., de alumbre, ahuyenta las polillas.

VIOLETA (*Viola odorata* L.)

Las flores se usan tanto en medicina como en perfumería y con ellas se prepara una infusión que, dulcificada con azúcar, se toma con mucha ventaja en el romadizo, bronquitis, siendo además emolientes, antiespasmódicas, sudoríficas y béquicas.

La manera de tomarla en infusión es la siguiente:

Agua	500 gms.
Flores	5 "

Se calienta hasta la ebullición y se toma una tacita cada cuatro horas. La dosis es una pulgarada de flores por una taza de agua hirviendo.

Es muy útil en las inflamaciones internas y como gargarismo

contra los males de la garganta. Sirve contra la gota, tos ferina, tisis, etc. En los insomnios se puede hacer compresas y ponerlas en la cabeza. Se usa contra los ahogos y al exterior contra el mal de ojos.

Toda la planta, verde y machacada en cocimiento —40 gms. por litro de agua—, hervida 15 minutos, es purgante y vomitiva y reemplaza ventajosamente a la ipecacuana.

No se abuse de esta planta porque es algo venenosa y puede ocasionar vómitos y náuseas.

De las flores de violeta se prepara un buen jarabe en la forma siguiente; un puñado de flores se infunden en medio litro de agua hirviendo y se deja bien tapado durante ocho horas; después se cuela, exprimiendo bien las flores. El agua que resulta, se vuelve a hervir con otro puñado de flores, colocándola nuevamente después de seis horas; se le agregan luego 5 cucharadas de azúcar y se le somete nuevamente a una ebullición a fuego lento durante el tiempo necesario para que quede espeso.

Tres cucharaditas de este jarabe mitigan las fiebres, tienen abierto el vientre y sacan el catarro del pecho.

Flores guardadas en vinagre, calman los dolores de cabeza, frotando y haciendo fomentos en la frente con este vinagre. Contra el cáncer se recomienda beber la infusión de hojas de violeta al 20 por ciento.

Un té de violetas es también bueno para hacer sudar a un resfriado. Se usan también con ventaja las violetas secas —4 gms., por dos tazas de té— que se toman en medio día, empezando a la mañana temprano para curar el histerismo, tristeza, hipocondría, pesadillas, vahíos, dolores ováricos, irritabilidad, miedo, etc.

Resfriados: Flores de violeta 10 gms., agua 500 gms. Infusión. 3 tacitas diarias.

Sarampión: Raíz de violeta 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 4 tacitas al día.

Afección de los ojos: Rosas blancas, clavales blancos y violetas blancas, se hace infusión fría con estas tres flores serenándolas. Se golpean los ojos con ese líquido. Es un excelente remedio.

Prurito o rasczones: Es muy buen remedio tomar una vez al día el cocimiento de cuatro flores blancas de violeta.

Afonía: Raíz de violeta morada 10 gms., hojas de saúco 15 gms., agua 300 gms. Cocimiento. 3 tacitas diarias.

VIRA VIRA (*Guaphalium vira vira* Mol)

De sus raíces crecen a veces tallos derechos de treinta a sesenta centímetros de altura y lanbiertos de hojas, oblongas y lanceoladas. Las flores son de color amarillo pálido, es de olor agradable y pegajosa.

Se usan como expectorante, sudoríficas y febrífugas y contra la bronquitis en forma de tisana.

Se emplea toda la planta, pero con preferencia las flores. También se usan como vulneraria y para lavar heridas.

Mezcladas con flores de saúco de violeta, y de malva dan un resultado excelente en la bronquitis, catarros y fiebres. Se toma un gramo de cada cosa en dos tazas de agua hirviendo.

La infusión de esta planta, es muy benéfica contra la dispepsia y la gastralgia.

Y A R U M O (Cecropia)

Este árbol tiene las propiedades de ser antiasmático y eficaz en la corea y movilidad nerviosa del cuerpo, a la vez que regulador de las funciones del corazón. Con una hoja se prepara un cocimiento que, endulzado convenientemente, se toma por copitas cuatro veces al día.

La decocción de las raíces y de las hojas es antibiliosa y la tintura extraída de éstas es tónico cardíaco. Pero la tintura es muy activa y obra sobre el sistema digestivo ocasionando cólicos y diarreas.

Insolación: Corteza de yarumo 30 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 5 veces al día.

Tos ferina: Infusión de yarumo en proporción del 5%.

Hipertrofia del corazón: 10 gotas de yarumo en agua.

Asma nerviosa: Hojas de yarumo 30 gms., agua 300 gms. Cocimiento. 3 tomas al día.

Jarabe de Yarumo: Es considerado como pectoral y antiasmático.

Este jarabe se prepara con dos hojas de yarumo y 250 gms., de agua, después el cocimiento se endulza a satisfacción; esta dosis es para ser administrada en el término de 24 horas.

Dice el Dr. Michelena, catedrático de la Universidad de Caracas, que él ha empleado con inmejorable éxito las hojas del yarumo blanco en un caso de movilidad nerviosa, después de haber agotado todos los recursos de la terapéutica, notándose una ligera mejoría en el término de quince días y, al cabo de tres meses de tratamiento, la curación completa.

YERBA BUENA (o Menta)

La yerba buena se distingue de la menta piperita europea porque tiene poco mentol y por lo que al frotar sus hojas deja un olor desagradable.

Un té de yerba buena y manzanilla da gran alivio a un ataque de asma.

Tomando cada media hora una cucharadita de jugo de las hojas mezcladas con vinagre de vino en partes iguales, se consigue parar vómitos de sangre.

La infusión es estimulante estomacal y digestiva. Tiene las mismas propiedades de la menta.

Hipertrofia hepática: Yerba buena 25 gms., agua 300 gms.

Infusión. Una tacita antes de cada comida.

Palpitaciones: Yerba buena 30 gms., agua 1.000 gms. Infusión. 3 tazas al día.

LICOR DE MENTA:

Aguardiente.	500 gms.
Azúcar refinada	416 "
Leche fresca	500 "
Yerba buena	10 "
Poleo	6 "

Las yerbas limpias se maceran en el aguardiente por 8 días, recibiendo la acción del sol, pero no la del sereno. Después se cuele y añade la leche hervida con azúcar y fría. Se tapa y se deja 6 días más. Luego se filtra.

OTRA FORMULA:

Alcohol de 40°	350 gms.
Azúcar	250 "
Yerba buena	5 "
Poleo	2 "
Agua	375 "

YERBA MORA (Solanum nmigrum)

Planta silvestre, crece en la falda de los cerros, quebradas, y terrenos incultos. Tallo ramoso de 50 centímetros a un metro y medio de altura. Las hojas son picíoladas, gruesas, ásperas y dentadas, casi enteras y de color verde oscuro. Las flores son pequeñas, blancas con amarillo al centro, y parecen estrellitas. Los frutos son gruesos, redondos, blancos y negros cuando están maduros.

Las ramas y hojas en infusión, dentro de un hervor, se bebe como sudorífico, estimula el organismo y atenúa los efectos de la neurastenia, y en general todas las neurosis (epilepsia, corea menor, dengue), influenza.

Los frutos son algo narcóticos por lo que es recomendable no usarlos en exceso.

Las hojas frescas y machacadas se aplican en cataplasmas para curar las quemaduras, tumores, herpes, úlceras externas dolorosas, diviesos, panadizos, etc. Posee propiedades resolutivas y calmantes.

Para reducir hinchazones: Cataplasmas de cogollos de yerba mora.

Úlceras gangrenosas: Yerba mora 50 gms., agua 1 litro. Cocimiento. Lavados.

Sinustitis: Pepitas de yerba mora 10 gms., alcohol puro 30 gms. Maceración. Solvitorios.

Y U C A

(Jatropha manihot L.)

Composición química. Promedio por 100: agua 56,16; ceniza, 0,41; proteína 3,90; grasa 0,91; hidratos de carbono 26,62; fibra 12,00. Calorías 125.51.

Contiene las Vitaminas B, D, y E.

La yuca es muy alimenticia. La raíz es la parte más importante, pues el veneno que tiene se puede fácilmente aniquilarlo ya por acción del calor, ya por repetidos enjuagues. De este mo-

do se convierte en un alimento sano, nutritivo y se puede reducir a harina. De esta planta se saca la **tapioca**, que es uno de los alimentos más deliciosos y nutritivos.

Sopas ligeras de tapioca son excelente alimento para niños en casos de trastornos digestivos, especialmente inflamaciones intestinales. Y mejor si se confectio- nan con el caldo de cebollas. Alimento especialísimo para personas delicadas del estómago e in- testino.

En la industria la yuca sumi- nistra los siguientes productos: harina, polvo, tapioca, glucosa, dextrina, alcohol etílico, alcohol butílico, acetona, etc.

El jugo de la raíz es tan ve- neroso que una pequeña parte produce la muerte en el hombre y en los animales después de pro- ducir vómitos y convulsiones. Pe- ro este principio venenoso es vo- látil, de allí que pierda su fuer- za con solo exponer al aire la raíz; lo mismo sucede cuando se le somete a la ebullición. La des- tilación del jugo da uno de los venenos más terribles. Dos go- tas, puestas sobre la lengua de un perro, lo matan a los 10 mi- nutos.

Úlceras del estómago: Una cu- charadita de almidón de yuca so- bre las comidas.

Colerín: Almidón de yuca 10 gms., zumo de limón 2 cuchar- ditas, agua hervida fría 10 gms. Mézclase y tómese inmediata- mente.

ZABILA, PENCA DE ZABILA (*Aloe spicata* L.)

Es un excelente remedio para los principios de resfriados, gri- pe, etc.

El cristal sirve para hacer pon- ches en los resfriados e influen- zas, entonces debe tomarse con jugo de limón o en té de borraja.

Para la neumonía se aplica soasada en parches sobre el pe- cho y la espalda. También fric- cionar en la misma forma la es- palda. Para los bronquios y ca- tarros la bebida del cristal con un poco de miel de abeja.

Asma, bronquios, tos y catarros:

Es excelente el jarabe de zá- bila que se prepara en la siguién- te forma: Después de machaca- das y despojadas de su corteza, se hace una pasta que se lava con agua fresca varias veces de- jándola por unos minutos en el agua, la que se cambia hasta que la pulpa pierda por completo su sabor amargo. Una vez llegado a este estado se exprime la pas- ta por una tela fuerte para li- brarla del agua y lo que queda en dicha tela, esa pulpa es lo que se llama cristal de zábila. Se ha- ce hervir el cristal de zábila con bastante agua durante una ho- ra. El líquido pasado por una te- la y exprimida nuevamente la pulpa se vuelve jarabe, echando en él mientras se halle hirvien- do, dos partes de azúcar. Así pre- parado se toma 3 o 4 cucharadas con buenos resultados.

ZANAHORIA (*Daucus Carota* L.)

Composición química. Miligra- mos en cada 100 gramos: hierro 1; potasio 287; calcio 46; silicio 2; fósforo 38; sodio 101; mag- nesio 4; cloro 4. Calorías 41.

La zanahoria contiene las Vi- taminas A, B1, B2, PP, y C. A la zanahoria la han considerado como una de las raíces más nu- tritivas y enérgicas que existen. Es un alimento vitaminoso, sano, nutritivo, agradable y de fácil di- gestión.

El jugo de la raíz de zanaho- ria, tomando un buen vaso en ayunas, durante un tiempo, es muy eficaz para combatir y cu- rar las enfermedades del hígado e ictericia. Purifica la sangre, en- riqueciéndola de glóbulos rojos, es rica en vitaminas, estimulan- te general del organismo, expul- sa las lombrices y previene al or- ganismo de muchas enfermeda- des, entre ellas la apendicitis, la bronquitis y la tisis.

Cocida y adicionado su caldo de miel de abejas y jugo de li- món, se recomienda beberlo a los enfermos del pulmón o de los bronquios. Es superior, para cu- rar la tos rebelde a otro reme- dio, alivia el asma crónica y la bronquitis, facilita la secreción de la orina y la expectoración y activa la circulación de la san- gre.

Tonifica, purifica y suaviza la piel, especialmente si se come cruda ya que es alimento norma- lizador como ninguno de las fun-

ciones normales del hígado. Au- menta las secreciones glandula- res (mamarias) en las nodrizas, siendo por eso uno de los mejo- res alimentos para las madres que amamantan, pues comiendo zanahorias crudas tendrán leche abundante. Se dice que es gran remedio contra los tumores o car- cinomas. En veterinaria se usa para curar la polinuritis de los palomos.

La zanahoria rallada con ce- bolla, lechuga o escarola y bas- tante zumo de limón, es una en- salada que constituye un reme- dio excelente para los enfermos para el hígado, para los cálcu- los, piedras del hígado, para la colitis, apendicitis, nefritis, ane- mia, clorisis y una panacea rege- neradora del páncreas.

La zanahoria es un alimento y medicamento a la vez y no de- bieran dejar de comerla diaria- mente todas las personas. A los niños se les verá crecer robustos y fuertes, con huesos firmes y bien formados, si se les acostumbra a comer todos los días zanahorias crudas. En los trastornos diges- tivos, un caldo reconcentrado de zanahorias hervidas, calma y normaliza las funciones en adul- tos y niños.

La substancia colorante que contiene la zanahoria pasa a la sangre, como también sucede con la ahuyama, y a veces colorea los tegumentos de algunas personas que comen diariamente este ex- celente vegetal.

do se convierte en un alimento sano, nutritivo y se puede reducir a harina. De esta planta se saca la **tapioca**, que es uno de los alimentos más deliciosos y nutritivos.

Sopas ligeras de tapioca son excelente alimento para niños en casos de trastornos digestivos, especialmente inflamaciones intestinales. Y mejor si se confeccionan con el caldo de cebollas. Alimento especialísimo para personas delicadas del estómago e intestino.

En la industria la yuca suministra los siguientes productos: harina, polvo, tapioca, glucosa, dextrina, alcohol etílico, alcohol butílico, acetona, etc.

El jugo de la raíz es tan venenoso que una pequeña parte produce la muerte en el hombre y en los animales después de producir vómitos y convulsiones. Pero este principio venenoso es volátil, de allí que pierda su fuerza con solo exponer al aire la raíz; lo mismo sucede cuando se le somete a la ebullición. La destilación del jugo da uno de los venenos más terribles. Dos gotas, puestas sobre la lengua de un perro, lo matan a los 10 minutos.

Úlceras del estómago: Una cucharadita de almidón de yuca sobre las comidas.

Colerín: Almidón de yuca 10 gms., zumo de limón 2 cucharaditas, agua hervida fría 10 gms. Mézclase y tómese inmediatamente.

ZABILA, PENCA DE ZABILA (*Aloe spicata* L.)

Es un excelente remedio para los principios de resfriados, gripe, etc.

El cristal sirve para hacer ponches en los resfriados e influencias, entonces debe tomarse con jugo de limón o en té de borraja.

Para la neumonía se aplica soasada en parches sobre el pecho y la espalda. También friccionar en la misma forma la espalda. Para los bronquios y catarros la bebida del cristal con un poco de miel de abeja.

Asma, bronquios, tos y catarros:

Es excelente el jarabe de zábila que se prepara en la siguiente forma: Después de machacadas y despojadas de su corteza, se hace una pasta que se lava con agua fresca varias veces dejándola por unos minutos en el agua, la que se cambia hasta que la pulpa pierda por completo su sabor amargo. Una vez llegado a este estado se exprime la pasta por una tela fuerte para librarla del agua y lo que queda en dicha tela, esa pulpa es lo que se llama cristal de zábila. Se hace hervir el cristal de zábila con bastante agua durante una hora. El líquido pasado por una tela y exprimida nuevamente la pulpa se vuelve jarabe, echando en él mientras se halle hirviendo, dos partes de azúcar. Así preparado se toma 3 o 4 cucharadas con buenos resultados.

ZANAHORIA (*Daucus Carota* L.)

Composición química. Miligramos en cada 100 gramos: hierro 1; potasio 287; calcio 46; silicio 2; fósforo 38; sodio 101; magnesio 4; cloro 4. Calorías 41.

La zanahoria contiene las Vitaminas A, B1, B2, PP, y C. A la zanahoria la han considerado como una de las raíces más nutritivas y energéticas que existen. Es un alimento vitamínico, sano, nutritivo, agradable y de fácil digestión.

El jugo de la raíz de zanahoria, tomando un buen vaso en ayunas, durante un tiempo, es muy eficaz para combatir y curar las enfermedades del hígado e ictericia. Purifica la sangre, enriqueciéndola de glóbulos rojos, es rica en vitaminas, estimula el general del organismo, expulsa las lombrices y previene al organismo de muchas enfermedades, entre ellas la apendicitis, la bronquitis y la tisis.

Cocida y adicionado su caldo de miel de abejas y jugo de limón, se recomienda beberlo a los enfermos del pulmón o de los bronquios. Es superior, para curar la tos rebelde a otro remedio, alivia el asma crónica y la bronquitis, facilita la secreción de la orina y la expectoración y activa la circulación de la sangre.

Tonifica, purifica y suaviza la piel, especialmente si se come cruda ya que es alimento normalizador como ninguno de las fun-

ciones normales del hígado. Aumenta las secreciones glandulares (mamarias) en las nodrizas, siendo por eso uno de los mejores alimentos para las madres que amamantan, pues comiendo zanahorias crudas tendrán leche abundante. Se dice que es gran remedio contra los tumores o carcinomas. En veterinaria se usa para curar la polinuritis de los palomos.

La zanahoria rallada con cebolla, lechuga o escarola y bastante zumo de limón, es una ensalada que constituye un remedio excelente para los enfermos para el hígado, para los cálculos, piedras del hígado, para la colitis, apendicitis, nefritis, anemia, clorisis y una pancrea regeneradora del páncreas.

La zanahoria es un alimento y medicamento a la vez y no debieran dejar de comerla diariamente todas las personas. A los niños se les verá crecer robustos y fuertes, con huesos firmes y bien formados, si se les acostumbra a comer todos los días zanahorias crudas. En los trastornos digestivos, un caldo reconcentrado de zanahorias hervidas, calma y normaliza las funciones en adultos y niños.

La substancia colorante que contiene la zanahoria pasa a la sangre, como también sucede con la ahuyama, y a veces colorea los tegumentos de algunas personas que comen diariamente este excelente vegetal.

ZAPOTE O CHUPACHUPA

(*Matisia cordata* H. et B.)

Esta planta es redonda con un cáliz acrecente fuertemente adherido. Bajo la cáscara gruesa hay una carne fibrosa que es la que se come y sumergida en ella en orden radial, cinco semillas grandes con la fibra adherida cuneiformes, con el filo hacia adentro. Es una fruta comestible y agradable.

ZARZAPARRILLA

(*Smilax*)

La zarzaparrilla se usa en decocción de cinco a quince gramos por 200 de agua para purificar la sangre, como antigotosa, diaforética, antirreumática, antisifilítica y, en dosis menores como tónico estomacal. También se prepara en forma de vino y de jarabe.

Sífilis: Raíz de zarzaparrilla, raíz de penca de cabulla 10 gms., agua 1 litro. Cocimiento. 4 tazas al día.

Forúnculos: Zarzaparrilla 10 gms., agua 100 gms. Cocimiento. 3 tazas al día. Cuando haya reventado lávese la herida con agua de caléndula.

FORMULAS VEGETALES

Para que pueda en su misma casa preparar las fórmulas vegetales y las tinturas, sólamente es necesario tener en cuenta lo siguiente:

EQUIVALENCIAS MAS COMUNES

Una cucharada grande o de sopa contiene unos 20 gramos. Una cucharadita de las de café, representa 5 gramos.

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

Un puñado de hierbas, equivale a 15 gramos.

Una copa de licor equivale a 100 gramos.

Un litro, equivale a 1.000 gramos.

Por taza, entendemos una cantidad de 200 gramos.

PESO APROXIMADO DE LAS CUCCHARADAS DE ALGUNOS MEDICAMENTOS:

Líquido acuosos y vinos: de las de sopa, 16 gramos; de las de postre, 12 gramos; de las de café, 5 gramos.

Tinturas y líquidos alcohólicos a 60 grados: de las de sopa 12 gramos; de las de postre, 9 gramos; de las de café, 5 gramos.

Jarabes: de las de sopa, 12 gramos; de las de postre, 9 gramos; de las de café, 3 gramos.

DOSIFICACION EN GRAMOS DE LAS GOTAS:

Un gramo de tinturas, equivale a 50 o 60 gotas aproximadamente.

Un gramo de esencias, equivale a 50 gotas aproximadamente.

Un gramo de vino, equivale a 35 gotas aproximadamente.

LAS 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, so-

bre 20 gramos de la planta, se echan 100 gramos de alcohol. Con la botella bien cerrada se deja en maceración 10 o 15 o más días. Agítese durante el día varias veces y finalmente se exprime y se filtra por medio de papel de filtro. Las tinturas sólo se toman diluidas en agua.

METODO SIMPLE PARA PREPARAR ALCOHOLES DE DISTINTA GRADUACION SIN USO DE ALCOHOLIMETRO O PESA LICORES:

Alcohol de 60 grados.

Se mezcla:

Alcohol puro de

95 grados 620 gms.

Agua potable o

destilada 450 "

En esta forma el alcohol le quedará de 60 grados, para hacer alcohol de 70 grados se mezclan:

Alcohol puro de

95 grados 680 gms.

Agua potable o

destilada 325 "

Para alcohol de 80 grados, se mezclan:

Alcohol de 95° 780 gms.

Agua destilada o

potable 200 "

EJEMPLO DE UNA TINTURA SIMPLE:

Ajenjo, hojas 20 gms.

Alcohol a 60° 100 "

PESAS Y MEDIDAS

Para trabajar sin balanza

Los gramos recetados en las fórmulas podrán ser pesadas en

las balanzas de las farmacias o bien, simplemente, usando como unidad de peso las siguientes medidas:

PULGARADA: Es la cantidad de hierba que puede ser aprisionada con la punta del dedo pulgar y el índice. Equivale a 2 gramos si es de hojas o flores. A 5 gramos si es de corteza o raíces.

PRESA: Es la cantidad de hierba, que puede ser aprisionada entre la punta del pulgar y los cuatro dedos restantes. Si se traste de hojas o flores, equivale más o menos a 7 u 8 gramos. Si es de cortezas o raíces, de 10 a 15 gramos.

PUÑADO: La porción de cualquier cosa que se pueda tener en el puño o sea la cantidad de hierbas que se aprisionan en el hueco de la mano abierta por los cinco dedos que se cierran suavemente para formar el puño. Si son de semillas, hojas o flores, equivale de 10 a 15 gramos. Si fuese cortezas, troncos o raíces, de 20 a 30 gramos.

CUCCHARADA: Se refiere a cucharadas soperas. Cucharadilla debe ser la de café, té o postre.

Las flores, las hojas tiernas, sumidas, así como los estigmas serán preparados en infusión. Las cortezas, raíces, tallos y tronquitos, en cocimiento de 5 a 10 minutos. Las tisanas deben ser bebidas durante un mes, descansar ocho días y recomenzar. Siempre tibias. Nunca se las beberá heladas ni muy calientes.

FORMULAS VEGETALES

ABSCESOS DENTALES

Hacer buches con el siguiente cocimiento:
Hojas y tallos de tomate 30 gms.
Agua 300 "

ABSCESOS HEPATICOS

Raíz de diente de león 15 gms.
Raíz de zarzaparrilla 15 "
Agua 1.000 "
Cocimiento se toman tres tazas diarias.

ACLARAR EL CUTIS

Parietaria un puñado
Agua, 1 litro

AFECCIONES HEPATICAS

Cadillo de perro o amarillo 15 gms.
Agua 300 "
Cocimiento. Tomar a mañana y tarde.

AFECCIONES HEPATICAS

Tintura de alcachofa 4 gms.
Tintura de anís 2 "
Glicerina neutra 30 "
Agua destilada 100 "
M y R. Una cucharadita antes de cada comida.
También es muy eficaz el cocimiento de una alcachofa en un litro de agua y tomar continuamente.

AFECCIONES DEL ESTOMAGO

Y en reglas tardías:
Ajenjo 5 gms.

Agua 500 gms.
Se cuece durante media hora.

AFECCIONES DE LOS RINONES

Cola de caballo 30 gms.
Agua 500 "
Cocimiento: Tomar 4 tacitas diarias.

AFONIA

Raíz de violeta morada 10 gms.
Hojas de saúco 15 "
Agua 300 "
Cocimiento. Tomar 3 tacitas diarias.

AFTAS

Hojas de llantén 20 gms.
Agua 100 "
Si está localizada en los labios y encías se aplican pinceladas de jugo de limón.

AFTAS

Salvia blanca 50 gms.
Cola de caballo 5 "
Se hierve durante dos minutos. Se cuele y se vierte sobre dos rosas rojas, se le agrega dos cucharaditas de miel. Se deja entibiar, se cuele y se hacen buches cada 3 horas.

ADELGAZAR:

Marrubio 100 gms.
Hisopo 100 "
Picar y mezclar bien. Tomar todos los días en cocimiento un puñado de esta fórmula en un litro de agua

repartido en el día. Privarse de hidratos de carbón, grasas y dulces.

ADELGAZANTE IDEAL:

Marrubio 30 gms.
Hisopo 20 "
Fucus 10 "
Lavar el fucus y hacer una tisana con un litro de agua hirviendo y tomarlo en un día por espacio de dos meses.
Suprimir hidratos de carbono, grasas y dulces. Beber una taza dos veces al día, abrigarse bien y sudar 10 minutos.

AHOGUIO

Opresión y fatiga en el pecho que impide respirar normalmente.
Hojas de viravira 30 gms.
Agua 250 "

ALBUMINURIA

(Presencia de albúmina en la orina).
Fruticas y tallos de uchuva 60 gms.
Agua 500 "
Infusión. Tres tomas diarias.

ALBUMINURIA

Vino de cenizas de retama. 60 gms.
Ceniza 1 litro
Vino blanco
Se pone en maceración. Se toma 50 gms., 3 veces al día antes de las comidas.

AMENORREA

(Ausencia o disminución del flujo menstrual).
Ruda de castilla 30 gms.
Tomillo 10 "
Agua 500 "

AMENORREA

Artemisa 15 gms.
Agua 300 "

AMIBAS:

Para irritación de amibas. 25 "
Simarruba 25 "
Cuasia 28 "
Granada (cáscara)

AMIGDALITIS:

Flores de saúco 60 gms.
Agua 300 "
Cocimiento. Gargarismos.
También gárgaras de llantén, de eucaliptus.

ANO

Pruritos, comezón, ardor.
Manzanilla 50 gms.
Cola de caballo 50 "
Hacer una infusión en un recipiente adecuado con la cantidad necesaria para hacer baños de asiento o para lavar las partes afectadas 3 veces al día.

ANTIACIDA

(Gases intestinales, fermentaciones).
Carbón vegetal, una cucharadita de las de café después de cada comida.

ANTIASMATICOS:

Hojas de yarumo 2 gms.
Agua 250 "
Cocimiento. Se endulza a satisfacción. Esta dosis es para ser administrada en 24 horas.

ANTIVOMITIVOS:

(Para cortar vómitos)
Jugo de medio limón. Agua, medio vaso y una cucharadita de bicarbo-

nato de soda. Revolver y beber a pequeños sorbos.

APENDICITIS:

Cura práctica.

Cebolla blanca en pedazos; freirla en aceite de almendras; envolver en hojas de higuera y aplicar caliente la cataplasma en la parte adolorida.

ARTERIOESCLOROSIS:

Hojas de mastranto 30 gms.
Agua 500 "
Infusión. Baja tanto la tensión arterial que su uso debe limitarse sólo a una semana.

El ajo es un gran remedio para bajar la presión, sea crudo o en tintura.

ASMA:

El mejor remedio es cascabelito, planta propia de las sabanas de Bogotá, ya sea en bebida o en tintura. Esta se prepara por maceración en alcohol de 30 grados y se usa en cantidad de 4 a 8 gramos.

ASMA:

Marrubio 30 gms.
Agua 20 "
Cocimiento. Tres tomas diarias.

ASMA NERVIOSA:

Hojas de yarumo 20 gms.
Agua 500 "
Cocimiento. Tres tomas diarias.

ASMA FLATULENTE DE LOS

NIÑOS:

(Es decir por producción de gases gastrointestinales).

OTRA:

Hojas de granadillo 10 gms.
Agua 250 "
Infusión. Tres tomas al día.

Romero de castilla 10 gms.
Agua 200 "
Infusión. Cuatro tacitas diarias.

ASMA ESPASMODICA:

Poligala 15 gms.
Agua 500 "
Infusión. Tomar sobre las comidas.

ASMA:

Rábano rústico 150 gms.
Agua 1000 "
Cocimiento. Como bebida ordinaria.

AZUCAR:

Fórmula para disminuir el azúcar en orina y sangre. (Glucosa).

Genciana 100 gms.
Alcachofa 100 "
Casco de vaca 100 "
Cola de caballo 100 "
Ortiga 100 "

Picar, mezclar y guardar. Utilizar un puñado en un litro de agua y hervir dos minutos. Colar y beber tres tazas al día.

B

BAILE DE SAN VITO:

Cogollos floridos 30 gms.
de ajeno 20 "
Hojas de romero 100 "
Alcohol al 40

Macerar 24 horas y luego añadir un litro de vino blanco. Se toma una copita por la mañana y otra por la tarde.

CALCULOS HEPATICOS:

Para disolverlos.

Viruta de chaparro 40 gms.

Agua 500 "

Cocimiento Puede usarse también la tintura, la que se prepara así:

Viruta de chaparro 30 gms.

Alcohol a 40° 90 "

Se macera durante 15 días.

CALCULOS RENALES:

Zarzaparilla 20 gms.

Cola de caballo 10 "

Agua cantidad suficiente.

Cocimiento Tres tazas al día antes de las comidas.

CALCULOS RENALES:

Almendras del nispero 2 onzas

despojadas de su cáscara 1 botella

Agua

Se machacan las almendras y se ex-

trae el jugo pasándola la pasta por

la coladera por el agua; luego se ha-

ce un jarabe y se toma de tres a cua-

tro cucharas. Sirve también este re-

medio para la retención de orina y

cálculos hepáticos.

CALCULOS DE LA VEJIGA:

Se disuelven comiendo 10 limas diarias por un tiempo.

COLICOS ESTOMACALES:

Zumo de pulpa de tótumo 30 gms.

Agua hervida 1.000 "

Se cuele y deja enfriar para poner

un lavado.

COLICOS ESTOMACALES:

Hojas de hinojo 15 gms.

Penca de cabuya 10 "

BOCIO - COTO

Las hojas y semillas de marrubio blanco en forma de pomada lo disminuye rápidamente. Tomar con frecuencia rabanitos.

BRONQUIOS:

Semillas de achote 30 gms.

Jarabe simple 100 "

Cucharadas. Una antes de cada co-

mida.

BRONQUITIS CRONICA:

Hojas de eucaliptus 15 gms.

Agua 250 "

Infusión. 3 veces al día.

BRONQUITIS:

Hoja de romero de 15 gms.

castilla 500 "

Agua

Infusión. Cuatro tomas al día.

BRONQUITIS:

Raíz de violeta morada 10 gms.

Hojas de borraja 10 "

Agua 500 "

Cocimiento por 10 minutos. Cuatro

tomas al día.

C

CALCULOS HEPATICOS:

Raíz de grama 10 gms.

Cola de caballo 10 "

Agua 300 "

Cocimiento. Cinco tomas al día.

CALCULOS HEPATICOS:

Es muy recomendable el cocimiento de cogollos de papaya en ayunas durante 9 días.

Cocimiento. Para tomar durante el día.

CATARRO BRONQUIAL:

Yemas de pino 10 gms.
Agua 500 "
Se hierve. Tacitas cada 3 horas.

CALLOS, DUREZAS, VERRUGAS:

Leche de higuera.
Córtense las ramitas de la higuera, recójase la leche y aplíquese en el callo o durezas dos veces al día, hasta que caigan a la presión de la uña de los dedos o de un cortaplumas. Después de haber aplicado 5 o 6 días, darse baños de pies con agua caliente y afrecho de trigo durante 5 minutos. Entonces será fácil arrancarlos después de fríos.

CARNES:

Para ablandarlas.
Dejarlas envueltas en hojas de paya por dos o tres horas.

COLICOS MENSTRUALES:

Ruda 3 gms.
Agua 150 "
Infusión. Cinco veces al día.

COLICOS DE LOS NIÑOS:

Manzanilla 10 gms.
Agua 150 "
Cucharaditas durante el día.

COLICOS VENTOSOS:

Artemisa 5 gms.
Agua 250 "
Infusión. Tomar 4 veces al día.

COLICOS HEPATICOS:

Los pies en agua caliente; bolsa con agua fría o hielo sobre el hígado y una cucharada de aceite de oliva o de comer.

COLITIS:

Sinarruba 5 gms.
Cáscara de granada 5 "
Goma medicinal en polvo 5 "
Hervir en un litro de agua hasta reducir las a la mitad. Tómese en ayunas y sobre las comidas hasta conseguir la curación.

COLITIS:

Hojas de llantén 50 gms.
Agua 500 "
Cocimiento. Cuatro tazas al día.

COLICOS:

Artemisa o altamisa 20 gms.
Angélica 30 "
Anís, una cucharadita.
Hervir todo en 1 1/2 litro de agua a fuego lento y apenas hierva retirar del fuego y colar. Beber una taza cada tres horas.

COLERIN:

Almidón de yuca 10 gms.
Zumo de limón 2
cucharaditas.
Agua hervida 10 "
Mézclese y tómese inmediatamente.

COLERIN:

Guayaba agria, cogollos 10 gms.
Cogollos de arrayán 10 "
Agua 500 "
Cocimiento. Cuatro tazas diarias.

CORDIAL:

Violetas, flores 20 gms.
Rosas rojas 20 "
Borrajá, flores 20 "
Ortiga 20 "
Salvia blanca 20 "
Quina en rama 20 "
Canela 10 "
Triturar y mezclar todo, guardar en recipiente cerrado. Usar una cucharada sopera en una taza de infusión, beber dos tazas al día.

CORAZON:

(Palpitaciones, sedante, cordial).
Naranja dulce, hojas 20 gms.
Mandarina, hojas 20 "
Limón, hojas 20 "
Hervir en un litro de agua y agregarle en caliente:
Cáscara de limón 10 gms.
Toronjil 10 "
Valeriana 10 "
También muy indicada esta preparación para la arteriosclerosis.

CORAZON - Nervios:

Menta 40 gms.
Toronjil 30 "
Manzanilla 2 "
Agua 500 "
Cocimiento. En un litro de agua durante un minuto. Al retirarse del fuego agregar:
Flores de naranjo dulce 20 gms.
Flores de naranjo agrio 20 "
Miel de abeja 3 cucharadas. Tomar dos veces al día mañana y tarde.

D

DIARREA DE LOS NIÑOS:

Granada 30 gms.
Bolsa de pastor 30 "

Cola de caballo 50 gms.
Malvavisco 50 "
Mezclar, triturar y beber una infusión bien caliente con un puñado de la mezcla en un cuarto de infusión. Tapar y colar. Beber una tacita de las de café cada tres horas endulzándola. Comer arroz hervido y beber el agua.

DIARREAS Crónicas

Arrayán 30 gms.
Cola de caballo 30 "
Boldo 30 "
Arrayán, raíz 30 "
Eucaliptus hojas 30 "
Hervir en un litro de agua

DIARREA

Lávese una cantidad de ciruelas verdes; ráyense y extraíga las el almídon, lo mismo que a la yuca y de este polvo désele al enfermo una cucharadita dulcera, disuelta en agua, tres veces al día.

DIGESTIONES DIFICILES:

Hojas de diente de león 10 gms.
Agua 200 "
(Romasa) 10 "

DIGESTIONES DIFICILES:

Raíz de lengüevaca 3 "
Ramas de ajeno 200 "

DEPURATIVO:

Hojas de guaco 10 gms.
Agua 500 "
Infusión.

DEPURATIVO:

Polvo de corteza de guayacán 30 "

Zarzaparrilla 30 "
Alcohol de 40° 300 "
Macerar 15 días, agregar 500 gramos de vino. Cucharadas. 3 veces al día.

DIABETES:

Hojas de eucaliptus 10 gms.
Agua 500 "
Cocimiento. Se toma por tacitas durante el día.

DIABETES:

Tintura de hojas de damiana 10 gms
Gotas. Dos veces al día.

DIABETES:

Genciana 100 gms.
Alcachofa 100 "
Casco de vaca 100 "
Cola de caballo 100 "
Ortiga 100 "
Se mezcla y guarda. Un puñado en un litro de agua; hervir dos minutos. Se toma 3 taas al día.

DIABETES:

Es muy recomendado el té antidiabético compuesto de las siguientes plantas:
Hojas de eucaliptus 100 gms.
Hojas de nogal 100 "
Hojas de aguacate 100 "
Se pican las hojas bien mondadas luego se mezclan y se emplean a la dosis de 10 gramos en infusión, tres veces al día.

DIGESTIVO:

Jarabe de azahar. 1 cucharada.
Aguardiente o coñac, 2 cucharadas.
Excelente licor indicado en casos de mala digestión.

Este jarabe de azahar se prepara así:
Agua de azahar 1 litro
Azúcar 1.800 gms.
Se agita de cuando en cuando hasta la disolución total.

DISENTERIA:

Polvo de almendra 10 gms.
de aguacate 100 "
Infusión de llantén

Se parte la almendra en pedacitos los que después de tostados se reducen a polvo.

DISENTERIA:

Cogollos de guayabo agrio 30 gms.
Cogollos de ciruelo 10 "
Cortezas de naranja agria 15 "
Agua 500 "

Cocimiento y se le agrega el zumo de un limón. Cuatro tomas diarias.

DISENTERIA:

Zumo de limones 30 gms.
Almidón de yuca 10 "
Mézclese para una toma.

DISPEPSIA:

Polvo de malta, 4 cucharaditas diarias.
El polvo de malta se prepara así:
Se pone a germinar en agua un poco de cebada; luego que sus tallos broten se separan del grano por frotamiento; estos granos se secan, se tuestan y se reducen a polvo.

DIURETICO:

(Aumenta la secreción urinaria).
Ramas de grama 10 gms.
Agua 500 "

DIURETICO:

Estigmas del maíz 30 gms.
Agua 500 "
Cuatro tomas al día.

DIURETICO:

Hojas de albahaca 15 gms.
Agua 100 "

DOLORES PRECORDIALES:

Cola de caballo 30 gms.
Valeriana 30 "
Naranja dulce, hojas 30 "
Toronjil 30 "
Hace infusión con un litro de agua hirviendo después de haber triturado todo. Tápese el recipiente y déjese entibiar. Cuélese y bébase endulzado con miel, una taza cada 3 horas.

E**ECZEMA:**

Salvado de trigo 30 gms.
Agua 3 litros
A este cocimiento se le agregan 2 gramos de soda y se aplica tibio sobre la piel.

ECZEMA:

Bañar la parte afectada con cocimiento de quicrabarrigo.

ECZEMAS - ACNE - GRANITOS PSORIASIS - ZARPULLIDOS:

Cola de caballo 50 gms.
Hinojo 50 "
Manzanilla 50 "
Romero 50 "
Agua 1 litro
Hervir todo tres minutos; retirar del fuego y echar sobre la manzanilla.

Tapar. Dejar enfriar y colar. Beber 3 tazas al día durante 20 días. Cuidar el hígado.

ENFERMEDADES DEL HIGADO Y RINONES:

La siguiente fórmula la han considerado como infalible para estos males:

Cola de caballo 10 gms.
Salvia 10 "
Romero 5 "
Agua 500 "
Se hierve por 2 minutos, se cuela y se toma por tazas durante el día. De dos a tres tazas.

ENFERMEDADES DEL ESTOMAGO:

También la siguiente fórmula ha sido considerada como de efectos infalibles:

Cola de caballo 10 gms.
Ruda 5 "
Ajenojo 1 "
Eucaliptus 1 "
Agua 500 "

Se hace hervir y se toma por tazas. Si los efectos son débiles se añaden más material de cada cosa. Añadiendo a la infusión una cucharada de miel de abejas y tomando una taza caliente al principio y lo que queda durante el día y así por tres días; conseguirá efectos admirables. Corrige los tubos gástricos, arroja la bilis, purifica la sangre y se siente bienestar infundiéndole nuevas fuerzas y energías.

ENTERITIS

(Inflamación de la mucosa intestinal).

Parietaria 10 gms.
Agua 500 "
 Cocimiento. Cuatro tomas diarias.

EPILEPSIA

Nervios, depresión, insomnio.
Valeriana 50 gms.
Artemisa 20 "
Toronjil 20 "
Hojas de naranjo 20 "
Hojas de naranjo agrio 50 "
 Picar bien todo; guardar en recipiente cerrado. Un puñado en una taza de las de té de infusión endulzada con miel.

EPILEPSIA

Flores de granadilla o pasionaria
Agua 2 flores
 Infusión. 300 gms.

EPILEPSIA

Corteza de saúco bien triturada
Agua 30 gms.
 Cocimiento. Tomar cuatro veces al día. 1 litro

ERISPELA

Flores de saúco 30 gms.
Agua 200 "
 Cocimiento. Aplicarse paños.

ERUPCIONES:

Hojas de llantén 30 gms.
Agua 1 litro
 Cocimiento. Se toma 4 veces al día.

ESTOMACAL:

(Refrescante).
Anís tostado 40 gms.
Perejil 20 "
Agua 500 "
 Infusión. Gargarismos.

Dejar en maceración 10 horas. Beber 3 a 5 vasos por día.

ESTOMAGO:

(Dolor).
Cidrón 20 gms.
Manzanilla romana 30 "
Flor de saúco 20 "
Manzanilla flores 20 "
Agua 20 "
 Cocimiento. Un minuto. Beber caliente una taza cada 3 horas.

ESTRENIMIENTO:

Hojas de acelga 30 gms.
Agua 300 "
 Cocimiento. 3 veces al día.

ESTRENIMIENTO:

Linaza 10 gms.
Agua 1 litro
 Lavativa.

ESTRENIMIENTO:

Hojas de sen pulverizadas 30 gms.
Raíz de ruibarbo 30 "
 pulverizada 30 "
Hojas de boldo 10 "
Flor de manzanilla 10 "
 Tómese una cucharadita en un pocillo de agua caliente antes de las comidas.

F**FARINGITIS:**

Saúco o jugo de limón 30 gms.
Agua 100 "
 Cocimiento. Tres veces al día.

FARINGITIS:

Semillas de achote 10 gms.
Agua 300 "
 Infusión. Gargarismos.

**FERMENTACIONES
INTESTINALES:**

Ruda 2 gms.
Agua 500 "
 Infusión.

FIEBRES PALUDICAS:

Zumo de las hojas de altamisa 1 cucharada.
 Se toma 3 veces al día.

FIEBRES:**FERMENTACIONES
INTESTINALES:**

Ajenjo 3 gms.
Agua 500 "
 Infusión. Tres tacitas al día.

Hojas de eucaliptus
 glóbulos 10 gms.
Agua 500 "
 Cocimiento. Se toma por tacitas durante el día.

FISTULAS REPTALES:

Aplicar lavados con cocimiento de agua de cal endulzada.

FIEBRES BILIOSAS:

Raíz de achicoria 30 gms.
Agua 500 "
 Cocimiento. Cuatro tazas diarias.

FISTULAS REPTALES:

Cola de caballo 30 gms.
Cordoncillo 30 "
Agua, cantidad suficiente.
 Baños de asiento.

FIEBRES PALUDICAS:

Cogollo de saúco 10 gms.
Agua 500 "
 Cocimiento. Cuatro tazas al día.

FIEBRES:

Raíz de zarpoleta 10 gms.
Agua 500 "
 Infusión. Cuatro tomas diarias.

FIEBRES PALUDICAS:

Azahar de la India 10 gms.
hojas 10 gms.
Agua 300 "
 Infusión. Seis tomas diarias.

FIEBRES PALUDICAS:

Acedera jugo 150 gms.
 Esta toma cada día.

FIEBRES TERCIANAS:

Zumo de naranjas agrias 300 gms.
Limadura de hierro 1 onza
Corteza de quina 15 gms.
Polvo de ruibarbo 15 gms.
 Mézclese bien. Copitas tres al día.

FIEBRES ERUPTIVAS:

Borrajá 10 gms.
Raíz de violeta 10 "
Agua 500 "

FIEBRES ERUPTIVAS:

Toronjil 10 gms.
Raíz de grama 10 "
Agua 500 "
 Infusión. Para tomar con frecuencia.

**FIEBRES BILIOSAS E
INFLAMATORIAS:**

Pulpa de tamarindo con semillas 15 gms.
Agua hirviendo 500 "
 Se cuela y se toma por tazas

FIEBRES ERUPTIVAS:

(Roseola)

Toronjil 10 gms.
Raíz de grama 10 "
Agua 500 "
Infusión. Tomarla frecuentemen-
te.

FIEBRES:

Sudorífico estimulante.

Boraja. Flores 30 gms.
Menta 20 "
Poleo 3 "
Agua 500 "
Cocimiento. Añadir dos cucharadas de miel de abejas. Tomar durante una semana un vaso en ayunas.

FIEBRES:

Tónico estomacal.

Boraja. Flores 20 gms.
Menta. Cogollos 25 "
Yerbabuena. Cogollos 40 "
Hinojo. Semillas 10 "
Leche 300 "

FETIDEZ DEL ALIENTO:

Hojas de romero 10 gms.
Hojas de yerbabuena o menta 5 "
Infusión.

FLEMON:

Cataplasmas de linaza, de malva o de la calabaza (el fruto).

FORUNCULO:

Zarzaparrilla 10 "
Agua 100 "
Cocimiento. Tres tazas al día.
Cuando haya reventado lávese la

herida con agua de caléndula o de yerba mora.

G**GARGANTA:**

Rábanos 100 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Agregar miel de abejas.

GASTRALGIA:

Vira-vira 30 gms.
Agua 1 litro

GASTRALGIA:

Marrubio 10 gms.
Agua 250 "
Cocimiento. Trez tazas al día.

GOTA:

Ajenjo 5 gms.
Agua 1.000 "
Infusión. Cuatro veces al día.

GOTA:

Hojas de aguacate 30 gms.
Agua 1.000 "
Infusión. Tomar 4 veces al día.

GOLPES:

Guayacán 50 gms.
Arnica. Flores 30 "
Agua 250 "
Alcohol 250 "
Mezclar y dejar en maceración en frasco bien tapado durante 15 o 20 días.

Usese algodón empapado en esta preparación, colocándolo sobre la parte dolorida o lastimada, chichones, morados, etc.

GRIPA:

Cura en dos días y previene.
Jugo de cebolla 1½ litro
Dividir en 3 tomas que serán bebidas durante el día, mañana y noche, mezcladas con partes iguales de té. Esta mezcla bien caliente, se beberá y arroparse bien. Además la cebolla con aceite común, es preventivo de la escarlatina y la difteria.

GRIPA:

Cebada sin mondar Un puñado.
Agua 1 litro
Cocimiento. Cinco minutos y se filtra.
Tomar un litro en el día en varias tomas.

GLANDULAS:

Inflamación.
Hojas de llantén 50 gms.
Agua 500 "
Cocimiento Gargarismos.

GLANDULAS:

Inflamación.
Jugo de cebolla, jugo de limón y un poco de agua. Gárgaras.

H**GRANULACION DE LA PIEL:**

Ajenjo 3 gms.
Salvia 15 "
Toronjil 10 "
Agua 500 "

HEMORRAGIAS NASALES:

Taponar la nariz con zumo de perejil.

GRIPA:

Corteza de limón 10 gms.
Agua 250 "
Para una toma al acostarse y abrigarse bien.

HEMORRAGIAS NASALES:

Aspirar vapor de cocimiento de cola de caballo.

GRIPA:

Saúco 30 gms.
Agua 500 "
Infusión. Tres veces al día.

HEMORRAGIAS NASALES:

Contra las hemorragias rebeldes es un remedio radical las hojas de la vid secadas a la sombra y reducir las a polvo.

GRIPA:

Yemas de pino 15 gms.
Agua 1.000 "
Cocimiento. Cuatro veces al día.

HEMORRAGIAS NASALES:

Geranio 10 gms.
Agua 1 litro
Preparar un té y tomar 3 veces al día.

HEMORRAGIAS NASALES:

Pétalos de rosa 5 gms.
Agua 500 "
Se calienta hasta la ebullición y se toman 4 tacitas diarias.

HEMORRAGIAS EXTERNAS:

La savia de plátano es un excelente remedio contra las hemorragias externas.

HEMORRAGIAS UTERINAS:

Hojas de bellísima 20 gms.
Agua 200 "
Cocimiento. Se administra por copiatas una cada hora.

HEMORRAGIAS:

Semillas tostadas de algodón 30 gramos.
Se emplea contra las hemorragias mezcladas con yema de huevo.

HEMORROIDES:

Uno de los remedios más eficaces: Melena, llamada también barbas de viejo o Salvajina 60 gramos.
Agua, cantidad suficiente para baños de asiento.

Tintura:

Melena 10 gms.
Alcohol de 40° 100 "
Se pone en maceración durante ocho días.

Pomada:

Melena 10 gms.
Lanolina 50 "

HEMORROIDES:

Barbasco o yerba de zapo. 30 gramos.

Agua, cantidad suficiente para baños de asiento.

HEMORROIDES:

Baños de asiento con cocimiento de ramas de papa.

HEMORROIDES:

Mastuerzo 100 gms.
Cola de caballo 100 "
Hamamelis 100 "
Vira-Vira 50 "
Zarzaparrilla 100 "
Se hierven en un litro de agua. Se cuele. Tomar 3 tazas durante el día.

HEMORROIDES:

Mastuerzo 30 gms.
Cola de caballo 50 "
Hamamelis 30 "
Vira-Vira 30 "
Granada 30 "
Paico 30 "
Gramilla 50 "
Zarzaparrilla 30 "
Manzanilla 30 "
Poleo 30 "
Anís en grano 30 "

Picar todo muy bien. Un puñado de esta mezcla hervida a fuego lento en un litro de agua. Se toma una taza.

HEMORROIDES:

Ajo 60 gms.
Semillas de lino 60 "
Coca, hojas 60 "
Chamico 50 "
Píquese bien todo. Prepárese una infusión con 250 gramos de agua y aplíquese fomentos tibios sobre las hemorroides.

HERIDAS:

La verbena hervida en agua se aplica sobre heridas sucias y de larga supuración.

HERNIA:

Grasa de riñón de cordero 750 gms.
Claras de huevo batidas 2.
Harina de habas 60 gms.
Vinagre de uvas 15 "
Agua 15 "
Hollín 15 "
Fúndase al fuego la grasa de cordero y se le agregan las claras de huevo hasta formar una masa y luego se le añaden los demás ingredientes. Colóquese un parche de esta mezcla y fájese convenientemente.

HERNIAS:

Fórmula que goza de prestigio es: Cataplasmas de tabaco empapada en alcohol.

HERNIAS DE LAS BESTIAS:

Emplastos de quibrabarrigo.

HERPES ZOSTER:

Cola de caballo 50 gms.
Sonolotodo 50 "
Dulcamaria 50 "
Hervir un minuto, colar y beber 3 tazas al día.

HERPES:

Fumaria 15 gms.
Salvia 10 "
Agua 500 "
Infusión. Cuatro veces al día.

HERPES:

Romaza 30 gms.
Gramma 15 "

Agua 100 "
Cocimiento. Cuatro tacitas al día.

HIGADO:

Tisana muy buena. 20 "
Cola de caballo 20 "
Salvia 10 "
Romero 10 "
Agua 1 litro
Se hace hervir tres minutos. Se cuele y se beben tres tazas al día, cuando guste. Endulzada o no.

HIGADO:

Insuficiencia hepática, vesícula perzosa. Cálculos. 30 gms.
Cola de caballo 30 "
Ortiga 30 "
Borrajá 30 "
Romero 30 "
Sanguinaria 30 "
Paico 30 "
Hacer hervir una infusión en dos litros de agua hirviendo. Dejar enfriar y colar. Tomar una taza en ayunas y después, de cada comida, caliente y endulzada, ojalá con miel de abejas.

HIGADO:

Alergias, irritabilidad general, urticaria, etc. 30 gms.
Póleo 30 "
Paico 30 "
Boldo 30 "
Mastuerzo 30 "
Salvia 30 "
Retama 30 "
Cedrón 30 "
Cola de caballo 100 "
Mézclese. Hágase una infusión en tres litros de agua. Cúelese y se toma tres tazas al día.
HIGADO 10 gms.
Gramma

Agua 500 "
Cocimiento. Es excelente en las enfermedades del hígado, riñones y vejiga.
El cocimiento de apio se emplea contra las enfermedades del hígado y de los riñones

HIGADO:

El cocimiento de apio se emplea contra las enfermedades del hígado y de los riñones.

HIPO:

Bedallona 20 gms.
Eneldo 20 "
Valeriana 10 "
Mentol 0.50 "
Macerar 10 días en agua.
Alcohol puro 70 gms.
Colar y tomar 30 gotas cada 3 horas.

HINCHAZON DE LAS PIERNAS:

Cuando proviene del mal funcionamiento de los riñones.
Verónica 10 gms.
Agua 100 "
Infusión, 3 veces al día y baños locales de corteza de marañón en cocimiento.

HINCHAZONES:

Para reducirlas.
Cataplasmas de cogollos de yerba mora.
También emplastos de yerbabuena.

HIPERTOFIAS DEL CORAZON:

(Corazón grande).
Cogollos de yarumo 30 gms.
Alcohol a 40° 90 "
Rotulese tintura. Tomar 10 gotas en

agua. Los médicos han encontrado en esta tintura propiedades análogas a las del digital.

HIPERTROFIA HEPATICA:

Crecimiento del hígado.
Yerbabuena 25 gms.
Agua 300 "
Infusión. Una tacita antes de la comida.

HIPERTROFIA HEPATICA:

Orégano 10 gms.
Agua 300 "
Infusión. Cuatro tacitas al día.

HIPOCONDRIA:

(Neurastenia, tristeza, melancolía).
Una infusión de valeriana o de hinojo, ruda o toronjil.
Un té de borraja o de Romero, o simaruba, o tilo o toronjil.

HISTERISMO:

Azahares de naranjo 30 gms.
Agua 800 "
Una tacita cinco veces al día.

HISTERISMO:

Hojas de cidrón 30 gms.
Agua 700 "
Una tacita cinco veces al día.

HISTERISMO:

Raíz de valeriana 20 gms.
Salvia 10 "
Toronjil 5 "
Agua 500 "

HIDROFOBIA:

Hojas y raíces de guaco 50 gms.
Agua 500 "
Cocimiento. Cuatro tacitas diarias.

HIDROFOBIA:

Semillas de algalia 20 gms.
Raíces de guaco 20 "
Raíz de fique 15 "
(penca de cabuya)
Alcohol de 36° 1 litro
Macerar durante 20 días. Se filtra y se dan 10 gotas en bebida aromática cada media hora.

HIDROPSIA:

Raíces de alcachofa 10 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Cuatro veces al día.

HIDROPSIA:

Raíz de perenjil 30 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Tomar muchas veces.

I**ICTERICIA:**

Alcachofa 30 "
Agua 1.000 "
Cocimiento. Tres veces al día.

ICTERICIA:

Raíz de achicoria 30 gms.
Agua 500 "
Cocimiento. Tomar 3 veces al día.

ICTERICIA:

Apio de monte 30 gms.
Agua 30
Infusión. Tres tomas al día.

ICTERICIA:

Cebada. Un puñado.
Agua caliente. Cantidad suficiente para hacer pasta.
Cataplasma sobre la parte del hígado es de excelentes resultados.

IMPOTENCIA Y AFECCIONES

DEL PECHO
Botones de pino 4
Agua 1 litro
Cocimiento. 3 minutos.

IMPOTENCIA:

Agua 500 gms.
Yemas de pino 15 "
Se calienta hasta la ebullición y se toma una tacita cada tres horas.

IMPOTENCIA:

Tintura de damiana o de marañón 10 gms.
Tomar 10 gotas a mañana y tarde.

INAPETENCIA:

Tintura de badiana 15 gms.
Tintura de colombo 15 "
Tintura de euasía 15 "

INAPETENCIA:

Genciana 30 gms.
Quina en rama 30 "
Canela en rama 10 "
Eneldo 10 "
Hinojo 20 "
Anís 10 "
Regaliz 20 "

Mezclar todo y hervir en un litro de agua a fuego lento y tapado el recipiente durante 1 minuto. Cuélese. Bébase 1 taza en ayunas y antes de las principales comidas.

INCONTINENCIA DE LA ORINA:

Orinarse en la cama niños y adultos.

Encina
Manzanilla

40 gms.
80 "

Valeriana	20 "
Canela, rama	10 "

Hervir la encina 3 minutos.

Retirar del fuego y hacer infusión con este cocimiento caliente, echándolo sobre las demás. Tapar el recipiente y dejar enfriar sin colar.

Beber todas las noches una taza tibia antes de acostarse si es nocturna la incontinencia, si no 3 tazas al día.

INFECCION DE LOS RIÑONES Y DE LA VEJIGA Y VIAS URINARIAS EN GENERAL:

Linaza 25 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Varias bebidas al día.

INFLAMACION DE LOS OJOS:

Flores de hortensia	50 gms.
Agua muy pura	300 "
Se deja macerar una noche para usarla a la siguiente mañana.	

INFLAMACION DE LOS OJOS:

Flores de manzanilla	30 gms.
Agua	500 "
Cocimiento. Baños.	

INDIGESTION DE LOS NIÑOS:

Toronjil	5	gms.
Cidrón	5	"
Agua	1.000	"
Infusión. Cuatro veces al día.		

INDIGESTION DE LOS NIÑOS:

Anís	5 grms.
Manzanilla	10 "
Ajenjo	2 "
Agua	1.000 "
Cocimiento.	5 tacitas al día.

IRRITACION DE LOS OJOS:

Hojas de llantén	50 gms.
Agua	500 "

INSOMNIO:	
Valeriana	20 grms.
Manzanilla, flores	30 "
Menta piperita	30 "
Amapola, flores	10 "
Tilo, flores	20 "

Macerar en medio litro de vino 15 días después de haber picado y machacado todas las hierbas durante 30 días en recipiente bien tapado agitando de vez en cuando. Colar y beber 3 copitas diarias o también agregarse a una taza de leche caliente, adicionándole dos cucharadas soperas de miel. O también una copita de vino agregado a una taza de infusión de salvia o de hojas de naranjo.

INSOMNIO:

Lúpulo	10 gms.
Agua	500 "
Infusión. Tres tazas al día.	

INSOMNIO:

Toronjil	1 onza
Salvia	1 onza
Raiz de valeriana	½ "
Romero de Castilla	5 gms.
Cocimiento. Una taza en ayunas y sobre las comidas.	

INSOMNIO:

Se hacen compresas de flores de violetas y se ponen en la cabeza.

INSOLACION:

Corteza de yarumo	30 gms.
Agua.	1 litro
Cocimiento. Cinco veces al día.	

IRRITACION DE LOS OJOS:

Hojas de llantén	50 gms.
Agua	500 "

IRRITACION DE AMIBAS:

Simarruba	25 gms.
Cuasia	25 "
Granada	25 "
Vino	1 litro

finamente pulverizadas 30 gms.
Alcohol de 40º 100 "
Macerar por 15 días y se guarda. Se toman 10 gotas sobre las comidas.

LACTANCIA DEFICIENTE:

El fruto tostado de maní ayuda a las secreciones lácteas.

JAUQUECA:

Un té hecho con semillas tostadas de girasol.
Hojas de mora aplicadas calientes sobre la frente.
Friccionar la frente con hojas de estramonio (veneno).

LANGUIDEZ:
Cáscara de huevo

de gallina	3 gms.
Canela	30 "
Quina	30 "
Salvia blanca	30 "
Toronjil	30 "

JUANETES:

Inflamados - doloridos.	
Chamico	30 gms.
Adormidera, flores	30 "
Malva, flores	30 "
Manzanilla, flores	30 "
Cola de caballo	30 "

Macerar 20 días. Colar y beber 3 copitas al día antes de las comidas.

LAVAJES VAGINALES:

Flujos - Flores Blancas.	
Ceibo, corteza	60 gma.
Cola de caballo	60 "
Agua	2 litros
Hervir 5 minutos, colar, lavajes todas las noches.	

LAVAJES VAGINALES:

Encina	30 gms.
Marrubio	30 "
Salvia blanca	60 "
Naranjo agrio, hojas	30 "
Hervir y hacer lavajes	todos los días
en dos litros de agua.	

JUGO GASTRICO:

Favorece la secreción.
Raíz de genciana 15 gms.
Agua 1 litro
Dando un hervor se toma 3 tazas diarias antes de las comidas.

LAXANTE:
Tallos machacados de
batatilla 30 grms.
Agua endulzada 30 "
Cocimiento. Cinco tacitas al día.

LACTANCIA DEFICIENTE:

Semillas de algodón

Es también eficaz contra la hidropesía.

LAXANTE:

Pulpa de fruta de cañafistola 1 onza
Agua 300 gms.
Cocimiento. Es uno de los mejores laxantes.
También el cocimiento de las hojas y las flores tienen las mismas propiedades.

LAXO PURGANTE:

Hinojo, raíz 30 gms.
Achicoria, raíz 30 "
Ruibarbo, raíz 30 "
Rábano, raíz 30 "
Hervir todo 10 minutos en 2 litros de agua. Colar y calentar al acostarse todas las noches, agregándole dos cucharaditas de crémor-tártaro y una cucharada sopera de miel de abejas. Seguir hasta su regularización.

LAXO PURGANTE:

Saúco picado 50 gms.
Hinojo, polvo 50 "
Anís, polvo 20 "
Crémor tártaro 80 "
Mézclese todo y háganse 10 paqueticos iguales. Úsese uno para una taza de infusión. Revuélvase bien después de haber permanecido tapado un minuto. Bébase por la noche al acostarse. Hasta dos paqueticos al día y también uno al acostarse. Puede endulzarse con miel de abejas.

LETARGO:

Sinapismos de potaza en las plantas de los pies. Una infusión de salvia 30 gms.
Agua 300 "
Dos tomas.

LEUCORREA:

Hojas de arrayán 30 gms.
Agua 1 litro
Lavados vaginales.

LEUCORREA:

Pétalos de rosa 20 gms.
Agua 1 litro
Hervir 3 minutos. Lavajes todos los días.

LEUCORREA:

Romero 20 gms.
Agua 1 litro
Infusión. Se endulza con miel de abejas y se bebe por tazas.

LOMBRICES:

Ruda 5 gms.
Agua 1.000 "
Cocimiento. Cuatro tacitas al día.

LOMBRICES:

Paico 10 gms.
Agua 100 "
Infusión. Cinco tomas al día.

LOMBRICES:

Ajenjo 5 gms.
Corteza de naranja 5 "
Agua 50 "
Cocimiento por media hora.

LUMBAGO:

Clavos de especie 10 gms.
Pimienta 10 "
Alcohol 500 "
Macerar 10 días. Fricciones.

LUMBAGO:

Raíz de romaza 50 gms.
Salvia 50 "
Cocimiento, 3 tazas al día.

LUMBALGICAS:

Lumbago - ciática. 20 gms.
Chamico 30 "
Arnica, flores 30 "
Cardosanto 30 "
Guayacán picado 50 "
Alcanfor 50 "
Alcohol puro 1 litro
Macerar durante 20 días.
Colar por presión con un lienzo. Agregar:
Jabón de coco raspaduras 50 gms.
Amoniaco puro 30 "
Agitar hasta la disolución.
Agregar Esencia de trementina 50 gramos. Agitar, guardar en frasco bien tapado. Fricciones.

LUNARES GRANDES

Que aparecen en el cuerpo y manchas de la cara y mano de personas de edad. Aplicar con constancia a mañana y noche, frotando bien con aceite de higuerilla para que penetre al fondo de la piel y desaparezca.

M**MAL ALIENTO DE LA BOCA:**

Hojas de romero 10 gms.
Hojas de verbabuena o menta 5 "
Agua 500 "
Infusión sobre las comidas.

MAL DE PIEDRA:

Véase cálculos renales. 25 "
Péto de chóclo 1 litro
Agua
Cocimiento. Contra afecciones nerviosas, riñones, vejiga, mal de piedra y la gota.

MANCHAS DE LA PIEL:

Flores de fique 10 gms.
(Cabuya)
Se desangran las flores en agua durante la noche, después de picadas se echan en un vaso de agua. Se cuele y queda preparada la toma para mañana. Se continúa el tratamiento por algún tiempo.

LLAGAS PURULENTAS:

Espárzase sobre estas carbón vegetal finamente pulverizado, después de haberlas lavado con cualquiera de los siguientes cocimientos:
Cola de caballo 30 gms.
Agua 1 litro
O también con Malva 15 gm.
Romero de Castilla 10 "
Hojas de eucaliptus 10 "
Agua 1 litro

LLAGAS:

Verónica 50 gms.
Agua 1 litro

MATRIZ:

Cataplasma caliente de toronjil.

MEMORIA:

Neurastenia, debilidad, insomnio.
Salvia blanca 50 gms.
Canela en rama 10 "
Vainilla en rama 1 "
Rábano, raíz 50 "
Hervir el rábano y la salvia 3 minutos. Retirar del fuego y agregarle vainilla y la canela. Tapar y dejar enfriar. Bébase caliente endulzada con miel de abejas. Una tacita de paico o verbena en ayunas ayudará al tratamiento.

MENOPAUSIA:

Edad crítica, retiro del período menstrual.
Doradilla 30 gms.
Valeriana 30 "
Amamelis 10 "
Zarzaparrilla 10 "
Hágase infusión con un litro de agua hirviendo. Tápese bien el recipiente. Bébase tres tazas al día.

MENSTRUACION TARDIA:

Flores de espliego 2 gms.
Agua 150 "
Infusión. Dos tomas diarias.

MENSTRUACION TARDIA:

Raíz y hojas de perejil 5 gms.
Agua 200 "
Infusión. Dos tomas al día.

MENSTRUACIONES SUSPENDIDAS POR IMPRESIONES NERVIOSAS:

Raíz de artemisa 30 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Tres tomas.

MENSTRUACIONES ANORMALES:

Hojas de aguacate 15 gms.
Agua 800 "
Infusión. Cinco tomas diarias.

MENORRAGIA:

(Exageración del flujo menstrual).
Hojas de calzoncito 30 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Cuatro tacitas al día.

MENORRAGIA:

Cáscara de granada 10 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. 6 tomas diarias.

MENORRAGIA:

Salvagina (Melena) 10 gms.
Agua 1 litro
Cocimiento. Cinco tomitas al día.

MORDEDURA DE CULEBRA:

Hojas de guaco 25 gms.
Cortea de quina 20 "
Aristoliquia o gallitos 10 "
Alcohol de 40° 500 "

Se deja macerar por 15 días. Mantener listo este preparado y cuando ocurra el caso suministrar inmediatamente cucharaditas cada media hora. Si no se tiene preparado, en caso apurado, suministrar una cucharada de zumo de guaco lo que es muy eficaz.

MORDEDURA DE CULEBRA:

Hojas de guaco 50 gms.
Aguardiente o alcohol de 35° 500 "
Cucharaditas. Una cada media hora en una infusión.

MORDEDURA DE CULEBRA:

Calomel 2 gms.
Zumo de limón 30 gms.

Un autor afirma lo siguiente:

"Neutralizo el veneno ofídico después de estar circulando, aún cuando el paciente se halle dominado con abundantes hemorragias, ciego, sordeado, con vértigos, anorexia, apenas latiendo el corazón; lo neutralizo, repito, dándole dos gramos de calomel en dos cucharaditas soperas de zumo de limón o sea 30 gramos; repitiendo esta dosis de dos en dos horas. En la tercera dosis el enfermo queda fuera de peligro".

El mejor preservativo contra las culebras es llevar consigo un saquito de 5 a 10 gramos de sublimado corrosivo. La culebra le huye a esto.

MUELAS

Si están dañadas colóquese una calcita de algodón empapado en esencia de clavo, de creosota o de esencia de trementina.

MUGUET

(Afta de la boca)
Salvia 50 gms.
Cola de caballo 30 "
Llantén 30 "
Adormidera, cabezas 30 "
Hervir todo en litro y medio de agua por dos minutos. Colar y hacer buches de un vaso de cocimiento tibio al que se le agrega medio limón asado y exprimido y dos cucharadas sóperas de miel de abejas.

MUGUET VAGINAL

Salvia 30 gms.
Naranja agrio, hojas 50 "

Tanino en polvo 1 Cucharadita.
Alumbre calcinado 1 cucharadita.
Hacer infusión con un litro de agua hirviendo, colar y agregarle los dos polvos. Lavajes.

MUJERES Y NIÑAS DEBILES

Angélica 30 gms.
Artemisa silvestre 30 "
Altamisa 30 "
Quina en rama 20 "
Canela en rama 10 "
Salvia blanca 30 "
Vino blanco 1 litro
Coñac 1 copa
Macerar 30 días. Colar y agregarle cáscara de 6 huevos pulverizada. Agítese antes de usar y bébase una o dos copitas antes de cada comida y después del desayuno.

N**NARIZ**

Ocena - Fetidez de la nariz.
Ruda 5 gms.
Agua 200 "
Cocimiento. Lavar mucosas nasales.

NAUCEAS

Salvia 10 gms.
Yerbabuena 10 "
Agua 300 "
Cocimiento. Cuatro tacitas al día.

NERVIOS Y CEREBRO

Canela en rama 10 gms.
Salvia 30 "
Valeriana 100 "
Melisa, hojas 50 "
Manzanilla 50 "
Naranja dulce 50 "
Manzanilla 50 "
Romerillo 50 "