

Carlos Kozel

# Guía de Medicina Natural

Volumen Segundo

## Plantas Medicinales



Primera edición, 1974  
 Segunda edición, 1976  
 Tercera edición, 1977  
 Cuarta edición, 1977  
 Quinta edición, 1979  
 Sexta edición, 1981  
 Séptima edición, 1982  
 Octava edición, 1983  
 Novena edición, 1985  
 Décima edición, 1986  
 Décimoprimer edición, 1989  
 Décimosegunda edición, 1991

Dibujos:  
 M.ª Rosa Teixidor  
 Miguel Ángel Maimó

© Ediciones Omedin, 1980

Editado por:  
 Ediciones Omedin  
 Apartado 4048 - 08080 Barcelona, ESPAÑA

Guinardo, 24, entresuelo 1.ª,  
 08026 Barcelona - ESPAÑA  
 Teléfonos: (93) 455 30 90 y 562 01 05

Prohibida la reproducción parcial o total no autorizada por los editores.

Depósito Legal: B. 29.702 - 1991  
 ISBN: 84-85868-02-1 (Vol. 2)  
 ISBN: 84-85868-00-5 (Obra completa)  
 Impreso en España - Printed in Spain  
 Impreso por M.C.E. Horeb. 08232 Viladecavalls (Barcelona)

## INDICE RESUMIDO DEL VOLUMEN PRIMERO

<b>Capítulo primero</b>	
¿Qué es el hombre?.....	9
El hombre, la obra mas maravillosa... Su relación primitiva... El objeto de su vida o existencia... De dónde viene y a dónde va...	12
<b>Capítulo segundo</b>	
¿Qué necesita el hombre?.....	27
<b>Capítulo tercero</b>	
¿Qué dice la historia sobre el método de curación por las plantas?	47
<b>Capítulo cuarta</b>	
¿Por qué son las plantas tan indispenrables y esenciales para mantener el cuerpo sano o para recuperar la salud? .....	51
<b>Capítulo quinto</b>	
Una cura anual para enfermos; además, como medio preveniivo	69
Miel. El papel de la miel en la longevidad del hombre .....	266
Preparación de plantas en China .....	286
<b>Capítulo sexto</b>	
Cómo se recolectan, preparan y aplican las plantas curativas ..	287
Aplicación y preparación de las plantas curativas .....	289
<b>Capítulo séptimo</b>	
Plantas y jugos crudos (crudivorismo) .....	327
<b>Capítulo octavo</b>	
Baños de plantas curativas .....	329

<b>Capítulo noveno</b>	
Catorce fórmulas magistrales.....	339
<b>Capítulo décimo</b>	
El tabaco, el alcohol y la salud .....	359
<b>Índices del Volumen Primero y Segundo</b>	
Índice de plantas .....	385
Índice de nombres científicos de las plantas .....	415
Índice de propiedades e indicaciones de las plantas .....	431
<b>Prontuario de Tratamientos fitoterápicos</b> .....	<b>469</b>
<b>Fin del Volumen Primero</b>	

**INDICE DEL VOLUMEN SEGUNDO**

<b>Índice resumido del Volumen Primero</b> .....	<b>V</b>
<b>Cómo usar la Guía de Medicina Natural</b> .....	<b>IX</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>Preparación de las plantas</b> .....	<b>2</b>
<b>Relación de plantas curativas</b>	
<b>A</b> .....	<b>5</b>
<b>B</b> .....	<b>99</b>
<b>C</b> .....	<b>130</b>
<b>Ch</b> .....	<b>214</b>
<b>D</b> .....	<b>221</b>
<b>E</b> .....	<b>231</b>
<b>F</b> .....	<b>252</b>
<b>G</b> .....	<b>268</b>
<b>H</b> .....	<b>298</b>
<b>t</b> .....	<b>320</b>
.....	<b>323</b>
<b>K</b> .....	<b>331</b>
<b>L</b> .....	<b>335</b>
<b>Ll</b> .....	<b>352</b>
<b>M</b> .....	<b>353</b>
<b>N</b> .....	<b>390</b>
<b>N</b> .....	<b>401</b>
<b>O</b> .....	<b>402</b>
<b>P</b> .....	<b>405</b>

Q . . . . .	448
R . . . . .	453
S . . . . .	464
T . . . . .	477
U . . . . .	495
V . . . . .	497
Y . . . . .	505
Z . . . . .	506

## CÓMO USAR ESTA GUÍA DE MEDICINA NATURAL

Conscientes de la diversidad de los casos y de la amplitud de la materia, damos a continuación unas breves orientaciones prácticas, para que tanto los casos urgentes, como también los que requieren más tiempo, puedan encontrar el tratamiento interesado con la máxima rapidez.

A fin de tener una visión general de los temas tratados rogamos al lector que lea los índices de materia y la presentación de la obra. Con ello quedará inmediatamente informado del contenido de cada volumen. En su propio interés le aconsejamos familiarizarse a tiempo con esta Guía de Medicina Natural, para que conozca los consejos a seguir y el régimen preventivo a practicar.

En el primer volumen puede consultar treinta y siete curas distintas para purificar y restaurar el cuerpo, a base de frutas, hortalizas, semillas, plantas medicinales, etc., amplia información sobre la miel y jalea real, fórmulas específicas de plantas medicinales, variedad de empleo de las plantas, etc...

El volumen segundo contiene un tesoro de mil plantas distintas, con las cuales Ud. siempre puede consultar y elegir aquellas que necesite a fin de conseguir los efectos deseados (dormir, transpirar, adelgazar, engordar, estimular el apetito, digerir mejor, etc.). Como ve tiene a su alcance y disposición el inmenso laboratorio de las plantas con sus innumerables prestaciones y utilidad. Gracias a que diversas plantas tienen efectos semejantes, puede Ud. suplir la falta de unas mediante otras.

Lo más cómodo para conseguir las plantas es solicitarlas a una herboristería, pero es más provechoso e instructivo recolectarlas uno mismo. Puede solicitarlas también a Ediciones Omedin. Apartado 4048. Barcelona-26, a donde pueden dirigirse para cualquier otra consulta.

En el segundo capítulo del tercer volumen se enseñan los métodos naturales mediante los cuales el mismo lector puede investigar su estado de salud.

A fin de facilitar la comprensión, la exposición se ha subdividido en aparatos y sistemas. El tratamiento indicado para cada caso siempre está destinado a normalizar las funciones del sistema o aparato en cuestión y del organismo entero. Por esto, aunque no se encuentra un estudio detallado de un determinado nombre, esto no supone que el tratamiento no corresponda, sino que a menudo las diversas terminologías son descripciones de un mismo desarreglo en su estado variable.

Una vez averiguado el desarreglo y definido el caso deberá consultar el índice de propiedades y virtudes curativas de las plantas, donde encontrará diversas citas que le indicarán o una cura del primer volumen o diversas plantas medicinales apropiadas para el caso.

Para los casos agudos y urgentes recomendamos al amable lector consultar inmediatamente el capítulo «Consejos de salud para los enfermos» en el tercer volumen y allí especialmente el subtítulo «Régimen de Urgencia para Casos Agudos».

Quien padece de desarreglos crónicos debe tomar bien en cuenta lo descrito en el primer capítulo del volumen tercero «Definición de salud y enfermedad». Estos enfermos deben seguir a conciencia lo indicado bajo el «Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos» y el «Régimen de Salud para Conservarse Sano».

En todos los casos aconsejamos ampliar al máximo la información consultando los índices de enfermedades situados al final de los volúmenes primero y tercero.

Sin perjuicio de lo antedicho deberán respetarse los consejos descritos en el capítulo «Investigación del estado de salud» y «Consejos de salud para los enfermos» del tercer volumen.

Una vez que el paciente se ha puesto en armonía con las leyes de la salud y con el divino Autor de ellas mejorará progresivamente.

## INTRODUCCION

Ofrecemos a continuación un extenso repertorio de plantas medicinales, verduras y frutas, con el estudio de sus propiedades curativas, sus aplicaciones en los distintos trastornos y enfermedades, así como una cumplida y detallada información sobre la forma en que deben emplearse para obtener los mejores efectos en cada caso.

En el volumen primero de este libro hallará el lector una selección especial de plantas medicinales, frutas y verduras que pueden ser empleadas para un tratamiento anual de **limpieza y curación**.

Al hojear el libro, el lector se dará cuenta del gran número de ilustraciones con que hemos embellecido y puesto de relieve los conceptos y artículos más importantes. Las ilustraciones son siempre importantes en cualquier libro, pero en uno de plantas medicinales lo son mucho más, ya que el lector se orienta mucho mejor al poder contemplar el dibujo de cada planta, lo que facilita su perfecta individualización y conocimiento, y evita toda posible confusión. Estos dibujos están hechos por el señor Juan Drewes, a quien agradecemos el esmero con que ha dibujado cada planta, que puede apreciarse con perfecta claridad y todo detalle. La presente edición ha sido mejorada con nuevos dibujos y fotografías.

Se describen también algunas plantas venenosas que dañan al organismo humano, no para recomendar su uso, naturalmente, sino para

llamar la atención sobre su efecto pernicioso y el peligro que entrañan. Para ser más explícitos, colocamos al lado de la descripción de una planta venenosa o perjudicial,



## PREPARACION DE LAS PLANTAS

Sin perjuicio de lo tratado en el volumen primero, donde fue expuesto con más amplitud cuanto se refiere a la preparación y a la aplicación de las plantas, repetimos aquí algunos conceptos básicos.

La mejor manera de tomar las plantas es en forma de tisana o de infusión, ingiriendo cada hora algunos sorbos o cucharaditas. Cuando no resulte factible esta forma de aplicación, se puede tomar por la mañana (en ayunas) y por la noche (antes de acostarse) una tacita de la tisana o de la infusión.

De algunos vegetales, se puede tomar el zumo crudo y fresco, recién extraído, muy rico en vitaminas, sales minerales y oligoelementos. Las plantas medicinales se toman generalmente, una vez desecadas, en forma de tisana. En este caso se dejan hervir de medio minuto a un minuto, y se dejan reposar, bien tapadas, por espacio de diez minutos. Después se cuelean y se toma la tisana resultante. Sin embargo, es mejor prepararlas en forma de infusión (véase el volumen primero), pues así el producto es más rico en vitaminas.

Para que la tisana haga más efecto, se puede preparar de la siguiente manera: Se ponen las plantas en remojo, con agua fría, durante la noche, por espacio de 10 a 14 horas. Se ponen luego al fuego hasta que hierva el agua, se retiran y se dejan bien tapadas por espacio de diez minutos o un cuarto de hora, finalmente se cuelea la tisana resultante.

Las raíces, las cortezas, troncos, etc., necesitan más tiempo de preparación. Se ponen igualmente en remojo, en agua fría, durante 10 ó 14 horas, bien tapadas. Se cuecen después por espacio de 5 a 10 minutos en la misma agua, se retiran del fuego, se dejan reposar bien tapadas algún tiempo más y, finalmente, se cuelean.

Las hojas, las flores y los tallos no se deben cocer con los troncos, cortezas y raíces, puesto que estas últimas exigen un tiempo de preparación más largo, y las primeras, si se prepararan junto con las segundas, quedarían demasiado cocidas. Siendo así, resulta muy lógico que cada una de las dos clases se prepare por separado y de acuerdo con las indicaciones que acabamos de dar.

Una vez hechas las dos clases de tisanas, se pueden mezclar en un mismo recipiente. Según el criterio de cada cual, y según la finalidad con que se toma la tisana, puede ponerse más de una clase y menos de la otra en la mezcla, o viceversa. Llamamos la atención sobre el hecho de que en la mezcla de distintas plantas se puede tomar de cada clase la misma cantidad, siempre que no se trate de una planta curativa de efecto muy fuerte o muy amarga, como es el caso del ajenojo. Mezclando esta planta con otras, se toma solamente la mitad o menos de cada una de las otras.

**Cantidad:** Si en la explicación de las tisanas no se indica otra cosa, se acostumbra a usar para la preparación de una taza de tisana una cucharadita de las de café de plantas, a veces se emplea hasta una cucharada sopera. En cuanto al empleo de las plantas amargas y de efecto fuerte, vale más pecar por defecto que por exceso.

A las tisanas que se toman con fines curativos no se les puede agregar jamás ni leche ni azúcar, pues se les quitaría buena parte de su valor curativo, y en muchos casos pierden todo su poder. Ya nos hemos referido al efecto perjudicial del azúcar blanco refinado, en otros libros nuestros.

La miel, en cambio, es altamente curativa. Por lo tanto aconsejamos endulzar con miel las tisanas para la curación de los catarros, de las enfermedades del pecho y de la garganta, en suma, para combatir las mucosidades. La miel actúa como disolvente de esas mucosidades que obstruyen los conductos respiratorios. Al propio tiempo tiene un efecto

purificador, fortificante, reconstructor y hemoplástico, provoca el sudor y, en **general, es** altamente curativa.

Durante la **menstruación** no conviene que las mujeres tomen tisanas a no ser que se trate de una tisana adecuada para ello. Finalmente, llamamos la atención sobre el peligro del uso de ciertas ollas de metal.

Desea el autor que esta obra sea una gran bendición para la Humanidad que sufre.

## RELACION DE PLANTAS CURATIVAS

En el capítulo sexto del volumen I se explica detalladamente como se recolectan, preparan y aplican las distintas plantas medicinales.

### A

#### ABEDUL (*Betula alba*)

Denominado también: *árbol de la sabiduría, aliso blanco, bedul, madero blanca, álamo blanco, biezo*. Es un árbol esbelto, de corteza blanca, que **crece** en Europa, América del Norte y Asia Oriental, tanto en llanuras como en regiones montañosas. Haciendo incisiones en el tronco, se extrae un líquido azucarado que, lo mismo que el cocimiento de la madera, se usa en la hidropesía y las inflamaciones de las vías urinarias. La corteza es diurética, febrífuga, y se emplea contra las heridas.

Su **poder** curativo está en las hojas, corteza, madera y jugo. La **tisana** que se prepara de las hojas es considerada desde la Antigüedad como excelente remedio contra **la hidropesía y uretritis**; además, tiene un **gran** efecto diurético. Por consiguiente, esta tisana proporciona excelentes resultados en el tratamiento del reumatismo, gota y afecciones **de la piel, así como en** la sarna, **costra láctea, tiña**, etc. Las aplicaciones pueden ser internas o externas. Si son externas, se **aplican compresas (fomentos)** y se lava la parte enferma con este cocimiento.

La tisana **combate** también las lombrices. Su expulsión es segura si durante el **tratamiento** se comen también muchas zanahorias o se toma su jugo.

Las hojas y yemas activan la función de los riñones gracias a sus propiedades diuréticas. **Están** indicadas, como hemos dicho, contra la hidropesía (retención de agua), así como en el artrismo, para destruir y expulsar del cuerpo el exceso de ácido urico; indicado asimismo en las inflarnaciones articulares y enfermedades de la piel por impurezas de la sangre.



Abedul

La tisana de las hojas y corteza **provoca** también la transpiración en caso de catarros, resfriados, gripe, etc. En éstos y otros casos como, por ejemplo, reumatismo, gota, etc., se aconseja dormir sobre un colchón de **hojas secas** de abedul, tapándose bien. Si se ha conseguido transpirar un buen rato, luego hay que **friccionarse** con agua fría. En este tratamiento, va bien combinar la tisana de abedul con la tisana de tilo.

La tisana de hojas de abedul tiene también notables efectos en enfermedades de la **boca** y garganta, tales como **encías** enfermas, **apostema**, **heridas**, etc. Se hacen gargarismos.

La tisana de **corteza** de abedul se emplea para calentura o fiebre **intermitente**.

El jugo de abedul se obtiene haciendo una incisión en el tronco del árbol, o arrancando una rama algo grande. Este **jugo** es un excelente remedio para las enfermedades del aparato urinario, tales como afecciones del **uréter** y de la vejiga, **mal** de piedra, afecciones crónicas de la piel, escorbuto, pérdidas seminales, anemia, etc.

El jugo fresco de abedul es un gran depurativo de la sangre, de la piel, **combate** mucosidades, obstrucciones, inflamaciones, **supuraciones**, etc. De esto se deduce que este jugo y todos los remedios que se obtienen del abedul son apropiados para lavar y vendar heridas y afecciones de la piel y sirven también para compresas (fomentos). El jugo de abedul hace desaparecer las manchas de la piel, **gusanillos**, **pecas**, etc., si se tiene la constancia de lavar cada **día** el cutis con su jugo.

Cantidad: En un litro de agua se emplea, para uso interno, de 20 a 25 gramos de hojas o corteza; las hojas en infusión y la corteza en cocimiento. **Tómese** cada día de dos a tres tacitas de esta tisana, o a cucharadas cada hora, pero nunca durante las **comidas**. Se endulza con miel. Para buches, enjuagues, gargarismos y uso externo, así como para el **tratamiento** de la sarna, hacen falta 100 gramos para un litro de agua.

Del jugo, o sea de la savia del abedul, pueden tomar las personas adultas una cucharada cada hora; a los niños se le da cada dos horas, o un poco **menos**, según la edad.

#### ABEDULILLI (*Carpinus betulus*)

Denominado también: *hojaranzo*, carpe. Por lo general se usa la corteza de este árbol para fines curativos en forma de cocimiento. Las hojas tienen, también, **efecto** curativo. Ambas se emplean con éxito en catarros, mucosidades, ronquera, tos fuerte y rebelde, y en **enfermedades del pecho y garganta**.

Cantidad: De 10 a 15 gramos de corteza u hojas en un litro de agua; la corteza **en** cocimiento y las hojas en infusión. Se toman diariamente tres tacitas de esta tisana, o a cucharadas, cada hora. Se puede endulzar con miel.

**ABELMOSCO** (*Hibiscus abelmoschus*)

Denominado también: *semilla* de **almizcle**, **ambarilla**. Es una planta ecuatorial; crece especialmente en el Malabar e Indias Occidentales. Los árabes la usan para aromatizar bebidas. Se usan las semillas en emulsiones contra los espasmos.

Cantidad: 2-3 gramos.

**ABETO** (*Picea excelsa*, *Picea vulgaris*, *Abies excelsa*, *Abies pectinata*)

Árbol de bello porte que atesora valiosas propiedades balsámicas. Hay muchas especies, todas ellas de propiedades similares. Su gran poder curativo se debe a la trementina. Se emplean las yemas y las hojas.

Se emplea en cocimiento para uso interno o añadido al agua del baño de vapor, en los catarros de las vías respiratorias, de la **garganta**, de los bronquios, etc. **Activa** la función de los **riñones** y aumenta la **producción** de orina. Finalmente, por sus propiedades depurativas, es útil contra las afecciones de la piel, para combatir la gota, el reumatismo y el artritis, así como para el tratamiento auxiliar de la sífilis. Excelente para el baño de vapor al pecho y cabeza.

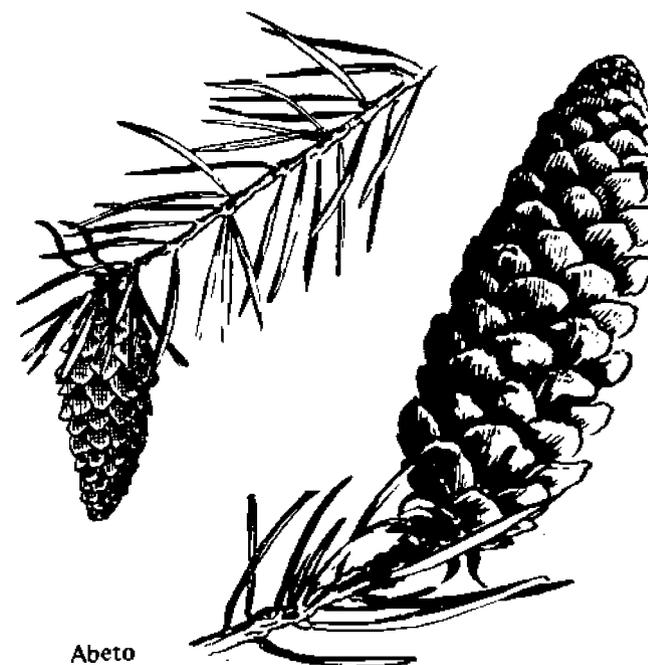
La tisana de las piñas de abeto fortifica en gran manera los **Órganos** de la **respiración** y **de la voz**, y es de gran utilidad para combatir los resfriados, ronquera, catarros, tos, gripe, enfermedades de la garganta, laringitis, hinchazones, tuberculosis, reumatismo, gota, inflamación de las **articulaciones**, afecciones rebeldes y crónicas de la piel, herpes, supuración, **granos**, hidropesía, **escrófulas**, debilidad del estómago, dispepsia, enfermedades de las **vías** urinarias y de la vejiga, ictericia, sudor fétido de los pies, neuralgias, dolor de **cintura**, enfermedades de la **matriz**, etc.

Es recomendable el jugo de los botones, **vástagos** y **piñas** tiernas. Se toma media cucharada cada dos horas. Pronto se experimentará su poder fortificante, tónico y especialmente curativo. Este jugo sirve **también** para friccionar partes doloridas y enfermas. El que toma este jugo o bebe **la tisana** con constancia, haciendo **también** las aplicaciones externas, quedará preservado de las epidemias de gripe. También **las herpes** y otras **molestias** desaparecen con este tratamiento.

El tratamiento interno (tisana o jugo) requiere el apoyo del trata-

miento externo, mediante compresas (fomentos), gargarismos, **pediluvios** y baños de asiento y enteros: basta una decocción de un kilo y cuarto de abeto para los baños enteros. Las hojas de abeto, ramas o piñas tiernas se cortan finamente y se prepara una decocción para estos **tratamientos**. También en el agua para los baños de vapor aconsejamos agregar un poco de abeto.

**Cantidad:** Cocimiento **breve** (de unos tres minutos), de cuatro a seis tazas por día tomadas en caliente. Cucharadita de **café** por **taza**. Para baños de vapor al pecho y cabeza se echan de 20 a 25 gramos de



yemas en el agua de **cada** baño de vapor. Para que sea mejor el efecto de la tisana, puede tomarse **también** por cucharadas cada hora, pero nunca durante las comidas.

**Extracto:** Se cortan en pequeños trozos diez piñas verdes, se vierte agua fría encima dejándolo en maceración por espacio de veinte horas. Luego se cuece con poca agua y lentamente durante cuarenta

minutos. Se cuele y se **agrega** miel **pura de** abejas sin cera, volviéndolo a cocer **hasta** que no quede nada de agua. Este excelente **tónico** para **sanos** y enfermos **está** entonces a punto para el consumo. Una **cuchara**-dita cada tres horas.

Aconsejamos a los **asmáticos** y enfermos de **los** pulmones y nervios pasear a menudo por los montes de pinos y abetos, descansar bajo estos árboles y dormir a su sombra. El que pueda hacerlo, **hará** bien **en fijar** su **residencia** por **algún** tiempo en medio de esos montes. Es bueno también para estos y otros enfermos dormir sobre colchones de agujas de pino o de abeto. El poder curativo que emana de esta planta **se** hace **notar** pronto.

#### ABRO (*Abrus precatorius*)

En Filipinas se llama saga, en Centroamérica *bugallón* y en **Cuba** *besuco* de Peonía. También se le llama regaliz de *las* Antillas, porque tiene el mismo uso **que** el regaliz. **Se** toma la infusión que los **indios** llaman *vati*, **de las hojas** al 5 %, contra la tos y las anginas. Las semillas son comestibles.

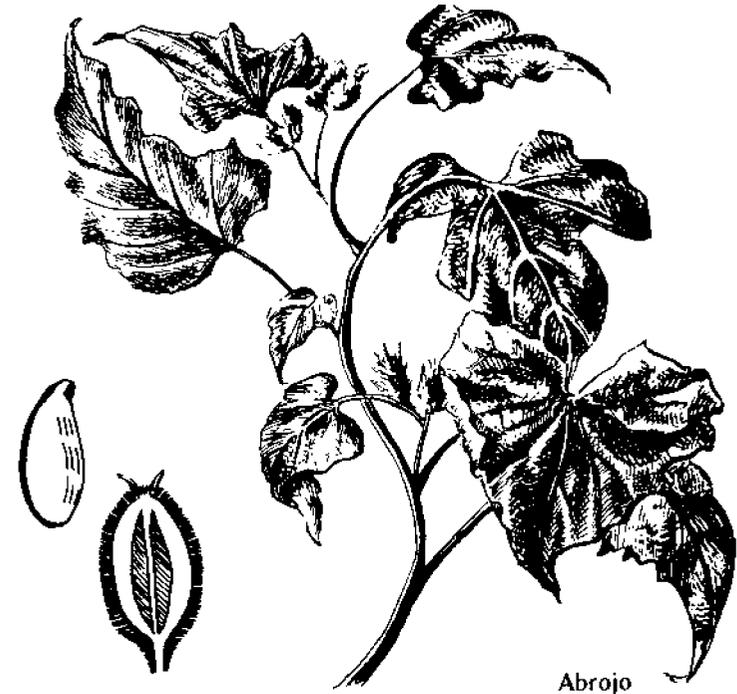
#### ABROJO (*Tribulus cistoides*)

Con el nombre de abrojos se designan varias plantas de distintas especies, entre las que mencionaremos **el abrojo común o terrestre** (*Tribulus terrestris*), **abrojo de España** (*Tribulus hispanica*) abrojo de Creta (*Tegonia cretica*), **abrojo muy grande o hierba del** pasmo, que crece en Venezuela y **Cuba**, y **el abrojo de agua** que se subdivide en muchas otras especies. En la Argentina, Uruguay y Chile es muy común la especie llamada **abrojo grande** (*Xanthium macrocarpum*).

Las semillas son astringentes y su cocimiento se utiliza en las hemorragias **nasales** e intestinales, en **gargarismos** y **enjuagues contra las afecciones** de la boca y garganta y para lavar heridas. En el campo se usa **como antiespasmódico y para purgarse**. Para la curación del **carbunco** se aplica exteriormente el jugo fresco de esta planta.

Cantidad: Para la preparación de tisana, aplicación interna, bas-

tan 20 gramos en un litro de agua. Para uso externo, debe usarse un cocimiento más cargado.



Abrojo

#### ABROTANO (*Artemisia abrotanum* y *Santolina Chamaecyparissus*)

Hay dos especies, **el abrotano macho**, *brótano* o *hierba lombri-guera* (*Artemisia abrotanum*), y **el abrotano hembra**, *cipresillo* o *guardarropa* (*Santolina chamaecyparissus*). Crece en los jardines; los franceses lo llaman *citronelle* por su olor parecido al del limón. Algunos botánicos lo confunden con los ajenjos. El macho es amargo, tónico, excitante, usado contra las lombrices, en forma de **infusión** (hojas y sumidades) a la dosis de 2-5 gramos. El abrotano hembra tiene las mismas propiedades, pero más atenuadas. Se denomina "guardarropa" porque ahuyenta las polillas.

Las propiedades curativas del abrotano son muy parecidas a las del **ajenjo**. Al igual que éste, combate la debilidad en general, abatimiento,

falta de apetito, menstruación atrasada, debilidad y estorbos del estómago, lombrices, caída del cabello, facilita los partos, etc.

Cantidad: De 5 a 10 gramos de hojas en medio litro de agua, en infusión para uso interno, o sea tisana. De ésta solo se deben tomar pequeñas cantidades (una o dos cucharaditas cada hora o cada dos horas). Para la aplicación externa se debe aumentar la cantidad de hojas.

Para combatir la caída del cabello, lávese a menudo el cuero cabelludo con el cocimiento de esta planta.

### ABUTILON

Se denomina también **malvaisco** de las **Indias** (*Sida abutilon*); hay muchas especies, siendo las más conocidas. el **abutilón** común, que crece en los pantanos del Sur de Europa, el **Abutilón esculenfum** del Brasil, donde se le llama **bença de Deus** (bendición de Dios), el **canariensis**, de las islas Canarias, las variedades **Sida indica** de la India, la **rhombifolia** del Perú, la **viscosa** de Cuba y la **tilioefolia** de la Chirla. Se emplean las hojas y la raíz en uso externo como **emolientes** y en uso interno, las hojas en infusión al 2 o 3 %, por cucharadas, como aperitivo, febrífugo y diurético. En las islas Canarias se usan las hojas en vez del té común y en la India se comen en la misma forma que las espinacas.

### ABUTUA

La **abutúa**, **butúa** o **parra brava** (*Cocculus platyphylle* y *Cissampelos pareira*) crece en el Brasil; la raíz y el tallo son diuréticos y se emplean en decocción al 2 % contra las **arenillas** y la hidropesía. La caapeba, raíz del *Cissampelos caapera*, es un diurético muy poderoso que debe ser usado solo en casos de extrema necesidad.

### ACACIA COMUN (*Robinia pseudoacacia*)

La acacia es muy conocida en todo el mundo. Comprende numerosas especies de diferentes familias y géneros. He aquí las más impor-

**tantes:** la **acacia** catecú; la acacia **arábiga** que produce la goma arábiga; la acacia del **Nilo** o **A. vera**, que también da goma; la **acacia blanca o falsa** (*Prunus spinosa*), más conocida con el nombre de **endrino** astringente empleado en decocción a la dosis de 1-4 gramos; la **acacia del Senegal**; la pubescente; la **Strumbulifera** o **retortuno** de los peruanos; la **farnesiana**, nuestro **espinillo** o uomas; la **peregrina**, o **copang** de los filipinos; la **indico**; la de **tres púas** y las que en Cuba llaman **sabicu**, **moruro** de **costa** y **moruro-tenque**. Las 200 especies de **acacias** que se conocen están esparcidas en las zonas templadas y parte de la tórrida de todo el mundo.

Generalmente se usan sólo las flores, en infusión al 2 %, que son **emolientes**, aromáticas y antihistéricas. En el Brasil se extrae de la Acacia **angico**, una goma muy parecida a la goma arábiga que se usa en infusión, mezclándola con las flores de malvas, contra la bronquitis, a la dosis de 2-3 %.



La **raíz y corteza** contiene **una** sustancia acre y vomitiva que es considerada como **venenosa** y produce intoxicaciones parecidas a las de la **belladona**. *Por eso no deben ser usadas.*

En cambio, las **hermosas y fragantes flores de la acacia** usadas como tisana (infusión), y endulzadas con miel, son un remedio excelente en enfermedades de la garganta y pecho, así como en las distintas clases de tos, ronquera, mucosidades, laringitis, bronquitis, etc. **Son** ablandativas y **antihistéricas**.

Cantidad: 20 gramos de flores en un litro de agua (en infusión).

### ACAJOIBA (*Anacardium occidentale*)

La **acajoiba** o **unacardo**, crece en las zonas tropicales, especialmente Antillas, Brasil y Molucas. Produce un fruto en forma de nuez o castaña que es muy comestible. La cáscara de ese fruto produce un jugo cáustico que se usa para quitar verrugas y callos y curar **empeines**; sobre la piel produce **ampollas**. La corteza del tronco es astringente y su cocimiento se emplea en barios en las hinchazones de las piernas.

## ACAJU

Es de la misma familia que la anterior; se le llama también *matagano*. El *acajú en leño*, *mohogón* o *caoba*, crece en Haití, Honduras e India, y su corteza se emplea en infusión como *tónica* y *febrífuga* al 5 %. Otras variedades conocidas son el *cail cedra* o *quina del Senegal* y el *juribali* o *euribali*, cuyas cortezas en cocimiento se emplean para combatir las **fiebres** malignas, en la misma dosis. El acajú es parecido a la nuez o castaña de la acajoiba y tiene los **mismos** usos. El *anacardo oriental* o *haba de Malaca* (*Anacardium orientale*), crece en las Indias y Antillas, da una almendra comestible, y su jugo tiene las mismas aplicaciones que el de acajoiba.

## ACANTO (*Acanthus mollis*)

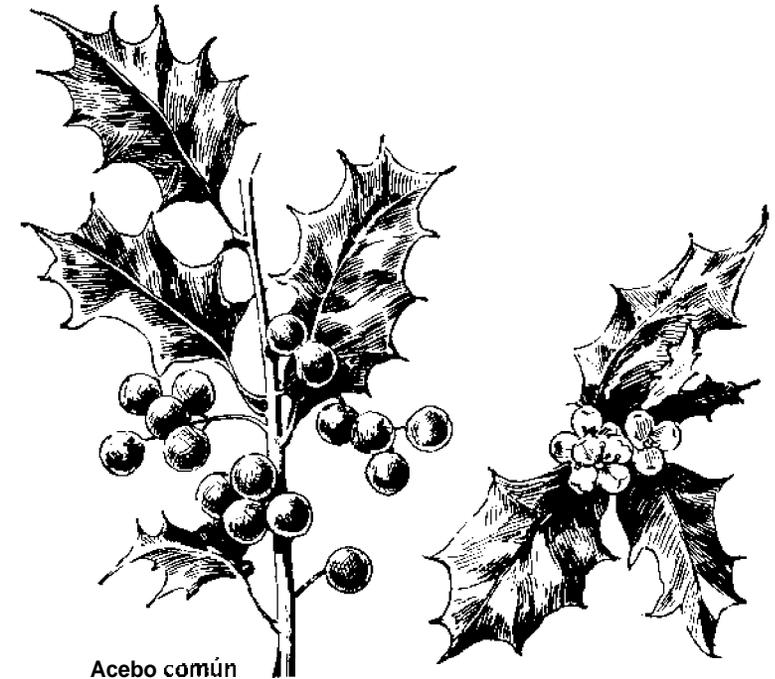
El *acanto*, *branca ursina*, hierba gigante, *flor de Argel* o *carderona*, crece en Europa y región tropical de Asia y Africa. Las hojas y la raíz son **emolientes** y se emplean en cataplasmas, lavativas y baños en forma de cocimiento. En Oriente también se usa para curar heridas.

## ACEBO COMUN (*Ilex aquifolium*)

Las tres especies más conocidas son: el *acebo común* (*Ilex aquifolium*), cuyo cocimiento al 5 % se toma para curar el reumatismo y las fiebres intermitentes y con cuya corteza se prepara por decocción, en Bretaña, una *liga* (la misma que sirve para cazar pájaros) que es **madurativa**, emoliente y resolutive y se aplica sobre los tumores del bocio; la *apalachina*, *casino*, *té de los apalaches* o *del mor del Sur*.

La tisana (cocimiento) del acebo común es muy curativa en pleuresía, peritonitis, cistitis y pulmonía. Es en especial diurética y combate la fiebre. Como también es un enemigo del ácido urico, combate con éxito el **reumatismo** crónico. Es diaforética y limpia el estómago y canal intestinal. También es recomendable para los diabéticos. Las frutas de esta planta son purgantes y vomitivas.

La tisana de las hojas de acebo, que es llamado también "congorosa" tiene un excelente efecto en las enfermedades **dolorosas** del estómago e intestinos, abscesos en el estómago e intestinos, dolores



Acebo común

nerviosos del estómago, **gastralgias**, etc. Los calmantes y narcóticos venenosos empleados por la *alopatía*, tales como la cocaína, morfina, opio, etc., perjudican en gran manera el organismo; en cambio, esta planta no solo no es tóxica, sino que además es curativa.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento y se endulza con miel. Diariamente se toman de tres a cinco tacitas de la tisana caliente.

## ACEDERA (*Rumex acetosa*)

La *acedera*, *vinagrera*, *agrella* o *mineta*, crece espontánea en los huertos y se recolecta al llegar a su plenitud. Se emplean las hojas tiernas o secas. Es **reconstituyente**, rica en **vitaminas**, purificadora de la **sangre**, y activadora de las funciones **eliminadoras** (hígado, intestino, riñones). Es algo laxante.

Con el nombre de *acedera* se designan varias especies. Las prin-

cipales son: *acedera común* (*A. acetosa*), la *acedera espinaca* (*A. patiens*), la redonda, la *virgen* y la dentada. Son todas comestibles y muy usadas en todas partes; entran en la composición del caldo de hierbas. El cocimiento de las hojas y de la raíz se emplea contra el escorbuto y como diurético en las afecciones biliosas e inflamatorias. El jugo de las hojas machacadas se emplea con ventajas en las **úlceras** pútridas y **gangrenosas**. No conviene a los que **padecen de arenilla**, pues forma *oxalato* de calcio.

La acedera es muy buena pero debe emplearse con moderación y prudencia. Como hemos dicho, es muy **depurativa** de la sangre y cura diarreas, **disenterías**, ictericia, enfermedades del **hígado**, escorbuto, **úlceras**, granos, dolores del bajo vientre. Es diurética y regulariza la menstruación.

En todas estas enfermedades puede tomarse el jugo crudo de las hojas de esta planta.

Dosis: Se toman de 3 a 4 cucharaditas diariamente. Este jugo curativo fresco limpia y mejora en gran manera la sangre. Heridas difíciles de **curar** y con mal olor, **úlceras**, granos y afecciones de la piel y cutis, etc. Pueden sanarse con dicho jugo y también las llagas de la boca y garganta y las **encías** en el escorbuto. Las hojas frescas se trituran y se colocan sobre las heridas y partes enfermas. Si no se dispone de plantas verdes se hace un cocimiento de la planta seca y se lavan las heridas, aplicando también compresas (fomentos).

Como esta planta curativa ablanda los granos, pueden hacerse con ella, en estado fresco o seco, *cataplasmas* en forma de pasta, tal como describimos anteriormente.

Los ojos **débiles** se fortalecen dejando caer dentro de ellos una gota de este jugo dos veces al día.

Las mismas gotas curan los dolores de oído.

Cantidad: En un litro de agua se emplean 20 gramos de las hojas secas o de la planta; se prepara en infusión y se toman diariamente dos tacitas de esta tisana, o de 3 a 4 cucharaditas del jugo fresco.



#### ACEDERILLA (*Oxalis acetosella*)

La *acederilla*, *trébol agrio*, *aleluya* o *vinagrillo* tiene efecto astringente y se aplica con éxito para combatir **diarreas** y hemorragias tomando diariamente de dos a tres cucharaditas de su jugo. También se obtienen buenos resultados en las enfermedades del intestino, **catarros crónicos**, todas las enfermedades febriles, inflamaciones, escorbuto y granos en la boca. El jugo o la tisana (infusión) da también buenos resultados. Las hojas frescas y machacadas, colocadas sobre partes doloridas e **inflamadas**, alivian notablemente.

En las enfermedades de la boca (inflamaciones, llagas, etc.) se aconseja masticar largo rato las hojas frescas de esta planta.

Como la *acederilla* contiene también oxalato de potasa y ácido oxálico, hay que tener cuidado. Debe emplearse en pequeñas dosis y no prolongar demasiado el tratamiento. No *conviene* a los **niños** ni a los **enfermos de arenillas o cálculos de oxalatos en los riñones**.

Cantidad: En un litro de agua se emplean 5 gramos de hojas; se prepara en infusión. Una taza al día, o una cucharada cada hora.

**ACEITUNA (*Olea europea*)**

La *aceituna*, llamada también *oliva*, es el fruto del olivo, árbol muy ponderado en las Sagradas Escrituras en uno de cuyos pasajes (Apoc. 11:4) se comparan el Nuevo y el Antiguo Testamento a sendos olivos. El olivo y sus productos fueron dotados por Dios de especiales poderes curativos. Además, la ramita de olivo portada por una paloma en su pico, ha pasado a ser el símbolo de la paz, recordando aquel hecho bíblico de todos conocido, en el cual la paloma con su ramita de olivo anunciaba el fin de la gran catástrofe con que Dios había castigado a los hombres. Por otra parte, el olivo es uno de los árboles de más dilatada vida que existen.

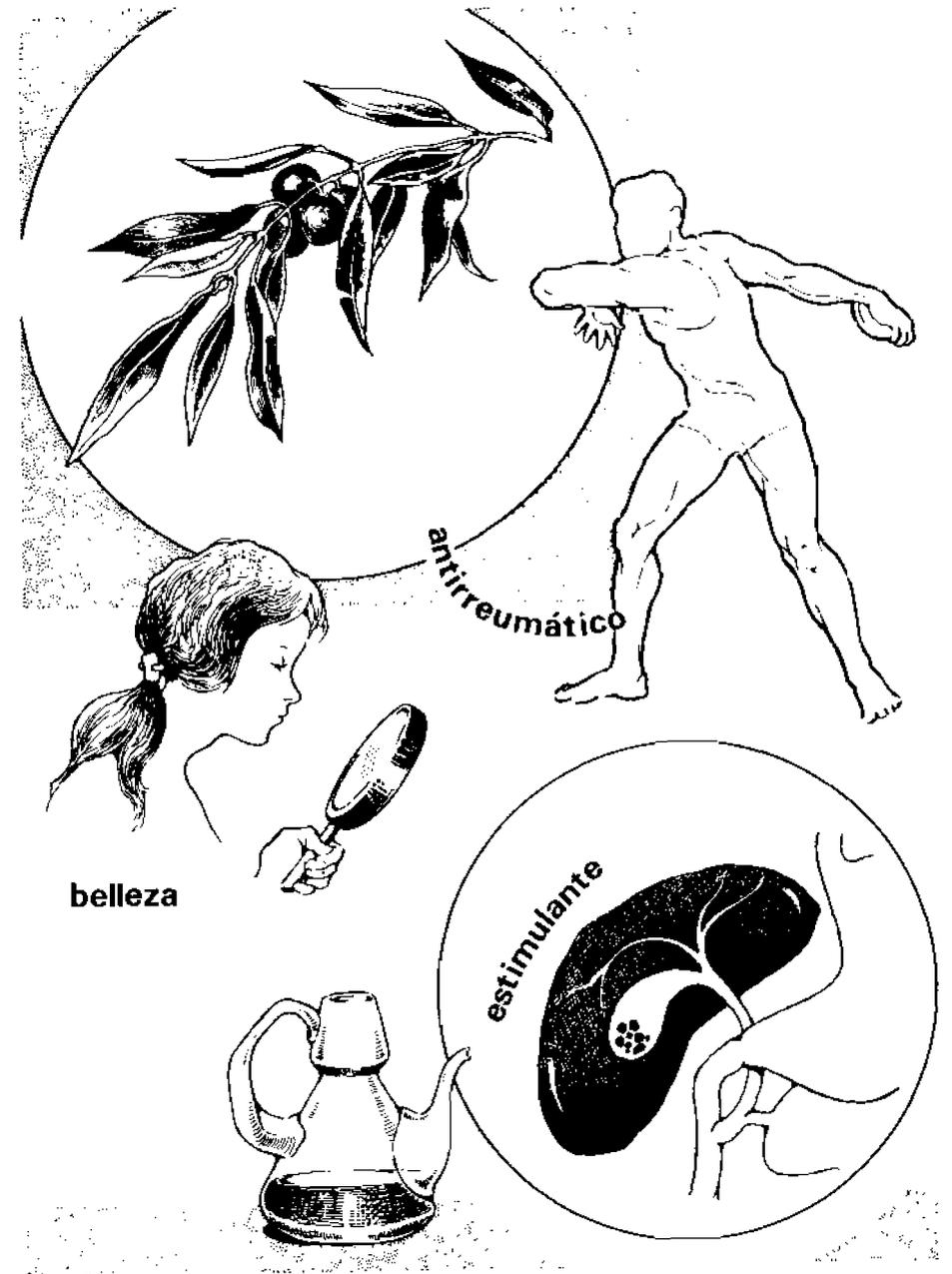
Parece ser que fue en Grecia (otros afirman que en Asia Menor) donde primeramente se cultivó.

Composición de las aceitunas por cada cien gramos

	<u>Aceituna verde</u>	<u>Aceituna madura</u>
Proteínas . . . . .	1,5	1,6
Hidratos de carbono . . . . .	4	1,9
Grasas . . . . .	13,5	19
Calorías . . . . .	144	185

En las aceitunas secas el porcentaje de grasa se eleva considerablemente. La vitamina E (Tocoferol) se encuentra en ella. La aceituna madura es rica en grasa, por lo que es un gran alimento en época invernal. La verde es más pobre en grasa y tiene, por lo tanto, un valor nutritivo inferior. Además, por ser más difícil de atacar por los jugos digestivos, se digiere con mayor dificultad. Debe tomarse con parsimonia.

La hoja de olivo tiene un excelente efecto curativo en las enfermedades reumáticas, gota, lumbago, ciática, etc., quita la fiebre y tiene propiedades muy diuréticas, expulsando también el ácido úrico. Normaliza la presión arterial. Por este motivo tranquiliza los nervios. La corteza del olivo tiene propiedades parecidas a las de la hoja.



**Aceituna.** – La hoja de olivo, en infusión, tiene excelentes efectos en las enfermedades reumáticas; el aceite de oliva estimula la secreción hepática y proporciona tersura y flexibilidad a la piel, siendo un excelente cosmético natural.

**Cantidad:** 20 gramos de hojas o corteza en un litro de agua. Las hojas se preparan en infusión y la corteza en cocimiento. Tres tazas al día.

El *aceite puro de olivo* es el mejor de los **antiácidos**. En los casos de estenosis **pilórica** es considerado por los gastropatólogos como un medio terapéutico valioso, en virtud de las propiedades inhibitorias de la secreción y mitigadores **del** roce que esta sustancia posee.

El aceite de oliva es un laxante suave y eficaz, debido al estímulo que origina sobre la secreción hepática, intestinal, **pancreática** y la lubricación que en todo el trayecto de la pared intestinal determina por deslizamiento. Cuando el régimen de alimentación no es suficiente para corregir el estreñimiento, la toma de aceite en proporción adecuada ha normalizado en muchos casos el ritmo intestinal. El aceite debe ser de buena calidad y se agregará al mismo una o dos cucharadas de zumo de naranja. De esta suerte se aminora su gusto un tanto desagradable, tolerándose mejor a la vez que refuerza el efecto laxante. Las tomas de aceite conviene, en ocasiones, hacerlas en dos veces, antes del desayuno y al acostarse.

Si el estreñimiento es rectal (retención de heces en la parte final del intestino), los enemas de aceite repetidos, al reblandecer los residuos acumulados en el tramo terminal, facilitan su evacuación.

El *aceite de oliva* tiene una acción **colerética** (aumenta la secreción biliar y la fluidifica) y también **colecistoquinética** potente (provoca fuertes contracciones de la vesícula para conseguir su evacuación total).

Tanto en la atonía de la vesícula biliar como en la litiasis de dicha vesícula (cálculos en la misma), está indicada la cura de aceite. Si *la vesícula está inflamada*, si es dolorosa e irritable, *la cura de aceite está contraindicada*.

La proporción de *aceite* a suministrar, tanto en los pacientes de atonía **vesicular** como **litiásicos**, es variable. La proporción como los días de duración de la cura, requiere individualización.

El aceite de oliva **debe** ser puro, neutro, extraído en frío a baja presión y virgen, esto es, elaborado **con** olivas cogidas directamente del árbol. La cura **debe** hacerse por la mañana, después del descanso de varias horas de la vesícula. Conviene mezclar el aceite con zumo de limón o de naranja para **que** sea más tolerable.

Las fricciones sobre la piel con aceite de oliva le proporcionan al cuerpo *tersura, flexibilidad y brillantez juveniles*. En otros muchos procesos el aceite de oliva juega un papel muy valioso.

El *aceite calentado para freír*, es perjudicial porque pierde sus buenas cualidades, se hace difícilmente digerible y produce debilidad del estómago, superacidez y perjudica el **hígado**.



Acelga

### ACELGA (*Beta vulgaris*)

La *acelga, betarraga o espinaca de la Chino*, además de ser una verdura comestible muy usada, se emplea en medicina: las hojas cocidas en cataplasmas o su cocimiento como bebida y en lavativas. En ambos **casos** es emoliente.

La acelga, rica en sales minerales, especialmente hierro, combate bien el estreñimiento, mantiene en orden el estómago y canal intestinal, en especial **el** intestino grueso; tiene **efecto** curativo en **inflamaciones** interiores y exteriores, hemorroides, y calma, además, los dolores y las

**diarreas** con sangre, etc. En estos últimos casos **se hacen** lavativas tibias con el cocimiento de las hojas de esta planta.

Si se trata de males externos, tales como granos, hinchazones, heridas, inflamaciones, hemorroides y afecciones de la piel, **se colocan** hojas frescas de acelga, bien lavadas, sobre las partes enfermas.

Cantidad: 20 gramos de hojas en un litro de agua, se prepara una infusión; se toman dos o tres tazas diarias.



#### ACERAANTROPOFORA (*Orchis mascula*)

La *acera antropofora* o salep, es una de las varias especies de *Orchis*, de las que antiguamente sólo se usaban las que venían de Turquía, Asia Menor y Persia; pero hoy se usan también las que provienen de las especies cultivadas en el sur de Europa. En las Antillas y sur de la América del Norte crece una planta parecida. Reducidas a polvo (fécula), sirven para hacer sopas, gelatinas y chocolates, que **resultan** muy

nutritivos y **analépticos**. Estos productos tienen buen efecto curativo en raquitismo, enfermedades del pecho, tos seca, irritaciones del pecho, **diarreas, disenterías**, mala digestión, debilidad del **estómago**; es un **tónico para los débiles y mal alimentados**.

Empleo: Se desmenuzan los tubérculos hasta obtener un polvo o fécula con la cual se prepara una sopa que es un excelente tónico.

#### ACIBA (Véase Aloe)

#### ACIANO (*Centaurea cyanus*)

El aciano, *ciano* o *azulejo*, que antiguamente se usaba para un gran número de enfermedades, hoy sólo se usa su agua destilada en gotas para los ojos como astringente.

#### ACMELLA (*Spilanthus acmella*)

La *acmella*, *abecedario* o *berros de las Indias*, se mastica para fortalecer las encías en el escorbuto de la boca, parálisis de la **lengua** y **para** provocar la salivación. Es una planta americana. Su nombre de *abecedaria* proviene de que se ponía en la boca de los niños para facilitar la pronunciación.



#### ACONITO (*Aconitum napellum*)

El *acónito*, *anapelo*, *haba de lobo*, *matulobos* o *capilla* de mono, es una planta muy **venenosa** que **nunca** debemos usar internamente, como hace la alopátia. (En la Antigüedad se empleaba, lo mismo que la cicuta, para envenenar a los criminales. Con el zumo de acónito algunos pueblos salvajes envenenaban sus flechas.)

Muchos tienen esta planta en los jardines como adorno, pero nosotros aconsejamos no **tenerla**, pues se ha dado el caso de que sus raíces han sido confundidas con las de apio o de rábano silvestre, y al prepararlas y comerlas en ensalada produjeron la muerte.

Tratamiento en caso de envenenamiento: Como en todos los

envenenamientos, lo primero que hay que hacer es administrar al paciente un vomitivo, que puede ser aceite de oliva o también leche. Al mismo tiempo se le dan masajes por todo el cuerpo, se le ponen bolsas de agua caliente a los pies, y se le hace tomar una taza de tisana de ajeno caliente.

### ACORO (*Calamus aromaticus*)

El *acoro*, *cálamo verdadero* o *caña aromática*, tiene muy buenos efectos curativos. Se emplea el tallo subterráneo o rizoma en infusión, jarabe, tintura, y agua destilada al 1 por ciento. Tiene propiedades tónicas, estimulantes, estomacales y anticatarrales. Los indios lo mastican y los tártaros lo usan como antiséptico. Crece en los pantanos de casi todas partes.

La tisana preparada con el rizoma de acoro es excelente en caso de gota, asma, punzadas al costado, debilidad del estómago, debilidad de los nervios, fiebre nerviosa, fiebre mucosa, ataques histéricos, bronquitis, epidemias, cólera, hidropesía, paludismo, ácido úrico, enfermedades de la vista, calambres, enfermedades del corazón, hígado y bazo, palpitaciones, tos fuerte, debilidad de la vejiga, raquitismo, escorbuto, escrófula, ictericia, enfermedades de los riñones, menstruación irregular, encías flojas, hipocondría, mal aliento, granos, úlceras cancerosas, caries, flujo blanco y enfermedades de las vías urinarias.

Esta tisana estimula y regulariza el metabolismo y combate la congestión del bazo, hígado y riñones; aumenta el apetito y fortifica el estómago; es diurética, depurativa, y mejora en general, especialmente si se mezcla con un poco de ajeno (la tercera parte); así cura la debilidad del estómago y la digestión débil en jóvenes y viejos, e incluso en los niños. Es capaz de aliviar la hidropesía avanzada, e incluso curarla. Para el tratamiento de la hidropesía se agrega también cola de caballo; la mitad de acoro, un cuarto de ajeno y un cuarto de cola de caballo.

También es apropiada esta tisana para hacer gargarismos y enjuagues porque elimina las sustancias pútridas de la boca y fortalece las encías. El jugo de los rizomas frescos fortifica los ojos. El aceite de acoro combate la melancolía, fortifica y aumenta la memoria; se toman de 10 a 15 gotas dos veces al día.

El cocimiento de los rizomas de acoro, agregado al baño, es excelente para los niños débiles que padecen de escrofulismo y raquitismo. El cocimiento cargado se emplea externamente en el tratamiento de granos y afecciones de la piel, que son difíciles de curar.

**Cantidad:** Para el uso interno se emplean 20 gramos de rizoma para un litro de agua, bien en infusión o en cocimiento.

Masticar el tallo subterráneo del acoro es un buen remedio para eliminar el vicio de fumar.

### ACTEA

Hay dos especies: la *actea en forma de espiga*, *hierba de San Cristóbal*, *falso elébora negro* (*Actaea spicata*), y la *actea en racimos* (*Actaea racemosa* o *Serpentaria phylla*). Ambas crecen en Norteamérica. No deben usarse internamente sino en uso externo para matar piojos y contra la sarna. La variedad *Actaea brachypetala* se usa en los Estados Unidos contra la tos. Algunos botánicos la llaman cimífuga, porque creen que tiene la propiedad de ahuyentar las chinches.

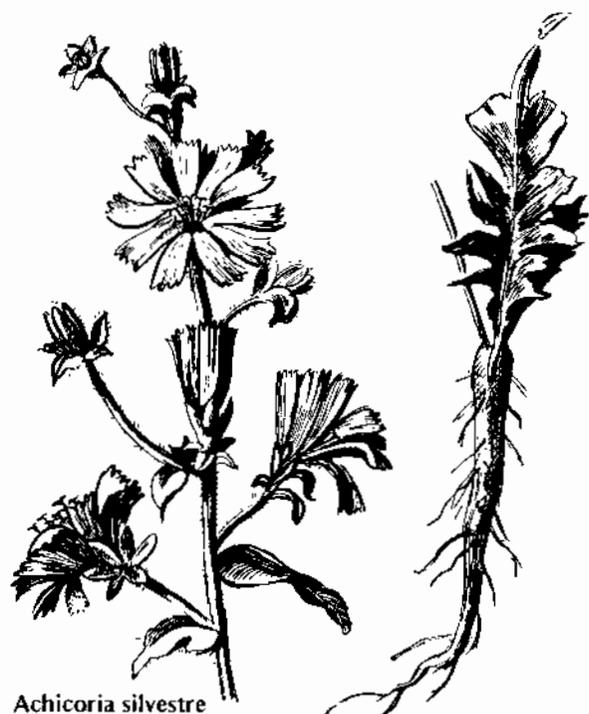
### ACHICORIA (*Cichorium endivia*)

Es la llamada *achicoria de la quinta*, *barba de capuchino*, *escarola*, y es conocida por doquier como verdura comestible, excelente para preparar ensaladas, pues limpia todo el organismo, la sangre y favorece el buen funcionamiento del hígado. Tiene todas las propiedades de la achicoria silvestre, de la que nos ocupamos a continuación. Puede tomarse el jugo fresco o la tisana.

### ACHICORIA AMARGA o SILVESTRE (*Cichorium intybus*)

Se usan las hojas y la raíz (la raíz tostada y molida constituye el "café de achicoria"), que son amargas, tónicas, depurativas y algo laxantes, especialmente en casos de enfermedades de la piel y en las fiebres infecciosas.

La *achicoria*, *hierba del café*, *ambubeya* o *camarroja*, produce durante los meses de agosto y septiembre flores grandes de color azul y



Achicoria silvestre

blanco, ya escalonadas a lo largo del tallo, ya formando grupo en el extremo del mismo. Se recolecta durante los meses de julio y agosto. Se emplean, como hemos dicho, las raíces cortadas y desecadas, y las hojas tiernas.

La achicoria es laxante, depurativa del estómago, riñones, matriz y sangre; digestiva aperitiva y antiparasitaria. Activa la formación de la bilis cuando ésta es escasa. Es laxante y expulsa los gusanos intestinales. Va bien contra la congestión del hígado. Mejora las digestiones lentas y penosas.

Cuanto dijimos respecto al amargón, vale también para la achicoria. Aplicamos también a esta planta nuestro llamamiento: "¡Comed mucha achicoria, bebed su jugo fresco y la tisana, pues limpia y reconstituye vuestro cuerpo y os dará fuerza y salud!"

**Cantidad:** El polvo de la raíz seca se usa en cocimiento a razón de una cucharadita por taza de tisana. Dos tazas al día. Hojas tiernas en ensalada, a discreción.

Con las hojas secas pueden también prepararse infusiones a razón de una cucharada sopera de hojas por taza.

**Fumadores:** El que desee dejar el vicio de fumar, que mastique de vez en cuando un pedacito de la raíz de achicoria cuando le invadan los deseos de fumar, y así vencerá la tentación.

## ACHIRA

En el Uruguay llaman así a una especie de *sagitaria* (*Sagitaria montevidensis*), que crece en los pantanos y cuyas hojas machacadas se usan en cataplasmas contra las hernias.



## ADELFA (*Nerium oleander*)

La *adelfa*, *laurel rosa* o *baladre* es una planta de adorno que se encuentra en muchos jardines, pero es venenosa. El hecho de que con ella se pueda envenenar a las ratas, demuestra claramente lo peligrosa que es. No debe ser usada jamás con fines curativos.

## ADHATODA (*Justitia adhatoda*)

La *adhatoda*, *nogal de las Indias* o de *Ceylán*, *carmantina* y *justicia*, en su variedad *paniculada*, que crece en la India, se usa como antiespasmódica, contra el asma, la tos y las fiebres intermitentes, para lo cual se hace un cocimiento con la raíz, las hojas y las flores al 1%; la *hierba de los carpinteros* se emplea en las Antillas como decocción contra las afecciones del pecho y en uso externo para curar heridas y llagas.

## ADONIS (*Adonis vernalis*)

Esta planta crece en los prados y se cultiva en muchos jardines por sus hermosas flores. Se recolecta a fines de primavera y principios de verano. Se emplea la planta entera. Es un gran estimulante del corazón y excelente diurético. Está indicada en las enfermedades agudas del corazón, debilidad, corazón graso, pulso rápido y débil, pulso lento y

débil, hinchazones, escasez de orina y ahogo por debilidad del corazón, en las enfermedades infecciosas, presión baja de la sangre, enfermedades crónicas de los riñones con escasez de orina, obesidad con asma y vértigos.

Es bien tolerado por los enfermos y no produce molestias de la digestión. No debe emplearse cuando haya presión alta de la sangre.

**Cantidad:** Infusión de una cucharada de planta por un cuarto de litro de agua, que se reparte en cuatro o seis tomas durante el día. No debe sobrepasarse la dosis indicada.



Adormidera oficial

### ADORMIDERA (*Papaver somniferum*)

Con este nombre se designan, confundiéndolas, muchas especies; pero las más importantes y conocidas son: la *adormidera blanca u oficial* (*Papaver somniferum*), la *adormidera negra* (*Papaver nigrum*) y



Adoxa

la *adormidera cornuda* (*Glaucium flavum*). Crece en Asia, Egipto y Europa Meridional. La alopátia aprovecha el *opio*, que es un jugo extraído por incisión de sus cápsulas, producto venenoso y peligroso que nosotros rechazamos, aconsejando, en cambio, se use el cocimiento de las cápsulas frescas o secas para gargarismos, lociones, compresas, y baños de asiento al 2 % como calmante totalmente inofensivo.

**¡Cuidado!** Este remedio debe ser aplicado internamente con sumo cuidado, pues su efecto es muy fuerte. No debe ser dado a los niños como somnífero. Tampoco personas ancianas, débiles y aquellas que padecen del corazón, pueden tomar este remedio. No lo aconsejamos ni siquiera a las personas de físico fuerte.



El *opio*, cuyo peligro hemos puesto de manifiesto y que por tanto no es empleado por los naturistas, se obtiene de esta planta.

En cambio, la semilla es inofensiva y constituye un excelente remedio nutritivo y purgante. Los antiguos israelitas la usaban para ponerla encima del pan en capas gruesas, cociéndolo todo junto en el horno.

Como la semilla no contiene elementos narcóticos, se obtiene de ella un buen aceite comestible, especialmente de la *adormidera* de semillas negras. Se conoce con el nombre de aceite de *adormidera*; es muy nutritivo y purgante.

### ADOXA (*Adoxa moschatellina*)

Esta planta es un buen remedio en debilidad general de todo el cuerpo, abatimiento, histerismo, melancolía, etc.

### AGALLAS o NUEZ DE AGALLA

Es una excrecencia producida por la picadura de la hembra de un insecto en algunas especies de *encina* (*Quercus pedunculata* y *Quercus sessiliflora*). El cocimiento de las agallas, al 2 % se usa como enema en las hemorragias intestinales y hemorroidales, en las leucorreas, relajación de la vagina y grietas del ano, por sus cualidades hemostáticas y astringentes. Antiguamente se usaba como tenífugo.

## AGAR-AGAR

Es un nombre japonés que sirve para distinguir la gelatina extraída de unas algas del mar de las Indias (*Encheuma spinosum* y *Bucheuma gelatinae*), que se emplea como **alimento** para los niños y convalecientes y también se emplea para **combatir el estreñimiento**. Se toma remojada en agua durante o después de las comidas, a cucharadas.

## AGARICOS

Son hongos que crecen en los grandes bosques de Europa. Las tres especies que se usan en medicina son: 1.º *el agárico blanco oficial, purgante, de los médicos o políporo (Agaricus albus)*, con el que se prepara un polvo usado como **purgante, vomitivo y para combatir los sudores nocturnos de los tísicos**; la dosis es de 25 centigramos de polvo; 2.º *el agárico de encina, de los cirujanos o yesquero (Boletus igniarius)*, es un parásito de los viejos troncos de encina que, despojado de su corteza y amasado con el fin de ablandarlo, se usa para **detener las pequeñas hemorragias**; 3.º *el agárico moscado, pintado o falso hongo carmesí (Agaricus muscarius)*, que se emplea externamente para curar las **úlceras cancerosas** y que ha sido ensayado a pequeñas dosis y en uso interno contra la **epilepsia, la corea y algunos casos de parálisis**.

## AGAVE (*Agave americana*)

El *agave, pita, magüey, cabuya*, es una planta de Méjico que tienen muchos usos en ese país, y de propiedades parecidas a las del aloe. Los naturales del país usan el cocimiento de la raíz y de las hojas al 2-3 % como **diurético, vulnerario y antisifilítico**. Recogiendo y evaporando el jugo azucarado que corre por sus tallos en abundancia, obtienen la "miel de magüey". Esta miel, fermentada, produce una especie de licor llamado "pulque" de nocivas consecuencias para la salud, como todos los alcoholes.

La principal propiedad del agave es la de ser un notable **depurativo**. Esta planta, con sus hojas gruesas y muchas espinas, florece muy raras veces. La **infusión** preparada con estas hojas carnosas que se

desmenuzan, da buenos resultados en la **depuración del estómago e intestinos**. Esta tisana **fortifica el estómago y el canal intestinal**.

**Cantidad:** Una taza mediana cada día. Para una taza se emplean 2 gramos de hojas desmenuzadas. La misma tisana, mezclada con una cucharada de miel de abejas, se emplea también para lavar los ojos **irritados**.

Agregando a la tisana un poco de ajeno, **expulsa las sustancias extrañas del cuerpo**, causa inicial, en muchas ocasiones, de la **hidropesía**.

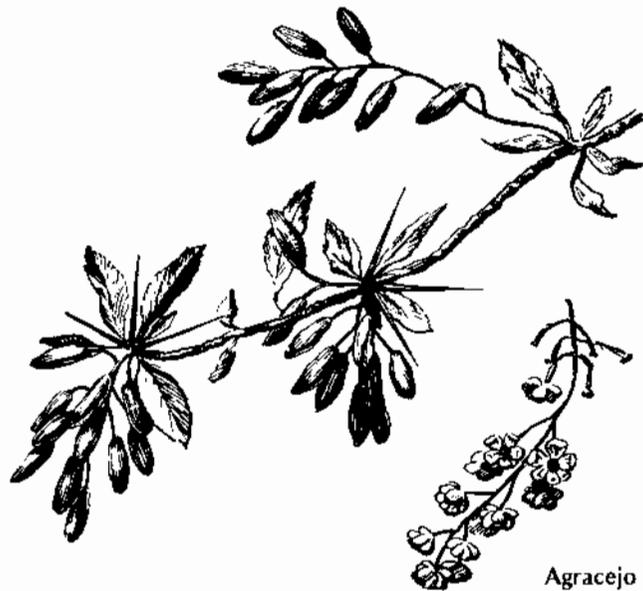
Tomando una cucharadita diaria o un poco más del polvo de esta planta se curan las **enfermedades de los riñones e hígado, ictericia, anemia**, etc. Las raíces tienen saludable efecto en la **mala formación de la sangre**. El jugo se emplea externamente para curar **hinchazones y heridas**. En **enfermedades de los ojos** se hacen **lociones** con el cocimiento de las hojas.

## AGRACEJO (*Berberis vulgaris*)

El *agracejo, berbero, cetinera, coralitis, arlo, arlera o vinatera*, crece en los climas templados, y la corteza de su raíz, en infusión, al 1 % se emplea como **astringente**, a cucharadas contra la **diarrea**. También se usa contra la **fiebre intermitente**.

El agracejo es un arbusto de cerca de dos metros de altura, de corteza color ceniza, ramas espinosas, hojas obtusas y dentadas y flores amarillas en racimos colgantes. La corteza, hojas y flores, se recolectan durante la floración. Se emplea la corteza media de las ramas, las hojas, las flores y los frutos. El agracejo es **depurativo, mineralizante, diurético, calmante, estimulante de la nutrición, tónico, aperitivo y digestivo**. Por tanto, está indicado en la **inapetencia, las digestiones lentas, los vómitos, enfermedades del hígado, inflamaciones y cálculos de las vías biliares, ácido úrico, arenillas, varices, cálculos del riñón, catarros de la vejiga, ictericia, sabañones, histerismo, reumatismo, gota, hemorroides y menstruación irregular**.

El cocimiento de las hojas tiene un buen efecto, en las **diarreas e impurezas de la sangre**. La tisana (cocimiento) de la corteza es buena para **combatir la fiebre y depurar la sangre**; es esencial para **gargarismos y enjuagues**.



Agracejo

De las bayas de agracejo se obtiene un excelente jarabe que tiene las mismas propiedades que el cocimiento de las mismas. Este jarabe se hace con miel pura.

**Cantidad:** Infusión de una cucharada de la planta por un cuarto de litro de agua. Hasta medio litro al día. Para el cocimiento se emplean 20 gramos de las bayas y hojas en un litro de agua, y de la corteza 30 gramos. De dos a tres tacitas diarias de la tisana.

#### AGRIMONIA (*Agrimonia eupatoria*)

La agrimonia, *hierba de San Guillermo*, *té del Norte*, *eupatoria de los griegos*, *hierba de las heridas*, es una planta europea. La infusión de sus hojas, al 2 % se emplea en gargarismos y fomentos como astringente.

El cocimiento de sus hojas es muy bueno en **mala digestión**, **mal de piedra**, **mucosidades de los pulmones e hígado**, **dilatación del corazón**, **del estómago e intestinos**, **endurecimiento del hígado (induración)**, **enfermedades del hígado**, **bazo**, **riñones y vejiga**, **debilidad de la vejiga**, **úlceras de los intestinos**, **absesos en los pulmones e hígado**, **debilidad**

**del corazón**, **laringitis**, **resfriados**, **tos**, **diarreas agudas y crónicas**, **disenterías**, **reumatismo y gota**. También cura esta planta la **incontinencia de orina** y las **diarreas y disenterías de los niños**.

Con el jugo o jarabe de esta planta (40 o 50 gramos al día) pueden combatirse las **úlceras del intestino y páncreas**, **absesos en el hígado y pulmones**, **congestión del hígado y bazo**, etc.

La tisana (infusión) se emplea también para hacer gargarismos contra las **amígdalas hinchadas o inflamadas**. También se aconseja agregarla a los baños, lociones y compresas (fomentos), pues no solamente relaja, sino que además, **depura el organismo**. Para curar los **sabañones** se hacen compresas calientes. Las hojas machacadas se aplican en forma de **cataplasmas** en casos de **afecciones de la piel**, **hinchazones**, **granos**, etc.

**Cantidad:** De 20 a 30 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en infusión. Para la aplicación externa se necesitan 50 gramos. Dosis diaria: tres tacitas. Se endulza con miel.



Agrimonia

**AGRIO-AGRIAL** (*Begonia cuculata*)

Sus hojas se usan en el Uruguay con el mate o solas, en forma de té, y se les atribuyen **propiedades febrífugas**.

**Cantidad:** 10 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en infusión.

**AGUAPE** (*Eichornia azurea*)

Planta acuática de la América del Sur, cuyas flores son **diuréticas y cordiales**, tomadas en infusión al 1 %. Las raíces y hojas secas, hervidas en limón, se usan en el campo para combatir la **gonorrea, la disentería y las flores blancas**. Es **depurativo de la sangre y fortifica en el corazón**.

**Cantidad:** 10 gramos de flores en un litro de agua (infusión). 2-3 tacitas diarias.

**AGUARA-CIUNHA-ACU** (*Tiaridium indicum*)

Esta planta, llamada también *jacuá-acanga*, es del Brasil y sus hojas se usan externamente en cocimiento contra las **úlceras y quemaduras**.

**AGUARAIBA** (*Schinus molle*)

La *aguaraiiba, gualeguay, aguaribay* o *terebín*, crece en el Uruguay, Argentina y Brasil y da una resina que se vende en las farmacias con el nombre de **mástique americano**. En uso interno es un **buen purgante** (dosis de 5-10 gramos, en infusión). El cocimiento de la corteza se aplica en fomentos para la **hinchazón de los pies**.

Se prepara una tisana en infusión de 15 a 30 gramos en un litro de agua, que, además de ser un **excelente purgante**, tiene muy buenos efectos en caso de **menstruación irregular, retardada o escasa**. La misma tisana presta buenos servicios en **catarros, ronquera, tos, resfriados, bronquitis**, etc. En estos casos se toman diariamente de dos a tres tacitas endulzadas con miel.

**AGUARE** (*Tridium judicum*)

Esta planta combate especialmente las **impurezas de la piel, granos, heridas y quemaduras**, que se tratan externamente con un cocimiento de 20 a 30 gramos de esta planta en un litro de agua. Su efecto es **sedante, desinfectante y curativo**.

**AGUAYMANTU** (*Physalis peruviana*)

Denominada también *capulí* (véase también *alquequenje*).

**Aplicación y efecto:** La tisana de las flores, preparada en infusión, es excelente para combatir las **enfermedades de los riñones, tos rebelde, enfermedades de la garganta y pecho, ronquera, dolor de garganta y mucosidades**. **Facilita el parto**. También es buena para el **asma**. El cocimiento de las hojas (tisana) se emplea mucho para **gargarismos** y también en **enfermedades e inflamaciones internas de la garganta y pecho**.

Un excelente remedio para **regularizar la menstruación defectuosa, sobre todo retardada**, es la tisana preparada de una decocción de las raíces; también **regulariza la dificultosa secreción de la orina**.

La *fruta* puede ser empleada para preparar *refrescos, dulces, mermeladas*, etc. La tisana preparada de las frutas, en infusión, cura con éxito todas las enfermedades de la **tráquea, garganta y pecho**. El **jugo** de esta fruta quita la **nube de los ojos**, aplicando tres gotas tres veces al día.

**AIPIM** (*Manihot aypi*)

Es también una planta del Brasil, en cuya parte norte la llaman *macajera*. La raíz es, como la mandioca, un **alimento sano y nutritivo**.

**AJEDREA** (*Satureja hortensis*)

La *ajedrea*, denominada también *salsa de pobres* o *hierba de San Juan*, se usa en algunos pueblos de Europa, como condimento. La in-

fusión de las flores y sumidades es estomacal, nervina y estimulante. La dosis es del 1 % a cucharadas.

Tiene propiedades curativas en enfermedades del pecho y pulmones, cólicos, enfermedades de los nervios, vómitos, mareos, mala digestión, debilidad del estómago, ictericia, escrófulas.

Aplicada externamente en forma de compresas (fomentos) combate los tumores.

**Cantidad:** 10 gramos de hojas en un litro de agua, en infusión. Dos tacitas al día, o por cucharadas.

**AJENJO** (Véase volumen primero)

#### **AJI-GUINDILLA** (*Capsicum longum*, *Capsicum annum*)

Hay diversas variedades de pimientos picantes, que en América se les llama *ají*, y en España *guindillas*. En las provincias argentinas de Córdoba, Santiago, Catamarca y Tucumán, crece el llamado *ají del campo, del monte o cumbarí*. En México se conoce como *chili*, que la población indígena usa como *condimento*, pero resulta *irritante*; también trituran y maceran sus frutos en vinagre y lo emplean en fricciones sobre la piel, como *revulsivo*.

Estos *condimentos irritantes causan graves perjuicios* al organismo, por lo que se aconseja decididamente prescindir de ellos en la cocina sana y nutritiva. **Como naturistas rechazamos todos los condimentos fuertes, los cuales irritan el estómago, envenenan la sangre y excitan los nervios.** El uso de excitantes produce con el tiempo el decaimiento del cuerpo y la pérdida de la salud. A este respecto, véase el artículo "café", donde se habla de los falsos estimulantes.

Los condimentos excitantes —como es el caso del ají o guindilla— provocan una verdadera irritación de las vías digestivas, traducéndose en lo que los antiguos llamaban catarro; también ofrecen el peligro de ser tóxicos en cierto grado. La irritación que producen en el estómago y en el intestino se propaga a todos los órganos por donde pasan. A las personas delicadas del hígado y de los riñones, les es muy perjudicial; muchas enfermedades se alivian y se curan suprimiendo en la alimentación, la sal, las especias y toda clase de condimentos picantes.

La estimulación del apetito, que es la función propia de los condimentos, no es siempre una ventaja, pues incita a las personas sanas a comer demasiado, conduciéndolas poco a poco a la obesidad, gota, diabetes, etc.

En general, pues, no conviene usar los condimentos, excepto y moderadamente, la sal, especialmente en las dos épocas extremas de la vida: en la infancia, porque es natural la propensión a comer demasiado, y en la vejez, porque el hígado y los riñones no están en la plenitud de sus funciones de eliminación.

**AJO** (Véase volumen primero)

#### **AJONJOLI** (*Sesamum orientale*)

Denominado también: *sésamo*, *alegría*. Esta planta se emplea en la India, Africa y América del Norte. No sólo tiene un gran *valor nutritivo*, sino que además posee notables *propiedades curativas*. De la semilla se obtiene también un *aceite, excelente tónico*, que se puede añadir a las comidas. Dos cucharadas, tomadas en ayunas, *obran milagros, fortificando y curando*. Además *deja el cutis muy suave*. Este aceite es muy apropiado como **ungüento para friccionar la piel, pues alivia partes doloridas e irritadas.**

Con la tisana preparada de las hojas o flores se curan **diarreas crónicas.**

**Cantidad:** 20 a 30 gramos de hojas o flores en un litro de agua; en infusión se toman de dos a tres tacitas diarias.

#### **ALAMANDA** (*Allamanda cathartica*)

Denominada también: *jasmín de Cuba*. Esta planta (arbusto de dos a tres metros de altura), crece solamente en lugares tropicales y es conocida principalmente en América Central, donde se emplea como **vomitivo y purgante**. En el Brasil crece la *Allamanda aubletii*, de la que se usa la decocción de la corteza y de las hojas al 5 %.

### ALAMOS (*Populus nigra* y *Populus balsamifera*)

Las dos especies usadas son el *álamo negro o chopo* (*Populus nigra*), que es propio de Europa, y cuyas yemas se agregan al agua que sirve para las vaporizaciones contra las afecciones de los pulmones, las hemorroides y las heridas, y el *álamo balsámifero o de la Carolina*, (*Populus balsamifera*), que crece en la América del Norte y se usa en los mismos casos que el anterior, pero sus propiedades son más activas.

**Aplicación:** Se toma la tisana (infusión). Externamente se emplea para lavar las partes enfermas y se aplica en forma de cataplasmas y compresas (fomentos).

Las hojas, que tienen gusto amargo, son **astringentes**, **diuréticas** y **combaten las lombrices y parásitos intestinales**.

**Cantidad:** 20 gramos de yemas en un litro de agua; se prepara en infusión. Dos o tres tacitas al día. Para uso externo se emplea un cocimiento de 40 gramos. Es apropiado también para **baños de asiento** en caso de **hemorroides**.

En primavera puede obtenerse el jugo de este árbol practicando una incisión en el tronco. Este *jugo* se emplea para **combatir enfermedades de las vías urinarias, vejiga, hemorroides, etc.**, tomando diariamente una cucharadita de las de café. Externamente se aplica contra las **almorranas y enfermedades de la piel**.

**Ungüento:** Se prepara este unguento de álamo, que es un remedio específico contra las **almorranas**, con 150 gramos de yemas de álamo y 500 gramos de mantequilla fresca, no salada, y que no contenga grasa de cerdo o cualquier otra. Se deja al baño maría unas seis horas. Luego se filtra la masa caliente por un lienzo.

### ALAZOR (*Carthamus tinctorius*)

Esta planta, llamada también *azafrán romí o bastardo, cártamo*, es una especie de cardo que crece en Europa y norte de Africa. Con las semillas, denominadas "papagayos", se prepara una emulsión que en dosis pequeñas se usa en las afecciones **reumáticas** y que en mayor cantidad es **purgante**.



Albahaca

### ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

Se la llama también *hierba real* o *hierba de olor*. Es originaria de la India y hoy se cultiva en todo el mundo. La *hierba real* es una especie muy empleada por los indios. En el Brasil existen dos especies muy conocidas: la *albahaca de campo*, cuya infusión caliente es un **sudorífico**, y la *albahaca de olor*, que se emplea para preparar **baños calientes antirreumáticos**.

Se emplean las hojas y flores y parte tierna de los tallos. Es **digestiva**. Está indicada para **combatir digestiones débiles, gases, calambres del estómago, inflamación crónica de los riñones**.

Las amas de casa conocen muy bien esta planta porque la emplean en la cocina como sano condimento, pero no son tan conocidas sus notables propiedades curativas.

Se prepara la tisana en infusión y en caso de tos se endulza con miel. Es **vivificante, aperitiva y fortificante**.

También es excelente para **enjuagues y gargarismos contra dolor de garganta, anginas, afta, etc.** **Aumenta la leche en las madres lactantes**.

Mezclada con aceite comestible (3:1) cura el **estreñimiento y limpia estómago e intestino**. En caso de **inflamación de los oídos** se dejan caer algunas gotas de zumo fresco de esta planta en el oído.

Las hojas machacadas se ponen sobre las **heridas**. **Pezones lastimados** se curan con compresas (fomentos) de esta tisana, o se dejan por algún tiempo semillas de albahaca en maceración en agua de rosas (tisana de rosas) y luego se aplican cataplasmas sobre las partes doloridas. El jugo fresco (o las hojas bien trituradas) mezclado con mantequilla sin sal, fresca y pura, forma un buen unguento para **sanar los labios, pezones y párpados hinchados y afectados**.

**Cantidad:** 10 a 15 gramos de las hojas o flores bastan para un litro de agua; se preparan en infusión.

#### ALBOLQUILLO DEL CAMPO (*Thalyctrum lasiostylum*)

Las hojas se usan en decocción al 5 % como **purgantes y diuréticas**; la raíz, preparada en la misma forma, combate la **ictericia y el paludismo**. Esta planta crece en la Argentina.

#### ALCACHOFA (*Cynara scolymus*)

Denominada también *alcahucil*. Lo que se usa como alimento es el cáliz de la flor que apenas acaba de brotar. Es un alimento que conviene a los que sufren de **arenilla y gota**. Se usa en algunas zonas rurales de Europa contra las **fiebres intermitentes**.

La alcachofa es **rica en fósforo, hierro y cal**. Tiene propiedades curativas de las **enfermedades del hígado, cálculos biliares, ictericia, enfermedades de los riñones, diabetes, varices e inapetencia**. Obra maravillosos resultados en las **enfermedades del hígado**. La alcachofa es, también, notablemente **diurética**.

Cuando son pequeñas y tiernas, las alcachofas pueden comerse crudas en ensalada. También pueden masticarse las hojas tiernas, tragando su zumo y desechando la fibra. El zumo de alcachofa es un magnífico **aperitivo**.

Conviene no cocerlas en recipientes de aluminio, sino en ollas de

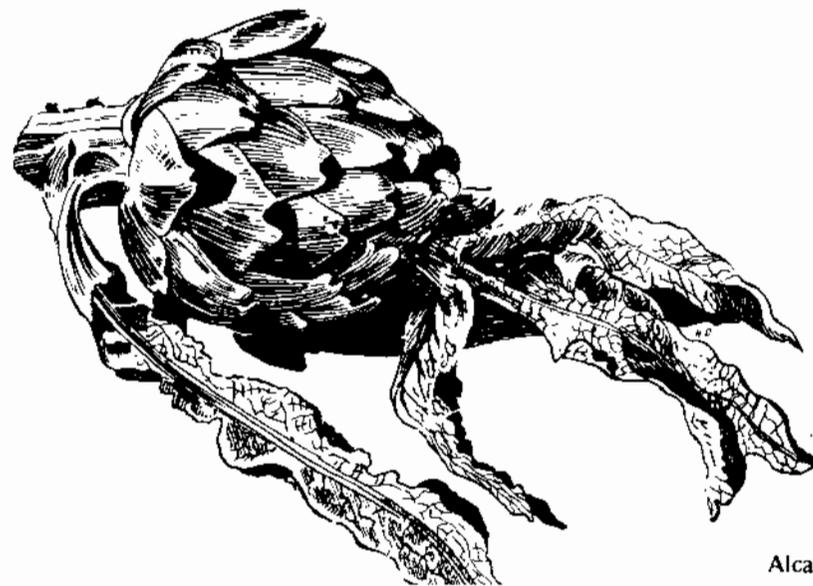
barro o de porcelana. No debe tirarse el caldo de las alcachofas; puede tomarse tal cual o aprovecharse para hacer excelentes sopas.

La tisana preparada de las hojas y tallos es muy curativa en **reumatismo, gota, hidropesía, ictericia, debilidad, mala formación de la sangre, raquitismo, escorbuto, enfermedades de las vías urinarias, inflamaciones internas, dificultosa secreción de la orina, diabetes, etc.**

**Cantidad:** 15 a 20 gramos de las hojas o tallos en un litro de agua; se preparan en infusión.

En **hidropesía rebelde, escorbuto e ictericia crónica** el zumo fresco de alcachofa tiene grandes efectos curativos.

Su valor reside en su riqueza en sustancias purificadoras y principios vitales (vitaminas y minerales).

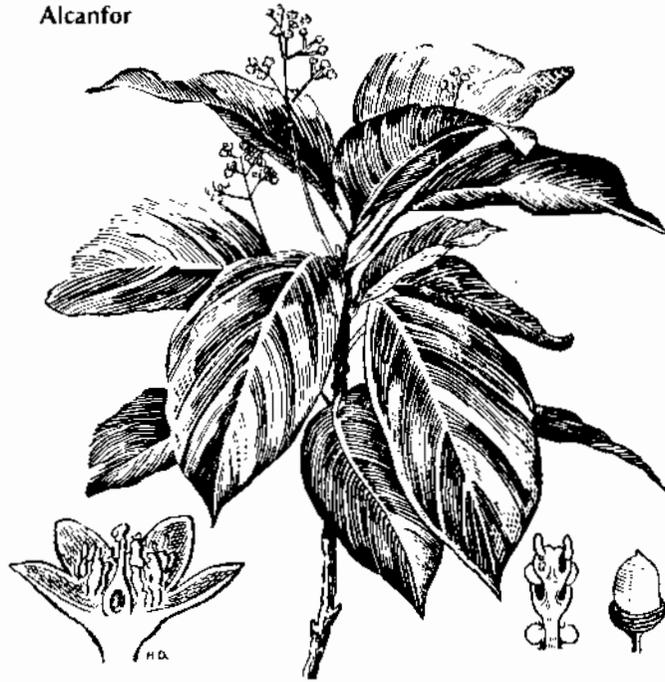


Alcachofa

#### ALCANA o HENNE (*Lawsonia inermis*)

Es el *hanna* de los árabes, en cuyo país crece en abundancia. En Oriente las hojas se usan para **teñir de amarillo el cabello** y se aplican directamente sobre las **úlceras** para curarlas; la raíz es **astringente**; las flores y frutas son **emenagogas**.

Alcanfor



### ALCANFOR (*Laurus camphora*)

Así se llama el aceite volátil extraído por distintos métodos de diversas plantas (*sasafrás, canelero, galanga, jengibre, cardamomo*, etc.), de manera que caen en error los autores que llaman "alcanforero" a un determinado árbol. El que se usa en el comercio proviene del Japón y es extraído del *Laurus camphora*.

No aconsejamos de ninguna manera su uso interno; en cambio, aplicado en forma de aceite alcanforado en fricciones sobre la piel es conveniente y eficaz en un gran número de casos como estimulante o calmante local. Es también un antiafrodisíaco. Todo el famoso sistema curativo de Raspail se funda sobre las propiedades curativas del alcanfor, que constituyó para dicho autor una especie de panacea universal en virtud de sus propiedades parasiticidas. Esas propiedades son hoy muy discutidas.

Se obtiene el aceite alcanforado mezclando quince partes de alcanfor con ochenta y cinco de aceite de oliva o de girasol. El aceite alcanfo-

rado se usa en aplicaciones externas en dolores de espalda y cintura, reumatismo, gota, hinchazones, caídas, contusiones, torceduras, neuralgias, dolores de muelas, calambres, cansancio, hernia, etc. En fiebres y resfriados se hacen inhalaciones de alcanfor.

### ALCAPARRO (*Capparis spinosa*)

Los botones florales constituyen las "alcaparras", que todos conocen. La corteza de la raíz, en decocción al 2 % es diurética. En Argelia, el cocimiento de las alcaparras se administra contra la ciática.

### ALCARAVEA (*Carum carvi*)

Se llama también *comino de los prados*. Es una planta muy extendida en Europa, Asia Menor y América. La infusión, al 4 % se emplea en los cólicos flatulentos, pues es un buen carminativo. La tisana de alcaravea es un buen remedio en toda clase de dolores de vientre, dolores en la vejiga y matriz, inapetencia, diarreas, insomnio, menstruación escasa, mala digestión. También aumenta la leche de las madres lactantes. Pue-



Alcaravea

de cocerse el comino en leche, y se come la semilla con patatas, queso cuajado y pan.

Cantidad: Se utilizan de 6 a 10 gramos de semilla de alcaravea en un litro de agua; se prepara en infusión.

El *aceite* de *comino* va muy bien para hacer fricciones en caso de gastralgia, dolores de **vientre**, raquitismo, etc.

#### ALERCE (*Larix europaeus* D.C.)

Se emplean las hojas, corteza y resina. Los brotes de alerce son muy curativos, igual que los del pino y abeto. La tisana empleada interna y externamente tiene efecto depurativo, diurético, estimulante y fortifica los nervios; se aplica también contra el escorbuto. Esta tisana va **muy** bien en catarros, **enfermedades** del pecho, **tos**, resfriados, enfermedades de los bronquios, de la piel, escrofulas, etc. Externamente se aplica en granos, heridas, reumatismo, gota, enfermedades de los nervios, debilidad general.

Cantidad: En infusión 25 gramos de brotes en un litro de agua; se toma por tazas. Para las aplicaciones externas se hierve durante una hora un kilo de hojas en diez litros de agua y se echa este cocimiento en el agua **para** baños enteros, de asiento y pediluvios. También es excelente **para** baños de vapor e **inhalizaciones**.

En heridas infectadas son un buen remedio las hojas recién machacadas y aplicadas como **cataplasmas**. El polvo hecho de la corteza seca es muy bueno para esparcir sobre las heridas. Da buenos resultados en diversas enfermedades, tomar diariamente una **tara** de tisana de corteza, pues es muy diurética.

#### ALETRISHARINOSA (*Aletris farinosa*)

Planta de la América del Sur, reputada por algunas tribus como tónica y estomacal. La raíz es *béquica*.

#### ALFALFA (*Medicago sativa*)

Haciendo un estudio sobre la composición de la alfalfa, algunos autores la **han** comparado con la acelga, la espinaca, el repollo y la

lechuga, observando que en relación con el conjunto de **dichos** vegetales, la alfalfa contiene el doble de proteínas y fósforo, cuatro veces más de calcio, tres de vitamina **B<sub>1</sub>**, **cuatro** de vitamina **A** y más de nueve de vitamina C. Por otra parte, al ser las hojas ricas en clorofila, contienen notables cantidades de vitaminas B, **B<sub>2</sub>**, C y **K<sub>1</sub>**.

La alfalfa puede considerarse como un alimento y medicina a la vez, ya que es depurativa, cura las **enfermedades** de **los riñones** y vejiga y por su alto contenido de celulosa **estimula** la evacuación intestinal.

Para comer se usan las hojas tiernas de las plantas jóvenes que **aún** no **hayan** florecido. Son excelentes y resultan muy nutritivas **comiéndolas** crudas en ensaladas o bien cocidas en sopas, **guisos**, tortillas, etc...

La raíz de la alfalfa, preparada en cocimiento, resulta muy eficaz en los casos descritos anteriormente. Para ello se hierven 50 gramos de raíces en un litro de agua y después de colada se le agrega jugo de limón. Puede tomarse a cualquier hora.

#### ALFILERILLO (*Erodium cicutarium*)

Se denomina también *almizeleña*. Planta forrajera muy extendida en la Argentina, Chile y Uruguay. Crece especialmente en las islas del Paraná, a la orilla de caminos y arroyos. La comen, con preferencia los animales. Se afirma que la leche de las vacas y de las cabras que se **alimentan** de **esta** planta tiene un gusto agradable. Se usan los gajos floridos en infusión al 3 % como diuréticos, estomacales y **febrifugos**. Esta **tisana** **tiene** efecto curativo en enfermedades de la vejiga y riñones, heridas, granos, afecciones de la piel, fiebre intestinal, tifus, blenorragia, etc.

Cantidad: En medio litro de agua se emplean 10 gramos de hojas o **gajos** floridos; se prepara en infusión. Se toma una cucharada de esta tisana cada hora.

#### ALFONSIGO (*Pistacia vera*)

Se le llama también pistacho. Planta originaria de Asia y **cultivada** en la Europa Meridional; con la almendra del fruto se preparan **emulsiones** contra la tos.

### ALFORFON (*Fagopyrum esculentum*)

Cereal muy conocido en Europa. Crece en lugares arenosos y se llama también *trigo morisco*. La planta produce pequeños granitos harinosos de los que se hace la sémola de alforfón, que se emplea en diversas recetas culinarias.

El alforfón se emplea también como alimento del ganado. Se ha dado el caso de que cerdos y ovejas que comieron abundante cantidad de alforfón expuesto al sol, enfermaron de la llamada "enfermedad del alforfón" (Fngopyrismo), que en los casos más graves produce calambres y desmayos. La causa estriba, tal vez, en que el grano germina bajo la influencia de la humedad y del sol, y que este germen contiene sustancias perjudiciales parecidas a las del germen del centeno (véase el artículo *centeno*).

### ALGA, (Véase *Cochayuyo* y *Fucus*)

### ALGARROBILLA (*Prosopis algarroBILLA*)

Planta parecida al Ñandubay, muy difundida en América del Sur, donde se emplea la infusión de la corteza al 1 % contra las enfermedades de los ojos. Es astringente.

### ALGARROBO (*Ceratonia siliqua*)

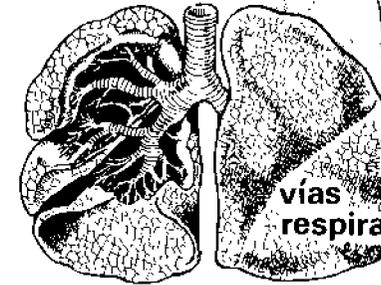
El *algarrobo* o *garrofero* es un árbol que se cultiva en algunas regiones, y es silvestre en otras, de Europa Meridional, Asia Menor, norte de África y América del Sur. La fruta seca o algarroba, comida simplemente, tiene propiedades laxantes; tostada se emplea en vez del café y en cocimiento contra las enfermedades de los bronquios. La algarroba de Judea (*Pistacia terebinthus*), reducida a polvo, se quema, sirviendo su humo para combatir el asma.

La especie de algarrobo que crece en Judea servía de alimento a Juan el Bautista, según narran las Sagradas Escrituras: "Y en aquellos días vino Juan el Bautista predicando en el desierto de Judea, y diciendo: Arrepentíos, que el reino de los cielos se ha acercado... Y tenía

en



infusión  
fruto  
fresco



vías  
respiratorias



infusión  
semillas



tónico



inflamaciones de ojos y oídos

Algarrobo. La algarroba es un excelente tónico y la infusión del fruto fresco cura enfermedades de los órganos respiratorios. La harina de algarroba corrige disturbios intestinales y, por último, la infusión de las semillas cura inflamaciones de ojos y oídos.

Juan su vestido de pelos de camello, y una cinta de cuero alrededor de sus lomos; y su comida eran langostas y miel silvestre". (Mateo 3:1-4.) El lenguaje popular de Palestina llama "langosta" al fruto del árbol que aquí describimos, que pertenece al género de las leguminosas, porque en estado verde es parecido a las langostas. Ahora bien, los habitantes de otros pueblos y naciones que no tienen conocimiento sobre el origen de dicho nombre, creen y afirman que Juan el Bautista comió langostas. Sin embargo, Juan fue un estricto vegetariano. Al autor de este libro le fue mostrada, hace muchos años, en el Brasil, una fruta denominada "tripa de gallina".

El algarrobo no crece solamente en los países mediterráneos, sino en todas las regiones tropicales y subtropicales. Es un árbol que se defiende muy bien en suelo seco y es muy resistente a la sequía.

La harina de algarroba, por su riqueza en azúcar, se destina numerosas veces en sustitución del cacao para la elaboración de chocolates familiares. También se utiliza en confitería para la preparación de algunos dulces. El garrofin de la algarroba molida se usa en la industria de aprestos textiles y de él se obtiene, además, goma de mascar.

La vaina carnosa o pulpa de la algarroba reducida a harina, según Vázquez Sánchez, tiene la siguiente composición química:

Sustancias nitrogenadas . . . . .	4,06 %
Hidratos de carbono digestibles . . . . .	44,50 %
Almidón . . . . .	3,78 %
Azúcares reductores . . . . .	7,94 %
Sacarosa . . . . .	32,78 %
Celulosa . . . . .	6,32 %
Grasas . . . . .	0,49 %
Cenizas . . . . .	2,54 %
Otras sustancias, entre las que se encuentran	
la pectina . . . . .	26,15 %
Agua . . . . .	15,90 %
Calorías por gramo . . . . .	tres

El profesor Ramos y sus colaboradores han estudiado las propiedades antidiarreicas de la harina de algarroba. Comenzaron estos trabajos en 1941 y, desde entonces, han sido tratados con este alimento-me-

dicamento muchos miles de niños, tanto en España como en el extranjero, y siempre con efectos admirables.

Diversas firmas han lanzado preparados dietéticos a base de harina de algarrobas, como correctores de los *disturbios intestinales de los niños*. También es eficaz en el tratamiento de la diarrea de los adultos. Es buena de tomar por su gusto agradable.

La goma de la semilla del algarrobo, en contraposición a la harina, tiene propiedades laxantes. Es una hemicelulosa que al ingerirla se embebe de agua, aumenta de tamaño y adquiere viscosidad, cooperando a mantener las heces blandas, lo que facilita la defecación y al mismo tiempo evita la acción perjudicial de las heces excesivamente duras.

Dicha goma se toma por la noche, al acostarse, en la proporción de una a dos cucharadas.

La algarroba contiene importantes elementos minerales, tales como calcio, hierro, fósforo y magnesio. Su efecto es excelente en inapetencia, debilidad de los nervios, debilidad general, anemia, raquitismo, estreñimiento, etc.

Con la tisana (infusión) preparada del fruto fresco se pueden curar catarros pulmonares, enfermedades de los Órganos respiratorios, de la garganta, del pecho, diarreas, disenterias, etc.

El cocimiento de la corteza de este árbol combate el sudor en las manos y pies. La misma corteza se usa también para curtir pieles. La infusión del fruto, utilizada para lavar o bañar los ojos, cura enfermedades de la vista. Las hojas, desecadas a la sombra y trituradas hasta obtener un polvo, combaten las *nubes* y carnosidades de los ojos. La infusión de las flores de este árbol produce buenos efectos en la *blefarorftalmía*, o sea inflamación de las párpados, aplicando compresas. La infusión de las semillas del fruto cura la inflamación de los ojos lavándolos con ella. El cocimiento de éstas se emplea para *gargarismos* en enfermedades de la garganta; además, para lavar los oídos en caso de otitis (inflamación de los oídos) y para hacer enjuagues, pues cura y fortifica las encías.

#### ALGODONERO (*Gossypium herbaceum*)

Se utilizan las semillas, hojas y flores. La tisana preparada en infusión tiene buen efecto en caso de enteritis (inflamación de los intes-



Algodón

tinios), disenteria, **diarreas**, pujos, enfermedades del pecho, catarros, irritaciones pulmonares, **reglas** retrasadas, etc. El cocimiento de la raíz es diurético.

**Cantidad:** En un litro de agua se emplean 10 gramos de semillas, hojas o flores; dos tacitas diarias de infusión.

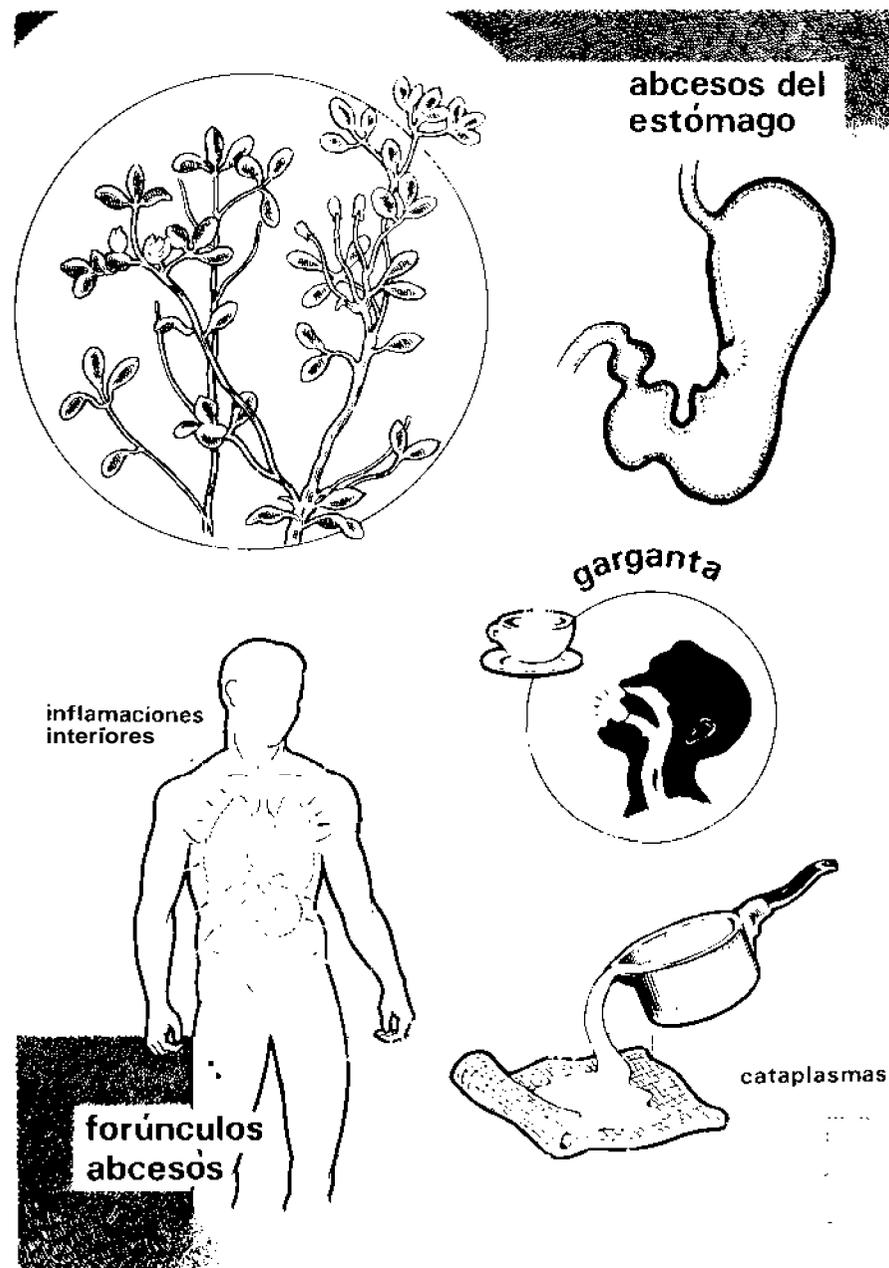
En **disenterías**, **diarreas** y hemorragias, también se hacen enemas con esta infusión.

#### ALHENA (*Lawsonia inermis*)

En Oriente donde crece, y en particular entre los árabes, esta planta es muy usada. Por eso se la llama también *alcanna* de Oriente. Las hojas se emplean como tópico contra las **úlceras** y en decocción para combatir el sudor **fétido** de los pies. Internamente es considerada como tónica, **emenagoga**. Da al cabello un hermoso color de oro. El *aligustre* es una especie similar que tiene los mismos usos. Véase *alcana*.

#### ALHOLVA (*Trigonella foenum-graecum*)

Llamada también *fenogreco* y coleta. La infusión de las semillas reducidas a polvo se emplean en cataplasmas como madurativo y en



**Alholva.** – La tisana de semillas de alholva ayuda a dilatar los pulmones (asfixia) y purifica la sangre. Con la semilla se obtiene una harina que en forma de cataplasma alivia y cura dolores reumáticos, abscesos, inflamaciones, etc.

cocimientos en **gargarismos** y para lavar toda clase de llagas pútridas. Se ha preconizado contra la difteria, las úlceras del **estómago** y el cáncer **epitelial**; en uso interno al 2 % y externo al 5 %.

Se emplean las semillas y el fruto. Es un tónico digestivo y laxante. Está indicada en la **falta** de apetito, digestiones lentas y pesadas, estreñimiento y curas de engorde.

Dosis: Para uso interno, infusión de media cucharadita de las de café por taza. **Dos tazas** al día.

Para engordar: hervida como puré o papilla, con miel. En uso externo, en cataplasmas sobre heridas y úlceras.

La tisana de semillas de alholva preparada en cocimiento (una cucharadita en un litro de agua), es muy curativa en catarros, **mucosidades**, enfermedades de la garganta, dilatación de los pulmones, asfixia, tisis pulmonar, parálisis de la lengua provocada por apoplejía, impurezas de la sangre, enfermedades del bazo, fiebres, etc. El mismo cocimiento es excelente para **gargarismos** contra la inflamación de la boca y **amígdalas**.

También se emplea para lavar la cabeza contra herpes y caspa; igualmente el cuerpo en caso de heridas, granos, supuraciones, aplicando en compresas (fomentos).

Contra **diarreas** graves, cáncer del intestino recto, caída del ano, etc., se hacen enemas con este cocimiento. También se agrega a los baños enteros, de asiento y pediluvios.

Mezclada con hinojo, esta tisana tiene un excelente efecto en **abscesos** del **estómago**, mucosidades de los pulmones, enfermedades del pecho, inflamaciones internas, etc. Añadiendo un poco de ajeno, su efecto es aun más emoliente y estomacal.

Para la aplicación externa se muele la semilla hasta obtener una harina. Se cuecen cuatro cucharadas de esta harina formando una pasta con la que se hacen cataplasmas que se ponen sobre las heridas abiertas, **fístulas**, **forúnculos**, abscesos, granos, hinchazones, inflamación de las amígdalas, dolores reumáticos, piernas agrietadas, dolores en la matriz, podagra, supuración de los huesos, **apendicitis** (en este caso hay que aplicar siempre cataplasmas calientes sobre la parte enferma). La pasta se coloca sobre un lienzo o una gasa y luego se aplica. Estas cataplasmas son **emolientes**, evitan el envenenamiento de la sangre, **extraen** el **pus**,

quitan las carnosidades, etc. Su efecto es más poderoso que el de las cataplasmas de harina de linaza.

### **ALIARIA** (*Erysimum alliaria*)

Antiguamente se usaba como el ajo, en **condimento**, pues frotando la **raíz** y las hojas tienen el mismo olor de aquél. Las hojas, en infusión de 30-60 gramos, son un buen diurético y vermífugo, y las **semillas** se mezclan a las harinas de las cataplasmas y **sinapismos**. Hay que usarlas frescas, porque, una vez seca, la planta pierde sus propiedades.

### **ALISO** (*Betulla alnus*)

Crece en los bordes de los ríos de las zonas templadas. La corteza, en infusión al 1 % es astringente y **febrífuga**. Se emplea contra **diarreas** y fiebres. La tisana de **madera** de aliso es excelente para gargarismos en las **inflamaciones** de las amígdalas. La tisana de las yemas cura el reumatismo. Las hojas frescas y machacadas de este árbol, pueden ser colocadas sobre abscesos, granos, **forúnculos** y tumores. También se aplican sobre los pechos inflamados de las mujeres, pues disuelven la leche.

### **ALHUCEMA** (*Lavandula officinalis*, *Lavandula vera*)

Denominada también **espliego**, **lavándula**. Las tres especies de lavándula usadas en medicina son:

El espliego común, **oficinal** o alhucema (*Lavandula vera*), cuya infusión al 1 % es un suave estimulante. También se pone la planta entre la ropa para preservarla de la polilla y perfumarla con un delicado olor a limpio.

La **lavándula mayor** (*Lavandula spica*), planta del norte de África y sur de **Europa**. Se prepara con ella el "aceite de espliego" que en dosis de 5-10 gotas tomadas en una cucharada de miel es **calmante** y se usa en los cólicos, gases, **náuseas**, congestiones, **vértigos**, dolores de cabeza y neuralgias.

Y la **cantueso** o **azaya** (*Lavandula staechas*), cuya infusión al 1-2 % tiene propiedades tónicas **excitantes** y **sudoríficas**.

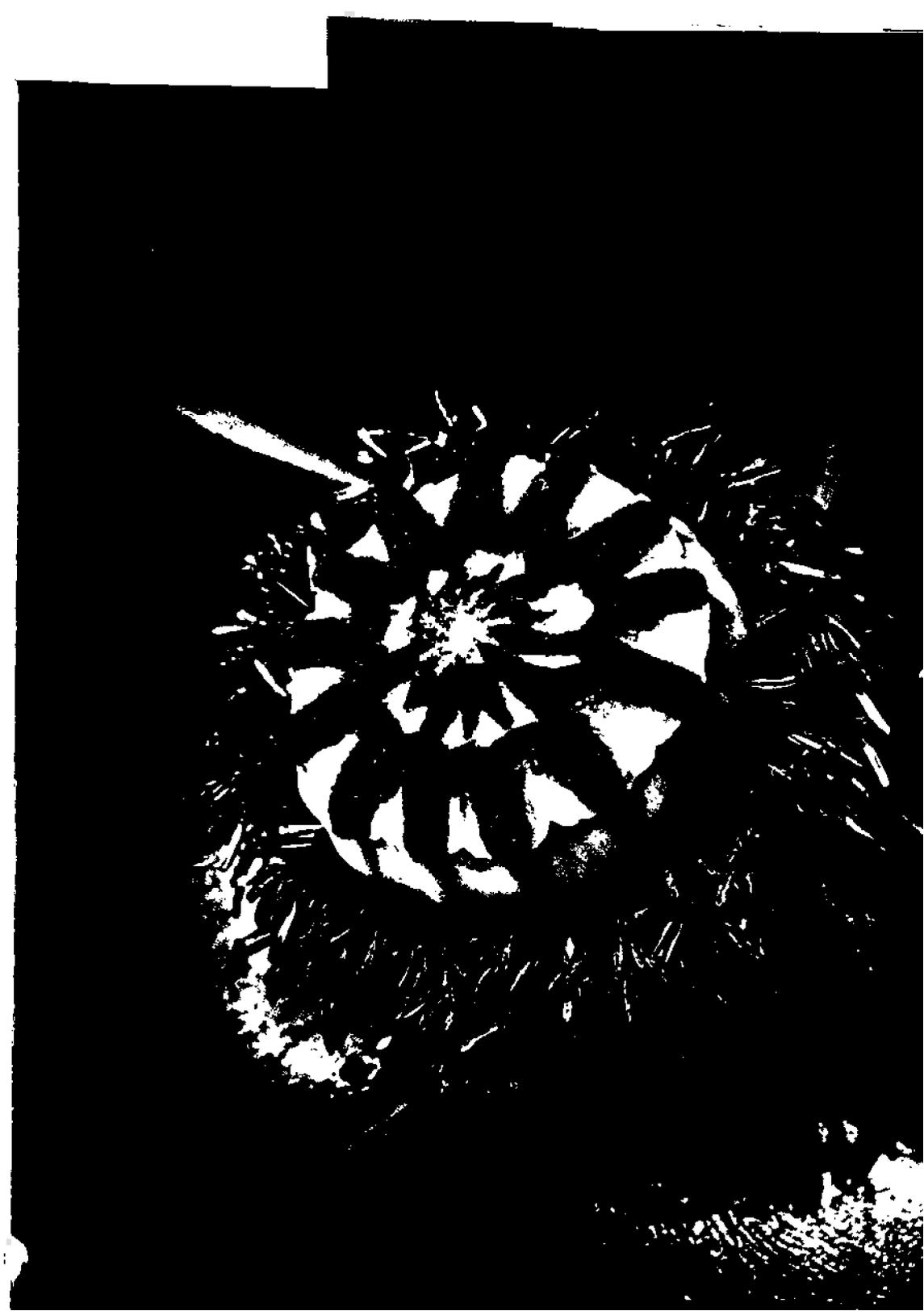
La *alhucema* o *espliego* crece en casi toda Europa, sobre todo en las regiones mediterránea. Es una de las plantas típicas y curativas que forman la llamada "trilogía mediterránea": tomillo, romero y espliego. Alcanza corrientemente medio metro de altura. Es eminentemente aromática, de tallos rectos y ramosos, hojas de un verde blanquecino y flores blancas y azuladas. Se usa mucho en perfumería (es famosa el "agua de lavanda"). Se emplea sobre todo, las flores y también las hojas y el tallo.



El espliego es tónico y calmante de los nervios, antimicrobiano y antipútrido, y está indicado en nerviosidad, todos los dolores nerviosos de la cadera, mareos, propensión al desmayo, corazón nervioso, ventosidades, estorbos en el estómago, enfermedades de los nervios, abatimiento, hipocondría, insuficiencia cardíaca, asma, reumatismo, gota, ictericia, males del hígado y bazo, evita congestiones.

**Dosis:** Para uso térmico, infusión a razón de una cucharadita de las de café por taza. De tres a cuatro tazas al día.

Esta misma tisana se emplea también para gargarismos en las afecciones de la boca y de la garganta.



Achicoria. (Foto Jaime Buesa.)



Artemisia. (Foto Jaime Buesa.)

Es aconsejable acompañar la cura interior con los tratamientos externos, agregando un cocimiento cargado de flores u hojas de espliego al agua de los baños enteros, de asiento, pediluvios y baños de vapor. Estos baños calientes son muy buenos en reumatismo, gota, neuralgia, etc. El lavado de la cabeza con este cocimiento fortifica los nervios y fomenta el crecimiento del cabello.

#### ALMACIGA o MASTIQUE (*Resina mastiche*)

Es una resina que fluye del tronco y ramas del *Pistacia lentiscus*, por incisiones que se le hacen. Crece en Levante y Grecia, pero la más apreciada es la de la isla de Chíos. Es usada desde la Antigüedad como masticatorio para perfumar el aliento y fortificar las encías, así que resulta útil en el escorbuto. En infusión se da a los niños para curarles la diarrea, en Grecia se usa en cataplasmas hechas con jugo de uva y pan. Mezclada con miel cura la incontinencia nocturna de orina. La dosis es de un gramo por vez de mástique.

#### ALMENDRO (*Amygdalus communis*)

Arbol del mediodía de Europa y de algunas provincias argentinas. Se usan los frutos llamados almendras, de las que existen dos especies:

1.º Las *dulces*, que se emplean en emulsiones (leche de almendras), *muy nutritivas y de fácil digestión*, que se suministra a los niños y enfermos, y un jarabe, el de horchata, bebida preciosa y útil en las inflamaciones; de ellas se extrae un aceite de todos conocido de propiedades laxantes y dulcificantes.

2.º Las *amargas*, que se usan en pequeñas dosis —pues son *venenosas* (por eso debe desconfiarse de los “mazapanes” en los que hay gran cantidad: siete almendras amargas producen ya serios trastornos)— como *tenífugas*. Machacadas en partes iguales con las dulces, y frotadas sobre las pecas, las hace desaparecer.

Las almendras, nueces o castañas del Brasil, provienen del *Capucaya brasiliensis*, que crece en las bocas del Orinoco, donde las llaman juvia, y tienen el mismo uso que las almendras dulces.

Refiriéndonos siempre a la almendra dulce, diremos que es el más aconsejable de los frutos oleaginosos.

### Composición de la almendra

#### Composición por cien gramos de materia alimenticia

	Almendra fresca	Almendra seca
Proteínas (gramos) . . . . .	16,50	20,97
Grasas (gr) . . . . .	41	54,28
Hidratos de carbono (gr) . . . . .	13,46	17,39
Calorías . . . . .	461	606

#### Cantidad expresada en miligramos de sales minerales y vitaminas en cien gramos de almendras

	Almendra seca
Fósforo . . . . .	400
Calcio . . . . .	200
Hierro . . . . .	3
Vitamina A (U. I.) . . . . .	0,2
Vitamina B <sub>1</sub> + B <sub>2</sub> (U. I.) . . . . .	0,3

De estos esquemas se deduce que la almendra es *muy nutritiva* y *muy rica en grasas y proteínas*. Contiene también respetable proporción de *sales y vitaminas* del complejo B. Es pobre en hidratos de carbono, razón por la cual la almendra no es un alimento completo, aunque tenga muchas calorías. Su consumo en la época fría tiene amplia justificación.

No debe considerarse la almendra como alimento complementario, o sea una fruta que debe tomarse sólo después de haber comido bien. Es *alimento básico*. La calidad y la cantidad de los principios que la integran así lo proclaman. *Con cien gramos de almendras, manzanas y pan integral, tenemos una comida muy completa y sana.*

La *proteína* de la almendra es de *alto valor biológico*. Su grasa es fácilmente digerible y *carece de colesterolina*, por lo que no es esclerosante. Al igual que las sales *se asimila sin dificultad*.

La almendra por su riqueza en proteínas es un buen sustituto de la

carne. No hace falta ponderar las excelencias de las proteínas vegetales de alto valor biológico, como las de la almendra. Tiene, pues, esta fruta desde este aspecto un importante papel dentro del menú de los que practicamos un régimen vegetariano.

La almendra fresca es de más fácil digestión que la seca. Al comerla, es aconsejable desprenderla previamente de la cutícula que la envuelve. Para lograrlo basta ponerlas unos minutos en agua bien caliente o remojarlas en agua fría durante unas horas.

La almendra exige una perfecta trituración para favorecer su digestión y subsiguiente asimilación. Los que por su deficiente dentadura no pueden realizarlo procuran tomar la almendra molida añadiéndola a la ensalada, purés o sopa, bien al servir estos platos a la mesa o bien diez minutos antes de sacar los últimos del fuego.

La almendra tostada cobra una mayor facilidad digestiva, modifica los elementos oleosos, mejorando su gusto, al originar la formación de productos empireumáticos, de grato sabor.

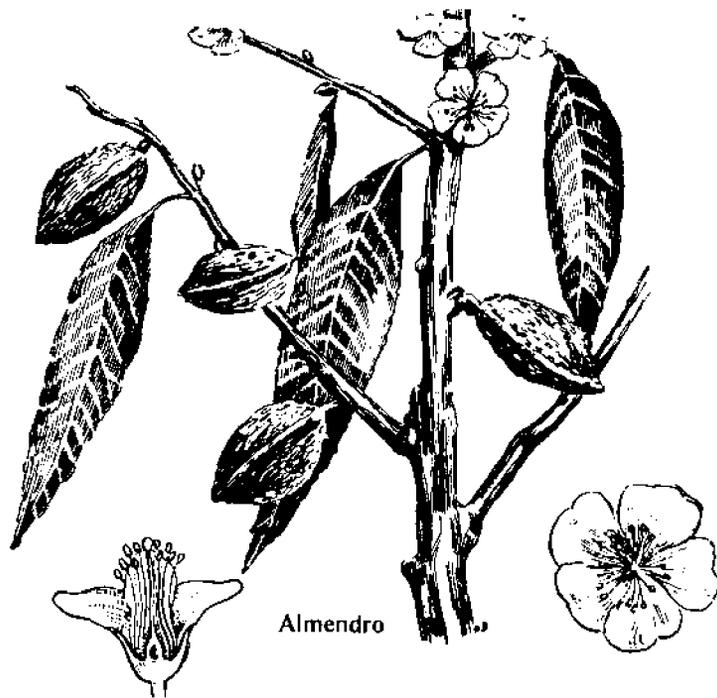
En el régimen de muchos pacientes del **aparato digestivo**, y en la **dietética de las infecciones**, la *horchata de almendras* tiene un puesto destacado. Muchos gastropatólogos la prescriben a sus pacientes y los médicos naturistas hace ya muchos años que la formulan.

Para elaborar un vaso grande de *horchata* se necesitan de 50 a 60 gramos de almendras. Se ponen éstas en agua fría durante varias horas para que pueda desprenderse la piel sin dificultad. Si hay prisa se pueden mondar las almendras escaldándolas con agua hirviente. De esta última manera no resultan agradables. Una vez peladas se machacan en un mortero de mármol hasta triturarlas. A la pasta que se forma se le agrega poco a poco el agua. Se sigue machacando y luego se deja en remojo durante tres o cuatro horas. Esta mezcla después se pasa por el tamiz (colador o trapo de hilo). Las partículas que queden en el tamiz se vuelven a triturar con el fin de extraer la mayor parte de los principios nutritivos. Si se desea, se puede aromatizar con corteza de limón y endulzar con miel. No debe demorarse la toma después de preparada.

Respecto a la digestión gástrica de las leches vegetales (y la horchata de almendra es una leche vegetal), señala Fizcher lo siguiente: "La coagulación ácida de las leches vegetales es mucho más fina que la de la leche de vaca. La leche vegetal despierta una secreción menor de jugo

gástrico que la producida por la leche de vaca, e igualmente la duración del período secretorio es mas corta."

La permanencia de los finos grumos de la leche vegetal en el estómago es mayor que la del suero de la leche de vaca, pero menor que la de los coágulos proteicos y grasos de esa misma leche, con lo que la permanencia total en el estómago es menor.



De la almendra (siempre nos referimos a la almendra dulce) se extrae un aceite conocido con el nombre de aceite de almendras dulces, de grato sabor, que es ligeramente laxante. También entra a formar parte de muchas fórmulas para uso externo. En los **hiperclorhídricos** el polvo de almendras es útil por su poder antiácido.

El aceite de almendras dulces es bueno para muchos males: heridas, torceduras, contusiones, **inflamaciones**, neuralgias, **hinchazones**, **gota**, reumatismo, dolores de los oídos, zumbidos (se dejan caer algunas gotas en los oídos), etc. Se fricciona con el aceite la parte enferma o dolorida.

El aceite de almendras dulces es un **purgante inofensivo** si se toma a cucharaditas (de 2 a 6 cucharaditas de las de café al día); en dosis menores puede darse también a los niños. Mezclando este aceite con un poco de agua y una yema de huevo, y revolviéndolo bien, se obtiene un buen remedio para curar la enteritis (**inflamación** de los intestinos) en los niños y adultos.

Tanto el aceite como la leche de almendras tienen un efecto **disolvente**, **emoliente** y muy curativo en tos seca, ronquera, resfriados, catarros de todas clases, **sabañones**, fiebres, cálculos **biliares**, **mal** de piedra, enfermedades de la vejiga, mala secreción de la orina, **nerviosidad**, afecciones de la piel, **estreñimiento**, enfermedades de los pulmones y del pecho.

Por su discreto porcentaje en hidratos de carbono y la calidad de sus proteínas y grasas es una de las frutas que en proporción adecuada los diabéticos toleran bien. Ellas entran a formar parte del pan de almendra.

La mujer lactante debe recordar que el consumo de esta fruta aumenta la **secreción** lactea.

En resumen, la almendra es un excelente alimento y tomada en forma de horchata puede ser muy útil en el tratamiento de muchas enfermedades y trastornos.

☠ Las **almendras amargas** —como hemos dicho— son **venenosas** porque contienen mucho ácido cianhídrico. Siete u ocho almendras amargas son suficientes para provocar un desmayo. Si se aumenta esta cantidad se presentarían calambres, la aceleración del pulso y de la respiración, y finalmente la muerte.

## ALMIDON o FECULA

Es una sustancia extraída de las semillas de los cereales, leguminosas, etc., y que tiene muchas y preciosas virtudes. Es analéptico y emoliente, y por eso se usa en las flegmasías intestinales; se usa en forma de gelatina, lavativas, baños, cataplasmas, etc. El polvo del almidón goza de la singular propiedad de disminuir la **comezón** producida por ciertas afecciones hepáticas. Es un buen alimento.

**ALOE** (*Aloe vulgaris*)

Muchas son las especies conocidas con este nombre, de las cuales se extrae por incisión o corte de las hojas, un jugo empleado en medicina llamado "acíbar"; pero la mejor entre todas es el *Aloe socotrimo*, cultivada en la isla Socotora (África). Desde tiempo muy antiguo se emplea el acíbar como **purgante**. Lo es en dosis de 50 centigramos, obrando especialmente sobre el intestino grueso, por lo cual **no conviene a los que padecen de hemorroides**; obra también sobre el aparato genital de la mujer, razón por la cual se le emplea como **emenagogo**. En dosis de 5-25 centigramos es tónico. Disuelto en agua caliente sirve para curar quemaduras y se usa en las úlceras cancerosas.

*Aconsejamos tener mucho cuidado en el uso interno; no deberían tomarlo las personas sin experiencia y conocimiento en esta materia. El acíbar tiene un efecto muy fuerte y puede causar nefritis; el uso interno puede ser particularmente peligroso para las personas nerviosas, irritables, sanguíneas, mujeres embarazadas, etc.*

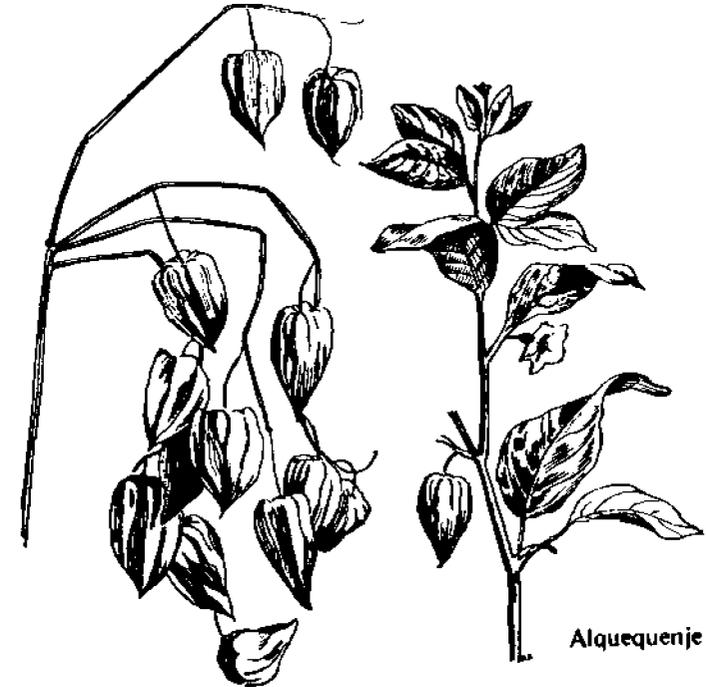
**ALQUEQUENJE** (*Physalis alkekengi*)

Denominado también *vejiga de perro* (véase también, *aguay-mantu*). Crece en Europa y sus bayas frescas, parecidas a las cerezas, son **diuréticas y laxantes**. Existe en el Perú una especie de esta familia llamada *capulí, carapucha, carapulla (Physalis pubescens)*, cuyo cocimiento, en uso interno, produce una embriaguez que dura varios días. Los indios la dan a sus hijos para descubrir sus disposiciones naturales.

Toda la planta es curativa, por lo que se emplean las hojas, las bayas y los gajos. Está indicada en estorbos en la secreción de la orina; es muy **diurética y depurativa de la sangre**, combatiendo al mismo tiempo las enfermedades del bazo e hígado, cálculos biliares, piedras, ictericia, enfermedades de los riñones y de la vejiga, enfermedades del corazón, dolor de cabeza, gota y, además, contra el exceso de albúmina.

**Cantidad:** De las frutas frescas pueden comerse a discreción. Para el cocimiento de las frutas o de las hojas se emplean 20 gramos en un litro de agua.

En uso externo las hojas se aplican como cataplasmas en forma de pasta, y el cocimiento de ellas en fomentos y lociones. Su efecto es **calmante y emoliente**.

**ALQUIMILA** (*Alchemilla vulgaris*)

La *alquimila* o *pies de león* es una planta europea cuya raíz y hojas son **astringentes**. Es una planta especial para el sexo femenino. Su tisana **fortifica el cuerpo y todos los órganos de la mujer, en especial los nervios, y preserva de diversas enfermedades**. No solamente **fortifica los filamentos nerviosos**, sino también los **tendones y músculos**, de modo que si se emplea largo tiempo puede curar también las **hernias**. Con la ayuda de Dios hasta puede curar **torceduras internas**.

La misma tisana tiene también excelente efecto en **diarreas, flujos de sangre, enteritis, cólicos, diabetes, hidropesía, dolores intestinales,**

catarros crónicos de la **uretra** y vejiga, enfermedades de los bronquios y pulmones.

El cocimiento se emplea **para** lociones, baños de asiento y enteros, baños de vapor, gargarismos y enjuagues.



Alquimila

### ALPAMISA DEL CAMPO (*Parthenium Hysterophorus*)

Llamada también ajeno *del campo*. Esta planta que crece en la campiña argentina, uruguaya y en Cuba, es una especie de ajeno, al que también se le da el nombre de *hierba de la oveja* y que se usa como febrífuga y **antineurálgica**.

La tisana fortifica el estómago y facilita la digestión. Además tiene el poder de regularizar la menstruación; combate la fiebre y las lombrices. Puede mezclarse también con salvia aumentando así su **efecto** en malestares estomacales y cólicos.

**Cantidad:** 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

### ALTRAMUZ (*Lupinus albur*)

El *altramuz* o lupino es una leguminosa de la cual se usan las semillas en cocimiento al 5% contra la sarna en uso externo, como

vermífugo, en uso interno. Lavando la cabeza con el cocimiento **colado** y aplicando uria compresa a toda la cabeza, combate la caspa y los **piojos**.

### AMAPOLA (*Papaver rhoeas*)

La *amapola*, *rosella*, *lobelarra*, *ababol* o *adormidera roja*, es una planta que alegra los sembrados con su brillante nota de color. Se recolecta a fines de la primavera y a principios de verano, mientras la planta se encuentra en plena floración. Conviene desecarla rápidamente, recurriendo si es preciso, al calor artificial de una estufa. Se emplean los pétalos conservados y las cápsulas con sus semillas.

La amapola es un calmante suave del **dolor** y de la tos pertinaz; algo emoliente y pectoral; algo eficaz contra el insomnio. Por eso se recomienda contra las tos pertinaz y **dolorosa**.

**Cantidad:** Una cucharada de pétalos en 100 gramos de agua; en infusión; de dos a cuatro tazas al día; dos tazas al acostarse, si se trata de combatir el insomnio.

### AMARGON (Véase *Diente de león*)

### AMBAIBA (*Cecropia palmata*)

La *ambaiba*, *ambauba*, *imbaiba*, *umbauba*, *ambahú*, *embaúba*, *imbaúba*, *ambay*, *pulo de lija* o *árbol del perezoso*, es un árbol de la zona tórrida de América. La masa del interior del tronco y de las ramas se aplica sobre las úlceras cancerosas. Con la punta de las hojas se prepara un jarabe contra la tos y el zumo extraído de los botones y mezclado con leche o cocimiento de cebada azucarado se emplea a cucharadas contra las flores blancas, gonorrea y diarrea.

**Cantidad:** Se prepara en infusión 30 gramos de **hojas** en un litro de agua. Se toman cuatro tacitas al día endulzando con miel.

Tiene poder curativo en enfermedades del pecho y pulmones, resfriados, ronquera, bronquitis, catarros **crónicos**, tos rebelde, tos **convulsa**, asma, pulmonía, enfermedades **cardíacas**, asfixia, cansancio, nerviosismo, etc. Esta planta tiene efecto diurético, sedante y fortifica el

corazón. Los que **padecen** de asma y de debilidad del corazón deberían tomar este inofensivo remedio, pues regulariza la función de los **Órganos** debilitados.

Ambrosía



### AMBROSIA (*Chenopodium ambrosioides*)

Crece en Méjico (de ahí el nombre que también se le da de *té de Méjico*), en Portugal, donde se llama *hierba hormiguero*, y en el Brasil, conocida por *matruz* o *hierba de Santa María*. Es un gran remedio contra las *lombrices* de los niños.

Dosis: 8 gramos de semillas en polvo en infusión al 5 %.

Cada día pueden tomarse tres cucharadas del jugo fresco, pero no de una sola vez, sino a intervalos regulares. Su efecto es reconstituyente y estimulante del **estómago**. También tiene esta planta propiedades purgantes y **diaforéticas**. Además es excelente en caso de gota y **leucorrea**.

### AMENDOIRANA (*Cassia nigosa*)

La *amendoirana*, *regaliz silvestre*, *pico de cuervo*, llamada también *paratudo* y *buey gordo*, crece en el Brasil. De 8 a 16 gramos de la raíz o de las hojas, en decocción en un litro de agua, son un buen purgante.

### AMEOS (*Sison ammi*)

Se llama también hinojo de *Portugal*. El fruto, impropriamente llamado semilla, se usa en decocción como **carminativo**.

### AMORES SECOS (*Tagetes glandulifera*)

Planta de Uruguay y Argentina, en cuya campiña es muy usada en infusión como estomacal, calmante, purgante, diurética y antihelmíntica. Pero debe usarse en dosis tenues al 5 %.

### ANACAHUITA (*Blepharocalyx* o *Cordia boissieri*)

Planta de la América Central. Con las hojas, preparadas en infusión o haciendo con ellas jarabes, se obtienen excelentes resultados en **todas** las afecciones pulmonares.

Cantidad: 20 gramos de hojas o de leño desmenuzado en un litro de agua; en infusión. Se endulza con miel.

### ANACARDO (Véase *Acajoiba*)

### ANAGALIDE (*Anagallis arvensis*)

Se conocen con este nombre dos plantas: *la roja* (*Anagallis phoenicea*), que en algunos puntos de Europa se da a los **tísicos**, y *la blanca*, *hierba pujarera*, *hierba de gorrión*, *margelina*, *pamplina*, *alsina*, *bocado de gallina* (*Alsinae media*), que es emoliente, sobre todo el jugo recién obtenido de la planta, en uso interno, tres cucharadas por día.



Anagálida

La tisana tomada sólo muy moderadamente, es **diurética** y **depurativa** de la sangre, y se emplea también en enfermedades del **hígado e ictericia**. Esta planta **debe** tomarse con *mucho precaución*.

### ANANAS o PINA (*Bromelia ananas*)

Conocida también en España con el nombre de *piña tropical*. Las numerosas especies que se conocen, *ananás vulgar*, *ananás de agujas*, *abacachí*, o *abacaxi amarillo, blanco, rojo*, etc., esparcidas en toda la zona tórrida, constituyen un alimento sano que **conviene** a los convalecientes de todas las enfermedades.

Hay dos clases de ananás: una **muy** ácida, y la piña dulce, muy exquisita, de perfumado aroma y de grato sabor.

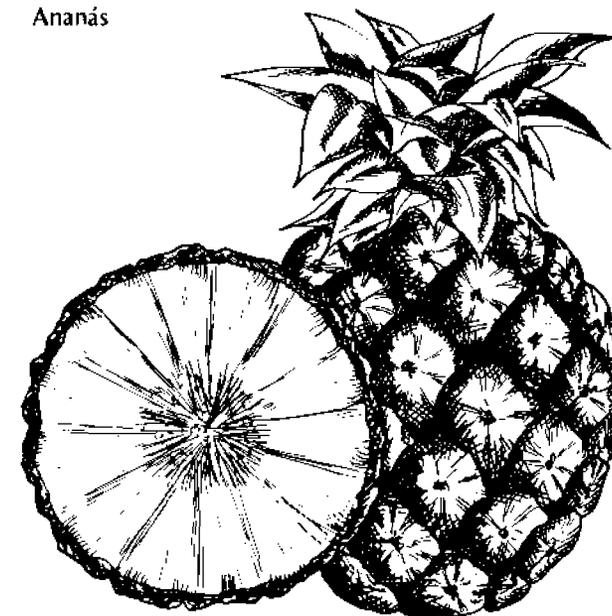
Agua (gramos) . . . . .	85,3
Valor calórico (gr) . . . . .	58
Proteínas (gr) . . . . .	0,4

Grasas (gr) . . . . .	0,3
Hidratos de carbono (gr) . . . . .	13,7
Calcio (miligramos) . . . . .	16
Hierro (mg) . . . . .	11
Fósforo (mg) . . . . .	0,3
Vitamina A (U. I.) . . . . .	<b>130</b>
Tiamina (mg) . . . . .	0,08
Riboflavina (mg) . . . . .	0,03
Niacina (mg) . . . . .	0,3
Vitamina C (mg) . . . . .	24

**Balland** señala que las materias azucaradas están representadas por 12,43 % de sacarosa y 3,21 % de glucosa. **Nelson** apunta que la piña posee seis veces más ácido cítrico que málico. Sus cenizas tienen una preponderancia alcalina. Contiene vitamina C.

El jugo de piña, **por** la frescura de su sabor, sirve para preparar refrescos. Disuelto en agua y levemente endulzado con miel, proporciona una bebida sana y agradable.

Ananás



Su carne, mezclada con pera, la manzana y el plátano, constituye una sabrosa ensalada de frutas. Además impide la decoloración de las demás frutas con las que se asocia.

El jugo de piña contiene un fermento, aislado por Chittenden, que digiere la clara de huevo. Debido a esta acción **proteolítica** se ha prescrito en las dispepsias.

Su jugo tiene cierto poder **antiséptico** y se recomienda hacer gárgaras en las inflamaciones de la garganta. Tomado antes de las comidas, a guisa de aperitivo, estimula la secreción **gástrica**.

Por su contenido vitamínico y su riqueza en sales minerales tales como calcio, hierro, manganeso, fósforo, etc., favorece la formación de la sangre, huesos, dientes, nervios y músculos, evitando, combatiendo y curando muchas **enfermedades**, tales como ictericia, enfermedades del bazo e hígado, fiebres, catarros, asma nerviosa, amenorrea o supresión del período **menstrual** causada por el mal funcionamiento de los ovarios, y normalizan la función intestinal.

Las mujeres embarazadas y las lactantes y las personas nerviosas y que padecen de acidez, no deben comer en abundancia esta fruta.

### ANCHUSA (*Anchusa italica*)

La anchusa, *lengua de buey* o *buglosa*, es una especie de borraja que da **excelentes** resultados empleada como emoliente y diurética.

Se emplean **hojas** o flores, según el caso, ya que gozan de propiedades medicinales distintas. Las hojas son antihemorrágicas y las flores son sudoríficas y algo diuréticas. Las hojas se recomiendan en las pérdidas de sangre, sobre todo en las internas y no demasiado abundantes. Con las flores pueden prepararse tisanas que combaten las enfermedades febriles e infecciosas en que interesa expulsar la mayor cantidad posible de toxinas, por medio del sudor y de una orina abundante; conviene, pues, en los catarros de las vías respiratorias, en la gripe, etc. Además se usa en dolores musculares, reumatismo, ciática, lumbago, **diarreas sanguinolentas**, colitis, etc.

Para los enfermos **mentales** se aconseja el jarabe hecho de flores y **hojas** de esta planta. Con este jarabe se pueden combatir también las enfermedades del corazón (palpitaciones).

### ANDIROBA o CARAPA (*Carapa guaianensis*)

Planta del norte del Brasil, cuya almendra da, exprimida, un aceite que se emplea para curar los **empeines**.



### ANEMONA

Cuatro son las especies de esta planta usadas en medicina: 1.<sup>a</sup> La *anémona pulsátila* (*Anemone pulsatilla*), cuyo extracto se usaba contra la parálisis y las afecciones **cuiáneas**. 2.<sup>a</sup> La *negruzca* o de los prados (*Anemone pratensis*), usada como vesicante. 3.<sup>a</sup> La anémone de los bosques (*Anemone nemorosa*), usada como rubefaciente contra la gota y el reumatismo. 4.<sup>a</sup> La hepática (*Anemone hepatica*), cuya infusión, al 1-2 % se emplea en uso interno contra las obstrucciones del hígado y cálculos. El agua destilada de esta última sirve para quitar las pecas de la cara.



Anchusa

Anémoma hepática



Anémoma pulsátilla



Anémoma.



Albarícoque o alhérchigo.

Aspérula.



Bardana. (Foto Jaime Buesa.)

Casi todas las especies de anémonas, que **son más de 150**, son venenosas, por lo que aconsejamos no emplear ninguna de ellas con fines curativos, pues así se evita todo peligro de equivocación.

### ANETO (*Anethum graveolens*)

Se denominan también eneldo o hinojo fétido. Planta europea, parecida al hinojo; se **usan las semillas en infusión al 1 % como** estomacales. **Excelente** remedio contra ventosidades, cólicos, calambres, dolores de vientre, matriz y vejiga. El cocimiento de la semilla es muy bueno contra el insomnio y la **inflamación** de los ojos, lavándolos y aplicando compresas (fomentos). La misma tisana de la semilla aumenta y mejora la leche de **las madres lactantes** y regulariza la menstruación **muy** escasa. Fortifica los nervios, da ánimo, combate **las** ventosidades y acidez, y calma los dolores de cualquier clase, incluso los causados por afecciones de la piel, granos y **forúnculos**, tomando baños, haciendo lociones, **compresas** con el cocimiento y también cataplasmas con la pasta preparada de **las semillas cocidas**.

Cantidad: En un litro de agua se emplean 10 gramos de **semilla**.

### ANGEL (*Lippia lycioides*)

Crece en la campiña **argentina** y su infusión, al 1 %, es tomada como **tónica y estomacal**. Esta planta es parecida a la **salvia en cuanto a** sus virtudes curativas, por lo que se le puede considerar como **sustituto** de aquélla. Es vivificante, estimulante y fortifica el estómago, de manera que **aumenta** el apetito y cura los trastornos digestivos y debilidad del estómago.

Cantidad: En un litro de agua se **emplean 10** gramos de la planta; se prepara en infusión.

### ANGELICA (*Angelica archangelica*)

Se denomina también **raíz de larga vida o hierba del Espíritu Santo**. Crece en Europa y América del Sur. Toda la planta se **usa** en medicina, particularmente la raíz que es muy apreciada por sus propie-



**dades** estomacales, estimulantes, **sudoríficas**, **béquicas** y contra los vómitos espasmódicos.

Esta planta que crece en sitios húmedos y sombríos, alcanza una altura de metro a metro y medio. El tallo es grueso, cilíndrico, acanalado y de color verdoso. Sus hojas son largas y dentadas y da flores de color verdoso, abundantes y pequeñas. Se recolecta en otoño, y las raíces, que es la parte medicinal de la planta, deben lavarse y secarse rápidamente, utilizando, si es preciso el calor artificial.

La angélica es un tónico de la digestión y también **aperitiva**; proporciona bienestar y fortaleza. Es una de las plantas más benéficas que se conocen. Está especialmente indicada en catarros del estómago y de los intestinos, **digestiones débiles**, inapetencia, debilidad nerviosa, **prostración**, **melancolía**, enfermedades del pecho y de la garganta, tuberculosis pulmonar, dolores de cabeza, vómitos espasmódicos (**vómitos nerviosos**), enfermedades febriles, paludismo, tífus, etc. Regulariza las funciones del estómago y, también, la menstruación en las niñas débiles, pues tiene efecto vivificante sobre el aparato genital femenino.

**Cantidad:** Infusión de la raíz, una cucharada por taza; dos o tres veces al día.

**Atención:** La tisana de las raíces de angélica, mezclada con la tisana de ajeno es un remedio muy eficaz contra el cáncer de estómago, lesiones en los pulmones, mucosidades en los mismos, calambres del bajo vientre, disenteria, etc.

La angélica es la planta curativa de jóvenes débiles y ancianos, cuyos órganos internos funcionan irregularmente.

En las enfermedades de la laringe y garganta son muy buenos los **gargarismos** con la tisana de raíces de angélica. En caso de debilidad, reumatismo, gota, dolores de **espalda**, afecciones de la piel, etc., deberían hacerse lociones, fricciones, envolturas y compresas (fomentos) con este remedio.

El polvo de la raíz de angélica es muy bueno en todos los males y enfermedades ya citadas y su efecto es superior al de la tisana. Se toma, diariamente, lo que quepa sobre la punta de un cuchillo. El polvo se obtiene triturando la raíz.



### **ANGOSTURA** (*Galipea cusparia*)

Así se llama la corteza de un árbol que crece a orillas del Orinoco, formando bosques inmensos. En dosis de 1-4 gramos, se emplea contra la fiebre **palúdica** y la disenteria **rebelde**.

Es necesario distinguir la angostura "verdadera" de la "falsa", siendo esta última muy venenosa.

### **ANIS ESTRELLADO** (*Anisum stellatum*)

Se denomina también badiana, *anis* de la China. Planta de este país y del Japón, donde es muy estimada. Se toma después de comer para estimular la digestión. Tiene los mismos usos que el anís verde.

### **ANIS VERDE** (*Pimpinella anisum*)

Se llama también *matalahuva*, *matafaluga*, *matalahuga*, pimpinela. Planta de Europa, Africa del Norte y América del Sur. Se recolecta

cuando sus semillas o granos han llegado a la madurez. Conviene conservarlas en envases de cierre hermético, tanto para protegerlas contra la humedad como para evitar que se volatilicen sus principios aromáticos. Se emplean las semillas y los granos.

El anís es tónico, estimulante y carminativo; estimula las **secreciones** de los bronquios, del estómago, del intestino y de las glándulas mamarias (galactogeno); combate los gases intestinales y calma los cólicos. Su acción específica se desarrolla en los catarros crónicos del



Anís

estómago e intestinos, escasez de leche de la madre **lactante**, digestiones débiles e inapetencia, contracciones nerviosas del **estómago** e intestinos. Facilita la expulsión de los gases. Es útil en el **asma** y la bronquitis. También conviene a las mujeres embarazadas, a las que facilita el parto.

El polvo de anís que se obtiene triturando la semilla, combate el insomnio.

Contra el escorbuto se toman, cada 2 horas, 2 gotas de aceite de **anís** en una cucharadita de agua.

En dolores de vientre y cólicos se fricciona el vientre de los niños y adultos con **aceite de anís**; lo mismo se hace en los dolores de cabeza.

La tisana de anís, bebida y al propio tiempo aplicada externa-

mente en forma de lociones, fricciones y baños, fortifica los nervios, rejuvenece el espíritu y facilita el trabajo intelectual.

**Cantidad:** La tisana, cocimiento de semillas, se prepara a razón de 8 gramos de éstas en un litro de agua. En infusión de semillas, se preparan a razón de media cucharadita por taza.

**Dosis:** De 2 a 4 tazas al día. Esta dosis no debe excederse. El anís es una planta muy recomendable, **pero no debe abusarse** de ella.



Anserina

### ANSERINA (*Potentilla anserina*)

Las dos especies de la familia *potentilla* usadas en medicina, son la *potentilla anserina*, *argentina* o *hierba de los pajuros* (*Argentaria*, *Potentilla anserina*), y la *potentilla* rastrero o *cinco en rama* (*Potentilla reptans*). De ambas se usan las hojas y la raíz, en cocimiento al 5 %, que son astringentes y combaten las hemorragias, el cólera, la colerina, la diarrea, las convulsiones y los ataques nerviosos.

La tisana (cocimiento de 20 **gramos** de hojas en un litro de agua) tiene maravilloso efecto en pleuropasmo, gastralgia, calambres del bajo

vientre y corazón, dolor de cabeza convulsivo, esputos **de** sangre, diarrea **crónica**, encías flojas y dolores de **muelas**.

Las hojas de esta planta pueden comerse junto con otras en ensaladas crudas. Si se quiere preparar una comida muy sana para el estómago, se mezclan hojas y semillas de eneldo, hinojo, milenrama, salvia, comino y menta. Esta mezcla de plantas es muy apropiada para preparar una excelente *tisana estomacal*, en forma de cocimiento. Si se quiere aumentar aún más su efecto, se hierve con leche, pues esta **tiene** el poder de desintoxicar. La anserina hervida en la leche **ha** dado buenos resultados en el **tétano** y **síntomas** de cólera.

La anserina cocida en agua se **emplea para** hacer compresas **calientes** en los lugares doloridos por los calambres.

#### **APIO CIMARRON** (*Apium ranunculifolium*)

Es una especie **silvestre** de apio que crece **en** la campiña argentina y uruguaya. Su cocimiento se usa para lavar úlceras y heridas y en uso interno como diurético. La infusión de la semilla se da contra los flatos, y la de toda la planta se emplea en los **desarreglos** que vienen **después** del parto.

Aplicación y **efecto**: Se toma la tisana preparada en forma de cocimiento: 30 gramos en un litro de agua. Esta tisana tiene propiedades muy diuréticas y es, también, un buen remedio **en enfermedades de los riñones** y vejiga, cistitis (inflamación de la vejiga), hidropesía, reumatismo, etc. Aumentando la dosis a 50 gramos, se emplea para combatir los malestares que **pueden** sobrevenir al parto, tomando, a diario, de 3 a 5 cucharadas.

Externamente se lavan las heridas, granos y afecciones con el cocimiento. También se aplican envolturas y compresas (fomentos) en los mismos casos. Las hojas frescas, enteras o machacadas pueden ser aplicadas también. Con el cocimiento pueden hacerse **irrigaciones** contra el flujo blanco.

#### **APIO COMUN** (*Apium graveolens*)

El apio es una planta de considerable importancia en sus dos vertientes: como **alimento** y como **medicina**.

Muy rico en calcio, fósforo, hierro, vitaminas A y C, proteínas y en los demás elementos bioquímicos, el apio es un gran **catalítico**. Los **artríticos** hallan en él un gran alimento **normalizador**.

El apio tiene **gran** valor higiénico, como oxidante, tanto crudo, **en ensalada**, como **cocido o** tomando su caldo.

El apio tonifica los nervios, regulariza las reglas perturbadas de la mujer, y es curativo de **la** gota y **del** exceso de **ácido úrico**. El apio y su jugo crudo — afirma el doctor Vander — son especialmente útiles contra los cálculos **del** riñón o del hígado y los dolores **reumáticos**.

El profesor **Castro** recomienda la tisana de apio, cocido, **bebido** después de **comer**, contra los efectos de la hiperclorhidria. Los recomienda **también** para los **nefríticos** y los reumáticos.

En todos los casos de anemia, sobre todo en las mujeres y, **más aun**, en las jóvenes, el apio **tiene** sus **mejores** aplicaciones medicinales, bien **crudo** o en caldo. Para el raquitismo infantil **es** una de las mejores medicinas **tróficas**. A las mujeres que están **gestando**, el apio aporta minerales y **elementos** bioquímicos en general que producen sangre apta para la formación **del** niño, sobre todo **en** su aspecto **mineralizador**.

En algunos lugares se acostumbra a hervir el apio **con** leche. Es un remedio excelente contra las enfermedades **de** la garganta y pecho, catarrros, resfriados, ronquera, bronquitis, voz débil, asma, etc.

El apio se cultiva en Europa y Africa del Norte. La infusión de apio al 2 % es diurética. 150 a 200 gramos de **zumo** de las hojas tiernas son un **excelente** febrífugo. En Argelia, la infusión de apio se usa como tópico en las **oftalmías**.

En las aplicaciones externas se machacan las hojas y se **ponen** sobre **las** partes enfermas y doloridas, granos rebeldes e **hinchazones**, **contusiones**, etc.

¡Comed mucho apio y vuestra salud aumentara!

#### **ARANDANO** (*Vaccinium myrtillus*)

El **arándano o mirtilo** es una **planta** que crece en los bosques de Europa, cuyas bayas son comestibles, como las grosellas, y por sus suaves virtudes astringentes se usan contra la diarrea, la disenteria, las afecciones catarrales de los riñones y la vejiga y el escorbuto. **Iguales**

propiedades tienen el *arándano* palustre (*Vaccinium oxycoccos*), y el *arándano* punteado (*Vaccinium vitis-idaea*). La infusión de las hojas se ha preconizado contra el cólera y el tífus.

Se emplean las bayas y las **hojas**. El *arándano* es astringente y antidiarreico, por lo cual está indicado en las enfermedades arriba indicadas. Además, es útil, para combatir las fermentaciones y putrefacciones intestinales. También es útil en la diabetes.

El **zumo** de las hojas debe ser empleado para la **curación** de la afta en los niños y adultos, haciendo enjuagues y **gargarismos**.

Las bayas desecadas se mastican para combatir hemorragias, diarreas, **disenterías**, catarras crónicos de los intestinos y exorbuto.

**Cantidad:** Un buen **remedio** para las enfermedades mencionadas es la **tisana** preparada de las bayas, en infusión. Se emplean 60 gramos en un litro de agua. Después de veinte minutos, se cuele y **ya puede tomarse**.

Como hemos apuntado **más** arriba, también el diabético tiene en la tisana de las hojas un remedio apropiado para su **enfermedad**, pues le ayuda a expulsar gran cantidad de azúcar con la orina.

El polvo que se obtiene triturando las raíces, sirve para espolvorear sobre las afecciones de la piel, granos y heridas.

### **ARAZA** (*Psidium variable*)

**Denominada** también guayabo, *arazá pyitá*, *arazá* soiyá, crece en Sudamérica. La raíz, en **infusión** al 2 %, es un depurativo de la sangre. El cocimiento de toda la planta, en la misma **proporción** se emplea en la campiña argentina contra las metrorragias y flujos **menstruales** excesivos. El *Psidium thea*, es una especie similar cuyo fruto se emplea para hacer un estomacal y cuyas hojas **secas** o verdes, en infusión, se usa en los casos de indigestión.

**Aplicación, efecto y cantidad:** En un litro de agua se emplean 20 gramos de hojas desecadas o frescas y se toman en ayunas, dos o tres tacitas cada día de esta tisana, preparada en **infusión**, contra **cólicos** y malas digestiones. Esta tisana tiene un notable poder curativo, purifica la sangre y **regulariza** la menstruación excesiva, normalizando también el funcionamiento de la matriz.

Es excelente, también, en casos de **diarreas** agudas o crónicas y **disenterías**. En este caso se cuecen 20 gramos de las hojas en un litro de agua, durante una hora, y se toman tres tacitas al día. En caso de leucorrea en las mujeres y **blenorragias** en los hombres y mujeres, se hacen **irrigaciones** con este cocimiento.

### **ARBOL DEL PAN** (*Artocarpus incisa*)

Árbol de Oceanía y América del Sur, sus frutos son un alimento **sano** y agradable, como el pan.

### **ARBOL DE LA VIDA** (*Thuja occidentalis*)

Es una conífera que se denomina también *tuya* del *Canadá*. Es un árbol de Norteamérica, hoy cultivado también en Europa. En otra época se emplearon mucho las hojas y los troncos en cocimiento, para uso interno y externo, como expectorante, **sudorífico**, **diurético** y **anti-reumático**. Hoy se extrae de él un aceite etéreo que en uso interno es un **antihelmíntico** y en uso externo cura los condilomas rebeldes.

Especies afines son el *Thuja orientalis*, o de la China; el *Thuja articulata*, de Marruecos, con cuyas hojas se prepara un extracto muy eficaz contra las **excrecencias** venéreas, el *tejo* común (*Taxus baccata*), de la que **sólo** se puede aprovechar las bayas —**siendo** el resto de la planta **venenosa**— para preparar jarabes contra la tos.

### **ARENARIA RUBIA** (*Sperguaria campestris*)

Toda la planta es diurética. Se aplica contra las **enfermedades** de la vejiga y riñones, tales como catarras de la vejiga, piedras, arenillas, cólicos nefríticos, estrechamiento de las **vías** urinarias y vejiga.

**Cantidad:** En un litro de agua, 20 gramos de la planta; se prepara en infusión.

### **ARGEMONE** (*Argemone mexicana*)

Originaria de América y África, es hoy muy cultivada en Europa. El zumo se emplea en uso externo contra las verrugas, úlceras y las

**oftalmías**; las hojas y los frutos, llamados éstos "higos del infierno" o "del diablo", **son narcóticos** y las semillas purgantes y **eméticas**. En el interior del Uruguay y de la Argentina se la llama *cardo* santo, y se le dan las mismas aplicaciones (además de usarse la infusión de las semillas tostadas y molidas junto con la lechuga, como **vomitivo**).

### ARISTOLOQUIA

Con este nombre se designa la raíz de muchas especies de aristoloquia: *larga*, redonda, vulgar o de las niñas, *tenue*, *trilobada*, flor grande, fétida, etc. Se usan en el Brasil contra la **hidropesía**, la **dispepsia** y la **parálisis**, en uso interno, y en cocimiento al 1-2 %. En Méjico se usa también en forma de cocimiento, para limpiar las **Úlceras**. Hay una clase de aristoloquia, la *serpentaria*, que sirve para combatir el **veneno de las serpientes**.

### ARMUELLE (*Atriplex hortensis*)

Se denomina también repollo de amor, salgada, y *quenopodio* de los jardines. Planta común en los jardines y praderas.

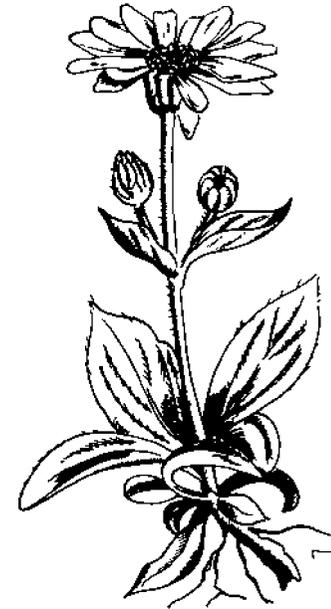
Las hojas pueden ser preparadas como la espinaca e incluso se pueden aprovechar los tallos tiernos, consrituyendo un buen alimento que combate las malas **digestiones** y la **acidez de estómago**.

Esta planta se puede emplear también como **vomitivo**; para esto se usa la semilla madura, 6 gramos en un litro de agua, preparada en infusión.

### ARNICA (*Arnica montana*)

Se denomina también quina de los pobres, hierba de las caídas, tabaco de *montaña* y *dorónico* de Alemania. Planta del Centro y **Mediodía** de Europa. Se emplean la raíz, las hojas y las flores, especialmente estas últimas, en infusión al 5 %, o extracto —20 gotas— en uso interno, como **febrífuga**, **antiespasmódica**, contra la **gota**, el **reumatismo** y la **parálisis**. Se aplica en compresas, contra los **golpes**, las **caídas**, y también contra las **llagas**, heridas y úlceras **purulentas**.

Se recolectan durante la floración de la planta, se secan al sol y se conservan en sitio seco. Es una planta **anticongestiva** y **desinflamante**;



Arnica

**tónica de la circulación y de los nervios**, por cuyo motivo esta indicada en **catarros crónicos del estómago e intestinos**, **ulcera del estómago**, **presión alta**, **apoplejía**, **arteriosclerosis y hemorragias**.

En uso externo, es útil en **golpes**, **contusiones**, y **derrames de sangre bajo la piel**, **torceduras**, **heridas**, etc., y es un excelente remedio en caídas y **golpes**.

**Aplicación:** Lo mejor es el extracto, a razón de 30 gotas diarias en un vaso de agua, que se repartirá durante el día a sorbos. En infusión, 15 gramos de flores por 150 de agua, tomados en tres veces (dosis por día). No **deben sobrepasarse** estas dosis.

En la aplicación externa, para compresas (fomentos), una parte de tintura por dos o tres de agua. Su uso **excesivo produce erupciones**.

El **árnica** es un buen remedio, sobre todo para uso externo, pero **debe aplicarse con parsimonia y precaución**.

### ARO COMUN (*Arum maculatum*)

Numerosas son las especies de esta familia usadas en medicina. Las principales son: *el oro* de Argelia, donde se usa el cocimiento para

disolver los cálculos de la vejiga; el de las islas Portland, cuyas hojas machacadas se usan como **vejigatorio**; el *aro de capucha* y la *col caribe*, cuyas hojas se comen en sopa; la *colocasia*, *aro grande* o *jengibre de Egipto*, el *Arum triphyllum*, que en los Estados Unidos se emplea en uso interno contra el asma, el catarro crónico, el reumatismo y la **caquexia**, en dosis de 50 centigramos, en emulsión o extracto, 2-3 veces por día. Se ha empleado también, al parecer con éxito, en la tuberculosis.

#### AROEIRA (*Schinus terebinthifolius*)

La patria de esta planta es el Brasil, donde se conoce con el nombre de *carneiba*. Su corteza en cocimiento al 30 % se usa para baños contra el reumatismo y la gota. Igual uso tiene el *Schinus anthartica*.

#### AROMA OLOROSA (*Acacia farnesiana*)

Se denomina también *mimosa de Farnesio*, *aroma* y *espinillo*. Es una variedad de las acacias, y sus flores esparcen un aroma exquisito. Se usan las hojas secas y pulverizadas como un secante para las heridas. La tisana de las flores, preparada en infusión, a razón de 20 gramos en un litro de agua, es un excelente medio curativo en **dispepsia**, **molestias** y **dolores en el estómago**. Se toman dos o tres tacitas al día, endulzando con miel pura de abeja.

El jugo de las frutas es **astringente**; puede ser tomado a cucharaditas.

Se emplean las raíces en uso externo con buen éxito para curar **heridas** y, en especial, la **gangrena**. Pueden aplicarse frescas, o picadas, o se emplea el cocimiento haciendo compresas (fomentos).



#### ARRACLAN (*Rhamnus frangula*)

Se denomina también *chopera*, *aliso negro*, *frangula*, *burdana*. Se trata de un arbusto que alcanza hasta tres metros de altura. La segunda corteza del arraclán, en estado fresco, se emplea como remedio contra la **hidropesía**, y también como **purgante** y **vomitivo**. Sin embargo, debe ser considerado como **venenoso**. En cambio, la corteza desecada al menos por dos años es menos perjudicial, pues pierde parte de su efecto por el proceso de desecación.

#### ARRAYAN (*Myrtus communis*)

Denominado también *mirto* y *murta*. Arbusto de los países cálidos que mide unos dos metros de altura. Existen varias especies. Las flores tienen un aroma muy agradable. Los frutos, en infusión al 2 % son **tónicos**, **estimulantes** y **tenífugos**. Las hojas secas y pulverizadas se usan para espolvorear las heridas que deja en los niños la caída del ombligo. En el norte de la Argentina es muy usada la especie *Blepharocalyx lanceolatus*, con cuyos frutos se hace un tónico; las hojas se usan en infusión contra las afecciones estomacales y digestivas y el cocimiento en irrigaciones contra la leucorrea.

Tanto las hojas como los frutos son un excelente **tónico para todo el organismo** y el **sistema nervioso debilitado**; curan el escorbuto, las caries, las diarreas y las disenterías.

**Cantidad:** En un litro de agua, 20 gramos de las hojas o frutos; se preparan en infusión.

El cocimiento se agrega a los **pediluvios**, **baños de asiento** y **enteros**, **baños de vapor**. Da buenos resultados en **reumatismo**, **gota**, **debilidad de los nervios** y **del cuerpo**, **neuralgia**, **neurastenia**, **ictericia**, **anemia**, etc.

Su salud depende de su modo de vivir. Sólo una vida que esté en estrecha unión con la Naturaleza y sus inquebrantables e infalibles leyes, será recompensada por el Creador con salud y largos años de vida. Las plantas curativas son sus ayudantes.

#### ARROZ (*Oryza sativa*)

El arroz es un excelente alimento, tratándose del arroz integral, sin descascarillar. Los procesos de refinamiento a que es sometido el arroz natural para convertirlo en arroz blanco, le privan de los principios vitales que hacen de él un alimento nutritivo, tónico y en cierto modo curativo. Lo mismo ocurre con los demás cereales y otros productos alimenticios al ser transformados mediante equivocados métodos de refinado y pulido. Es lamentable que este hecho fundamental para la salud de los pueblos no haya sido reconocido hasta muy tarde. El descubrimiento que hizo el médico de las Indias holandesas, doctor



Eijkman, en el año 1897, tenía que haber llamado necesariamente la atención de todo el mundo sobre el hecho crucial de que las vitaminas son absolutamente necesarias para la salud. El doctor Eijkman observó graves síntomas de enfermedad en gallinas y palomas que habían sido alimentadas exclusivamente con arroz blanco, es decir, arroz pulido y desprovisto de cáscara. De esta comprobación, se dedujo que en la, al parecer, insignificante **casca** del arroz **debía** estar contenida una sustancia misteriosa indispensable para la salud. Entonces se descubrió que esa sustancia misteriosa e indispensable para la vida (las vitaminas) **sólo** se hallaba en el arroz integral.

El *arroz integral* contiene, pues, **vitaminas**, en particular las del grupo **B**, y minerales, sustancias que pierde al ser pulido. El arroz blanco **carece casi por completo** de vitaminas y minerales. Por tal motivo no debe ser nunca la **base** de alimentación. Debe completarse con abundantes vegetales crudos.

Al quitar la cáscara del arroz integral se pierden parte de sus albú-

minas y casi todas sus vitaminas y minerales. La alimentación a base de arroz blanco tomado a diario y sin el acompañamiento de verduras o frutas es causa de la enfermedad llamada beriberi, antes muy frecuente en Oriente. Además, produce **estreñimiento**.

El arroz blanco sólo es aconsejable en casos excepcionales (enfermos del estómago, por ejemplo), durante poco tiempo y procurando completar la alimentación con otros alimentos que hasta cierto punto compensen la falta de vitaminas del arroz: **vegetales**, zumos, frutas, etc.

**Los diabéticos, no deben comer arroz blanco.**

En las casas de régimen se vende arroz integral, que contiene todas las sustancias completas, pero debe ponerse a remojar durante la noche y hervir un poco más.

El *agua* de **arroz** contribuye a curar la fiebre, la diarrea y la **disenteria**; **alimenta**, **fortifica** y **cura**. También a los niños, se les puede dar diariamente este líquido, pues es una dieta apropiada para ellos. Los adultos pueden tomar diariamente tres o cuatro tacitas. Se prepara de la siguiente manera:

Cantidad: En un litro de agua se ponen cinco cucharadas de arroz integral. Se prepara en infusión, dejándolo una hora en remojo, y se revuelve de vez en cuando. Luego se cuela y ya está preparado para tomar.

El cocimiento de arroz al 4 % es un **emoliente** que se **toma** en las **diarreas** y **disenterías**, y se aplica en enemas.

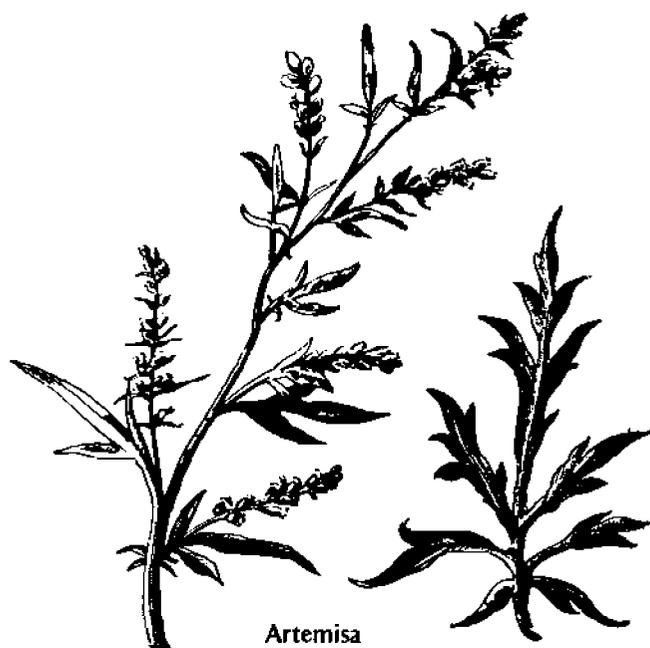
La *harina de arroz* se usa en cataplasmas contra las inflamaciones.

#### ARTANITA (*Cyclamen europeum*)

La *artanita* o *pan de puerco* es una planta de jardín. Las hojas frescas son laxantes en infusión al 2 %. En mayor cantidad es purgante. La raíz fresca, reducida a cataplasma, se aplica con ventaja sobre los tumores escrofulosos **sin dolor**.

#### ARTEMISA (*Artemisia vulgaris*)

Hay varias especies de artemisa, la *Artemisia vulgaris* o *Corono de San Juan*, planta europea, cuyas hojas son emenagogas y cuya raíz es



**antihistérica**, en infusión al 20%; en Alemania se usa contra la epilepsia y el baile de San Vito; la *Artemisia chinensis*, de iguales propiedades; el *estragón* (*Artemisia dracuncululus*), que sólo se usa como condimento; la *Ambrosia tenuifolia*, especie americana muy usada: las **flores** y **sumidades** se machacan con aceite y se usan contra la frialdad de los pies y el reumatismo; se usa en infusión en los mismos casos que las anteriores y para combatir el cólico flatulento, las **fiebres** intermitente;, las **lombrices**, etc.

La tisana de artemisa alivia y cura la debilidad de estómago, debilidad del cuerpo y de los nervios, vómitos nerviosos, histerismo, cólicos, anemia, ictericia, hidropesía, lombrices, epilepsia, **neuralgia**, calambres en los niños que se están desarrollando, mucosidades, **diarreas** crónicas, trastornos en la menstruación, reumatismo, etc.

La tisana de hojas de artemisa tiene un excelente efecto en **menstruación** irregular, pues la normaliza y cura al mismo tiempo los trastornos nerviosos que provienen del mal funcionamiento de las reglas. Varias pueden ser las causas de la menstruación irregular: sustos, penas, desgracias, discordias, conflictos, disgustos, **frío** o mojaduras, etc.

Cantidad: En un litro de agua se emplean 20 gramos de hojas o flores; se prepara en infusión, endulzando con miel. De dos a cuatro tacitas diarias.

Esta tisana tiene también un buen efecto en las enfermedades de la matriz, pues combate la anemia e ictericia que muchas veces son causa de que la menstruación y la matriz no funcionen bien; la tisana fortifica la matriz y **regulariza** la menstruación.

En los casos de aborto, en que quedan casi siempre retenidos en la matriz coágulos de sangre, la tisana caliente de artemisa regulariza la situación.

En dolores nerviosos y reumáticos se pueden hacer **masajes**, fricciones, compresas (fomentos) y **envolturas** con el cocimiento cargado (50 gramos en un litro de agua). En reumatismo, las aplicaciones deben ser bien calientes.

Estas compresas (fomentos) y envolturas calientes prestan también muy buenos servicios en el mal funcionamiento de la menstruación y matriz. Se aplica en el bajo vientre una venda en forma de T. También los baños de vapor parciales son muy curativos. Se comienza con 10 minutos y se va aumentando el tiempo gradualmente hasta llegar a los 30 minutos.

En todas las enfermedades citadas pueden aplicarse cataplasmas (en forma de pasta) de las hojas y flores de esta planta, colocándolas sobre las partes enfermas y doloridas del cuerpo. Estas cataplasmas van también muy bien en caso de aborto. Se aplican calientes.

En todos los trastornos y enfermedades citados es muy recomendable el jugo crudo de la planta. Pueden tomarse diariamente de 30 a 50 gramos de este jugo.

### ARUNDO (*Arundo donax*)

Denominada también caño común y **caña** de *Costilla*. La caña común es de suma importancia para los huertos y jardines.

Todos conocen su gran utilidad y sus múltiples aplicaciones en los trabajos agrícolas. Pero lo que algunos ignoran son las propiedades curativas de esta benéfica planta.

El rizoma de la caña tiene propiedades diaforéticas, depurativas y

provoca la **secreción** de la orina; también en la blenorragia presta buenos servicios el cocimiento del rizoma.

Cantidad: Por lo general se emplean 20 gramos del rizoma (raíz) en un litro de agua, preparado en cocimiento. Se toman diariamente cuatro **tacitas**.

Si se aumenta la dosis, tomando cada tres horas una tacita de tisana, reduce la producción de leche en las mujeres que crían.

### ARVEJA o GUISANTE (*Ervilia*)

La *arveja* o *guisante* representa no solamente un alimento sano, sino también un buen remedio, especialmente en estado tierno.

Los *guisantes* son nutritivos, ricos en vitaminas, contienen cal, hierro y **fósforo**. Convienen a las mujeres **gestantes** y a los **enfermos** de debilidad nerviosa. Son reconstituyentes.

Deben masticarse bien, pues su cubierta cuesta algo de digerir.

Para aprovechar todos sus principios nutritivos, lo mejor es tomarlos crudos, en ensalada, o bien rápidamente escaldados. Pero para tomarlos crudos conviene que sean muy tiernos.



Arveja o guisante

Aplicación y cantidad: Se remojan guisantes tiernos 10 horas en agua fría tapándolos bien; luego se toma cada hora un buen trago. Así desaparecen ciertos malestares del estómago, tales como acidez y ardor.

Tres veces al día se mastican lentamente diez granos de guisantes tiernos cada vez y se obtendrá alivio en varios malestares.

La sustancia que contienen los guisantes, tiene también valor curativo para el tratamiento de heridas viejas y granos **crónicos**, afecciones de la piel, tiña, etc. En estos casos se hacen lociones y **coincrasas** (fomentos) con el agua de los guisantes tiernos y hervidos. Los guisantes tiernos y machacados, tanto crudos como cocidos, pueden ser aplicados en forma de cataplasmas sobre las partes enfermas y doloridas, en **inflamaciones** de cualquier clase, incluidas las del reumatismo articular. En este último caso las aplicaciones deben ser calientes.

### ASAFETIDA (*Ferula assafoetida*)

Así se llama una gomo-resina que fluye de un árbol que crece en Oriente. Es curiosa la historia de esta planta: mientras a los europeos les repugnó hasta el punto de llamarla *Stercus diavoli* o estiércol del *diablo*, los orientales la llamaron *Cibus deorum* o *alimento* de los dioses, usándola como condimento. Se emulsiona con yemas de huevo y se aplica en lavativas en todos los padecimientos de los intestinos. Internamente es antiespasmódica y se usa sobre todo en el histerismo, **hipocondría** y afecciones nerviosas de los órganos respiratorios. Es también **carminativa**, emenagoga y **vermífuga**.

Dosis: 0,50 a 2 gramos en polvo.

Es **muy** curativa en cólicos nerviosos, histerismo, hipocondria, flatulencia, aparato respiratorio, enfermedades del sistema nervioso, dispepsia, males intestinales, constipados, lombrices y parásitos.

Cantidad: Se emplea a menudo para enemas en cocimiento de 5 gramos en un litro de agua. Puede agregarse también una yema bien batida. Por el olor fétido (hedor) de esta planta, se emplea en uso interno solamente el polvo que se mezcla con migas de pan, amasando bien y formando luego unas **píldoras** que se tragan con un poco de agua. Se toman de una vez 0,5 a 2 gramos, y se repite la toma tres o cuatro veces al día.

No se debe confundir con la venenosa cicuta, a la que se parece bastante.

### ASARUM (*Asarum europaeum*)

Se denomina también *nardo silvestre*, *rodela* y *oreja de hombre*. Se usan las raíces y las hojas como **vomitivo** y purgante, en infusión al 1 %.

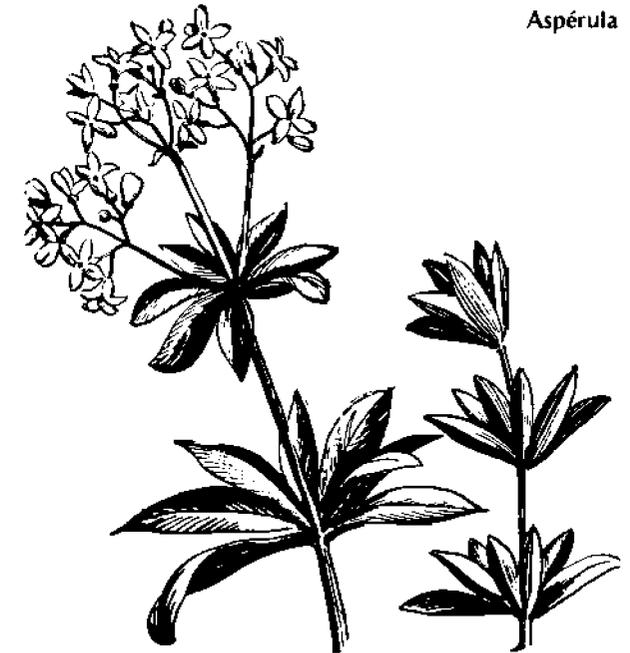
Aunque tiene estas aplicaciones curativas, no la aconsejamos para **uso interno**, ya que contiene ciertas sustancias venenosas.

### ASCLEPIAS (*Asclepias vincetoxicum*)

Denominada también *vencetósigo* y *vence veneno*. Es una planta muy común en toda Europa, donde se usa la raíz para una infinidad de casos, pues tiene propiedades **eméticas**, sudoríficas, y diuréticas, por lo que está indicada en **afecciones** y **dolores** reumáticos, **catarros**, **fiebres**, **gastralgias**, pleuresía, **neumonía**, etc. Se da la raíz reducida a polvo a la dosis del 1 a 2 gramos. Se prepara una tisana en cocimiento con 15 gramos de la planta por medio litro de agua. También se emplea contra la **mordedura** de los **perros rabiosos**.

De esta planta hay infinidad de especies esparcidas en todo el mundo. Vamos a citar algunas:

*Asclepias de Curazao*, *árbol de la seda*, *falsa ipecacuana* o *ipecacuana de las Antillas* (*Asclepias curassavica*), cuya raíz se emplea en la América Central como **purgante** y **emética** en vez de la ipecacuana; *asclepias* para el *asma* o *ipecacuana blanca* de *Lemery* (*Asclepias asthmatica*), muy usada en la India contra el asma; *asclepias agigantada* (*Asclepias gigantea*), cuya raíz (llamada "raíz de mudar") ha recibido el nombre de "mercurio vegetal" a causa de su eficacia contra la **sífilis**; los indios la emplean además para curar la lepra; *asclepias procera*, que goza de las mismas propiedades que la anterior; *asclepias* de *Siria* o *pubescente* (*Asclepias syriaca*), que se cultiva en Norteamérica donde se usa la raíz como **antiasmática**; la *asclepias tuberosa* (*Asclepias tuberosa*), que tiene propiedades **diaforéticas** muy enérgicas.



Aspérula

### ASPERULA (*Asperula odorata*)

Se denomina también *madreselva*, *asperilla*, *reina de los bosques*, *hepática estrellada* o *lirio silvestre*. Tiene una acción ligeramente **astringente** y se emplea en uso interno contra las **afecciones** del **hígado**, **bazo** y **vejiga**, la **ictericia**, **hidropesía** y **cálculos**.

**Cantidad:** En un litro de agua, 20 gramos de la planta; se prepara en infusión.

Externamente se aplican compresas (fomentos) y envolturas calientes con el cocimiento de esta planta contra dolores de cabeza, **hinchazones**, **granos**, **forúnculos**, **abscesos**, etc.

### ASTAS DEL DIABLO (*Proboscidea lutea*)

Planta de las provincias argentinas de **Buenos Aires**, **Entre Ríos**, **Santa Fe**, **Córdoba**, etc. Las semillas se usan como emolientes y resolutivas, en cocimiento al 2 % para uso interno y en cataplasmas al exterior.

**ASTRAGALO** (*Astragalus excapus*)

Esta planta crece en los Alpes. Su cocimiento, al 2 %, tiene propiedades **antisépticas** realmente notables. Es también **antirreumática**.

**ATACO o YUYO**

Los campesinos de la América del Sur conocen muy bien esta planta porque crece entre el maíz y otras plantaciones. Se designan con este nombre varias especies, de las que citaremos: el yuyo del *orín* (*Euxolus muricatus*), de pronunciada5 propiedades **emolientes** y **diuréticas**, cuya infusión al 5 % se da a los **enfermos de los riñones** y se usa al exterior en cataplasmas en los **abcecos** y **tumores**; el **yuyo del resfrío** (*Lepidium bipinnatum*), que tiene propiedades **sedantes** y **diaforéticas**; y el **yuyo del sudor o sudorífico** (*Vernonia mollisima*), de grandes propiedades sudoríficas, que se usa **en** infusión al 2 %. En cuanto al **yuyo colorado** (*Amaranthus chlorostachys*), se come y es **emoliente**.

**ATAMISQUE** (*Atamisquea emarginata*)

Excelente remedio para combatir la acidez del estómago, **veitosis**, **dades**, **malestares** y **debilidad del estómago**.

**Cantidad:** En un litro de agua, 20 gramos de esta planta; se prepara en infusión.

**AVELLANO** (*Corylus avellana*)

Los frutos del avellano se desarrollan en todos los bosques de Europa. Cuando decimos sobre la almendra se podría, casi en su totalidad, repetir de la avellana. La avellana, no obstante, posee cierta cantidad de grasa. A pesar de esta circunstancia la avellana se digiere mejor que la nuez.

En muy poco volumen, la avellana posee una gran cantidad de principios nutritivos. Dicha circunstancia hace que este alimento sea grato, además de conveniente, al excursionista de montaña. Dado su considerable poder nutritivo no se debe abusar de él.

**Composición de la avellana seca**  
(tanto **por** ciento)

Materias proteicas . . . . .	16
Grasas . . . . .	62,32
Hidratos de carbono . . . . .	12,55
Sales minerales . . . . .	2,6
Calorías después de <b>haber</b> tenido en cuenta toda clase de <b>pérdidas</b> . . .	<b>636</b>

Además de las importantes **vitaminas A, B y E**, la avellana contiene **muchas** sustancias **minerales: hierro, calcio, potasio, sodio, magnesio, silicio, fósforo, azufre y cloro**.

**Es** un alimento que ayuda a reconstituir nuestros tejidos por su albúmina, a defendernos de las bajas temperaturas por su gran riqueza en grasas, además de ser un discreto alimento **dinamógeno** y **mineralizante** por el aporte de hidratos de carbono y sales que contiene. Se recomienda la avellana para **combatir** la **ictericia** y la **anemia**, así como para los **estados de debilidad general del cuerpo, debilidad de los nervios, raquitismo, escrofulismo, escorbuto**, etc.

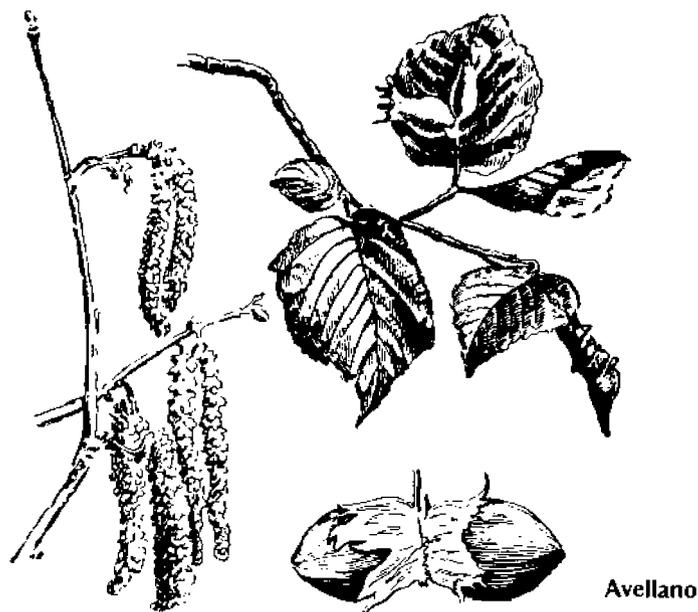
El aceite de avellanas es muy **nutritivo** y **curativo**.

La **horchata** de **avellanas** se hace como la de almendras. Se ponen **treinta gramos** para un vaso de agua. Las avellanas estarán durante **ocho o diez horas** en agua. Luego se machacan en un mortero de mármol hasta que queden reducidas a una pasta espesa. Entonces se le agrega el vaso de agua, dejando así dicha mezcla durante unas horas. Se **pasará** después por un colador fino y se edulcorará con una **cucharada** de miel, que se procurará **diluir** bien.

A la horchata se le puede añadir **zumo de frutas** o de verduras. Esta bebida es muy nutritiva y con los zumos tiene un alto valor vitamínico. Es aconsejable en las personas **sanas** y convalecientes que la toleran.

Amílcar de Souza llama a la avellana alimento delicado y hasta poético **por** nacer dentro de una flor cupuliforme muy bella.

De las flores del avellano puede prepararse una tisana que es un buen remedio en **neumonía, ronquera, catarros, enfermedades del**



Avellano

pecho, tos, gripe. Las flores de avellano constituyen un excelente **sudorífico** y **febrífugo**.

Cantidad: Una cucharada de flor por taza; en infusión. Tres tazas al día.

También la *corteza* del arbusto y la parte que envuelve el fruto, pueden ser empleadas con fines curativos, por sus propiedades astringentes; en **diarreas crónicas**, como tisana y además en **forma de irrigaciones** en los casos de leucorrea y **metrorragia**.

### AVELLOS o ALVELOS (*Euphorbia insulana*)

Es una **planta** del Brasil que produce una leche cáustica capaz de curar ciertas especies de epitelomas aplicada sobre los mismos. ¡Cuidado!

### AVENA (*Avena sativa*)

La avena es, después del trigo, el cereal **más útil** y, en el amplio sentido de la palabra, es un reforzante. **Refuerza** los nervios, es **remine-ralizador** y reconstituyente.

Aparte de su valor energético, y plástico, la avena es rica en vitaminas y minerales, especialmente fósforo y azufre, el primero necesario para el cerebro, y el segundo útil para los que padecen de **unas frágiles, caída** de pelo o **arrugas** prematuras de la piel. Contiene también potasio y estimable cantidad de hierro, y debidamente preparada, es apropiada para los niños por su fácil digestión. La avena integral se utiliza bastante en forma de copos y tienen gran valor en la alimentación **infantil**.

Según aconseja el doctor Vander, pueden tomarse los granos de avena crudos, remojados y machacados. Para los estómagos muy debiles, para niños y enfermos y en todos los casos en que hay dificultad de tomar alimentos sólidos, como en las anginas, se recomienda la **avena remojada**, cocida y colada.

El cocimiento de las semillas al 30 % (30 gramos en un litro de agua), es emoliente y **diurético** y, por lo tanto, indicado en enfermedades de la **garganta y pecho, debilidad y enfermedades de los riñones, gota**, reumatismo, retención de la orina, etc. Se hace hervir durante **media hora** y se toman **diariamente varias tacitas** de este líquido. Se puede endulzar con miel. Es **muy** diurético.



Avena

Esta tisana de avena es un tónico muy recomendable para fortificar a los niños, jóvenes, adultos y ancianos débiles. Lo aconsejamos también a los diabéticos.

La sopas de avena aumentan la secreción láctea de las mujeres que crían.

También la avena caliente, puesta en una bolsita y colocada sobre el vientre, combate, igual que el afrecho, la gastralgia y los cólicos, especialmente en los niños pequeños.

Finalmente, mencionaremos la tisana de paja de avena. Se corta una cantidad de paja de avena en trozos pequeños y se hace hervir durante media hora; luego se cuele y se endulza la tisana con miel pura de abeja. Esta tisana tiene propiedades muy curativas en ronquera, tos, enfermedades del pecho, catarros, reumatismo, gota, mal de piedra, etc. Esta tisana es un excelente depurativo.

Tanto el cocimiento de la paja de avena como el del grano se puede agregar al agua para los pediluvios, baños de asiento, baños enteros y baños de vapor.

### AYAPANA o JAPANA (*Eupatorium aya-pana*)

Planta del Brasil. La infusión de las hojas al 1 % es un buen sudorífico. Las mismas hojas, cuando son frescas, o el zumo, se emplean para curar heridas.



### AZAFRAN (*Crocus sativus*)

Crece en el sur de Europa, principalmente en España, donde es muy cultivado y se utiliza como condimento.

Nosotros no lo recomendamos, pues tiene un efecto narcótico como el opio, y contiene un veneno. Tomado en dosis mayor produce estupor, mareos y embriaguez, a las que puede seguir la muerte.

Que el azafrán es venenoso lo demuestra el hecho de que a las personas que trabajan en su recolección se les hinchan las manos y piernas durante esta labor.

### AZAHAR

Es la *flor del* naranjo. Tiene propiedades sedantes y calmante de los espasmos. Está indicado en los trastornos nerviosos, excitaciones, calambres, dolores, hipo, bronquitis, tos nerviosa, tos ferina.

Cantidad: Una cucharadita de las de café de flores por taza de agua; en infusión; tres tazas al día. O bien maceración en frío, de 20 gramos de flores por litro de agua; tres tacitas al día, tomadas a sorbos.

### AZUCENA (*Lilium candidum*)

Hay varias especies; la más importante es la mucena de flores blancas (*Lilium candidum*), hoy esparcida en todo el mundo, de la que se aprovecha el bulbo que, asado al rescoldo o cocido al vapor se emplea en cataplasmas emolientes y madurativas y cuyas flores se usan para preparar un aceite que es un remedio popular contra el dolor del oído.

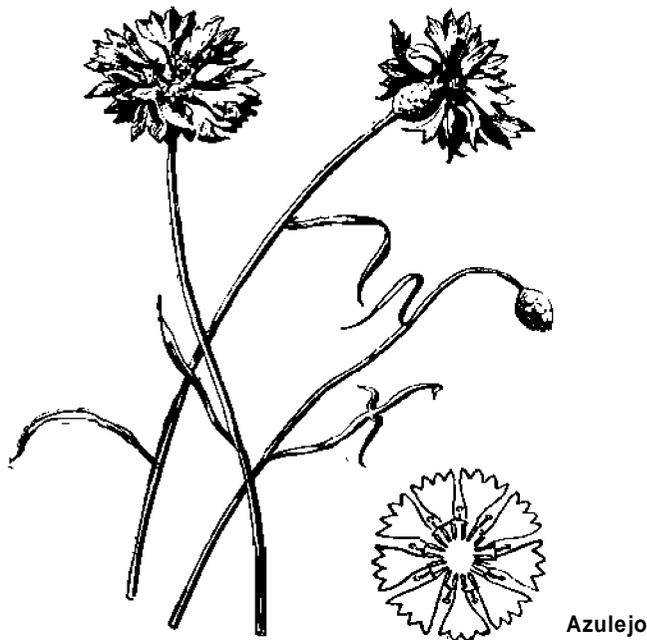
Estas cataplasmas hechas con el bulbo cocido de azucena ablandan los callos y constituyen un buen remedio contra granos, forúnculos, abscesos, etc.

El aceite curativo de estas flores se emplea contra el dolor de oídos (dejando caer en ellos tres gotas dos veces al día), grietas de los pezones y de las manos, erisipela, golpes, quemaduras, contusiones, etc.

### AZUFAIFO (*Rhamnus vulgaris*)

La fruta, además de ser comestible, sirve para preparar un cocimiento al 5 %, muy eficaz contra las afecciones del pecho y la tos. Los médicos árabes mezclaban la ceniza de la madera de azufaifo con limón y cubrían con ella las heridas producidas por las mordeduras de las víboras.

Cantidad: En un litro de agua, de 20 a 30 gramos de frutos se cuecen durante un cuarto de hora. Los frutos se hacen hervir sin hueso. Dos o tres tacitas diarias de esta tisana va bien para tos, catarros, bronquitis, ronqueras, y para las irritaciones del estómago y molestias de los intestinos.



### AZULEJO (*Centaurea cyanus*)

Se emplean las flores, que son balsámicas y diuréticas, para combatir catarros, enfermedades de los riñones y también en uso externo para las **inflamaciones** de los ojos, para quitar la caspa del cuero **cabelludo** y **para lavar las mucosas**: nariz, **labios**, **oídos**, etc.

Las flores, bien machacadas hasta obtener un polvo, se emplean contra la ictericia, en la dosis de cuatro gramos por día.

La tisana que se obtiene de 20 gramos de las flores de esta planta en un litro de agua, en infusión, se **emplea** contra la **hidropesía**, y exteriormente se aplican compresas (fomentos) contra la sarna, herpes, afecciones de la piel, etc.

Dos gramos de las **semillas** de azulejo **son** un buen purgante.

## B

### BADIANA (*Ilisium anisatum*) (véase *Anís estrellado*)

Planta muy parecida al hinojo y al anís. Buen remedio en bronquitis, tos rebelde que se ha vuelto crónica, enfermedades del **pecho**, ronquera, **digestión** penosa y lenta, debilidad del **estómago**, **ventosidades**, flatos, hipo, eructos, etc.

Esta planta contiene sustancias muy curativas y apropiadas para los nervios, de manera que puede aliviar y curar las neuralgias. Siendo así, no ha de extrañar que la tisana de badiana **combata** la melancolía, pensamientos tristes, dando lugar a **pensamientos** alegres, pues extirpa el mal desde la raíz (nervios débiles y enfermos). Es aconsejable para los que realizan un trabajo intelectual, puesto que fortifica los nervios y la mente.

Cantidad: En un litro de agua, de 20-30 gramos de badiana; se



prepara en infusión. Se puede endulzar con miel pura de abejas; pueden tomarse varias tazas al día.

La tisana de badiana combate también el empacho en los niños.

### BAILA BIEN (*Baila-buen*)

La tisana de baila bien tiene un efecto muy eficaz sobre la debilidad nerviosa, debilidad general, impotencia, falta de apetito, **ventosidades**, hipo, eructos, acidez del estómago, ictericia, enfermedades del **hígado**, inflamación del bazo, y regulariza la digestión.

Para el exterior se emplea un cocimiento de 30 gramos en un litro de agua. Este cocimiento es especial para combatir las hemorroides, aplicando compresas (fomentos).

### BALBOA (*Balboa fragans*)

Planta especial para las enfermedades de la vejiga, el hígado y los riñones. Del cocimiento de las hojas se obtiene una tisana que combate todos los catarros e inflamaciones de la vejiga, aunque **contenga pus**. También se aplica en las enfermedades del estómago, **hígado** y riñones. Regulariza la mala digestión, especialmente si se trata de gastritis, o sea, catarro gástrico.

Cantidad: En un litro de agua un puñado de hojas, en infusión. Dos tazas diarias.

### BALOTA

Tres son las especies usadas en medicina: 1.<sup>a</sup> la *balota alodonero* (*Ballota lanata*), que crece en Siberia y es cultivada en Alemania; los médicos de esos países recomiendan el cocimiento al 30 % contra la gota y a veces contra el reumatismo y la **hidropesía**, mezclado en este último caso con algunas gotas de tintura de naranja. 2.<sup>a</sup> *balota negra*, *marrubio negro o fétido*, *ortiga muerta* (*Ballota nigra*), planta que crece en toda la zona templada; su cocimiento, al 3 %, es antiespasmódico. 3.<sup>a</sup> La *balota olorosa* (*Ballota suaveolens*), que crece **especialmente** en Santo Domingo, donde preparan con ella baños aroniáticos; es **emena-goga**, **antihistérica**, **expectorante** y **vermífuga**.

### BALSAMERO (*Balsamodendrum opobalsamum*)

De este árbol se extrae el **bálsamo de la Meca**, que es una trementina. La corteza es nervina pero hay que usarla en pequeñas **dosis**; infusión al 0,50 %.

### BALSAMITA (*Balsamita suaveolens*)

La *balsamita*, *hierba de Santa María*, **bálsamo de las jardines**, *mento macho* o *hierba romana*, es una planta de la zona templada. Las hojas y las sumidades en infusión al 5 % son **vermífugas**, emetiagogas y **antiespasmódicas**. Esta planta se emplea para combatir las **enfermedades** de los nervios, incluido el histerismo; también combate las lombrices, parásitos, etc., y regulariza las reglas.

El "aceite de bálsamo", tan usado antiguamente para curar heridas y contusiones, se preparaba con las hojas de esta planta, maceradas en aceite.

Iguals propiedades tienen las otras especies, el *Tanacetum annuum* y la *Balsamita hortensis*.



### BALSAMITA DE LOS BOSQUES (*Impatiens noli tangere*)

Planta muy venenosa. No debe usarse para fines curativos.

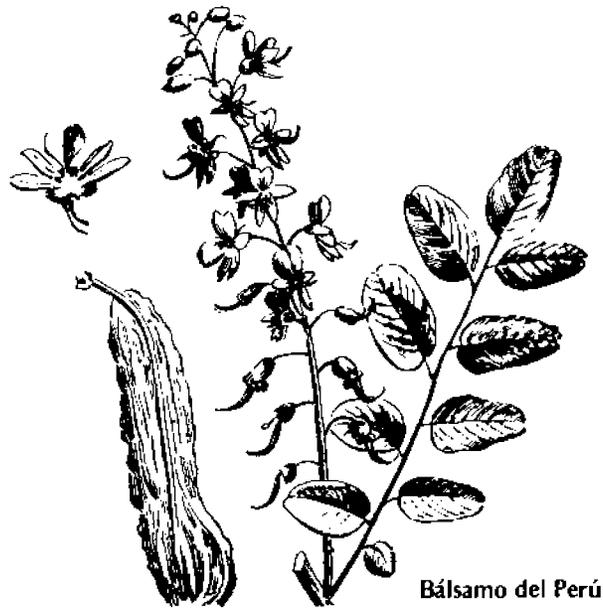
### BALSAMO DEL PERU (véase Quina-quina: *Myroxilon peruiferum*)

Con este nombre se distinguían en la Antigüedad numerosas resinas odoríferas extraídas de diferentes árboles que, usadas al principio para fabricar perfumes y embalsamar cadáveres, se emplearon después en su medicina. Estos árboles crecen en el Perú, Colombia, Venezuela y Méjico.

El **bálsamo del Perú** se emplea para combatir la bronquitis crónica, la **flegmasia** de la laringe y la tuberculosis.

Cantidad: Para uso interno, se emplea la mayoría de las veces solamente el jarabe en dosis pequeña, o sea de 25 centigramos a 2 gramos. Cuando se aumenta la **dosis**, se **siente sed**, fiebre y pulso acelerado.

Por lo tanto, ¡cuidado! La cantidad de agua para hacer el jarabe debe ser siete veces mayor que la cantidad de bálsamo del Perú: 7 a 1.



Bálsamo del Perú

**BANANA** (*Musa paradisiaca*)

La *banana* o *plátano* es el fruto de un árbol de los países tropicales que proporciona tres cosechas al año. Dado el poco espacio que ocupa y la calidad nutritiva de su fruto, **constituye** una gran **fuentes** de valiosos principios nutritivos.

**Valor nutritivo de cien gramos de bananas**  
(porción comestible)

	Fruta fresca	Fruta seca	Harina de banana
Agua (gramos)	74,8	23	13
Valor calórico (calorías)	99	233	349
Proteínas (gramos)	1,2	3,6	3,9
Grasas (gr)	0,2	0,3	0,6
Hidratos de carbono (gr)	23	69	80

**Porcentaje en sales minerales de cien gramos de bananas**

Sodio (miligramos)	1
Calcio (mg)	8
Fósforo (mg)	5
Hierro (mg)	0,6
<b>Potasio (mg)</b>	<b>348</b>

**Proporción de vitaminas en cien gramos de bananas**

Vitamina A (U. I.)	80
Vitamina B <sub>1</sub> (miligramos)	0,054
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,030
Vitamina C (mg)	8

La banana casi no contiene celulosa (0,20%) y la tasa de tanino es del 3%. Según se desprende del esquema primero, tiene poca cantidad de proteínas y grasas y es muy rico en hidratos de carbono. Este porcentaje de hidratos de carbono se eleva considerablemente en la harina de banana, que es muy similar en su composición a la del trigo y se utiliza en muchos puntos de América para elaborar pan.

Es útil consignar que la banana, al metabolizarse, deja un sedimento alcalino, mientras que la harina de trigo —y los cereales en general— es generadora de ácidos.

La **digestibilidad** de la banana depende del grado de su madurez. En la banana verde sus **carbohidratos** se encuentran casi en su totalidad en forma de almidón.

Diversos investigadores han hallado gran cantidad de almidón en las heces de los individuos que los consumían en tal estado.

Las bananas se digieren mejor, y en consecuencia son más aprovechadas por el organismo, si se toman maduras. Más aún si la cúspide de la sazón la han alcanzado en la planta. Esto sólo es asequible a los individuos que residen en las comarcas donde se cultiva la banana. Lo corriente es que la banana se arranque de la planta estando verde, para evitar que se descomponga durante el transporte marítimo, lo cual sucedería si se cogieran maduras.

Cuando la banana está madura, el azúcar domina sobre los demás componentes. Casi todo el almidón del mismo se ha transformado en dextrina y azúcar, que se asimila muy bien. La banana que está en su punto de madurez y es de buena clase tiene un sabor y aroma delicados.

Amílcar de Souza afirma que la banana es el alimento de los niños y de los viejos, en virtud de que no se necesitan dientes para comerlo. A partir de los cinco meses, puede el bebé tomar bananas. Algunos pediatras aún adelantan esta fecha. Efectivamente, está en lo cierto el citado doctor, pero no hay que olvidar que la digestión de la banana se hace en la boca y no en el estómago, por lo que requiere una salivación muy detenida y prolongada.

A muchas personas les sienta mal la banana por no cuidar este detalle. Su condición pastosa invita a deglutirlo en seguida. Si la banana está madura y bien ensalivada se digiere fácilmente, incluso por los individuos de aparato digestivo débil.

La banana cocida se tolera perfectamente. Preparada en forma de puré tamizado con frutas maduras, y asociada a zumo de frutas dulces, forma una mezcla nutritiva y agradable que se digiere bien.

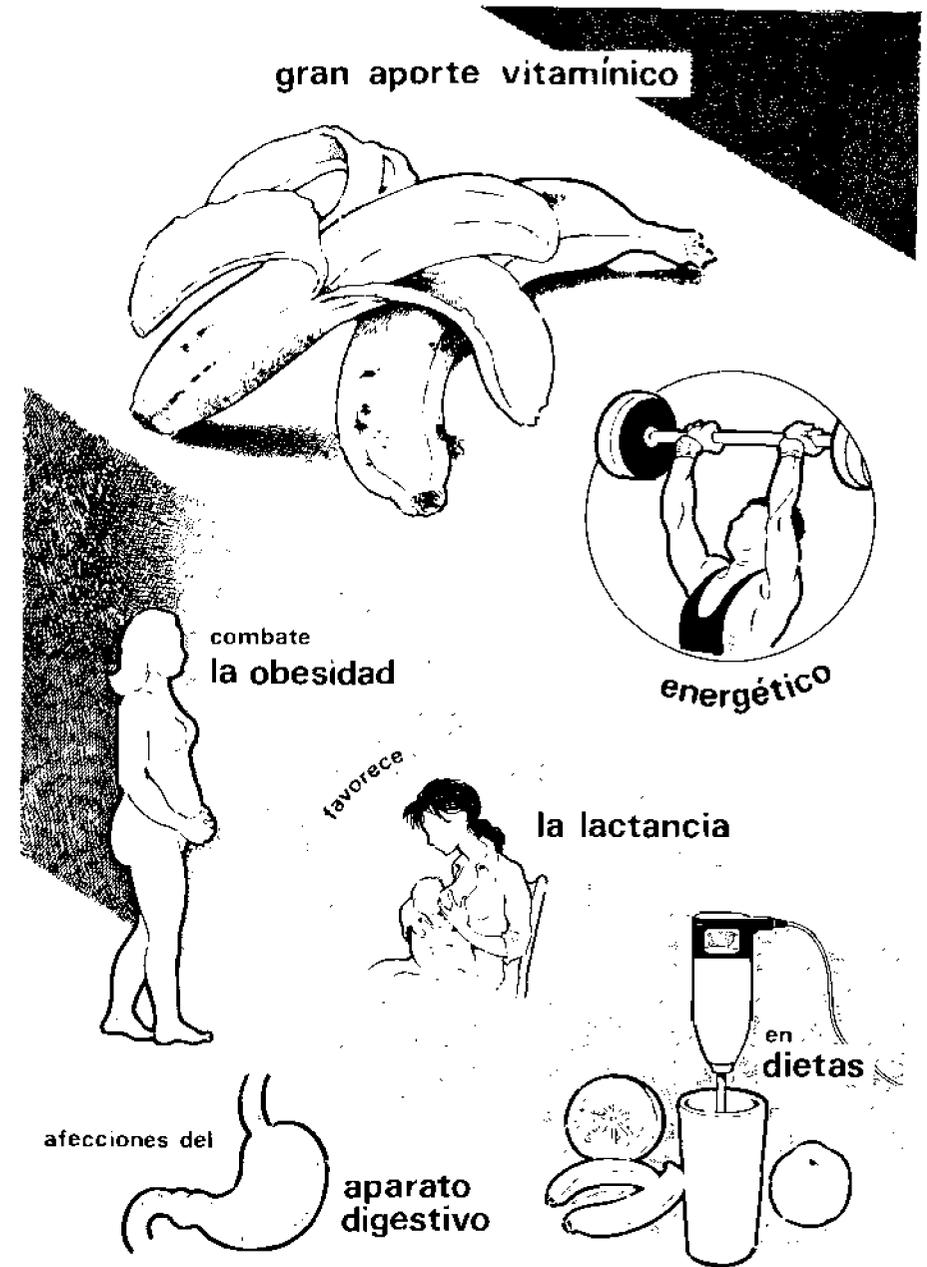
En muchos puntos de América y de otras partes tropicales del mundo, la banana, como alimento, tiene una amplia valorización, tanto como pueda tener la leche para el holandés o el arroz para el chino. Es el alimento básico para muchos de estos pueblos. La toman directamente de la planta o bien previa transformación en harina. Proporciona abundante energía a los que realizan un trabajo muscular por su riqueza en carbohidratos.

La banana de buena calidad y en su punto de madurez, por su elevada cifra en hidratos de carbono, es un buen alimento. Sus aportes minerales y vitamínicos incrementan dicho valor.

La banana de Canarias de mediano dulzor, no etnpalaga como la de otros países, que llega a hastiar a los nativos.

La banana como medicamento: En muchas afecciones del aparato digestivo y en ciertos síndromes, la banana es utilísima. En las gastritis y las diarreas es beneficiosa. Coadyuva —a la vez que contribuye a la curación del paciente— a su alimentación, por el elevado poder nutritivo que posee.

En el síndrome celíaco (enfermedad de Herter-Heubner), trastorno



Banana. - El plátano con su delicado sabor y riqueza en vitaminas es un alimento y medicamento que corrige la obesidad, regula las funciones estomacales y facilita el desarrollo infantil.

grave con profunda raíz digestiva que socava seriamente las defensas del niño, aún mejor que la manzana, es un excelente medio para combatirlo.

Después de tener al niño durante varias horas a dieta hídrica, se le administran cinco tomas de banana en relación con la edad y apetito del paciente. Durante tres o cuatro días tomará de cinco a ocho bananas diarias o más.

La banana, que debe ser de excelente clase y madura, después de mondarla y desprenderla, en las que la tengan, de una capa como de harina que la recubre y de los elementos fibrosos, se chafa o paca por la prensa purés o tamiz.

Se bate seguidamente a la vez que se le adiciona una o dos cucharaditas de zumo de naranja o de limón. Es totalmente contraproducente agregar azúcar. Las tomas se administran cada cuatro horas y el niño no debe beber agua hasta que no han transcurrido tres horas después de cada toma.

Si el niño mejora, el paso a la alimentación normal tiene que hacerse lentamente. A los dos, tres o cuatro días de seguir este plan se agregan a tres tomas de puré de bananas, dos o tres cucharadas de horchata de chufa con algunas gotas de zumo de limón; es preferible la horchata a la leche. Si la mejoría se sigue acentuando, se va agregando horchata a todas las tomas de banana.

Se han de observar muchos cuidados dietéticos hasta llegar a la alimentación normal, que no es del momento precisar ahora. El éxito de la dieta de bananas en esta dolencia es evidente en múltiples ocasiones.

Los carbohidratos de la banana están constituidos por levulosa o fructosa, que se absorbe muy bien, por simple difusión, en el intestino de estos pacientes. La banana por sí sola puede hidrolizar el almidón y por la acción de cierta enzima transforma el azúcar de caña en fructosa.

Por otra parte, ya hemos señalado que la banana es alimento alcalinizante; incrementa, por lo tanto, las reservas alcalinas y contiene vitaminas A, B, B<sub>2</sub>, y C, así como también es una buena proveedora de calorías, pues estando madura se estima que proporciona una caloría por cada gramo de banana mondada que se ingiere.

La banana y la obesidad: Aunque a primera vista pudiera chocar un poco el que la banana entre en el menú de ciertas dietas —dice el

doctor Laguna—, como alimento fundamental para corregir la obesidad, dado el poder calórico del mismo, la realidad es que Harrop formuló su célebre dieta a base de bananas y leche.

La dieta de *Harrop* está constituida exclusivamente por bananas y leche durante un período de diez a catorce días, o en dos comidas al día durante bastante tiempo.

La dieta se componía de seis bananas grandes y maduras y un litro de leche desnatada diariamente. El número de tomas en que se distribuye dicho alimento lo deja a voluntad del individuo. Esta dieta que tiene inconvenientes importantes suministra menos de mil calorías.

El régimen de Harrop, que el grato sabor y elevado coeficiente de saciabilidad de la banana hace agradable, subsana gran parte de sus inconvenientes, adicionándole cantidades abundantes de vegetales verdes, no en la misma comida por ser incompatible.

Las ensaladas a base de lechuga, escarola y col (hojas) deben prodigarse. Se aliñarán con limón, sin sa[ y aceite. Este suplemento "escoriáceo" a la par que contribuye a calmar el apetito, eleva la proporción de sales minerales y vitaminas de la dieta de Harrop y facilita la evacuación intestinal, seriamente comprometida con el régimen de bananas y leche. Este detalle y otros muchos sólo lo debe valorar el técnico al formular un plan dietético al individuo **obeso**.

La banana y los riñones: En la dietética de los pacientes afectados de nefropatías, la banana es beneficiosa. Meyrs y Rose han dejado constancia de sus ventajas en los pacientes que sufrían **nefritis** acompañadas de **uremia**.

Se comprende su utilidad si se recuerda la exigua cantidad de proteínas que contiene, su alto poder alcalinizador y su pobreza en sodio.

En virtud de estas propiedades no da trabajo al riñón ni lo irrita, previniendo a su vez la formación de edemas. Por otra parte, su riqueza en hidratos de carbono permite nutrir y elevar las energías del enfermo.

A mayor abundamiento, y como punto final a esta nota, señalaremos la propiedad, bien comprobada, que posee la banana de aumentar la secreción de leche en las madres lactantes que consuman este fruto en cantidad.

Las bananas comidas solas, con exclusión completa de cualquier

otro alimento —observa el profesor J. E. Dulín—, bastan, generalmente, para curar la diarrea.

La banana conviene a los niños, a los **débiles**, a los **anémicos**, convalecientes, gotosos, enfermos del **hígado**, de **cálculos biliares** y de los riñones. Es buena también para los bronquios, y consumida con alguna frecuencia, obra **como** buen normalizador intestinal.

La savia de *plátano*, que tiene efecto astringente, es empleada, en los países donde abunda, para combatir las hemorroides mediante compresas. Diluida con agua, se emplea también internamente con el mismo fin y además para combatir la **nefritis**.

Conviene no comer la banaria con legumbres secas, patatas, etc.; es incompatible.

La banana combina bien con fruta jugosa, no ácida, con leche, con horchata de chufa, con **nata**, con zumo de naranja dulce, etc.

### BAOBAB (*Adansonia digitata*)

Árbol de Africa que crece también en las Antillas donde fue transportado. Se usan casi todas sus partes. Con la pulpa del fruto los africanos preparan una bebida que se da contra las fiebres; la misma, desecada, reducida a polvo y **desleída** en agua o leche, detiene la hemoptisis; mezclada con goma frena las pérdidas uterinas y unida al tamarindo cura la disenteria. La corteza y las hojas, en infusión al 30 %, son un remedio excelente contra las **fiebres** intermitentes.



### BAPTISINA (*Baptisia tinctoria*)

Planta de América del Sur que, empleada a la dosis de 20-30 centigramos, en infusión, es laxante; y en mayor dosis es venenosa. Aconsejamos no usarla para evitar peligros.



### BARBA DE CHIVO (*Poinciana gilliesii*)

Planta argentina y uruguaya. Sus flores, en infusión al 1 %, son febrifugas; las hojas en cocimiento al 2 % son purgantes. Si se aumenta la **dosis**, puede resultar altamente perjudicial porque contiene un **veneno**. Por eso desaconsejamos su uso.

### BARBA DE MAIZ

La **tisana** de barba de *maíz*, llamada pelo de choclo en la Argentina y Chile, es diurética. Se emplea en las enfermedades de los riñones y vejiga. Regulariza la **secreción** de la orina.

Esta tisana alivia y combate toda clase de dolores como los reumáticos, de espalda, de cintura, de piernas, etc.

**Cantidad:** En un litro de agua, 20 gramos de la planta; se prepara en **infusión**; se toman **varias tazas al día**.

### BARBA DE PACA

Planta del Brasil donde se usa su infusión para combatir la **hematuria** intertropical (orina lechosa).

### BARBA DE VIEJO (*Tillandsia usneoides*)

Crece en el Brasil. Machacada y mezclada con manteca vegetal forma un ungüento empleado contra las hemorroides.

### BARBATIMON (*Stryphnodendron barbatimao*)

Planta del Brasil. En el Estado de Sao Paulo se usa mucho la corteza de esta planta, cuyo cocimiento al 6 % da excelentes resultados en los casos de flores blancas, y reducida a polvo se emplea con ventaja para curar las úlceras.

### BARDANA (*Arctium lappa*)

La bardana, lampazo, hierba de *los tiñosos*, *cadillo* o *cachurrea*, crece en casi todos los terrenos incultos. Se emplean: el cocimiento de la raíz al 2 %, o su hidrolato, en uso interno como sudorífico para combatir las enfermedades de la piel y el reumatismo; las hojas, en cocimiento al 5 %, para lociones que calman el prurito de las herpes y que trituradas se aplican sobre las **úlceras**, placas de la tiña y costras lácteas; y las **semillas**, con las que se prepara una emulsión diurética. El

zumo de las hojas y el aceite de las mismas son un gran remedio para combatir la calvicie. En la campiña argentina y uruguaya se da el nombre de bardana a un abrojo, la *Lappa major*, cuyas semillas se usan en infusión como **sudorífico** en pequeñas dosis, pero que resulta purgante en más cantidad. La raíz, en cocimiento, es diurética.

La bardana depura la sangre; su efecto es muy **diurético** y **diaforético**. Es capaz de expulsar gran cantidad de orina y sustancias extrañas.

Las hojas y brotes tiernos de la planta pueden comerse crudos o se emplean para la **preparación** de sopas y otras comidas saludables.

La tisana de bardana cura las digestiones penosas y **débiles**, catarras del estómago e intestinos, ventosidades, gastritis, y es un excelente **remedio** contra los abscesos en el estómago, reumatismo rebelde, gota, podagra, herpes, granos, afecciones de la piel de todas clases, enfermedades venéreas, heridas **supurantes**, llagas, **tiña**, caída del cabello, escrófula, arenillas, mal de piedra, hidropesía, enfermedades del hígado, **riñones** y vejiga, cólicos **nefríticos**, **cólicos** hepáticos, sarna, eczema, **comezón**, forúnculos, **sarpullidos**, urticaria, bronquitis, enfermedades cardíacas, tumores, estreñimiento, etc.

Cantidad: En un litro de agua, 20 gramos de planta. Se toman de esta tisana, preparada en cocimiento, dos o tres tacitas diariamente. En uso externo se emplea para **lociones**, compresas (fomentos) y para agregar a los baños.

Las hojas pueden ser aplicadas frescas o secas sobre afecciones de la piel, heridas, partes doloridas y también **en** caso de **reumatismo** o gota; tratándose de aftas y otras afecciones de la boca, se dejan por algún tiempo en la boca. La tisana preparada con las hojas y empleada para hacer **enjuagues** es un **buen** remedio para curar las afecciones de la boca y garganta, labios hinchados o partidos, ampollas, **escoriaciones**, etc.

La raíz de bardana, que **es** un contraveneno, es eficaz contra el envenenamiento de mercurio tomada como tisana (en cocimiento). La misma tisana provoca de manera sorprendente el crecimiento del cabello, lavando a menudo la cabeza y friccionándola con este cocimiento, siempre que la raíz del cabello tenga **aún** vida. **Para** el mismo fin puede emplearse el jugo fresco de las hojas. junto con estos tratamien-

tos contra la calvicie, debería friccionarse, si es posible, el cuero **cabelludo** con aceite de raíz de bardana.

Un remedio especial para granos, hinchazones, herpes, afecciones de la piel, etc., es el ungüento de bardana. Antes de aplicarlo debe lavarse **cuidadosamente** la parte enferma con **el** cocimiento de las hojas o raíz de bardana.

Con la tisana obtenida de la semilla, se obtiene un remedio todavía más activo para las enfermedades citadas. Con ella puede combatirse también el **estreñimiento**.

### **BASTARDILLA** (*Heracleum*)

Se denomina también *esfondilio* o *falso acanto*. **Ablanda** y resuelve los tumores, hinchazones y flemones, etc. Para este fin se machaca la planta y se aplica en forma de cataplasma; también pueden aplicarse compresas con el cocimiento de las hojas y raíces.

Cantidad: La tisana de 6-8 gramos de raíz en un litro de agua, y preparada en cocimiento, presta buenos servicios en caso de epilepsia.

### **BATATAS DE ESCAMAS** (*Lophophytum mirabile*)

**Es** una planta parásita de América del Sur, que vive sobre las raíces de muchos árboles, especialmente de leguminosas. En el campo se administra **el** cocimiento del **rizoma** contra la ictericia en dosis de 50-100 gramos **diarios**.

### **BATATILLA** (*Pfaffia tomentosa*)

Planta sudamericana; el cocimiento de los tubérculos se administra en el campo contra las fiebres y también como purgante, en mayor cantidad. Igual uso tiene la *batatilla purgante*, de la que se emplea también la raíz.

### **BATATILLA DE PLAYA** (*Convolvulus arvensis*)

Denomínase también *campanilla*. Se emplea toda la **planta**, pero se prefiere la raíz que tiene **el** mayor efecto curativo para combatir las



Batatilla de playa  
o campanilla

siguientes enfermedades: ictericia, enfermedades del hígado, hidropesía, dolores de los riñones, fiebre, estreñimiento, etc.

En dosis pequeñas **disminuye** la fiebre y en dosis mayores es **purgante**. El efecto de la planta es **diaforético, diurético, aperitivo, deter-sivo y antiescorbútico**.

Cantidad: En un litro de agua, 10 gramos de la planta; se prepara en cocimiento. Dos o tres tacitas diarias.



Existen muchas especies de las campanillas; pertenecen a la familia de las ranunculáceas, que son **venenosas**, por **eso hay que tener mucho cuidado**.

#### BATIPUTA (*Gomphia caduca*)

Arbusto del Brasil. De las simientes se extrae un aceite que se usa en fricciones contra **dolores reumáticos**.

#### BEBERU (*Nectandra rodiei*)

Crece en la Guayana Holandesa, cuyos naturales la llaman **sipeeri**. La infusión de la corteza al 1-2 % es un excelente **febrifugo**, en las **fiebres intermitentes**.

#### BECABUNGA (*Veronica beccabunga*)

Es una planta muy parecida al **berro**, que, **como éste**, es **comes-tible**, crudo en ensalada o cocido. Su cocimiento es **antiescorbútico** y **diurético**. Es **depurativo de la sangre**, **regulariza los jugos gástricos**, cura las **congestiones del hígado y bajo vientre** y **combate el escorbuto**.

#### BEDELIO

Es una gomo-resina procedente del *Endelotia africana* y del *Balsamodendrum africanum*. Se emplea desde la Antigüedad para hacer emplastos. Se conocen en el comercio dos clases: el *bedelio de Africa*, y el *de la India*, llamado impropriamente *mirra de la India*, por su parecido con esa sustancia.

#### BEGONIA (*Octopetala*)

En el Paraguay y en la Argentina hay varias especies de begonia que se usan como plantas medicinales, de **propiedades subácidas** y parecidas a las de la acedera. Se le llama en algunos sitios *begonia del monte*.

#### BEJUCO (*Ipomoea acuminata*)

Planta argentina y uruguaya. El tubérculo es **purgante**. Se usa la infusión de la raíz (20 gramos en un litro de agua) para lavar **las morde-duras de las víboras**, espolvoreándolas después con el **polvo de la misma raíz**.

#### BELDROEGA (*Talinum patens*)

Planta de América del Sur. Por lo general se llama también carne gorda. En el Paraguay se la llama *caa-rurú*, y en el Brasil *caaponga*. La

infusión de las hojas al 1-2 % es un buen **refrigerante** y un excelente **antiescorbutico**.

En uso externo se aplican cataplasmas sobre partes **duras de la piel**, callos, etc.

### **BELEÑO** (*Hyoscyamus*)

Las tres especies usadas en medicina son: el *beleño negro* (*Hyoscyamus niger*), el *beleño blanco* (*Hyoscyamus albus*), y el *beleño dorado* (*Hyoscyamus aurens*). Las tres son **venenosas**, por lo que no aconsejamos su uso. Existe en Europa y Sudamérica.

El olor que espere esta planta es muy fuerte y sumamente desagradable. Personas que se acuestan largo tiempo muy cerca de esta planta, en un campo donde crece en abundancia, recibirán algo de su veneno por la aspiración de su olor, manifestándose **somnolencia**, **delirio**, **estupor**, **respiración dificultosa**, etc.

### **BELLADONA** (*Atropa belladonna*)

Es también una planta venenosa muy usada en medicina desde hace siglos, por sus propiedades **antiflogísticas**, **astringentes**, **anti-espasmódicas**, etc. **No** podemos aconsejarla en **modo alguno** para la curación de enfermedades internas porque contiene atropina, que es uno de los venenos más peligrosos que existen.

En uso **externo** la infusión de cualquier parte de la planta es un calmante en las afecciones **nerviosas**, **parálisis**, **neuralgias**, **espasmos**, etc. Forma **parte** de numerosas preparaciones farmacéuticas (que debemos rechazar totalmente) destinadas a combatir la tos **nerviosa**.

Debido al bonito aspecto y agradable sabor de las bayas de esta planta, muchos niños y hasta personas mayores cayeron en la tentación de comerlas, lo que les **causo graves** envenenamientos y hasta la muerte. También se han dado casos de intoxicaciones en personas que comieron la carne de conejos y caracoles que se alimentaron con belladona.

### **BELLORITA** (*Bellis perennis*)

Se la denomina también *margarita común o menor*. Esta planta tiene aplicación contra **golpes**, **contusiones**, torceduras, fracturas, etc. Se usa la planta fresca en forma de cataplasmas que se aplican sobre la parte dolorida. Para **ello** se machaca previamente la planta hasta formar una **pasta**. También pueden aplicarse compresas y fomentos hechos con el cocimiento de la planta, sobre las partes enfermas o doloridas. La planta seca, cocida y desmenuzada también puede ser aplicada. Las cataplasmas de esta planta, no solamente **alivian los dolores producidos por caídas o golpes**, sino que, **además, disuelven la sangre coagulada**.

En los dolores de cabeza provocados **por** tales accidentes, se aplican igualmente compresas (**fomentos**) con el cocimiento, y cataplasmas con la planta machacada.

Las **heridas en el pecho** pueden ser tratadas con el jugo de esta planta. Para **calmar el dolor ocasionado por granos, furúnculos, cáncer, etc.**, se hacen lociones y fomentos con el cocimiento de esta planta.



En nuestros días, en los que tanto abundan los accidentes y desgracias, tenemos en esta planta una bendición para la Humanidad, que el Creador ha puesto a nuestra disposición para aliviar sufrimientos.

Cantidad: En uso interno se emplea el cocimiento de 5 gramos de hojas o flores en un litro de agua, en caso de tisis y escrofulosis. Para uso externo, la dosis ha de ser mucho más fuerte.



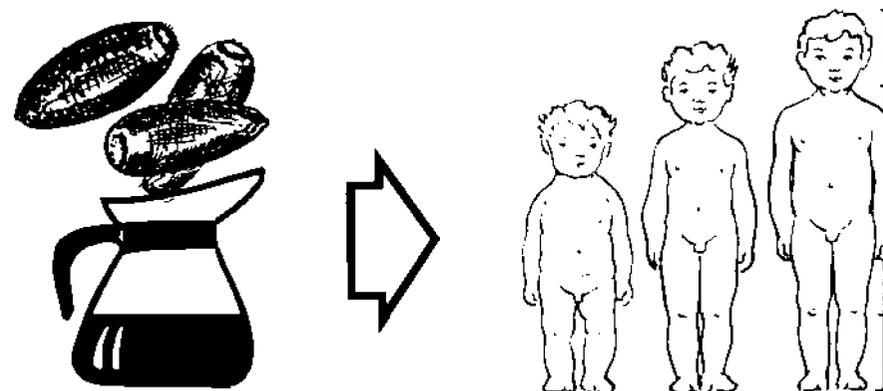
Bellorita

Esta tisana tiene un buen efecto curativo en las enfermedades del **pecho**, **catarros**, **mucosidades**, **resfriados**, **dolores reumáticos**, **gota**, etc. Además, puede utilizarse como **purgante** para los **niños**.

Conviene también **emplear** el cocimiento de las hojas y flores como agregado para los baños de **asiento y enteros**, **pediluvios** y **baños de vapor**, pues su **efecto** es favorable para conservar la **elasticidad de los miembros**. Se puede mezclar con hojas de pino, eucalipto y **harina de tinaza**.

### BELLOTA (Véase *Encina*)

Es el fruto de la *encina*, que se come tostado o crudo. Crudo se usa con ventaja contra la **escrófula**; tostado sirve para preparar el café de bellotas, que es un excelente **tonico**. Para tostarlas se secan, se les quita la cáscara y se ponen en una sartén de hierro con un puco de arena limpia y seca; se calientan gradualmente agitándolas sin cesar hasta que adquieran un color pardo oscuro y estén quebradizas; luego se envuelven en un lienzo y cuando se hayan enfriado se quita la arena, se pulverizan y se guarda el polvo en frascos bien tapados. Deben usarse las bellotas dulces.



Con bellotas tostadas se prepara un café muy recomendable para niños y jóvenes débiles por ser nutritivo, tónico y estomacal.

### BERBERIS o BERBERO. (Véase Agracejo)

### BERENJENA (*Solanum esculentum*)

La berenjena es originaria, posiblemente de la India oriental y fue introducida en Europa hace muchos siglos, tal vez por los árabes.

La berenjena contiene una elevada proporción de hidratos de carbono y de sales de calcio, **fósforo** y **hierro**. Es escasa la cantidad de proteínas y grasas, y relativamente buena la de vitamina A, **complejo B** y **C**.

La berenjena, si es madura, se digiere fácilmente. Se recomienda a los **artríticos**.

Es tradicional en muchos pueblos de la costa mediterránea el aceite de berenjenas contra los dolores reumáticos. Se utiliza aún hoy con bastante éxito porque sus fricciones sobre la piel activan la circulación sanguínea. Este aceite medicinal se obtiene friendo muchas berenjenas, pero muy lentamente en especial su piel, en abundante aceite de oliva de buena calidad sin que se queme, durante un par de horas. Se guarda en jarras o en botellas bien tapadas. Así está listo para las fricciones.

La berenjena y su jugo provoca la secreción de la orina y ciertas sustancias morbosas.

Pueden tratarse las hinchazones, granos, forúnculos, afecciones de la piel, abscesos, herpes, etc., con berenjenas machacadas que se aplican en forma de cataplasma. Este tratamiento presta también buenos servicios en las quemaduras.

El que padece de insomnio debería comer berenjenas en abundancia, porque produce el sueño tan necesario para el restablecimiento y la salud, y es durante el sueño cuando los órganos expulsan las sustancias morbosas y gastadas, las renueva, combate malestares y cura enfermedades.



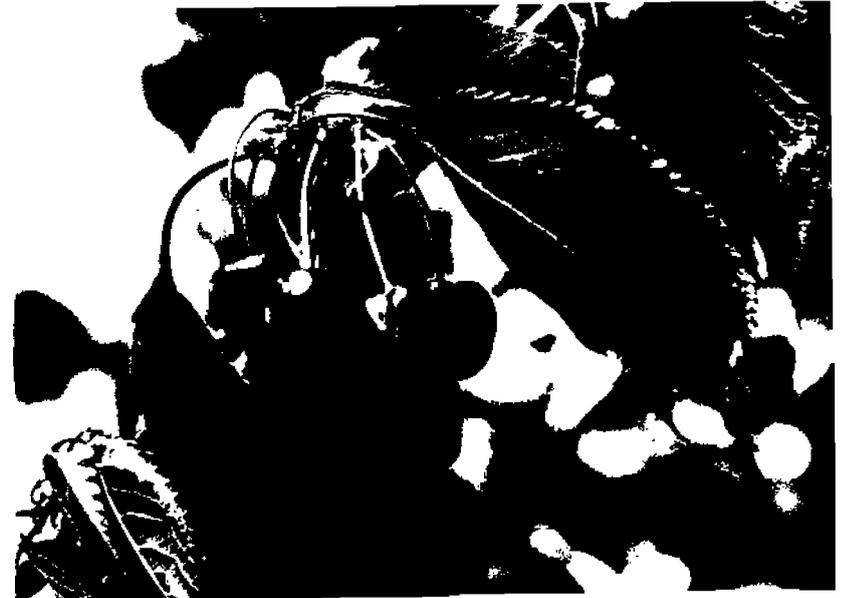
Los médicos prescriben para combatir el colesterol un remedio llamado *Melongen* (colágeno y descolesterinizante) el cual es extraído únicamente de la berenjena. De las semillas de la berenjena se extrae la fitina, reconstituyente cerebral.

Berenjena

Castaño.  
(Foto Jaime Buesa.)



Cerezas.





Digital.



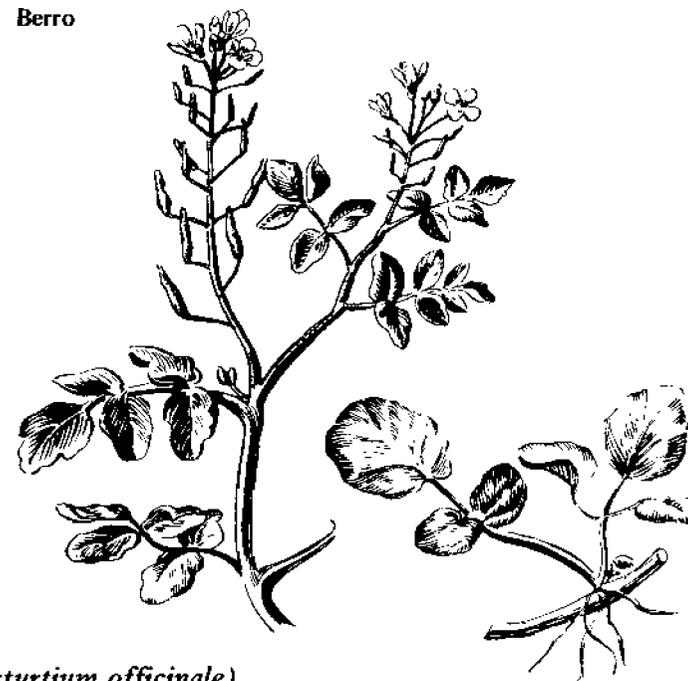
Datilera.

Col.

(Foto Jaime Buesa.)



Berro

**BERROS** (*Nasturtium officinale*)

Cinco son las especies de esta planta usadas en medicina. Todas ellas son comestibles. *El berro común o de la fuente (Nasturtium aquaticum)*; el *mastuerzo, berro de jardín o malpica (Lepidium sativum)*; el *berro silvestre (Cardamine bonariensis)*, que crece en la Argentina; el *berro de Méjico, capuchina o berro de las Indias* —nombre que como hemos visto también se da a la *acmellu— (Tropaeolum majus)*; y el *berro de Pará o espilanto (Spilanthus oleraceus)*. Todas estas especies son antiescorbúticas y sialagogas. El zumo de las tres primeras, a la dosis de 30-60 gramos diarios, se emplea en uso interno contra las enfermedades de la piel y el escorbuto, y el cocimiento concentrado para combatir la tuberculosis pulmonar. El de Pará es odontálgico.

Los berros constituyen una hortaliza de considerable valor higiénico, rica en provitamina A, siendo un gran factor alimenticio en la *remineralización orgánica* por su contenido bioquímico.

El jugo crudo de los berros —dice el profesor Castro— contiene un valor desinfectante que muchas veces supera a la penicilina. Se puede

tomar en cantidades a voluntad en toda clase de **fiebres o infecciones**, con gran resultado.

En las **afecciones del aparato respiratorio**, incluso **tuberculosis**, el berro tiene una gran importancia. Ingerido crudo, en forma de ensalada, o bebiendo el jugo extraído después de machacarlo, antes de las comidas, es como mejor se aprovecha su valor medicinal.

Una mezcla saludable para **tisanas** es: **berros, salvia, llantén, amargón, verónica y comino**.

**No hay que** emplear los **berros** que crecen en las **aguas** de poco movimiento, sino el de las **aguas corrientes**, **pues existe el peligro** de que se **desarrollen** insectos acuáticos que lo contaminan con los microbios de la fiebre **tifoidea**.

Para los **diabéticos** los berros son un excelente alimento, lo mismo que **para** los enfermos de bocio, debido a su contenido de yodo natural y hierro.

Las **mujeres** embarazadas **no deben abusar de los berros**, porque podrían abortar.

Los berros en estado fresco son un buen remedio para la curación de granos **rebeldes**, **tumores glandulares**, **obstrucción de los vasos linfáticos**, **herpes**, etc. **Machacando los berros** y **colocándolos** sobre las partes enfermas, no tardará en notarse la mejoría.

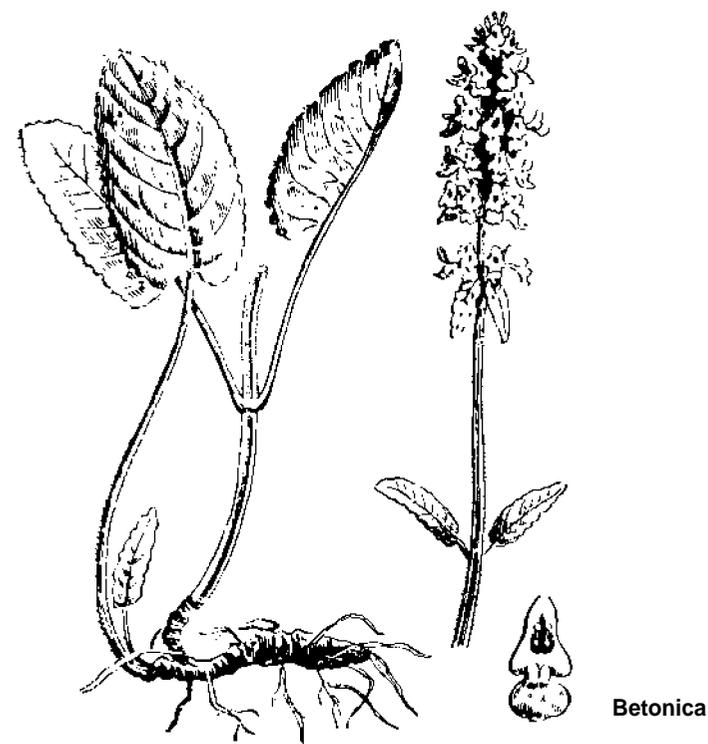
### **BETONICA** (*Betonica officinalis*)

Es una planta que crece en Portugal y goza de antigua y merecida fama. La tisana que se obtiene de las hojas es muy curativa en **inapetencia**, **fiebres**, **lombrices**, **ardor de estómago**, **epilepsia**, **debilidad de los nervios**, **mucosidad en los pulmones**, **enfermedades del pecho**, **asma**, **catarras**, **tos**, **hidropesía**, **ictericia**, **obstrucción intestinal**, **ventosidades**, **cólicos**, **enfermedades de los riñones** y **de la vejiga**, **reumatismo**, **gota**, etc.

Cantidad: En un litro de agua, de 10 a 15 gramos de la planta; se prepara en infusión.

Esta tisana tiene efecto **vivificante** y **tonico** en todo el organismo, pero de un **modo especial en el sistema nervioso**.

**Como vomitivo** se emplea la tisana de la raíz derecada, que se



Betonica

prepara en forma de cocimiento; la tisana de la raíz en estado fresco, preparada en cocimiento, es un buen **purgante**.

El jugo fresco de la planta, mezclado con agua endulzada con miel, es un excelente remedio contra **la ictericia** y **la hidropesía**. Se toman diariamente tres o cuatro cucharaditas.

El jarabe preparado de esta planta tiene efecto curativo en **tos** y **asma**, pues disuelve las mucosidades.

En uso externo esta planta se emplea para lociones y compresas (fomentos) en afecciones **de la piel**, **granos**, hinchazones, **heridas**, etc.

Cantidad: 120 gramos en un litro de agua.

### **BICUIBA o BUCUMBA** (*Myristica bicubya*)

Planta del Brasil. Las semillas dan, exprimidas o **cocidas**, una sustancia grasienta **parecida** a la manteca de cerdo llamada "aceite de

bicuiba", que se emplea externamente en fricciones contra dolores reumáticos.



### BISTORTA (*Polygonum bistorta*)

Se denomina también *serpentaria roja*, *serpentaria mucho*, *serpentaria hembra* o *espinaca falsa*. Planta del sur de Europa, cuyo nombre le viene de su raíz que es dos veces torcida sobre sí misma. Florece en el mes de mayo. La parte más apreciada es la raíz. Es preferible usarla fresca, pero a principios de invierno puede recogerse la raíz, cortarla en rodajas y desecarla al horno.

Es un astringente poderoso y, además, es emoliente. Se emplea para **gargarismos** en las **inflamaciones** de la garganta y de la cavidad **bucal**, en las **encías** débiles que sangran. Para **enemas**, en las diarreas.

Para uso interno, en forma de infusión, contra los catarros de la vejiga, de la matriz y de los intestinos; flujo blanco no infeccioso; contra las **diarreas** y en hemorragias de la matriz y de Órganos **internos**.

Cantidad: En uso interno, infusión o cocimiento de media cucharadita (2 gramos) de polvo de raíz por taza. Dos tazas al día. En uso externo cocimiento de una cucharada por cuarto de litro de agua.

Con este cocimiento se curan muy bien las heridas que **no** cicatrizan, así como las **llagas** cancerosas.

### BOEHMERIA CAUDATA

Crece en el Brasil. La infusión al 1 % se usa como diurética; en uso externo el cocimiento más concentrado, en baños calientes de asiento, contra los ataques **hemorroidales**.

### BOJ (*Buxus sempervirens*)

Se denomina también box, mirto o *urrostra*. Planta del sur de Europa. En uso interno, se usa el leño, la raíz, la corteza de ambas y las hojas, en infusión al 1-2 % contra la **sífilis** constitucional y el reumatismo y en uso externo, en baños, el cocimiento al 50 % contra las mismas enfermedades.

Sus propiedades pueden resumirse así: algo diurético, laxante y febrífugo; pero su acción dominante es sobre el aumento de producción de la bilis. Está indicado en las fiebres **palúdicas** (malaria) y también en las enfermedades del **hígado** y en especial de la bilis (ictericia). Sus efectos contra el estreñimiento y para hacer orinar más, es preferible buscarlos en otras plantas que los posean en mayor grado.

Cantidad: Una cucharada pequeña por taza, en forma de cocimiento; tres tazas al día, tomadas a pequeños sorbos. Como laxante, una taza entera en ayunas.

Si se lava la cabeza con este cocimiento, crece el cabello y se **impide su caída**.

BOLDO (Véase volumen primero)

### BOLSA DE PASTOR (*Capsella bursa pastoris*)

Se denomina también *hierba del pajarito*, *paniquesillo*, o *zurrón del pastor*. Planta común de Europa, Argentina y Uruguay. Las hojas y



Bolsa de pastor

la raíz son astringentes y se usan en cocimiento al 1 % en todos los cacos de **desangramiento** en uso interno y externo, para curar **flemones** y **úlceras**, y en las **afecciones del oído**.

**Esta planta crece** en los barbechos, en los bordes de los caminos y en los viejos paredones. Tallo redondo y delgado.

**Altura:** 20 a 40 centímetros. Flores blancas y pequeñas, como racimos. Sus frutos, por su forma peculiar, han dado nombre a la planta. Se emplean flores, hojas y tallos.

Su principal virtud es la de detener **las hemorragias**, por lo cual está especialmente indicada en la **menstruación** excesiva, **pérdidas de sangre por la nariz**, **cálculos de los riñones**, cuando a su paso por el uréter producen erosiones y pequeñas heridas que se acusan en forma

de sangre en la orina; Ulcera de **estómago con pequeñas hemorragias**; **arteriosclerosis**; **enfermedades de la matriz y vagina**, **hemorragias**, **hemoptisis**, **hemorroides sangrantes**, **disenterías**, **malaria**. También **disminuye las fiebres**, **cura la congestión del hígado**, etc. La bolsa de pastor es la planta curativa del sistema **de la vena porta**.

**Cantidad:** En un litro de agua, de **20 a 30 gramos**; se prepara en infusión. Varias tacitas al día.

Puede usarse también para enjuagues y **gargarismos** en las **enfermedades de la boca y garganta**.

Aconsejamos, además, el jugo fresco de la planta para la curación **de heridas y granos**, especialmente de la **supuración de los oídos**.



### **BONETERO** (*Evonymus europaeus*)

Denominado también *evónimo*, bonete de *cura*. Pertenece a la especie "espino cerval". Este arbusto es **venenoso**. Exteriormente se emplea para la curación de la **sarna en los animales** (caballos, perros, gatos, etc.).

### **BORRAJA** (*Borrago officinalis*)

Planta muy común en Europa y América. La infusión de las hojas, al 5 % es un excelente **sudorífico** y **diurético**, que se da en cacos de **sarampión**, **viruela**, **escarlatina** y **estreñimiento**. Iguales empleos tiene la **borraja cimarrona o flor morada**, (*Echium violaceum*), de la Argentina, que es, además, **emoliente**.

La borraja, llamada también *corrajo*, crece entre escombros y en terrenos arenosos. Tiene una altura aproximada de medio metro. Tallo hueco y veloso. Hojas ásperas, gruesas, alargadas y provistas de pelos en abundancia. Florece durante toda la primavera. Se recolecta durante esta estación a medida que se abren sus flores. Se seca a la sombra.

Como hemos apuntado, la borraja tiene propiedades diuréticas, **sudoríficas** y **expectorantes**. Se recomienda para el tratamiento de los **catarros respiratorios** (garganta, bronquitis, etc.), sobre todo si el moco es espeso; **estados febriles** (gripe, etc.); **catarros de la vejiga** y de **las vías urinarias en general**; **mal funcionamiento de los riñones**.



Borraja

Antiguamente se le atribuyeron propiedades curativas en exceso, y hoy se la tiene en descrédito injustificado. Lo cierto es que la borraja no es la pretendida panacea que todo lo cura, pero tampoco es despreciable su valor curativo, ni mucho menos.

Para el tratamiento de los catarros bronquiales, se aconseja endulzar la tisana de borraja con miel, y mezclarle una tercera parte de flores de tilo.

**Cantidad:** Una cucharada sopera por taza, en infusión. En los casos agudos, una taza cada dos horas. En los demás, cuatro tazas al día. Tómese bien caliente y endulzada con miel.

#### BOTRIS o BIENGRANADA (*Chenopodium botrys*)

Planta del sur de Europa. Su infusión, al 2 % es tónica y béquica.

#### BREA

La *brea vegetal, officinal, pez líquida, resina o trementina empi-reumática*, es conocida y empleada desde la Antigüedad. Antes se obtenía quemando en grandes hoyos las virutas de pino y abeto, a la manera de obtener el carbón de leña; hoy se obtiene por medio del vapor a 300°. En uso interno se administra como **estimulante, diaforética y diurética** en forma de emulsiones y jarabes; y en uso externo contra la sarna en forma de **pomada**. También se usan sus vapores contra las **afecciones pulmonares**. No debe confundirse con la *brea mineral*.

#### BREZO (*Erica vulgaris*)

Se denomina también *tambarilla, carpaza u orgañabruza*. Se emplean hojas y flores y es **diurético y desinfectante de las vías urinarias**. Algunos lo recomiendan como **galactógeno** (para aumentar la secreción de leche en las lactantes). Esta planta se recomienda para combatir las **infecciones de las vías urinarias** (infecciones o inflamaciones de la vejiga con pus); para combatir la **gota, el reumatismo, la ictericia, el mal de piedra, las arenillas y los cálculos de los riñones y la vejiga**. Contra cólicos y gases del intestino.

**Cantidad:** Una cucharadita de la planta por taza; en infusión, tres o cuatro tazas al día.



#### BRIONIA BLANCA (*Bryonia alba dioica*)

Se denomina también *nueza, colubrina, nabo del diablo, vid del diablo, ipecacuana indígena*. Crece en el sur de Europa. Antiguamente los médicos la usaban mucho para combatir la **hidropesía** y cuando necesitaban un **purgante violento**. Los campesinos de algunas comarcas usan como purgante el *agua de brionia*, obtenida horadando la parte superior de la raíz en primavera y tomando una cucharada del zumo que fluye de la cavidad.

Esta planta contiene **un veneno**, lo que hace **peligroso su uso interno**. Puede usarse el aceite obtenido de la raíz como rubefaciente en uso externo.

**BROTAL** (*Boussingaultia baselloides*)

Planta trepadora del Uruguay y de la Argentina. Se usa el cocimiento de los tubérculos —que son comestibles— para la tos y las oftalmías.

**BRUSCO** (*Ruscus aculeatus*)

Se denomina también busco, *mirto* silvestre, *pequeño* acebo. Es planta que crece en el sur de Europa. El riroma y la raíz son diuréticos y aperitivos. Se usa el cocimiento al 2 %. Especies afines son el laurel de *Alejadría* o laurel alejandrino común (*Ruscus hypophyllum*), y el *ipogloso* o *bislingua* (*Ruscus hypoglossum*), pero que se usan, en la misma dosis, como astringente.

La raíz de la planta tiene propiedades depurativas de la sangre, diaforéticas y estomacales. Lo mismo las hojas que, además, son astringentes.

Esta planta combate la ictericia, hidropesía, afecciones **escrofulosas**, enfermedades y calcificación de las arterias, reumatismo, sífilis, fuertes dolores en los periodos, enfermedades de la próstata (dilatación y tumor). Para el tratamiento de la última enfermedad se emplean también las semillas.

Cantidad: En un litro de agua, 20 gramos de la raíz, la cual se ha de machacar antes de cocerla. La tisana que se **hace** de las flores se prepara en infusión, lo mismo la de las semillas.

Si se tuestan y muelen las semillas, puede prepararse un café saludable. Se endulza con miel.

En uso externo pueden emplearse tanto las hojas frescas como las hervidas para cataplasmas contra granos, afecciones de la piel, heridas, etc.

La tisana que se obtiene de las raíces alivia los dolores durante los periodos y limpia la matriz después de los partos.

**BUCHU o BUCO** (*Diosma crenata*)

Originaria del Cabo de Buena Esperanza, hoy se cultiva en todas partes. Tiene una infinidad de usos: la infusión de las hojas, al 10 % es digestiva, cura el mal de piedra y las irritaciones de la vejiga; al 1 % es un sudorífico, aniespasmodico, **antirreumático**. En Inglaterra, Alemania, y Estados Unidos se emplea contra las afecciones de los órganos **génito-urinarios**. En el África del Sur el cocimiento de la planta es vulnerario. Con la *tintura* se dan fricciones calmantes.

La tisana tiene propiedades muy diuréticas, diaforeticas y sedantes y fortifica los nervios. Se emplea con éxito en las enfermedades **venéreas**, blenorragias, enfermedades de la vejiga, del **hígado**, intestino, de las vías urinarias, reumatismo, etc. En estos casos se toman diariamente varias tacitas. Esta tisana aumenta notablemente la cantidad de orina.

Pueden hacerse gargarismos y enjuagues en las inflamaciones de la boca.

**BUGLOSA** (Véase *Anchusa*)

**BUGULA**

Las dos especies de esta planta usadas en medicina son: la *búgula* propiamente dicha (*Ayuga pyramidalis*), y la *búgula* o *consuelda media* (*Ayuga reptans*); son pequeñas plantas de la zona templada, cuyo cocimiento al 5 % es un suave astringente.

**BURDANA** (Véase *Arracán*)

**BURUCUYA HEDIONDO** (*Passiflora foetida*)

Planta muy conocida y usada en la campiña argentina y uruguaya. Las hojas y las flores, tomadas en infusión al 1 % se dan contra los **ataques de nervios y para combatir la erisipela**; las flores son también pectorales, y la raíz, **antihistérica** y **emenagoga**. Esta última se usa en cocimiento al 2 %. Las flores en jarabe.

La *burucuyá* o *pasionaria* (*Passiflora coerulea*), no tiene uso en medicina, pero sus bayas son comestibles.

**C**

**CAA-APIA** (*Dorstenia brasiliensis*)

Se denomina también *caropé* o *contrahierba*. Crece en Argentina, Uruguay y Brasil. Se dice que es un remedio infalible contra las **mordeduras de serpientes y animales ponzoñosos**. La infusión al 1 % o la tintura —1-5 gramos— tiene propiedades **tónicas**, estimulantes y **diaforeticas**, empleándose en las afecciones febriles y reumáticas. En mas alta dosis es **emética**.

**CAA-ATAYA** (*Vandelia diffusa*)

Se denomina también *hierba-hierro*, *mora-cama*, *oreja de ruta*, *purga* de *Juan Paes*. Crece en el Brasil. Toda la **planta** se usa en infusión como purgante y en las enfermedades del hígado.

**Dosis:** 4 gramos.

**CAA-BOETI** (*Luchea divaricata*)

Planta usada en la **Argentina**, Uruguay y **Paraguay**, donde **crece**. Las flores, en infusión al 1 % tienen propiedades astringentes y se emplean en las **irritaciones del útero** y en las **deposiciones sanguinolentas**.

**CAA-JEE** (*Eupatorium rebadianum*)

Crece en el Paraguay. Se emplea como tisana para el tratamiento de la **diabetes**.

**CAAMEMBECA** (*Polygala paraensis*)

Crece en el norte del Brasil. Las hojas se usan en cocimiento al 3 % interna y externamente en lavatorios, como **refrigerantes** contra las **hemorroides**. El zumo de las mismas, a la dosis de 60 gramos, batido con la yema de un huevo, también se usa en lavativa con idéntico fin.

**CABALLERA** (*Viscum latifolium*)

Denominada también *visco*. La tisana que se obtiene de esta planta (cantidad: 20 gramos en un litro de agua, preparada en cocimiento), se emplea contra la **tos ferina** (convulsa) y **otras toses espasmódicas**, como también en **dolores de la matriz y menstruación dolorosa**.

**CABELLO DE ANGEL** (Véase *Clemátide*)

**CABEZA DE NEGRO** (*Guazuma ulmifolia*)

Crece en la Argentina. Los frutos **son** comestibles, y la corteza, tratada por el agua templada, da un mucílago espeso que se emplea como **emoliente**.

**CABRIUBA** (*Microcarpus fastigiatus*)

También llamada *incienso* en la Argentina y *caburé-iba* u *óleo pardo* en el Brasil. Con el mismo **nombre** se conoce el **bálsamo extraído**

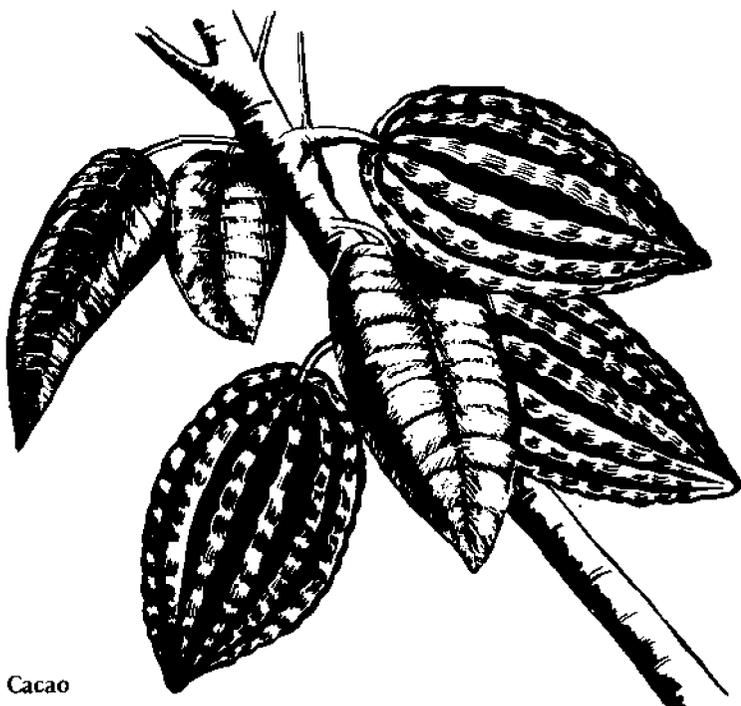
por incisiones en el tronco del árbol, muy parecido al bálsamo del Perú, empleándose contra las **afecciones pulmonares y de la vejiga** a la dosis de 2-4 gramos diarios.

CACAHUETE (Véase *Maní*)

**CACAO** (*Theobroma cacao*)

Con el nombre de cacao se conoce tanto la planta como el fruto de varias especies que crecen —ya espontáneamente, ya cultivadas— en la América ecuatorial y en África. "Theobroma" quiere decir "manjar de los dioses".

Se aprovechan las semillas o almendras del fruto (también llamadas "habas de Méjico"), para preparar el chocolate y la manteca de cacao, que puede sustituir ventajosamente todas las grasas animales, pues no se enrancia, en la preparación de pomadas, ungüentos, etc., y se emplea contra las grietas de los **labios, de la cara y del seno**, o para preparar



Cacao

supositorios que se introducen en el recto en los casos de **inflamación producida por las almorranas**.

Las modernas orientaciones sobre la alimentación se muestran en general desfavorables al uso del cacao —chocolate— que antiguamente no concipía la humanidad y hoy se ha difundido con tal profusión por todos los ámbitos del mundo y ha establecido tan cuantiosos intereses económicos en los ordenes agrícola, industrial y mercantil, que es imposible desarraigar un hábito ya inveterado, pero que silenciosamente contribuye a disminuir el término medio de la vida.

**Los mas perjudicados por el abuso del cacao son los niños**, a los que se atiborra de leche con cacao, chocolate, mantequillas con cacao, y tantos productos anunciados por doquier como grandes deparadores de energías, necesarias para el desarrollo. Grave error que, entre otras funestas consecuencias a largo plazo, es la causa inmediata de tantos **ataques de acetona** que muchas veces comprometen seriamente la salud y el desarrollo de los pequeños. Es decir, que, en realidad, los efectos del chocolate y de todos los productos a base de cacao, son diametralmente opuestos a los que pretende la propaganda de tales productos y que la inmensa mayoría de la **gente** cree con absoluta buena fe.

La Gran Enciclopedia del mundo, Durvan, bajo Chocolate y Cacao dice: "Los especialistas en dietética y nutrición recomiendan a toda persona con marcada sensibilidad a los estimulantes moderación en su uso por su contenido en teobromina, estimulante alcaloide que en sus *efectos* es similar a la cafeína del te y del café."

El doctor Vander dice que la teobromina es semejante a la cafeína y productora de ácido úrico.

Cuanto decimos a continuación respecto a los efectos nocivos del café, vale perfectamente para el cacao y para el té.

**CAFE** (*Coffea arabica, Coffea liberica*)

También se denomina *haba del Yemen*. Es el fruto del cafeto, planta originaria de Etiopía y de Arabia, y hoy cultivada en muchas regiones, especialmente en la América Central y en el Brasil.

El principio esencial del café, la *cafeína*, tiene sobre el sistema nervioso una **acción excitante** que momentáneamente facilita el es-



fuerzo físico e intelectual y combate la fatiga y la somnolencia. Pero una taza de café fuerte contiene aproximadamente 12 centigramos de cafeína; se explica que, en estas condiciones, su abuso acarree fácilmente **insomnio** y **nerviosismo**.

El café y el *re* con leche, de los que tanto uso se hace, **deberían proscribirse**. Crean bastante fácilmente un estado de náuseas que conduce a veces al vómito. En efecto, en el medio gástrico ácido, la caseína de la leche se coagula en grumos mucho más grandes en presencia de las bases púricas del té y del café. Se ha seguido bajo pantalla el tránsito gástrico de un café con leche baritado. Se ha **podido** observar **que éste** tenía una permanencia gástrica mucho más larga que las **mismas cantidades** de leche o café baritados tomados **separadamente**.

El aceite volátil existente en el café y el té es estimulante del corazón y **del cerebro**, pero un estímulo temporal y de índole **análoga** a la de los estupefacientes, porque si bien de momento parece como que infunde nueva vida y vigoriza la mente, sobreviene después un **apla-**

Enula Campana.  
(Foto Jaime Buesa.)



Eufrasia.  
(Foto Jaime Buesa.)



Frambuesa.



Fumaria. (Foto Jaime Buesa.)

namiento abrumador cuyo reparo exige nueva y más fuerte dosis. Además, el aceite volátil del té dilata los vasos superficiales y provoca la transpiración, mientras que el aceite volátil del café tiene efecto vasoconstrictor.

Indudablemente, ni el té ni el café son alimentos, pues no proporcionan al organismo materia ni energía.

Aunque en todo el mundo se estime y emplee *el café, el té, el cacao, el tabaco, el alcohol, el mate, la canela, la nuez moscada, la mostaza, la pimienta, la guindilla* y otros condimentos fuertes y perjudiciales, esto no significa que se trate de productos saludables. Precisamente son todo lo contrario. El hombre moderno, que vive erróneamente, esclavo de su pervertido paladar, usa y abusa de todas estas cosas perjudiciales y se hace culpable de un suicidio lento provocado por esos productos, condimentos y estimulantes, tan perjudiciales para la salud. Este hecho, junto con los tratamientos a base de medicamentos artificiales y venenosos, y la alimentación carnívora, constituyen la causa de que tantos millones de individuos mueran prematuramente. Todo ello está comprobado científicamente y son muchas las personas que así lo reconocen; sin embargo, son una ínfima minoría los que se deciden a luchar contra sus gustos pervertidos y sus malas costumbres en el comer, en el beber y en el vivir.

“Bajo el título de estimulantes y narcóticos se clasifica una gran variedad de sustancias que, aunque empleadas como alimento y bebida, irritan el estómago, envenenan la sangre y excitan los nervios. El uso de estimulantes antinaturales lleva siempre al exceso, y es un agente activo para provocar la degeneración y el decaimiento físico...”

... Los condimentos son perjudiciales de por sí. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre. La inflamación del estómago del borracho se representa muchas veces gráficamente para ilustrar el efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes produce una inflamación parecida. El organismo siente una necesidad insaciable de algo más estimulante.

El té estimula y, hasta cierto punto, embriaga. Parecida resulta también la acción del café y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable. Se excitan los nervios del estómago, y esta

**excitación** se transmite al cerebro, que, a su vez, acelera la actividad del corazón, y da al **organismo** entero cierta **energía** pasajera. No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado. La inteligencia se despierta y la imaginación se aviva.

En consecuencia, muchos se figuran que el té o el café les **hace** mucho bien. Pero es un error. El té y el café no nutren el organismo. Su efecto se produce **antes** de la digestión y la **asimilación**, y lo que parece ser fuerza, no es **más** que excitación nerviosa. Pasada la excitación del estimulante, la fuerza artificial declina y deja en su lugar un estado correspondiente de languidez y debilidad.

El consumo continuo de estos excitantes de los nervios provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores y otros muchos males; porque esos **excitantes** consumen las fuerzas vitales. Los **nervios** cansados necesitan reposo y tranquilidad en vez de estímulo y recargo de trabajo. La naturaleza necesita tiempo para recuperar las agotadas energías. Cuando sus fuerzas son agujoneadas por el uso de estimulantes uno puede realizar mayor tarea; pero cuando el organismo queda debilitado por aquel uso constante, se **hace** más difícil despertar las energías hasta el punta deseada. **Es** cada vez más difícil dominar la demanda de estimulantes **hasta** que la voluntad queda vencida y parece que no hay poder para negarse a satisfacer un deseo tan ardiente y antinatural, que pide **estimulantes** cada vez más fuertes, **hasta** que la naturaleza, exhausta, no puede responder a su acción." (El Ministerio de Curación, págs. 250-51.)

### **CAINCA** (*Chiococca anguifuga*)

Se **denomina** también la pequeña *branda*, *cainana*, *cainza*, *raíz prieta*, *jazmín bastardo*, *jazmín* de hojus, *kahinka*, madre selva de las Antillas, *raíz de cainea*. Planta de la América Ecuatorial. La corteza y la raíz **son** astringentes y se usan en infusión o cocimiento al 2 % contra la hidropesía. En dosis más elevadas es purgante y **vomitiva**. Se cree que neutraliza el veneno de las serpientes en las **mordeduras** de estas.

Dosis de la tintura y del polvo: 1 a 2 gramos diarios.

Idéntico uso tienen las **otras** dos especies *Chiococca densifolia* y *Chiococca racemosa*. Las raíces de esta Última se emplean en

Guadalupe, con el nombre de pequeño *branda*, contra la sífilis y el reumatismo.

La *cainca* es tónica; **depura** el organismo, cura las enfermedades de la piel y de la sangre, la hidropesía, el reumatismo, etc. Es también muy diurética, pues hace orinar en abundancia.

Cantidad: En un litro de agua, 20 gramos de la raíz; se prepara en cocimiento.

CALABAZA (Véase volumen primero)

### **CALAFATE** (*Berberis heterophylla*)

Esta planta crece en abundancia en el **sur** de la Argentina y en Chile. Como los productos químicos que sirven para teñir el cabello tienen muchas veces un efecto muy perjudicial que produce enfermedades de la vista y de la cabeza, muchas personas prefieren esta planta natural para teñirlo, cociendo la corteza del fruto en agua. Sin embargo, las personas religiosas y temerosas de Dios no emplean esos medios porque son considerados pecado de "orgullo y vanidad", que el cielo toma en cuenta. Tampoco aquellas personas que viven en estrecha comunión con la Naturaleza recurrirán a estos medios.

### **CALAGUALA** (*Polypodium calaguuala*)

Denominada también hierba *ruiz* o *hierba del lugarto*. Esta planta es originaria de América. Su raíz y rizoma en cocimiento al 1-2 % se emplean como sudorífico, antisifilítico y **antirreumático**. En la Argentina existe otra especie de calaguala, el *Aspidium capense*, del cual también se usa el rizoma en infusión como astringente, **antiespasmódico**, emenagogo y depurativo. Se suele dar después de haber recibido un susto, en los partos, reumatismo y golpes.

Como hemos apuntado, la *calaguuala* es depurativa, **sudorífica**, diurética y disolvente del ácido **úrico**; de ahí que se recomiende para combatir las impurezas de la sangre, las erupciones de la piel, el reumatismo y **demás** perturbaciones causadas por exceso de ácido úrico, en-

**fermedades venéreas** y como sedante de los nervios en los casos de sustos, **desmayos, disgustos, etc.**

**Cantidad:** En un litro de agua, 20 gramos; se prepara en **cocimiento**. Dos o tres tacitas diarias. **Exteriormente** se emplea **este cocimiento** para fomentos.

Es también un buen remedio para **regularizar la menstruación retardada o escasa**. Se emplea frecuentemente **para irrigaciones vaginales** en las enfermedades de la mujer.

### CALAMENTO (*Calamintha clinopodium*)

Denominada también **albahaca silvestre mayor**. Existen diversas especies de esta planta. Las **hojas, flores y raíces** se emplean para la preparación de una excelente tisana de salud, que puede tomarse en lugar del tan perjudicial té. **Fortifica el cuerpo y los nervios**. Su aroma es muy **agradable**.

La tisana **que** se obtiene de las raíces se emplea contra las **ventosidades y cólicos de los niños pequeños**.

### CALAMO (Véase *Acoro*)

### CALENDULA (*Calendula officinalis*)

Crece espontáneamente en los campos cultivados, sobre todo en las viñas. Las hojas, aplicadas a los **callos** y verrugas, las destruyen, motivo por el cual se llama **verrucaria**, aparte de los nombres que también se le dan de **flamenquilla, maravilla, flor de muerto**; si se aplican sobre los tumores resultan **resolutivas**. La infusión de las flores al 1% es **antiescrofulosa, antictérica y emenagoga**. El cocimiento en uso externo se emplea para las **llagas cancerosas y las oftalmías**. Igual uso tienen el **aceite** y la pomada.

La **caléndula de agua** (*Caltha palustris*), se emplea en uso externo como **vesicante**.

Se emplean principalmente las flores, pues las hojas poseen una actividad menos segura. **Durante** la primavera produce flores bastante



Caléndula

grandes de color amarillo-anaranjado. Se recolectan durante la floración, de abril en adelante.

Son **antiespasmódicas, en uso interno, y desinflamantes y antisépticas en uso externo**.

Se usa en forma de baños o compresas para combatir la **inflamación de los ojos**. En cataplasmas de planta fresca machacada, en las contusiones, golpes, **caídas, torceduras, en los eczemas y las úlceras**. **Contra las quemaduras y las picaduras de insectos, y en menstruaciones dolorosas y difíciles**. Se preferirá el árnica cuando haya contusión, y la caléndula cuando haya herida.

La tisana tiene buenos efectos contra la **ictericia, palidez, enfermedades glandulares, absesos del estómago, cáncer del estómago, cáncer**

del pecho y de la matriz, congestiones del bajo vientre, gastritis, obstrucciones, **escrofulosis**, debilitamiento general, debilidad de los nervios, accidentes nerviosos, histerismos, vómitos violentos, menstruación escasa, orina con sangre, ardor de la vejiga, enfermedades del hígado y bazo, fiebres, enfermedades de los ojos, etc.

No nos cansaremos de ensalzar esta curativa tisana de propiedades tónicas, resolutivas, depurativas, **detersivas**, diaforéticas.

Para el tratamiento de las heridas, granos, llagas **sifilíticas**, herpes, llagas cancerosas, **escrófulas**, quemaduras, etc. **Empléase** externamente el jugo fresco de las hojas y el ungüento de caléndula. Aplíquense fomentos con el cocimiento, tomando al mismo tiempo la tisana para que el tratamiento externo sea apoyado por el interno.

El jugo que se obtiene de las hojas frescas, se emplea también contra los vómitos, gastralgia, endurecimiento de la matriz, de las **glándulas** y del estómago, escrófulas, cáncer, gastritis, ictericia, etc. Dos cucharaditas diarias.

Cantidad: En un litro de agua, de 10 a 15 gramos de las hojas o flores; se prepara en infusión. De una a dos razas al día.

### CALUNA (*Calluna vulgaris*)

Esta planta, que crece también en América, cubre en Europa grandes extensiones de campo, especialmente en los eriales. Las flores de esta planta son las preferidas de las abejas; por eso se establecen colmenares en esas tierras.

Lo que las abejas prefieren, forzosamente ha de ser bueno también para los hombres. Aunque no se sabe mucho sobre el valor curativo de esta planta, podemos decir que la tisana que se obtiene de sus flores depura la sangre, regulariza el metabolismo, cura las enfermedades de la sangre y tiene un efecto favorable en reumatismo, gota, enfermedades del hígado, riñones y vejiga.

### CALUNGA (*Simada ferruginea*)

Crece en el norte del Brasil, donde se emplea la cáscara de la raíz y del tronco en uso interno contra las fiebres intermitentes a dosis del

20%, en infusión. La misma infusión se emplea como lavativa en la **relajación** del recto.

### CAMALOTE (*Pontederia cardiflora*)

Planta que vive en las orillas de los ríos sudamericanos. El jugo de las hojas y flores en pequeñas dosis es sedante; se recomienda en neuralgias, dolores de cabeza, dolores reumáticos, etc. También se aplican compresas de la tisana y pueden ser aplicadas las hojas frescas. Esta tisana y la que se obtiene de las raíces, combate las **diarreas** y **disenterías**.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua. Se prepara en cocimiento.



Camambú

### CAMAMBU (*Phisalis viscosa*)

Llamada también *uvilla* del campo. Planta sudamericana. Las famas, en cocimiento al 1-2%, son diuréticas y resolutivas, y en infusión se dan contra las fiebres gástricas. En uso externo sirven para curar las

**escoriaciones** de la **cabeza**. Con las mismas se prepara un jarabe de excelentes resultados para combatir toda clase de tos.

**Cantidad:** Para uso interno se emplean 20 gramos de la planta en un litro de agua y se prepara la tisana en infusión. Su efecto es **bueno** contra las enfermedades de los riñones y vejiga, fiebre **gástrica**, tos, asma, herpes, tiña, afecciones de la piel, etc. Es también **muy** diurética.

Para uso externo se emplea un **cocimiento de 30** gramos en un litro de agua. Se hacen irrigaciones y compresas (fomentos) en las enfermedades venéreas, afecciones de la piel, heridas **supurantes**, herpes, tiña, etc.

#### **CAMAPU** (*Physalis angulata*)

Crece en el Brasil. Se emplea el zumo, a gotas, para calmar el dolor de oído. El cocimiento, hecho con el tallo, hojas, raíz y frutas al **20** %, se usa contra el reumatismo y las enfermedades del hígado.

#### **CAMARA** (*Lantana sellowiana*)

La *camará* o *carabacaá* es una planta que crece en la provincia argentina de Córdoba. Su infusión, al 1-2 %, es digestiva y **carminativa**; se usa contra los **flatos**. En general, fortifica el canal intestinal.

#### **CAMBRONERA** (*Lycium europeum*)

Se denomina también espinó *albar*. Crece en el sur de Portugal y España. La infusión de las hojas es **diurética**.

**Dosis:** 6-10 hojas en **120** gramos de agua.

#### **CAMEDRIOS** (*Teucrium chamaedrys*)

Se denomina también *germandrina* o *encinilla*. Con este nombre se conocen varias especies; citaremos las principales: el *maro cortuso*, *comedrio* marítimo, *germandrina marítima* (*Teucrium marum*); el *escordio*, *germandrino* o *comedrio acuático* (*Teucrium scordium*); el *came*

*píteo*, *pinillo* oloroso (*Teucrium chamaepitys*); la *iva*, *iva moscada*, *yuga almizcleña* (*Teucrium iva*); el *polio* (*Teucrium creticum*). Los tres primeros son tónicos y estomacales; se toma la infusión al 2 %. El cocimiento del cuarto lo dan los médicos árabes inmediatamente después de la picadura del escorpión; y el quinto lo administran los mismos contra el cólera. El *polio montano* o *zamarilla* (*Teucrium polium*), es también tónico y estomacal.

En general, el *comedrio* se recomienda en digestiones lentas, debilidad del estómago, debilidad general del cuerpo, falta de apetito, mal funcionamiento del canal intestinal, **abatimiento**, debilidad de los nervios, malestar, cansancio, mucosidades, **catarros**, **enfermedad crónica de los bronquios**, reumatismo, gota, **escrofulosis**, **escorbuto**, fiebre, hidropesía, hemoptisis.

**Cantidad:** En un litro de agua, 20 gramos de la planta; se prepara en infusión; se toman dos o tres tacitas al día.

#### **CAMPANILLAS** (Véase también *Batatilla de playa*)

Varias son las especies así llamadas que se usan en medicina: la corregüela, *convólculo campestre*, **alcohol de los campos**, *pulgón* (*Convolvulus arvensis*); la *yedra campana* (*Convolvulus sepium*), y la *soldanella* o *col marina* (*Convolvulus soldanella*), que contienen **todas una** materia resinosa usada como purgante en dosis de 0,50 gramos. En los Estados Unidos la raíz de la batata silvestre se usa contra la gota (*Convolvulus panduratus*), en cocimiento.

#### **CAMPECHE** (*Haematoxylon campechianum*)

La madera de este árbol, llamada palo *campeche*, se emplea principalmente para teñir los tejidos.

Procedimiento: 100 gramos de palo *campeche* se hacen hervir en 2 litros de agua con 50 gramos de sulfato de hierro, hasta que quede completamente disuelto. Luego se filtra por un lienzo y se pone en ese líquido el tejido que se quiere teñir, dejando el recipiente sobre el fuego hasta que el tejido esté bien teñido.

En uso interno se emplea un cocimiento de 10 a 20 gramos de



palo en un litro de agua, en caso de cólicos del intestino con diarrea simple o **sanguinolenta**, en las hemorragias y metrorragias.

### CANCHALAGUA (*Erythraea chilensis*)

Se denomina también *cachanlagua* o *cochanlahuen*. Planta sudamericana, cuyo cocimiento al 1-2 %, es diaforético y depurativo.

Esta planta depura la sangre y todo el organismo, pues fortifica y vivifica. Se emplea contra debilidad general del cuerpo, debilidad del **estómago**, enfermedades febriles, decaimiento, falta de ánimo, abatimiento, enfermedades de los nervios, desgana para el trabajo, ictericia, palidez, reumatismo, principios de neumonía, enfermedades de la piel, etc.

También para el sexo femenino es esta planta un excelente tónico vegetal y medio curativo en caso de salud quebrantada, debido al mal funcionamiento de los ovarios, de la matriz, **así como** períodos retrasa-

dos y demás irregularidades de la menstruación. Fortifica los órganos de la mujer y le ayuda a eliminar las sustancias impuras.

Cantidad: En un litro de agua, 10 a 20 gramos; se prepara en infusión. Tres tacitas diarias. No debe prolongarse mucho la cura.

### CANELA (*Cannella - Cinnamomum*)

Se da este nombre a la corteza del canelero, planta laurácea que todo el mundo conoce por el gran empleo que se hace como condimento. Existen numerosas clases de canelas en el comercio, provenientes de muchísimas especies de canelero; pero las más importantes son: la *canela de Ceylán*, (*Cinnamomum zeylanicum*), que proviene de esta isla, pero es cultivada hoy en todo el mar Indico y en las Antillas; la canela de la *China* (*China cassia* o *Laurus cassia*) y la canela del *Malabar* (*Cassia lignea*), ya de clase inferior. La canela es estimulante, excitante. Por este motivo, no hemos de olvidar que la canela figura entre los condimentos excitantes descritos bajo café y que todo amante de la vida sana y el régimen natural debe rechazar.

### CANIRAN o MATACAN (*Strychnos nux-vomica*)

Arbol que crece en el mar de las Indias. Hay diferentes especies que suministran la nuez *vómica* o *haba de San Ignacio*, de las que se extrae la *estricnina*, veneno poderoso. No aconsejamos su uso por los peligros que entraña. Todos los más poderosos venenos usados en la India, como el *curare*, el *upas*, el *tieueté*, etc., provienen de estas especies.

### CANONIGOS

Aunque por su tamaño parece muy pequeña comparada con las otras clases de lechuga, sin embargo, por su exquisito sabor, su abundancia en sustancias minerales y vitaminas, es una maravilla y un gran remedio curativo en determinadas enfermedades, tales como la anemia,

debilidad general, trastornos en el metabolismo, abscesos en el estómago, enfermedades de la piel, falta de apetito, etc.

El canónigo crece en abundancia en los campos de Europa.



### CANUTO DE PURGA (*Ramolfia canescens*)

Arbol que crece en la parte norte del Brasil. Se usa en muy pequeñas dosis como purgante, pero siendo sumamente venenoso, no aconsejamos su uso.

### CAÑA (Véase Arundo)

Las especies de cañas que más se utilizan en medicina son: la *caña común* o *de Castilla* (véase Arundo) cuya raíz, en infusión al 2 %, es diurética, diaforética y un excelente **antiláctico**; la caña de *azúcar* (véase este artículo); la caña de la *India* (*Canna glauca*), planta del Perú, llamada también *achirá*, de la que se emplean las raíces en cataplasmas emoliente contra los abscesos y tumores y en uso interno en cocimiento al 2 % como diurético y diaforético para curar las **enfermedades** de la piel; el *carrizo* (*Arundo phragmites*), cuya raíz y parte inferior del tallo, en cocimiento al 2-3 %, es depurativa; y la caña de los *pantanos*, *de macuco*, *periná*, *ubacaya* (*Costus pisonis*), de la que se emplea el cocimiento al 6 % en bebidas e inyecciones contra la leucorrea; igual propiedad tienen el *Canna spicatus*, el *Canna cylindricus* y el *Canna anacluri*, plantas, todas, del Brasil.

### CANA CORRO (*Canna indica*)

Denominada también *flor de cangrejo* o *maraca cimarrona*. De la raíz de esta planta, que **crece** a orillas de los arroyos, puede prepararse una tisana en forma de cocimiento (cantidad: 10 gramos en un litro de agua), que es curativa en menstruación escasa y dolorosa, y en enfermedades de los riñones y vejiga. Esta tisana provoca también abundante secreción de la orina. Se toman diariamente dos o tres tacitas. Si se trata de regularizar la menstruación, hay que empezar la cura una semana antes del período.

### CAÑA DE AZUCAR (*Saccharum officinarum*)

Cocida en agua, la caña de azúcar es una bebida **pectoral** muy buena contra la tos.

El jugo que se obtiene de la caña de azúcar fresca y exprimida es una bebida muy saludable que fortifica todo el organismo y en especial el sistema nervioso. Esta bebida refrescante se usa mucho en el Brasil y en el Perú.

Es un remedio muy agradable y eficaz en dolores de los riñones, palidez, ictericia, etc.



Cañafístula

### CAÑAFISTULA (*Cassia fistula*)

La cañafístula es el fruto de un árbol de la zona tropical. La pulpa es un laxante suave y muy conveniente para las **personas** excitables que padecen de obstrucciones; se toma sola o disuelta en agua hirviendo a la

dosis de 20-50 gramos. Se preparan con ella una conserva, un jarabe y numerosas bebidas laxantes. Los médicos árabes hierven las semillas y usan el agua como colirio. La *cassia* pequeña de América (*Cassia moschata*), de Panamá, la *Cassia brasiliensis*, la *Cassia sclerocarpa*, la *Cassia medica*, etc., tienen las mismas propiedades.

Como hemos apuntado, la pulpa de las frutas se emplea como purgante suave. También es recomendable un cocimiento de 40 gramos de la pulpa en un litro de agua; se toma una taza antes de acostarse y, si fuera necesario, también por la mañana.

Este purgante inofensivo es apropiado también para los niños. Además puede comerse la pulpa o las frutas, pues tiene suaves propiedades purgantes.

Este árbol, conocido por su hermosura, crece en la India, el Brasil, el Perú, las Antillas, etc.

### CAÑAMO COMUN (*Cannabis sativa*)

Las dos especies principales son: el cáñamo común o textil (*Cannabis sativa*), del que se usan las semillas para preparar emulsiones diuréticas y dulcificantes, y el cáñamo indiano (*Cannabis indica*), cuyas sumidades constituyen el famoso haschisch de los orientales. Generalmente se cree que la palabra "asesino" deriva de "haschishinos", es decir, tomadores de "haschisch", porque en época de los cruzados el famoso "viejo de la montaña", con esa bebida, obtenía los peores excesos de sus secuaces.

Mucho se ha discutido si el haschisch debe considerarse sólo como un simple narcótico de efectos embriagadores estimulantes o si tiene cabida en medicina. Nosotros opinamos que no puede ser ni lo uno ni lo otro, pues su uso exige siempre mayor consumo, y lenta, pero progresivamente, conduce a la imbecilidad y a la locura.

Otras especies de cáñamo son: el cáñamo de Creta (*Dastica cannabina*); el cáñamo de Nueva Holanda (*Phormium tenax*); el cáñamo de los americanos (*Agave americana*); el cáñamo del Canadá (*Apocynum cannabinum*), muy apreciado en los Estados Unidos como diaforético y antisifilítico. Del haschisch de los mejicanos, peruanos y bolivianos, es decir, de la coca, nos ocuparemos al tratar ese artículo.



Cáñamo común



Advertencia: Hemos de prevenir al lector contra el cáñamo indiano que, como hemos explicado, es narcótico, perjudicial para la salud y muy peligroso, pues su empleo constante conduce a la locura y al idiotismo. En Turquía, Persia, India, y algunos puntos de África, se prepara con las flores de esta planta una bebida alcohólica cuyo abuso produce enflaquecimiento, embrutecimiento, idiotismo y locura.

En cambio, la semilla del cáñamo común, empleada con cuidado y moderación es, desde la Antigüedad, un remedio popular. La semilla del cáñamo común es digestiva y purificadora, y beneficia al aparato genital. Su empleo es indicado en la inflamación del intestino, de los Órganos genitales, trastornos de la próstata, blenorragia crónica, impotencia, y esterilidad derivadas de dichas enfermedades, poluciones, congestión del hígado, ictericia, diabetes, reumatismo, inflamación de los riñones, de la vejiga y de la uretra.

Las semillas se pueden emplear de tres maneras: 1.<sup>a</sup> Cocimiento con leche; media cucharadita de las de café de semillas por taza de

leche, tres al día. 2.<sup>a</sup> **Maceración** fría durante doce horas, machacando las semillas; una cucharadita sopera de semillas en medio litro de agua; se bebe **sólo el agua**; media taza seis veces al día. 3.<sup>a</sup> Polvo de las **semillas**; media **cucharadita de las de café**, tres veces al día.

Al **cañamo común** se le da también los nombres de anea, *cañamiza* y *barquilla*.

Advertencia: La tisana de las **semillas** de cañamo debe tomarse siempre con moderación sin exceder jamás las cantidades arriba indicadas. Lo mismo vale **para el polvo de las semillas**.

#### CAOBETI (*Lutea divaricata*)

En el Uruguay se emplea como astringente su infusión al 1-2 %.

#### CAPIN OLOROSO (*Killinga odorata*)

Planta sudamericana —particularmente **brasileña**— cuya **raíz es comestible**. Se coloca en los armarios para perfumar la ropa.

#### CAPITANA (*Loranthus americanus*)

Se denomina también hierba *capitana*. Tanto esta planta como la denominada *icaquillo* (ladrón), muy conocida en Argentina, mezclada con *ruda* (*Ruta graveolens*), tiene la propiedad de **provocar** la menstruación retardada y combatir la amenorrea.

Esta misma mezcla es recomendable para sífilis. Además, depura la **sangre** y provoca la secreción de la orina. Pero como se trata de plantas cuyo efecto es fuerte, se pueden preparar separadamente en tisana empleando una pequeña cantidad.

**Cantidad:** La ruda se prepara a razón de 1 gramo en medio litro de agua, preferible en **infusión**; la hierba capitana, a razón de 1-2 gramos en medio litro de agua, también en infusión.

Las plantas medicinales han sido, son y serán siempre remedios eficaces para combatir los males que azotan a la Humanidad, pero el hombre **nioderno** prefiere ingerir drogas venenosas que destruyen la

salud, en vez de recurrir a los sencillos agentes que la Naturaleza proporciona. ¡Craso error!

La ciencia descubre sin cesar elementos curativos en las plantas que crecen a nuestro alrededor, y mientras más se analizan éstas, nihs virtudes curativas se encuentran en ellas. ¡Lector amigo, no te apartes de la planta medicinal! ¡Ellas te han de curar!



#### CAPUCHINA (*Tropaeolum majus*)

Planta muy semejante al berro, que recibe diversos nombres: *mustuerzo*, *berro de Méjico*, *llagas de Cristo*, *espuela de galán*. Originaria del Perú, el gusto de sus hojas se asemeja al de los berros.

Se utilizan hojas y flores. Su efecto es notablemente **balsámico**. Está indicada en las **bronquiectasias** y bronquitis con expectoración **purulenta**.

Para uso interno hay otras plantas más adecuadas y conocidas que la sustituyen. Se emplea **mas** en uso externo contra la caída del pelo, en

aquellos casos en que puede regenerarse, poniéndola en maceración en alcohol con hojas de ortiga blanca, y a los quince días se le añade un aceite aromático (rosa, geranio, etc.).

Esta especie de berro, que tiene también efecto **depurativo de la sangre**, puede comerse crudo o cocido; además se toma la tisana preparada en infusión.

#### **CARA** (*Dioscorea brasiliensis*)

Planta trepadora del Brasil, cuya raíz se come asada o cocida, constituyendo un **alimento muy sano**.

#### **CARAGUATA** (*Eryngium pandanifolium*)

Planta uruguaya, argentina y paraguaya. El cocimiento de la raíz, al 2 %, es ligeramente **diurético** y **aperitivo**.

#### **CARAMBOLA** (*Averrhoa carambola*)

Es el fruto del *carambolero*, que en el Brasil se come crudo o en dulce. Además de ser un **sano alimento**, el jugo de esta fruta quita las manchas de tinta de la ropa.

#### **CARANA** (*Amyris caranna*)

Es una resina que por incisión se extrae de la *Amyris caranna*, planta que crece cerca del Orinoco y en las Antillas. Es **estimulante** a la dosis de 0,50-1 gramo.

#### **CARANDAY** (*Copernicia cerifera*)

Se denomina también *palma de techo*, *palmo negra*, *carandai-hú*. Es una palmera que crece en el norte de la Argentina y en otras regiones cálidas de otros países. Se emplean las frutas, las semillas y las yemas llamadas *palmito*. En el Brasil estas yemas son muy apreciadas y buscadas, ya que fritas en aceite son una comida **sabrosa** y **saludable**.

La raíz tiene un gran valor medicinal en **reumatismo**, **afecciones crónicas de la piel**, **enfermedades de la vejiga** y **riñones**, **dificultad de orinar** y **sífilis**. Su efecto es especialmente **depurativo de la sangre** y **diurético**; **expulsa las sustancias impuras de los riñones y la vejiga**.

**Cantidad:** En un litro de agua 30 gramos de la raíz; se prepara en cocimiento. Dos tacitas al día.

#### **CARATCHA**

La tisana de esta planta, preparada en infusión, para lo que se emplean 10 gramos en un litro de agua, tiene buen efecto **curativo** en **diarreas** y **disenterías**. Una tacita cada tres horas.

#### **CARBON**

El *carbón vegetal* —especialmente el de *álamo blanco*, comúnmente conocida con el nombre de *carbón de Belloc*— se emplea en uso externo contra las **Úlceras sarnosas** y en uso interno, en dosis de una cucharadita a la vez o en pastillas, para combatir las **fiebres pútridas**, la **fetidez del aliento**, el **escorbuto**, las **diarreas** y **algunas afecciones crónicas del estómago**. Rademacher ha administrado el *carbón de tilo* en las **afecciones del hígado**, en las **enfermedades del pecho** y en **algunos casos de tos**, en dosis de 2-3 cucharaditas por día, **Úlceras gangrenosas** y, en enjuagues, contra la **fetidez del aliento**. En uso interno, en la dosis de 5 hasta 50 gramos, se emplea como **laxante**, **vermífugo**, **antiherpético**, **contra la dispepsia**, la **cardialgia**, la **pirosis** y las **fiebres pútridas**, y, finalmente, en enemas e irrigaciones vaginales **contra los flujos** y las **mucosidades**. Es, además, uno de los mejores **dentífricos**; sirve para decolorar y desodorar líquidos vegetales y para filtrar agua. Del *carbón de piedru*, *hulla* o *carbón fósil* se usa el aceite, que da por destilación, en fricciones **contra la parálisis**, **la gota** y **el histerismo**.

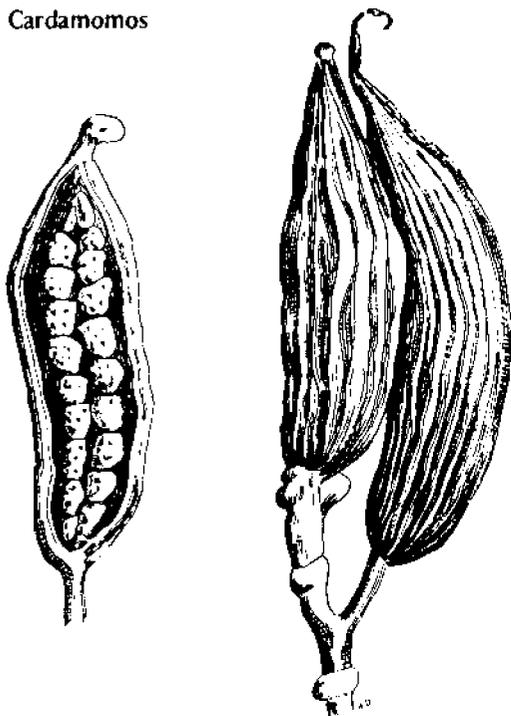
#### **CARDA** o **CARDONCHA** (*Dipsacus fullonum*)

Este cardo posee más o menos las mismas propiedades curativas que las otras especies. Se emplean en un litro de agua 30 gramos de

raíces que se preparan en cocimiento. Diariamente se toman de cuatro a cinco **tacitas** contra la hidropesía y reumatismo, pues **depura la sangre y limpia la vejiga, los riñones y la piel**. Esta tisana es muy **diurética**.

Las **diarreas espasmódicas** se combaten con la tisana (cocimiento) de los gajos secos. El cocimiento de las semillas se usa contra la **rabia**.

Cardamomos



### CARDAMOMOS (*Elettaria cardamomum*)

Reciben este nombre unos frutos secos procedentes de los árboles siguientes (todos de las Islas de la Sonda): el *cardamomo* menor o de *Malabar* (*Cardamomum minus*); el *cardamomo medio* (*Cardamomum medium*), y el *cardamomo mayor* o de *Ceylán* (*Cardamomum augustifolium*). Dichos frutos se emplean en la India como condimenta; en Occidente se consideran **estomacales y carminarivos**.

Especies afines y que tienen el mismo uso, son: el *amomo recemoso* o *cardamomo redondo* (*Amomum cardamomum*); *manigueta*, ma-

*lagueta* o *granos del paraíso* (*Cardamomum piperatum*), que crecen en África.

Con la semilla del cardamomo se prepara una tisana en infusión (15 gramos en un litro de agua), contra los malestares producidos por una **digestión lenta, difícil y penosa**. Esta tisana **fortifica** el estómago, combatiendo al **propio** tiempo las **ventosidades y gases** y calmando los **cólicos**.

Un rato después de las corriidas se toma una tacita de esta tisana.

### CARDIACA o AGRIPALMA (*Leonorus cardiaca*)

Crece en el **sur** de Europa. La infusión, muy cargada, al 5 %, se da en las **cardialgias de los niños**, y es considerada como un preservativo de la **rabia**.

### CARDILLA (*Eryngium nudicaule*)

Planta argentina y uruguaya. En el campo se usa el cocimiento de las raíces al 2-3 % como **diurético**. Su efecto es curativo también en las **enfermedades del hígado, vejiga, hidropesía y ascitis**.

**Cantidad:** En un litro de agua 25 gramos de la raíz; se prepara en cocimiento. Tres tacitas al día.

### CARDO

Numerosas son las plantas que se designan con este **nombre**, pertenecientes a géneros y familias distintas. Las principales son: el *cardo santo* (véase este artículo); el *cardohuso* (*Carthamus lanatus*), cuyo cocimiento, al 1 %, es **sudorífico, febrífugo y antihelmíntico**.

El *cardo* de *María* o *lechal* (*Carduus marianus*), con las mismas propiedades, siendo la tintura **antihemorrágica**.

El *cardo borriquero* o *tobu* (*Onopordon acanthium*), del que se usa el zumo contra el **cáncer de la cara**.

El *cardo dorado* o *carlina oficial* (véase este artículo).

El *carlina común* (*Carduus vulgaris*), de idénticas propiedades a las del *cardo dorado*.

El *cardo corredor*, *setero*, *eringio*, *barba cabruna* (*Eryngium campestre*), el cocimiento de cuya raíz, al 2 %, es **diurético y emenagogo**.

El *curdo estrellado*, *calcitrapa*, *tropa caballo* (*Centaurea calcitrapa*), cuyas hojas se usan como tónico y febrífugo en forma de decocción. En España se llama *arzolla* y *curdo lechero*.

El *curdo hemorroidal* (*Serratula arvensis*), empleado en cocimiento para uso interno y, en baños, contra las almorranas.

La cardencha común o cultivada, *curdo de batanero* (*Dipsacum fullonum*), que se emplea en uso interno contra la rabia; el agua contenida en los abultamientos formados en la unión de la base de las hojas es un excelente colirio para las oftalmías.

La *vara de pastor* (*Dipsacus pilosus*), cuya infusión es sudorífica.

### CARDO DORADO (*Carlina acaulis*)

Llamado también *camaleón* o *angélica carlina*. Se emplea la raíz, que se recoge en otoño y se seca al calor artificial. Antes de esta operación conviene cortarla en rodajas.

Es estimulante de la función digestiva y del hígado, purificador de la sangre; activa la producción de sudor.

Se recomienda en catarrros agudos y crónicos del estómago; funcionamiento defectuoso o débil del hígado; impurezas de la piel y de la sangre.

Para uso interno, en forma de infusión de raíz triturada: media cucharadita por ración. Dos o tres tazas al día. Aunque se trata de una raíz, en este caso es mejor la infusión que el cocimiento.

### CARDO SANTO (Véase volumen primero)

### CARLINA (*Carlina subacaulis*)

Se denomina también cardencha o *cardo de botanero*. Crece en montes calcáreos y en prados secos y pedregosos. Se emplea la raíz, en cocimiento (media cucharadita de las de café por taza; dos al día).

La carlina es diurética y reconstituyente y está indicada en enfermedades de los riñones, hinchazones por mal funcionamiento del riñón, menstruación escasa e impotencia.

Advertencia: No es conveniente sobrepasar la dosis indicada, pues tomada en exceso da mareos, vómitos y diarreas.

La carlina en enjuagues, combate las caries y fortifica las encías; y en aplicaciones externas, cura las heridas, contusiones, lastimaduras, torceduras, golpes, etc.

### CARIOFILATA (*Geum urbanum*)

Planta del sur de Europa. El cocimiento de la raíz, al 1 %, se emplea como astringente, tónico y febrífugo. La *cariofilata acuática*, (*Geum rivale*), y la *Geum cunadense*, de la América del Norte, tienen las mismas propiedades.

### CARMEL (*Plantago lanceolata*)

El *carmel* (*Plantago lanceolata*), tiene el mismo efecto curativo que el llantén (*Plantago*), descrito en el primer volumen. Lo que decimos de uno, vale también para el otro. Estas plantas son depurativas de la sangre y expulsan las sustancias extrañas y morbosas del organismo, actuando sobre el canal intestinal, los riñones, la vejiga y la piel. Por eso las recomendamos tanto, lo mismo para uso interno en forma de tisana, como para uso externo en compresas, fomentos, cataplasmas, gargarismo y, añadido el cocimiento, a los baños. Jamás perjudican y siempre curan o alivian. Con los gargarismos de este cocimiento, efectuados con perseverancia, puede evitarse la extirpación de las amígdalas.

Cantidad: En un litro de agua 40 gramos de las hojas de estas plantas; se preparan en cocimiento. Para las aplicaciones externas se emplean 80 gramos.

### CARNESTOLENDO (*Cochlospermum gossypifolium*)

Se denomina también *carnestolendas*. La tisana que se obtiene de las flores del carnestolendo puede equipararse a la que se obtiene de las flores de tilo. Tiene aplicación en resfriados, catarrros, gripe, tos, ronquera y en las enfermedades del pecho y garganta. Combate también con mucho éxito la ictericia y palidez. En estos casos es recomendable tomar también el jugo fresco de las hojas a cucharadas (una cada tres horas).

Cantidad: 20 gramos de hojas o flores en un litro de agua; se prepara en infusión.

### CARROBA (*Jacaranda procera*)

Arbol del Brasil que por su empleo puede considerarse como precioso. En efecto, puede sustituir ventajosamente la medicación mercurial en las enfermedades **venéreo-sifilíticas**. En el Brasil se emplea el cocimiento de las hojas al 20-30 % contra la **sífilis**, las **bubas**, las **enfermedades de la piel**, las **escrófulas**, el reumatismo y la **hidropesía**. El mismo cocimiento, en irrigaciones y baños enteros o parciales, sirve para curar los **bubones**, las **Úlceras**, tumores y **chancros sifilíticos** y las **blenorragias crónicas**. La corteza es un gran sudorífico, que se usa en la misma forma y para idénticos casos. La *catalpa* (*Bignonia catalpa*), la flor verde, la *blanca*, la *roja*, la *negra*, *Sao Paulo*, *menuda* y la *Jacaranda copaia*, tienen iguales propiedades.

Cantidad: 15 gramos en un litro de agua; las hojas se preparan en infusión y la corteza en cocimiento. Para las aplicaciones externas se dobla la dosis.

### CARQUEJA (*Baccharis notoserjila*) (Véase volumen primero)

Planta sudamericana; la infusión de las **sumidades**, al 2 %, se administra para combatir la congestión del hígado y las diarreas. El cocimiento concentrado se **usa** para dar baños a los leprosos y a los que sufren de reumatismo articular.

La *carqueja amarga* (*Baccharis triptera*), tiene los mismos usos y es considerada al mismo tiempo como tónica y antifebril.

La *carqueja dulce* (*Baccharis gandichandiana*), tiene las mismas propiedades, pero más atenuadas.

### CARRAGAHEN (Véase *Líquén blanco*)

### CARRAPICHO (*Urena sinuata*)

Planta que crece en el norte del Brasil, donde se usa la infusión de las hojas y flores al 2 % como emoliente.

El *carrapicho de la calzada* (*Triunfetum sepium*), la *Triunfeta eriocarpa* y la *Triunfetu semitriloba*, del mismo país, se usan contra la blenorragia; el cocimiento de las hojas y de los frutos se emplea en irrigaciones.



Cáscara sagrada

### CASCARA SAGRADA (*Rhamnus purshianus*)

Llábase también *corteza sagrada*, o de *chitem*. Planta de Norteamérica, que crece especialmente en California. La corteza es muy usada actualmente en todo el mundo occidental como laxante, en los constipados rebeldes e, incluso, como **febrífuga**. Se usa el polvo a la dosis de 25 hasta 75 centigramos, en una vez o varias durante el día. Forma la base de un gran número de preparaciones farmacéuticas que se venden para corregir el **estreñimiento**.

La cáscara sagrada es, pues, un **purgante suave e inofensivo**, que tiene también aplicación en las enfermedades del **hígado**, congestión de éste y mal de piedra.

**Cantidad:** 20 gramos en un litro de agua. Se hace hervir durante veinte minutos y se toma una taza antes de acostarse y otra por la mañana en ayunas.

### CASCARILLA (*Croton cascarilla*)

Se denomina también *chacarilla*, *quina aromática*, *carcanapire* y *corteza eluteriana*. Es originaria de la América Central y se usa como tónica, digestiva, febrífuga y **antiemética**. En polvo se administra a la dosis de 1-2 gramos diarios; en infusión, al 1 %. Se usa también para **fumigaciones**.

La *quina blanca de los mejicanos*, conocida en Europa con el nombre de *copalchi* y procedente del *Croton pseudochina*, tiene las mismas propiedades y aplicaciones.

En las provincias argentinas de Jujuy y Salta y en el Chaco (frontera argentino-boliviana) se conoce una cascarilla llamada también *quina morada* o *virreina del monte*, procedente del *Cbrysoxylon febrifugum*, confundida a veces en Europa con la verdadera quina, que se emplea como **tónica** y **febrífuga**, en la misma forma y dosis.



### CASITA (*Sapindus saponaria*, *Sapindus divaricatus*)

Planta argentina de pronunciado poder **hemofílico** y que, por lo tanto, resulta tóxica. **No aconsejamos su uso.**

### CASTANA (*Castanea vulgaris*)

Es el fruto del castaño, árbol de la familia de las cupulíferas. El clima que mejor tolera es el teniplado.

El porcentaje de agua en la castaña es de un 61%. Las castañas asadas contienen 40 y las cocidas 71. En estado seco poseen un 86 % de hidratos de carbono. Las castañas pilongas equiparan su proporción de sustancias nitrogenadas a las que tiene el trigo. El coeficiente **vitamínico** es estimable, especialmente en vitaminas del complejo B, y también en vitaminas C y D.

La castaña, por su riqueza en **hidratos de carbono**, ocupa un lugar

destacado en la alimentación. No se **Jebe** considerar como un simple postre. Tomada en adecuada proporción puede constituir, si fuera preciso y en asociación con otros alimentos, un producto básico del menú. Un kilo de castañas viene a producir en números redondos 2000 calorías.

#### Composición de cieti gramos de castañas (con cáscara)

Valor calórico (calorías) . . . . .	235
Hidratos de carbono (gramos) . . . . .	40
Grasas (gr) . . . . .	5,4
Proteínas (gr) . . . . .	6,2
Calcio (miligramos) . . . . .	0,034
Fósforo (mg) . . . . .	0,090
Hierro (mg) . . . . .	4,1

Según las minuciosas investigaciones experimentales de Isola, la alimentación a base de castañas ejerce una acción favorable sobre el proceso de crecimiento, con aumento de peso y de la velocidad de desarrollo, sobre la calcificación de los huesos en el sentido de un efecto antirraquítico, sobre los pelos, etc.

La castaña cruda y muy seca (pilonga) exige, para su buen aprovechamiento, una meticulosa masticación (para lo cual es preciso una excelente dentadura) y un magnífico estado funcional del estómago. Exigen una digestión laboriosa, sobre todo las pilongas. Se requiere también cierto hábito de comer muy despacio a fin de dar tiempo a que se ensalve bien el almidón que contiene la castaña y pueda actuar eficientemente sobre él la ptialina (fermcntu de la saliva) y así pueda ser digerido y asimilado sin dificultad.

Las castañas asadas y cocidas se digieren mucho mejor que en la forma anteriormente mencionada. La castaña cocida es más tolerable en el estómago que si se toma asada.

La castaña es **galactógena** por lo que aumenta la secreción de la leche de las mujeres lactantes. También es ligeramente **astringente**, ha-

biendo algunos preparados a base de harina de castaña para la corrección de los estados diarreicos.

La **harina de castañas** sirve para preparar caldos de fácil digestión y de agradable gusto. Es muy beneficiosa para los convalecientes, **niños** y viejos.

Las hojas del castaño, 20 gramos por litro de agua, preparadas en infusión, combaten la tos convulsa, y el cocimiento de la **cáscara** de las castañas, tomadas como tisana, cura la **gastritis**, acidez **de estómago** y diarrea.

Hay otras especies de castaños usados con fines medicinales:

El castaño de *la India* (*Aesculus hippocastanum*), árbol de Asia y de Europa, del que se usa la corteza de las ramas jóvenes en polvos o en cocimiento. Dosis: 10-20 gramos del primero y al 5 % el segundo, como tónico, **febrífugo y antiséptico**, en uso externo, y las semillas tostadas contra las hemorragias uterinas.

El castaño de *flor roja* (*Aesculus pavia*), cuya corteza es febrífuga.

El *chincapín* (*Castanea pumila*), cuya corteza en varias regiones de América se usa como **astringente**.

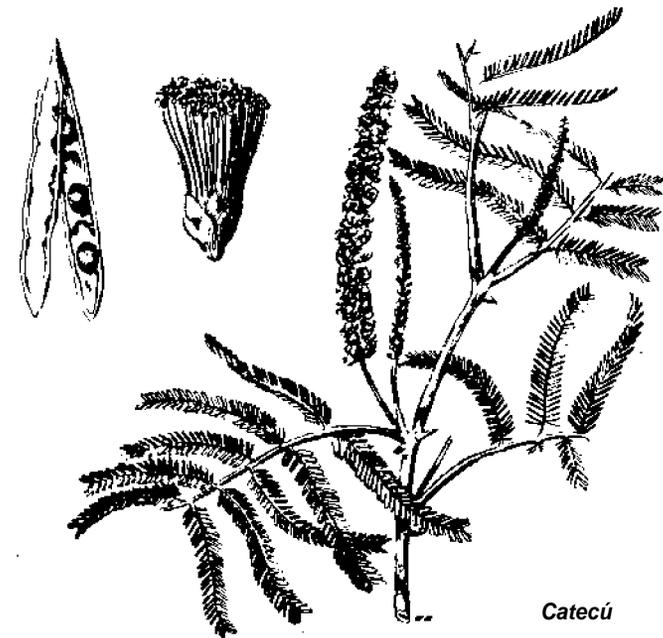
Finalmente la *sapucarera* (*Lecythis grandiflora*), del Brasil, de la que se aprovecha la cáscara del fruto, macerada en agua al 3 % para combatir la ictericia y después de las fiebres intermitentes para evitar la recaída. La misma agua, tomada en grandes cantidades y durante **meses**, disuelve las **arenillas**, los catarros de la **vejiga** y de la albuminuria.

### CASTOR (*Ricinus communis*)

Denominado también ricino. *cherva* o *catapucia*. De la semilla se obtiene el tan conocido aceite de ricino que es un purgante. Para purgarse basta únicamente masticar **15 o 20** semillas, quitándoles previamente la parte dura que las envuelve.

### CATECU o CATO (*Acacia catechu*)

Antiguamente se le llamaba también *tierra del Japón*, por creerse que era una sustancia mineral. Catecú, en Ynscrito, quiere decir "jugo de árbol".



Es una materia extraída por ebullición y evaporación de los frutos, hojas y corazón de varias plantas: la *Mimosa* o Acucio *catechu*, la *Uncaria gambir*, la *Nauclea gambir*, todas del Oriente. En el comercio hay varias clases de catecú; las más conocidas y mejores son el de Bengala y el de Bombay.

El catecú es un gran tónico y astringente; se administra en la **diarrea**, **hemorragias ligeras**, **leucorrea**, **blenorragia**, etc., a la dosis de 5-10 % del polvo en infusión, o 20 gotas de tintura. También se usa como dentífrico.

Externamente se emplea para curar las grietas de los pezones y para la cicatrización de las úlceras.

### CAUBA (*Bauhinia candicans*)

Planta sudamericana. Se usa el cocimiento de las hojas y la corteza en uso externo, como astringente para lavar las heridas y **hacer gargarismos**.



### CAXAPORRA DEL SALVAJE (*Ferminalia argentea*)

Arbol del Brasil del que se saca, por incisión, una gomo-resina que a la dosis de 10-20 centigramos es un purgante bastante activo.

### CAYAPO

Crece en el Brasil tres plantas que son denominadas así y que se clasifican de este modo: *Cayaponia difusa*; *Cayaponia globoso*, llamada también *una pina* o *capitán* del bosque, y la *Cayaponia elyptica*. Las tres son de efectos purgantes; se usa el fruto —uno solo—, las simientes —5-10— y la raíz, en infusión al 1 %.

### CEANOTO (*Ceanothus americanus*)

Llamado también té de Jersey. En los Estados Unidos emplean el cocimiento de esta planta contra la gonorrea, en uso interno y en **irrigaciones**. La enfermedad cura, en efecto, en 2-3 días sin inconveniente alguno.

El *ceanoto azulado* (*Ceanothus caeruleans*), se usa en Méjico como febrífugo.

### CEBADA (*Hordeum vulgare*)

Gramínea cultivada en casi todo el mundo. El valor de la cebada no es debidamente apreciado. Es un excelente cereal, mejor que el arroz y el maíz. Es el más rico en fósforo, indispensable para el sistema nervioso. Contiene **flúor**, necesario para el buen estado de los dientes y huesos. Da un pan excelente. Puede tomarse en forma de sopas, purés, etc., como si fuera harina de trigo o de avena.

La cebada es un alimento depurativo y **mineralizador**. El cocimiento de cebada (100 gramos de **cebada** por medio litro de cocimiento resultante) es un alimento nutritivo y útil en las fiebres y diarreas.

En forma de tisana, la cebada es muy útil contra los trastornos de la digestión.

Es de todos conocido el uso de la cebada para la obtención de la malta, bebida muy recomendable para sustituir el café.

Externamente se emplea la cebada en forma de cataplasma contra las inflamaciones de todas clases.



### CEBADILLA (*Helonia officinalis*)

Planta mejicana. No debe emplearse en **uso interno** porque es venenosa. Las semillas, reducidas a polvo, se usan para matar piojos, de ahí que a esta planta se la llama también *matapiojos*.

CEBOLLA (Véase volumen primero)

### CEOARIAS

Son raíces provenientes de numerosas especies, de las que mencionaremos: la *cedoaria oficial* o *redondo* (*Koempferia rotunda*, *Curcuma aromática*); la *cedoaria larga* (*Curcuma zedoaria*); el *cerumbet* o jengibre *cimarrón*, *amargo*, *silvestre* (*Zingiber Zerumbet*); y el *cassumuniar*, raíz de *Bengala* o *cedoaria amarilla* (*Zingiber cassumunar*). Todos son excitante y hay que usarlos en pequeñas dosis (0,50 gramos).

**CEDROCOLORADO** (*Cedrela brasiliensis*)

Crece en el Uruguay, Paraguay, Argentina y Brasil, donde se usa la corteza como febrífuga, en infusión al 2 % contra las fiebres palúdicas. Puede decirse que sus efectos son parecidos a los de la quina.

**CEDRON** (*Lippia citriodora*)

Denominado también *hierba Luisa*, *hierba María Luisa*, *hierba de las tres hojas*, *hierba princesa*. Esta planta procede del Perú; crece hoy en muchas partes de América y de Europa. La infusión de las flores y hojas al 1-2 % se toma en las afecciones nerviosas, **melancolía**, **hipocondría**, **opresión del corazón** e **histerismo**.

La hierba Luisa o cedrón es un magnífico **estornacal**, estimulante y **antiespasmodico**. Por eso — tal como hemos apuntado mas arriba— está muy indicada en la **falta de apetito**, las digestiones **lentas** y **difíciles**, los **enfriamientos del estómago** e intestinos, **nerviosidad**, **decaimiento**, **convalecencias**, etc.



Cedrón

La tisana de hierba Luisa es de un olor sumamente agradable y gusta a todo el mundo.

Cantidad: En infusión, a razón de dos cucharaditas **de café por** taza de tisana; dos o tres tazas al día.

**CEDRON CHILENO – CEDRON PARAGUAYO**

En Chile se llama *hierbaluisa*, y en algunos países de Centroamérica *limonaria*. No se debe confundir con el **cedrón común** (*Lippia citriodor*). Esta planta no crece más de 70 centímetros. Es muy buena para enfermedades del **estómago**, dolores de vientre, colitis, pujos; es, además, **muy** digestiva y favorece a los que sufren de gases, y flatos. En este caca se bebe una tacita después de las comidas.

También se recomienda a las madres que crían, especialmente a aquellas que tienen poca **leche**. Además favorece la digestión en los niños y evita los dolores de vientre, mezclándola con leche.

Los que sufren del corazón, especialmente palpitaciones, deben tomar una taza de esta tisana cada tres horas. Agregándole una cucharada sopera de **zumo** de limón se aumenta la eficacia.

Cantidad: Una cucharadita de las de café de esta planta en una taza de agua, se hierva medio minuto y se beben tres tazas al día; por la mañana, al mediodía, y por la noche, pero jamás durante las comidas.

**CEIBO** (*Erythina corallodendron*)

Hay numerosas especies esparcidas por toda la América tropical. Aunque la infusión de la corteza se da como sedante en algunas afecciones nerviosas, locuras, insomnios, etc., no aconsejamos su uso interno por sus **efectos** altamente narcóticos. En cambio, puede emplearse en gargarismos y en fomentos calmantes.

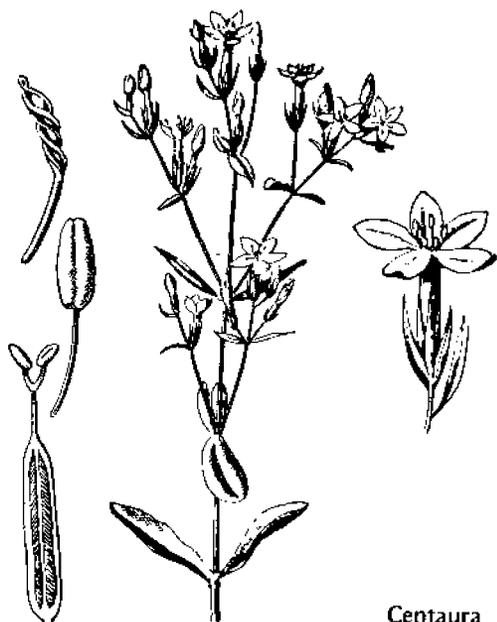
**CELIDONIA** (*Chelidonium majus*)

Se denomina también hierba *celidonia* legítima, *celidonia*, *golondrina*, *calidueña*, *hierba de la golondrina*. Esta planta crece en los

escombros. Contiene un zumo que se aplica exteriormente para destruir callos y verrugas. El hidrolato es un buen tónico contra las supuraciones de los ojos.

En uso externo y en pequeñas dosis (1 %), el cocimiento puede ser eficaz en los casos de *escrófula* y males del hígado.

La *celidonia menor* o *hierba de las hemorroides* (*Ranunculus ficaria*) —antiguamente llamada *Scrofularia minor*, se usa en Bélgica contra las hemorroides; se usa el cocimiento de la raíz al 5-6 %. Las hojas, exteriormente, son resolutivas y antiescrofulosas.



### CENTAURA (*Erythraea centaurium*, *Gentiana centaurium*)

Se denomina también hierba de *la liebre*, *aciano*, *escobillo*, *hiel de tierra* o hierba de *Quirón* (el nombre de centaura se hace derivar del centauro Quirón). Planta de las zonas templadas, muy amarga. La infusión al 10 % es empleada en muchos casos de convalecencia, (especialmente de enfermedades de los pulmones) como tónica, en la acidez del estómago y en las enfermedades del hígado, herpes, erupciones

cutáneas, gases, afecciones renales, hemorroides y amenorrea. Hervida en caldo de guisantes se usa contra la *tiña*.

Otras especies son la *canchalagua* o *hierba de la pleuresía* (*Erythraea chilensis*) del Perú y Chile, empleada en esos países como antiictérica, febrífuga y contra la pleuresía; la *centaura americana* (*Chironia angularis*); la *centaura mayor* u *oficinal* (*Centaurea centaurium*); la *yacea negra* (*Centaurea jacea*), de usos más o menos idénticos; y la *centaura de Oriente* (*Centaurea sulfurea*), con cuyas hojas, en el Sahara, se cubren las heridas para acelerar su cicatrización.

La centaura menor crece en bosques, prados y terrenos secos. Sus tallos alcanzan una altura de medio metro. Flores rosadas, que se mantienen todo el verano. Hojas ovaladas, lustrosas y de un verde suave. Se recolectan en verano, mientras la planta florece. Secarla rápidamente y protegerla de la humedad.

La centaura estimula los movimientos del estómago y del intestino, combate los gases y las putrefacciones y es algo laxante. Por eso está indicada en catarrros del estómago, digestión débil, putrefacciones intestinales, convalecencia, rebaja de fiebres altas, enfermedades del hígado e inapetencia.

Para uso externo se hacen compresas de la infusión y se aplican sobre úlceras, *eczemas* y pequeñas heridas, y en gargarismos, contra úlceras de la boca a de la garganta.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. También se puede preparar poniendo las flores desecadas en maceración en agua fría durante doce horas. Se toman dos o más tazas al día.

### CENTENO (*Secale cereale*)

Este buen cereal puede sustituir en gran parte el trigo; tiene excelentes propiedades y para muchas personas su sabor es tanto o más agradable que el del trigo. Tiene los mismos usos que éste y que la avena. Su harina da un pan agradable y muy nutritivo; pero es mejor usar una mezcla de harina de trigo (dos partes) y harina de centeno (una parte), para el pan, papillas y demás preparaciones culinarias. El centeno tiene la ventaja de crecer en las regiones frías, en las montañas, sierras y suelos pobres, donde el trigo y la cebada no se producen.



Con el centeno puede hacerse un *sucedáneo del café*; se tuesta el grano entero con un poco de manteca vegetal y se reduce a polvo. El cocimiento se toma solo o azucarado.

Cabe hablar aquí del *cornezuelo de centeno*, también llamado *tizón de centeno* o *centeno atizonado* (*Secale cornutum*), que crece en las espigas no solamente del centeno sino de casi todas las gramíneas. Es una excrecencia córnea que algunos autores atribuyen a una simple alteración del grano, otros dicen que es un hongo y, por fin, otros creen que es una degeneración morbosa del ovario de las gramíneas.

El cornezuelo de centeno es conocido desde la antigüedad. Activa las **contracciones del útero**, motivo por el cual se daba a las parturientas en polvos en la dosis de 30-40 centigramos diarios. **Nosotros aconsejamos no se use nunca** porque es una **sustancia muy tóxica**, que, a veces, ha provocado grandes epidemias a causa de haberse hallado en cantidad

en el trigo usado para la fabricación del pan. De él se extrae la *ergotina*, que se emplea como **hemostático**.

En caso de envenenamiento por el cornezuelo, puede combatirse con una cura de limones.

Téngase especial cuidado en consumir sólo centeno sano, fresco, limpio y libre de todo germen. Esta misma precaución debe adoptarse con todos los demás cereales (cebada, trigo, alforfón, etc.), con cuyos granos puede ocurrir lo mismo que con el centeno.

**CEPA CABALLO**, (Véase volumen primero)

**CERAFOLLO** (*Scandix cerefolium*)

Se denomina también *perifolio*, *cerafolio*, *perafollo*. Es una hortaliza comestible, como todos saben. El cocimiento, a cualquier dosis, se emplea en uso interno y externo como **resolutivo**, **emenagogo**, **diurético**, **vulnerario** y **antihemorroidal**. La planta machacada se aplica sobre los **infartos**.

El *perifolio silvestre* (*Choerophyllum*) y el *perifolio moscado u oloroso* (*Myrrhis odorata*) tiene las mismas propiedades, pero son **especies peligrosas**.

El cerafollo puede ser empleado en la cocina, crudo o cocido. El uso de cerafollo aumenta la leche de las madres lactantes.

El jugo de la planta fresca, del cual se toman diariamente varias cucharadas, es un buen **depurativo de la sangre**.

Es un excelente remedio en todas las enfermedades que citamos a continuación tomando el cocimiento de las hojas (20 gramos en un litro de agua) o el de las semillas; tres o cuatro tacitas al día pueden curar el **estreñimiento**, **escorbuto**, **enfermedades de los nervios**, **cansancio**, **fiebre**, **asma**, **dificultad de orinar**, **histerismo**, **diabetes**, **enfermedades de los riñones** y de la **vejiga**, **debilidad del estómago** y **digestión lenta**, **reumatismo**, **gota**, **menstruación irregular**, **almorranas**, **enfermedades de la vista**, **inflamación de los ojos**, **pechos endurecidos en las madres lactantes**, **leche estancada**, **afecciones de la piel**, **granos**, **heridas**, etc.

En el exterior se aplican cataplasmas de las hojas frescas y machacadas para el tratamiento de las **heridas**, **granos**, **afecciones de la piel**,

**inflamaciones**, etc. Para los pechos **endurecidos**, cataplasmas y baños de vapor. Para la **retención de orina**, aplicar fomentos sobre la región de la vejiga. Para **enfermedades e inflamaciones de los ojos**, cataplasmas, fomentos y vapores. Contra las **hemorroides**, baños de asiento con cocimiento de esta planta.

Si no se tiene la planta fresca y verde, se pueden hacer cataplasmas con la planta hervida y bien picada.



**Atención al perifolio silvestre y al moscado u oloroso**, que son **venenosos**. No confundirse.

### CEREZA (*Cerasus vulgaris* o *Prunus cerasus*)

El árbol del cerezo en floración y su fruto ponen una esplendorosa nota de color en primavera. Los poetas han loado mucho a esta fruta haciéndola símbolo de elementos valiosos.

Corrientemente los cerezos se acostumbran a dividir en tres grupos: cerezos mollares, cerezos garrafales y guindos. Las cerezas de este último grupo son algo más ácidas.

#### Composición de cien gramos de cerezas (parte comestible)

Valor calórico (calorías) . . . . .	39
Hidratos de carbono (gramos) . . . . .	8
Grasas (gr) . . . . .	0
Proteínas (gr) . . . . .	1,8
Calcio (miligramos) . . . . .	0,019
Fósforo (mg) . . . . .	0,030
Hierro (mg) . . . . .	0,4

Para comer la cereza, así como las demás frutas, no debemos olvidar lo que el refranero proclama al manifestar: "Cuando el pájaro la pica, es cuando la fruta está rica." Y es así, porque está madura.

Las cerezas de color rojo tienen más cantidad de azúcar (por

encima del 8 %) que las de tonalidad negra. En las variedades ácidas el porcentaje de azúcar es más bajo.

#### Proporción de vitaminas en cien gramos de cerezas

Vitamina A (U. I.) . . . . .	500
Vitamina B <sub>1</sub> (miligramos) . . . . .	0,050
Vitamina B <sub>2</sub> (mg) . . . . .	—
Vitamina C (mg) . . . . .	5

Las cerezas, a través de lo que señalan los esquemas precedentes, tienen **propiedades mineralizantes y vitamínicas**. Pródiga en sales minerales, particularmente en hierro, va bien a los **anémicos**. Por su tasa de vitamina C facilita el **crecimiento**. Es muy abundante en esta vitamina C, cuyo consumo copioso evita los **estados de astenia y síndromes hemorragíparos en primavera**.

No es rica en azúcar. Puede asociarse a otras frutas para constituir deliciosos desayunos.

Por su parquedad en hidratos de carbono y por encontrarse la mayor parte de azúcar en forma de levulosa, muchos pacientes **diabéticos** pueden favorecerse de esta fruta tomándola con prudencia.

Desde una fecha que se pierde en la noche de los tiempos se adjudican a la cereza propiedades medicamentosas. Todas las partes que la integran —pulpa, hueso y pedúnculo— han sido utilizadas en la terapéutica.

La Escuela de Salerno, ponderando los beneficios de la cereza, proclamaba lo siguiente: **limpia el estómago**, su núcleo (o hueso), **desembaraza la piedra de riñón y purifica la sangre**.

Galeno recomendaba la cereza dulce a los que padecían de **estreñimiento** y la ácida para **estimular las digestiones** de los que tenían secreción deficiente de jugo gástrico; y la áspera o ácida (suponemos que su jugo) para **corregir la diarrea**.

Mesué y otros autores atribuyen al **aceite** que se extrae del hueso de la cereza, notables propiedades para **eliminar las piedras de riñón y de la vejiga** así como para **corregir los dolores artríticos**.

Una buena manera de tomarlas, para aprovechar dicha propiedad,

es triturar en un mortero las cerezas junto con su hueso, hervirlas y después tomar el agua.

Están, pues, indicadas para los **artríticos, hepáticos y nefríticos**; por sus cualidades **alcalinizantes y depuradoras de los humores**, les reporta gran utilidad someterse a una cura de cerezas. Hay que descartar las cerezas insanas.

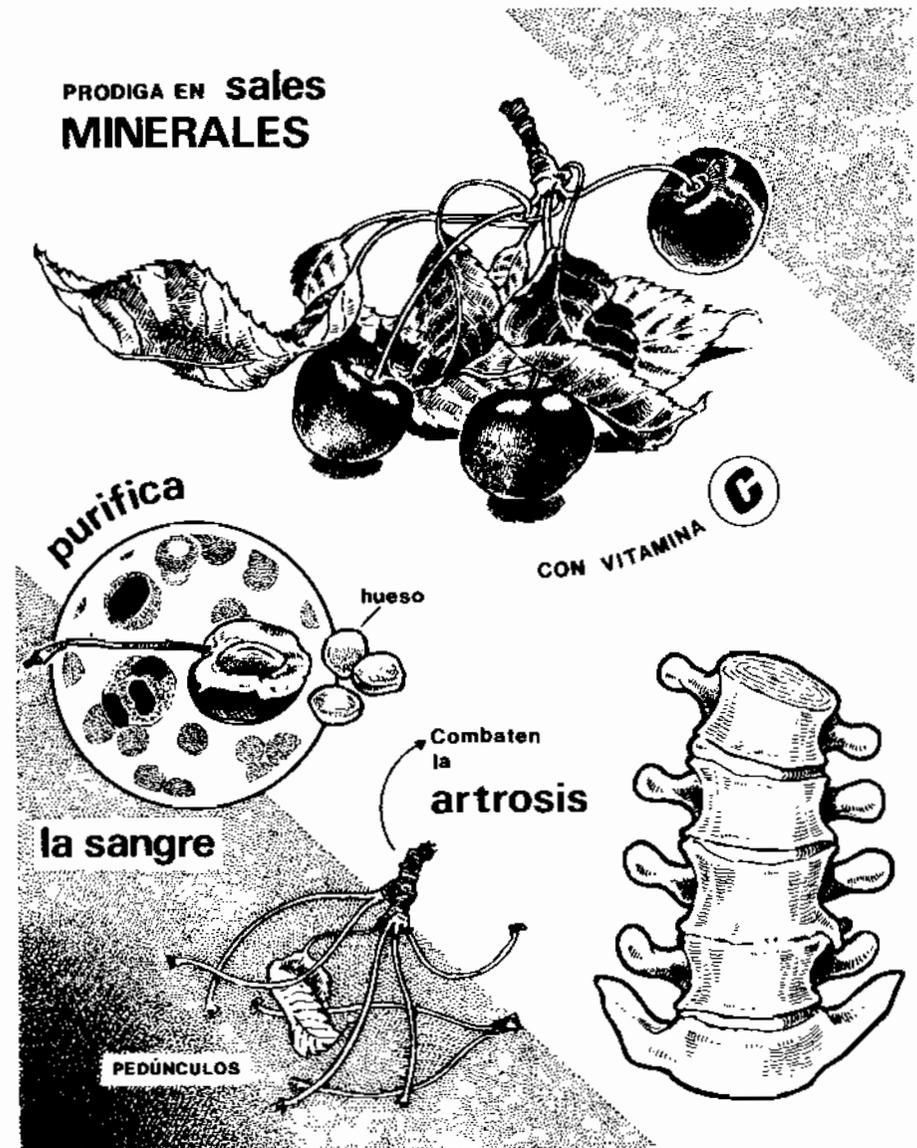
Pueden asociarse, para mitigar un poco la monotonía de la cura, con otras frutas jugosas (nísperos, fresas, etc.) que nos brinda la primavera.

Los **pedúnculos** (cabitos) de las cerezas tienen conocidas virtudes curativas. Con la toma de sus decocciones **aumenta la cantidad de orina**. Es indicada para los **artríticos** y en muchas afecciones de las **vías urinarias**.

Lœclerc recomienda la siguiente **decocción diurética**, cuyo uso estimamos excelente: Se hierve en un litro de agua 30 gramos de pedúnculos de cerezas durante diez minutos; esta decocción se echa bien caliente sobre media libra de cerezas frescas; después de un contacto de veinte minutos se cuelan, exprimiéndolas ligeramente sobre un tamiz con lo que se obtiene una agradable bebida que gusta tanto a los sanos como a los enfermos.

La cereza como alimento nutritivo y de prevención contra todas las enfermedades, no es en general lo debidamente considerada, por la escasez de literatura médica que hable en forma encomiástica al respecto. Los que pueden hacerlo y no lo hacen incurren en una grave responsabilidad, porque en realidad hay en la cereza una gran fuente de vitaminas completamente ignorada por el vulgo, que, de conocerlo, no sufriría las enfermedades que actualmente la Humanidad sufre, especialmente las **acideces del estómago, los cálculos hepáticos, la ictericia, nefritis, estreñimiento, apendicitis** y los consiguientes síntomas molestos de los **dolores de cabeza y la jaqueca**.

Cuando leemos algo referente a estas hermosas frutas que en primavera nos proporciona la Naturaleza, y que desde remotísimos tiempos ha sido el fruto más apreciado y codiciado de los primeros pueblos civilizadores y que tiene una larga historia en los anales de la alimentación natural del hombre, nos extraña infinito que no se hable con más entusiasmo de la cereza.



**Cereza.** - La cereza es rica en vitamina C y excelente curativa de irregularidades del sistema nervioso, dolores de cabeza, artritis e impurezas en la sangre.

Invitamos al lector a que pruebe y compare el gusto tan exquisito de un puñado de cerezas bien maduras con las otras frutas, y verá que hay mucha diferencia. ¿Qué no será cuando la dieta a base de cerezas sea continua y seguida durante muchos días para hacer un efecto curativo y purificador de nuestro organismo? Sentiremos inmediatamente un efecto regenerador y purificante en todo nuestro cuerpo empezando por sentirnos mejor del estómago, del hígado, de los intestinos, de las evacuaciones, así como en las descargas renales, en las micciones de la vejiga, y hasta experimentaremos un gran alivio en nuestros canales prostáticos, amén de un relajamiento del sistema simpático y nervioso.

Las dietas de cerezas han evitado muchas operaciones de apéndice, muchas **úlceras de estómago**, muchas intervenciones quirúrgicas en el hígado y hasta en los riñones, en las adherencias intestinales y en muchas enfermedades que luego veremos.

Bástenos saber que el hombre, científicamente mirado y desde el punto de vista de las leyes naturales establecidas por Dios, corresponde a su naturaleza anatómica y fisiológica, una alimentación frugívora y no carnívora. Como han demostrado hoy los grandes sabios y bioquímicos, que la carne, y especialmente su abuso, trae el morbo del cáncer, de la arterioesclerosis, de la diabetes, la ciática, la gota, el reumatismo, enfermedades del corazón, endurecimiento arterial, la nefritis y el artrismo en general; es conveniente, por tanto, hacer un alto en el camino y tratar de ver si hay alguna solución para resolver el problema de la autointoxicación.

De más está decir que nosotros los naturistas lo hemos resuelto a satisfacción a base de adoptar radicalmente el vegetarianismo total y las cerezas son las frutas que en primavera pueden resolver, como fruta de estación, nuestro gran problema de corregir, en primer lugar el estreñimiento, como ya hemos dicho repetidas veces, y luego las demás enfermedades de orden gástrico, las enfermedades que proceden de la impureza de la sangre y las del **metabolismo** trófico en general.

Por tanto, no temer la **cura de cerezas**, no temer comer un kilo o más de cerezas cada día, eligiendo siempre, naturalmente, las más maduras y compatibilizándolas bien con las demás frutas, o bien con cereales perfectamente dextrinizados. No se nos ocurra comer cerezas de postre, ni con las comidas.

El doctor Federico M. Rossiter en su libro "Guía Práctica de la Salud", alaba muchísimo las cerezas, incluyéndolas en su capítulo del festín de frutas, y dice que la mejor calidad de azúcar la producen las frutas, entre ellas la cereza. El Doctor Vander habla también mucho en sus libros de las propiedades y aplicaciones de la cereza. El Doctor Castro, en sus lecciones de Trofología, concede un lugar preferente a las propiedades curativas de las cereza. El Doctor Emilio G. Alsina, en sus obras de Trofoterapia y Biotrofología, también recomienda vivamente las cerezas. El profesor Juan Esteve Dulín, en su obra "Guía de la Salud", no oculta su gran entusiasmo por las cerezas. El profesor Manuel Lezaeta, no olvida referirse en sus obras a esta preciada fruta. El profesor José Abentín, también recomienda las cerezas y los jugos de cerezas en su obra "Filosofía y Curación por el Ayuno". El profesor Nicolás Capo, en su obra magna "Trofología y Trofoterapia" hace un exhaustivo estudio de esta fruta singular y la recomienda de un modo muy particular. El profesor Wifredo Boué, en su excelente libro "El Médico del Hogar", alaba mucho las cerezas, recomendándolas como laxantes, digestivas y refrescantes, y dice que "el sabio Cheumel recomienda un cocimiento de 30 gramos de cabitos de cereza, que constituye un gran diurético, y en muchos casos se acierta a hacer orinar en abundancia, donde todos los medios farmacológicos habrían sido impotentes".

Ya hemos apuntado los efectos curativos de la cereza en los **estados gástricos**, donde los jugos son inactivos, en caso de **úlceras de estómago** y de **duodeno**, como en **inflamaciones del píloro** y otros estados de **trastornos crónicos del estómago**. También están perfectamente comprobados los efectos curativos de las cerezas en los **cálculos hepáticos**, así como en la **nefritis**. Finalmente tanto para los adultos como para los pequeños, conviene tomar una buena dosis, cada mañana en ayunas, de cerezas bien maduras para **corregir el estreñimiento y la atonía intestinal crónica**.

Del cerezo común, aparte de las cerezas, se usan —como hemos apuntado más arriba— los pedúnculos o rabitos del fruto en infusión al 15 % como **diurético de gran eficacia**, y la corteza en cocimiento a igual dosis como **febrífuga y antigotosa**.

Entre las otras muchas especies de cerezo, aparte del cerezo común, se usan en medicina:

— El *cerezo negro o silvestre de Virginia (Cerasus virginiana)*, de la América del Norte, cuya corteza se usa en dicho país como **calmante y sedativo de la tisis**, en forma de tintura y jarabes.

— El *cerezo de Santa Lucía (Prunus mahaleb)*, del que se usan las semillas como **febrífugo**.

— El *cerezo aliso, falso leño de Santa Lucía (Prunus padus)*, cuya corteza, de olor fétido, en infusión al 1 % se usa como **antirreumático, antigotoso y antisifilítico**, siendo el agua de las ramas tiernas, vermífuga.

— El *Cerasus nigrum*, de cuyos frutos, por fermentación, preparan los alemanes el kirsch; se usa el agua destilada de esos mismos frutos como calmante; pero aconsejamos no usarla por el ácido prúsico que contiene. Lo mismo decimos de las dos especies brasileñas, el *cerezo silvestre, bravo (Prunus brasiliensis)* y el *cerezo de purga (Melothria pendula)*, purgante más para caballos que para hombres.

## CERVEZA

La cerveza, producto de la fermentación de la malta mezclada con lúpulo, contiene alcohol, dextrina etc.; adolece del vicio de origen que estigmatiza a todas las bebidas alcohólicas.

Por si esto fuera poco, el tener gas carbónico le confiere propiedades fermentescibles, acarreado fenómenos de flatulencia, de eructación y de irritación intestinal.

El mayor riesgo de esta bebida es la lupulina, alcaloide del lúpulo que puede afectar seriamente el hígado.

Como la cerveza contiene hidratos de carbono, ofrece, por si todo lo que antes hemos dicho fuera poco, el grave inconveniente de que estos hidratos de carbono al combinarse con el alcohol, abren un anchuroso camino a la obesidad y a la gota.



## CICUTA (*Conium maculatum*)

La cicuta es un **poderoso veneno** que los antiguos griegos empleaban para matar a los condenados a muerte. Así murieron los grandes filósofos Sócrates y Foción.

Las especies más conocidas son: la *cicuta común, mayor u oficial (Conium maculatum)* umbelífera conocida desde la antigüedad; la *cicuta virosa (Conium virosa)* y la *cicuta menor, etusa, perejil bastardo, apio de perro, cicuta de jardín (Aetusa cynapium)*.

Todas las cicutas son plantas de la zona templada y crecen en terrenos áridos; son vegetales **sumamente venenosos**, razón por la cual **no deben emplearse** en uso interno. Es verdad que algún médico, siguiendo las instrucciones de Stork, las ha usado como calmante en los dolores que produce el cáncer; justificado su uso, por la misma incurabilidad del mal. También se han empleado cataplasmas y fomentos calientes con el mismo fin, y como revulsivo, usando el cocimiento de las sumidades florecidas. **No se confunda con el perejil**. Nosotros la reconocemos como planta venenosa, por lo tanto no aconsejamos su uso en ningún caso.

## CIDRA (*Citrus cedra*)

Se denomina también *toronja*. Esta fruta tiene las mismas propiedades del limón, pero más atenuadas.

Contiene las **vitaminas del complejo B, C, D y G**; además varias **sales minerales** de importancia. La tisana de las hojas del árbol, preparada en infusión, da buenos resultados en las **enfermedades de los nervios**. La tisana de la corteza desecada tiene buen efecto en los **calambres, falta de apetito, digestión lenta y dificultosa, dolor de estómago, acidez y debilidad del estómago**, etc.

También de las semillas se puede hacer una tisana curativa, en infusión contra el **estreñimiento, ictericia, palidez, anemia**, etc.



## CIEGA-OJOS (*Asclepias umbellata*)

Planta brasileña, donde también se denomina *saudade* o *cámara brava*. No se puede aconsejar su uso por ser **sumamente venenosa**.

## CILANTRO (*Coriandrum sativum*)

Se denomina también *culantro, colliandro, martorria, salianbra*. Planta umbelífera de Europa, norte de África y Sudamérica. Los frutos,

que cuando son verdes tienen olor a chinches y que después de secos se vuelven de un aroma muy agradable y son comestibles, se usan en infusión al 1 % como **astringente, estomacal y carminativo**.

Se emplean mayormente las semillas secadas a la sombra y conservadas al abrigo de la humedad. En cuanto a sus propiedades, diremos que es un **estimulante general y en particular de las funciones digestivas, antipútrido, desinfectante del intestino, y sudorífico apreciable**.

Se emplea con eficacia contra los **mareos, vómitos, para combatir la inapetencia y los casos de digestión lenta y penosa; contra cólicos y gases intestinales, así como para combatir diarreas originadas por fermentaciones o putrefacciones intestinales**. Aconsejable en curas contra **dolores nerviosos, jaquecas, etc.**

**Cantidad:** Tres veces al día, después de las comidas, se toma media cucharadita de semilla de cilantro. Puede endulzarse con miel, masticándolo bien.

Contra el **histerismo, dolor de cabeza, dispepsia, afecciones del estómago e intestinos, gases, etc.**, se prepara una tisana en cocimiento de 20 gramos de semilla en un litro de agua y se toman diariamente cuatro tacitas.

Exteriormente se emplea la planta machacada (puede agregarse miel), contra los **granos, forúnculos, hinchazones, inflamaciones, etc.** También se pueden hacer fomentos con el cocimiento de la planta.

#### CINA—CINA (*Parkinsonia akuleata*)

Arbusto sudamericano muy espinoso. La infusión de las flores y semillas, al 1-2 % se usa contra las **fiebres intermitentes y el paludismo**.

#### CINAMOMO (*Melia acederach*)

Se denomina también *acederach, lilas de las Antillas, de las Indias, de la China y sicómoro falso*. Gran árbol que crece en los países mencionados, donde el fruto o nuez se usa como **vermífugo**.

#### CINOGLOSA (*Cynoglossum officinale*)

Llamada también *lengua de perro, orejas de liebre, hierba conejera, bizniga y viniembra*. Planta del sur de Europa. Solamente se usa la raíz desecada y reducida a polvo, a la dosis de un gramo contra la **hemoptisis y las diarreas, por ser calmante**.

Sus propiedades pueden resumirse así: **calmante de la tos, expectorante y balsámico**. Apropriada para **toses rebeldes y nerviosas; tos ferina, bronquitis, gripe, etc.**

**Cantidad:** Infusión de cortezas de la raíz. Una cucharadita pequeña por taza. Una taza cuando la tos sea más rebelde; hasta tres tazas al día.

#### CIPO (*Cuscuta americana*)

Es una enredadera parásita que crece en la Argentina. Posee la curiosa propiedad de **ahuyentar las víboras**.

#### CIPRES (*Cipressus sempervivens*)

Como todas las coníferas, el aroma que exhala el ciprés es muy bueno para los **enfermos de la garganta, del pecho y de los pulmones, para asmáticos y tuberculosos**.

El leño del ciprés tiene propiedades **astringentes, sudoríficas y diuréticas**; se usa el cocimiento al 1-2 %. Los frutos, llamados **gábulos**, son **astringentes**. Los árabes emplean el polvo fino de las semillas para curar la **herida de la circuncisión**.

El cocimiento del leño de ciprés tiene también un buen efecto curativo en las **enfermedades o debilidad de la próstata**.

#### CIRUELA (*Prunus domestica*)

La ciruela es el fruto del ciruelo, árbol de la familia de las rosáceas. La variedad de ciruelas es múltiple. Existen de diversos colores, formas y tamaños. Las hay negras como la de Génova; roja oscura como la ciruela de dama; de tono verde, dorada y violeta como la Claudia... Esta

última es muy jugosa, aromática, y dulce, y tiene un nombre histórico: La reina Claudia, hija de Luis XII de Francia, a quien se consideraba "la flor y perla de las damas de su siglo".

Algunas variedades como la santa Catalina, damascena, cascabello, claudia verde, etc., son especiales para ser desecadas.

**Valor nutritivo de cien gramos de ciruelas  
(porción comestible)**

	<u>Ciruela fresca</u>	<u>Ciruela seca</u>
Agua (%) . . . . .	85,7	24
Valor calórico (calorías) . . . . .	56	299
Proteínas (gramos) . . . . .	0,7	2,3
Grasas (gr) . . . . .	0,2	0,6
Hidratos de carbono (gr) . . . . .	12,9	71
Calcio (gr) . . . . .	17	54
Fósforo (gr) . . . . .	20	85
Hierro (gr) . . . . .	0,5	3,9
Vitamina A (U. I.) . . . . .	350	1.890
Tiamina (miligramos) . . . . .	0,15	0,10
Riboflavina (mg) . . . . .	0,03	0,16
Niacina (mg) . . . . .	0,6	1,7
Acido ascórbico (mg) . . . . .	5	3

La cantidad de celulosa varía del 5 % en la ciruela fresca al 8 % en la seca.

La ciruela por su porcentaje en hidratos de carbono y las propiedades laxantes que posee, constituye uno de los mejores alimentos laxantes. Mucho más la ciruela pasa o seca (71 % de hidratos de carbono) que la ciruela fresca (12,9 %). Puede entrar, pues, fresca o seca a formar parte del desayuno de muchas personas.

La ciruela seca, en general, es conveniente ponerla en remojo, después de abierta, durante la noche y se consume por la mañana. Es muy nutritiva por el azúcar que posee.

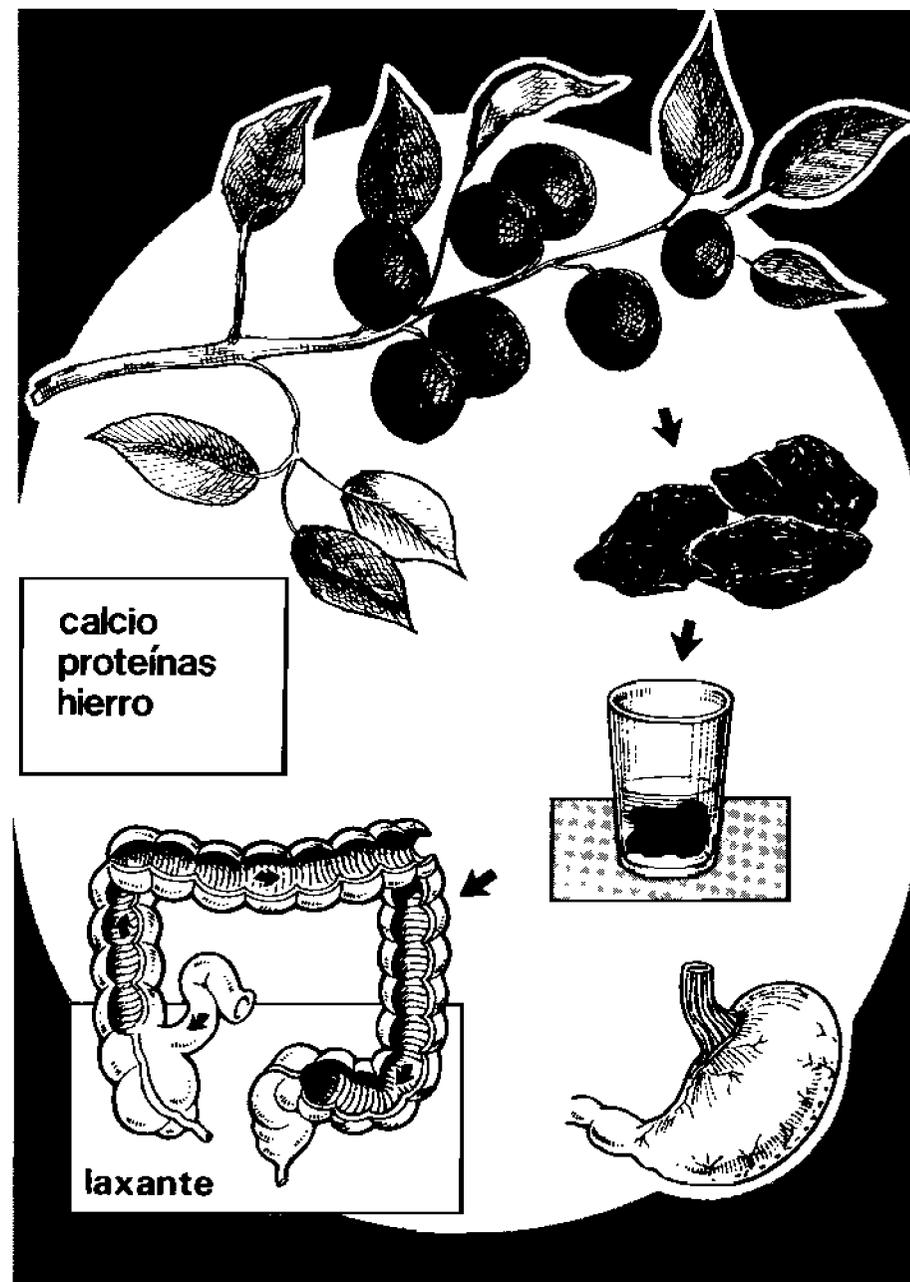
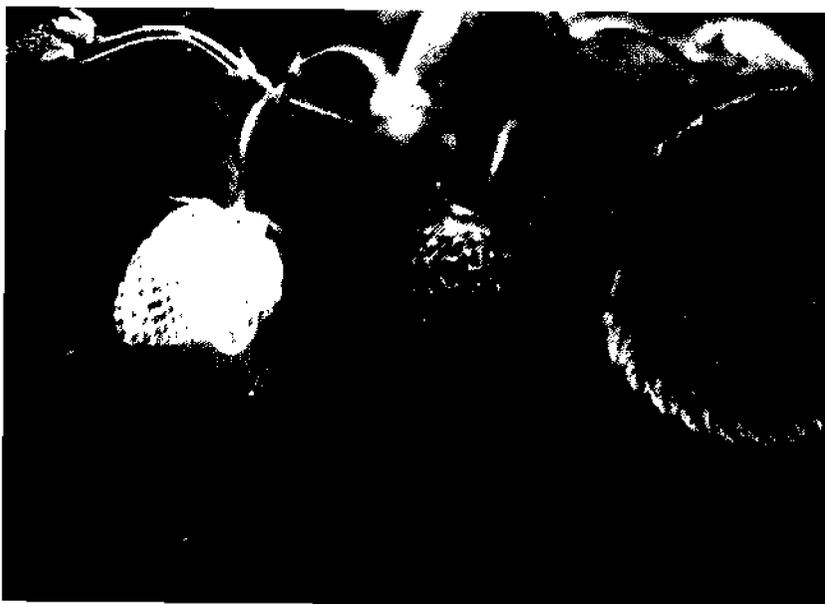
Conviene tener en cuenta —como señala Cuffor— que las cenizas





Gayuba. (Foto Jaime Buesa.)

Fresa.



Ciruela. De propiedades laxantes, la ciruela, fresca o seca, constituye uno de los mejores alimentos por su riqueza en minerales y proteínas.

de la ciruela son alcalinas, pero en virtud de contener sustancias, que forman ácido hipúrico en el cuerpo, aumentan la acidez de la orina. Igual pasa en el arándano. Esto, probablemente, se atenúa en las ciruelas dulces como la claudia.

La ciruela, bien al natural o seca, es apreciada como alimento y goza de fama de sabrosa, porque se presta, en virtud de ciertas preparaciones culinarias, a formar parte de desayunos o postres de grato sabor.

La principal propiedad de la ciruela es el ser laxante. Los árabes la utilizaban ya por esta acción; como correctora de estreñimiento se emplea también en la farmacopea austríaca.

La eficacia de la ciruela en el tratamiento del estreñimiento está bien acreditada. No cabe duda que dicha fruta debe encontrarse entre los alimentos del individuo estreñado, máxime si el estreñimiento que le aqueja es de tipo espástico.

Este alimento se hincha en el intestino delgado. Es emoliente y no irrita el intestino.

La ciruela no actúa sólo por su contenido celulósico, sino también por contener un principio activo parecido a la di-hidruxi-fenil-isatina ("isacen" del comercio).

La ciruela es una fruta que, sin perjudicar, coadyuva eficientemente a corregir el estreñimiento.

La mayoría de los medios que se utilizan para regularizar el ritmo intestinal perjudican, sin resolver el problema de un modo permanente. La solución está en la dietética correcta. Los purgantes en general irritan el intestino y lo que hacen en definitiva es aumentar el estreñimiento.

En la farmacopea austríaca se emplea la ciruela para la preparación de la pulpa de ciruelas, en virtud de sus magníficas cualidades contra el estreñimiento y la atonía intestinal. Hemos de destacar cómo la alopatía se sirve con frecuencia, al elaborar sus fórmulas, de los principios que contienen los frutos para dar eficacia a sus remedios.

Las ciruelas son ricas en valores bioquímicos. Contienen abundante vitamina C. Es alimento sano e higiénico, que no vicia ni ensucia la sangre, porque no contiene elementos morbosos y a la vez contiene suficientes medios oxidantes depuradores.

Hay variedades de ciruelas verdaderamente laxantes, las cuales están contraindicadas para los enfermos vagotónicos, o de digestión acelerada, pues les desnutriría. No daría tiempo a que los intestinos digirieran el alimento ingerido. Por el contrario, estas ciruelas laxantes no solamente constituyen un alimento sano y nutritivo, sino que a la vez representan un verdadero medicamento, al normalizar las funciones intestinales.

Las ciruelas son también diuréticas.

De las hojas de las plantas, preparadas en infusión, se obtiene un líquido excelente para hacer enjuagues y gargarismos contra las dolencias de la boca y garganta y especialmente contra las anginas.

### CLAVELES (*Dianthus caryophyllus*)

Numerosas son las especies de esta hermosa familia, esparcidas en todo el mundo y las variedades obtenidas por el hombre en sus cultivos. Las más conocidas son:

- El clavel común o de los jardines (*Dianthus caryophyllus*).
- El clavel sobervio (*Dianthus superbus*).
- El clavel hermoso (*Dianthus moschatus o plumarius*).
- El clavel barbudo (*Dianthus barbatus*).
- El clavel productivo o doble (*Dianthus prolifer*).

Todas se emplean contra las afecciones del pecho, en forma de jarabes.

Las especies sudamericanas más usadas son:

- El clavel blanco del aire (*Tillandsia macrocnemix*) que vive sobre piedras; la infusión de las flores, al 1-2 %, calma dolores en el corazón.
- El clavel de Arequita (*Tillandsia arequitae*), el clavel azul del aire (*Tillandsia dianthoidea*) y el clavel amarillo del aire (*Tillandsia ixloides*), que tienen más o menos las mismas propiedades de las demás especies.

En el Brasil, especialmente en los estados de Sao Paulo y Río de Janeiro, llaman clavel de muerto al *Tugetes glandulifera*, del que usan las flores en infusión al 1 % como estimulantes y diuréticas. De las semillas se extrae un aceite que es vermífugo.

**Cantidad:** 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. La tisana que se obtiene es curativa en caso de **debilidad general, debilidad de los nervios y del corazón, tos, enfermedades del pecho, anginas, etc.**

### CLAVOS (*Carophylus aromaticus*)

Llamados también *clavos de especia, de la india, aromáticos o clavillos*. Son las flores no desarrolladas de un arbolito originario de las Molucas y hoy cultivado en muchas regiones tropicales. La química extrae de ellos un aceite volátil que a la dosis de 4-5 gotas sobre un algodón aplicado sobre las muelas, calma el dolor.

En el Brasil existen dos especies similares: el *clavo de la tierra*, producido por el clavero de la tierra (*Calipranthes aromatica*) y los clavos de la *Eugenia pseudo-caryophyllus*, cuyo fruto, según Martius, puede sustituir al cardamomo de la India.

Por tratarse de un condimento excitante, **no podemos aconsejar su uso.**

### CLEMATIDE (*Clematis vitalba*)

Todas las especies de esta familia, llamadas *clematides* de los vallados, *hierba urdiente, cabello de angel, viña blanca o Salomón, hierba de los pordioseros* (así llamada porque con su jugo, que es vesicante, los pobres se hacían llagas, que después mostraban al público para excitar su conmiseración), la *clematides olorosa, recta o erguido* (*Clematis erecta*); la *clematides parrilla o azul* (*Clematis viticella*) y la *liana arábica* (*Clematis mauritania*) se han empleado mucho en otras épocas como **diaforéticas, diuréticas y antivenéreas**, en uso interno y en irrigaciones y contra el cáncer por su acción cáustica.

Esta planta es venenosa y, por tanto, no podemos aconsejar su uso.

### COCA (*Erythroxylon coca*)

Arbol del Perú, hoy cultivado en otros países cálidos de América. Los naturales mastican las hojas, cuya acción perjudica el sistema nervioso.



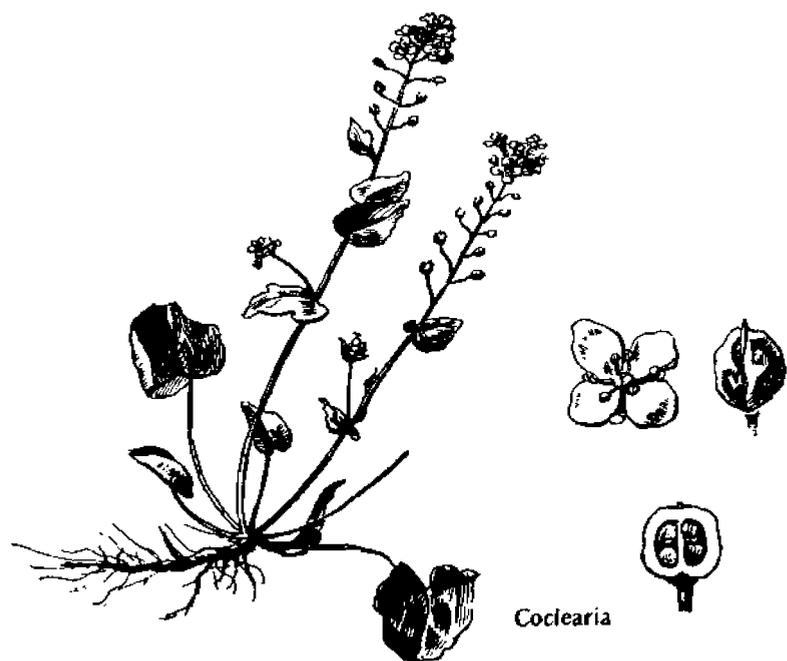
La coca de levante es el fruto de *Menispermum cocculus*, árbol de la India, donde se emplea para pescar, pues su acción venenosa causa la muerte de los peces que lo comen. Esta clase de pescado resulta peligrosa para el consumo.

La coca del campo (*Erythroxylon Microphyllum*) de las provincias del norte de Argentina, tiene las mismas propiedades que la coca del Perú, pero más atenuadas.

La coca tiene efectos perjudiciales, aún peores que los del café y del te. **Advertimos que no se emplee la coca, no importa en qué forma, pues a la larga idiotiza.**

### COCLEARIA (*Cochlearia officinalis*)

Se denomina también *rábano silvestre, raíz fuerte, rábano rusticano, rabanillo, jaramayo, hierba del escorbuto, hierba de las cucharas*. Es planta europea de reconocidas propiedades antiescorbúticas. Se administra la infusión al 1-2 %. También se prepara en jarabe. Las partes



Coclearia

usadas son las hojas, sumidades floridas y semillas. Las **hojas**, masticadas, curan las **dolencias** de las **encías**.

Alcanza en algunos países una altura de un metro y arraiga con preferencia en los terrenos húmedos e incultos. Su raíz es gruesa y amarillenta por fuera y blanca por dentro. Tiene las hojas finamente **dentadas**. Florece al terminar la primavera y al empezar el verano, en forma de racimos. Se recolecta al terminar la floración.

La **coclearia** es particularmente **diurética** y rubefaciente. **Aumenta la actividad de los riñones** y, por tanto, la **eliminación de la orina**. Combate la **retención de agua (edema)**, el **exceso de ácido úrico (gota)** y el **reumatismo gotoso**. Es **purificadora de la sangre** y útil contra la bronquitis.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres tazas al día.

Se emplea también este cocimiento en dosis mayor para hacer gargarismos y **enjuagues** contra las **aftas**, **granos de la boca** y **encías**, **apostema** en la **garganta**, **abscesos**, **escorbuto**, **enfermedades de las encías**, **dientes flojos**, **hemorragias nasales**, etc.

Al exterior, la raíz triturada, en forma de cataplasma, en las congestiones y dolores reumáticos, neurálgicos y ciáticos.

También se toma diariamente algo del **jugo** fresco; tres cucharadas diarias. Este jugo tiene efectos **muy curativos** en **todas las enfermedades** mencionadas, especialmente el **escorbuto**. En este caso se agrega un poco de zumo fresco de limón.

### COCO (*Cocos nucifera*)

El coco es el fruto del **cocotero**, árbol de la familia de las **palmáceas** que se **yergue** majestuosamente alcanzando notable altura. Es oriundo del trópico. A los **siete años** ya empieza a dar frutos, que prodiga exuberantemente. Cada planta llega a dar hasta 200 cocos al año.

Además del fruto todas las partes del árbol son **aprovechables**. Las ramas, las **hojas**, la **madera** del tallo, la **raíz** y la **envoltura del fruto**, tienen **para los nativos**, donde crece esta planta, **aplicación** y utilidad.

El coco desecado tiene en porcentaje, la composición siguiente:

	%
Agua . . . . .	3,5
Proteínas . . . . .	7,81
Materias grasas . . . . .	66,26
Materias extractivas no azoadas . . . . .	13,63
Fibras . . . . .	5,91
Cenizas . . . . .	2,51

En el interior del fruto hay un líquido lechoso llamado "leche de coco", de sabor agradable y muy refrescante. Esta "leche" se puede tomar sin partir el coco. Es suficiente perforar uno de los extremos del mismo e introducir una pajita de las de tomar horchata. La composición centesimal de la "leche de coco" es la siguiente:

	%
Agua . . . . .	92
Hidratos de Carbono . . . . .	7
Proteínas . . . . .	0,5
Grasas . . . . .	0,4

La "leche de coco" contiene fermentos y una estimable proporción de sustancias fosforadas.

El coco fresco, cuando esta verde, antes de dejarlo endurecer, tiene la carne blanda, tal como debe comerse.

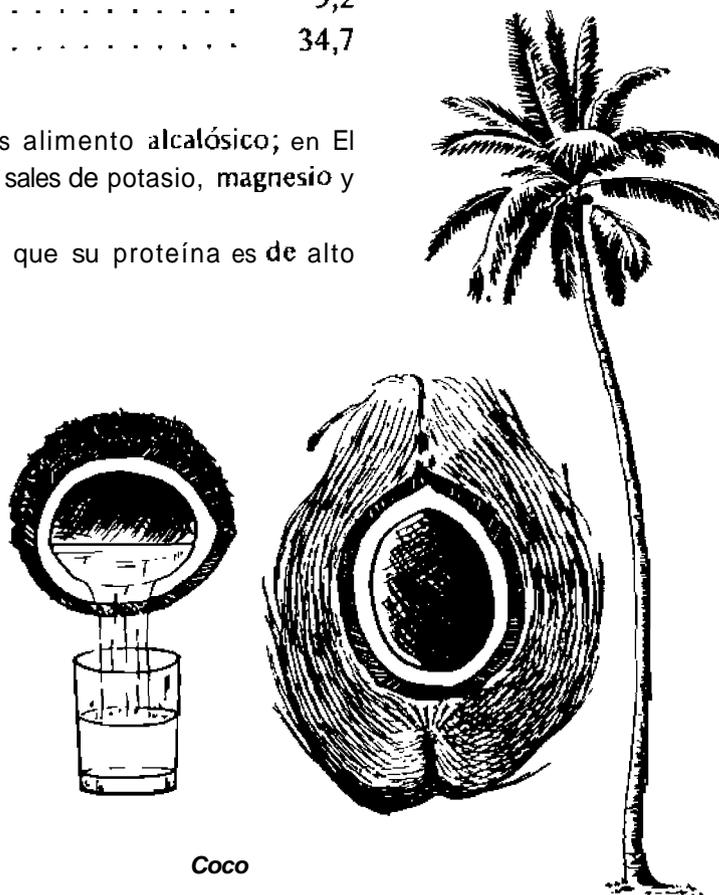
En Europa, se toma con la pulpa endurecida, ya maduro, siendo de digestión muy laboriosa.

Su composición es la siguiente:

	%
Agua . . . . .	46,7
Hidratos de Carbono . . . . .	9
Proteínas . . . . .	3,2
Grasas . . . . .	34,7

El coco es alimento alcalósico; en El predominan las sales de potasio, magnesio y calcio.

Parece ser que su proteína es de alto valor biológico.



Es una fruta eminentemente oleaginosa por su gran riqueza en grasas. Es la grasa de los habitantes del trópico.

Del coco se obtiene una mantequilla, teniendo en cuenta su riqueza en grasas. No tiene tendencia a enranciarse y es de digestión muy fácil.

La harina de coco (el coco endurecido y rallado) se utiliza mucho en pastelería y asociado a recetas cutinarias.

También se utiliza el coco para la fabricación del aceite que lleva su nombre, y dicho producto oleoso entra en la composición de jabones de determinada clase.

La leche de coco que, como hemos dicho, es nutritiva y curativa, es un excelente alimento para niños y para ancianos y convalecientes. En los lugares donde abunda el coco, las mujeres crían a menudo sus bebés exclusivamente con esa leche. Los niños crecen fuertes y sanos, pues la leche de coco impide el desarrollo de enfermedades, forma sangre sana, órganos fuertes y sanos, fortifica el estómago e intestinos, amén de otras numerosas cualidades.

La pulpa de coco es buena en las enfermedades de los nervios, debilidad y agotamiento de los nervios, falta de memoria, pulmones débiles, enflaquecimiento, etc.

#### COCHAYUYO (*Laminaria utilis*) (Véase también *Fucus*)

Se trata de un alga de mares y lagos. Hay muchas especies de algas, especialmente de aquellas que crecen en las rocas, en la costa de los mares y a orillas de los lagos. Todas contienen yodo, lo que las hace apropiadas para el tratamiento de diversas enfermedades, particularmente del bocio.

Son un buen tónico y facilitan la digestión. Tienen buenos efectos en afecciones escrofulosas, inflamaciones, reumatismo, gota, obesidad, etc.

#### COHOMBRO (*Cucumis sativus*) (Véase *Pepino*)

El cohombro o pepino neutraliza la acidez de estómago, de la sangre y de la orina, es laxante, combate las inflamaciones de estómago e intestinos, siendo muy útil en la Úlcera de estómago.

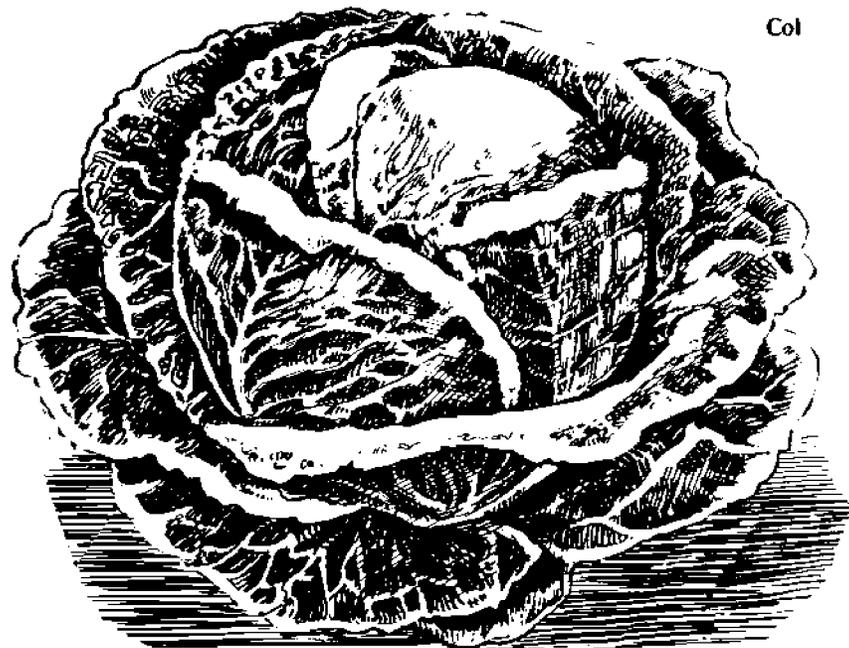
Cocido, se emplea en cataplasmas, como emoliente. Raspado se emplea en uso externo como refrigerante; el zumo puede servir como loción contra el prurito de las erupciones cutáneas y para preparar la pomada de pepino que es emoliente.

En cuanto al cohombro o *pepino silvestre*, *purgante o del diablo*, *cohombriño amargo*, *alficoz* (*Cucumis asinimus*) es un purgante muy violento cuyo uso no aconsejamos por disponer de otros remedios más suaves para este fin.

### COL o BERZA (*Brassica oleracea capitata*)

El valor bioquímico de la col es muy estimable; es rica en vitaminas, fósforo y hierro. Su jugo crudo es rico en principios vitales y curativos en muchos casos de la úlcera de estómago. Además, este jugo cocido, añadido a las sopas de los niños, es un gran alimento remineralizador, especialmente para los débiles.

Cuando esta col es blanca, apiñada, produce flatos por no digerirse



Col

fácilmente. En tales casos conviene masticarla minuciosamente y tomarla sólo en pequeñas cantidades cada vez.

La col roja se digiere mejor que la blanca. Cuanto más verde, es tanto más nutritiva, rica en vitaminas y fácilmente digerible. La col verde, despojando de troncos a las hojas, no tiene contraindicaciones importantes; sin embargo, no conviene mezclar la col con las judías ni con la coliflor, para no aumentar los gases. Si produce gases, añádase un poco de comino y mastíquese bien.

El caldo de cocción de la col no debe tirarse. Beneficia el hígado y los riñones y es recomendable en casos de reuma y artrismo en general.

Las hojas de esta especie, lo mismo que las de las otras, se usan externamente para curar heridas y tumores y contra el reumatismo, la gota, las inflamaciones, las hemorragias, etc.; antes de usarlas se machacan en un mortero.

El agua de col, en uso interno, se emplea para las afecciones del estómago, las úlceras internas, las diarreas y especialmente para combatir la embriaguez.

### COL DE BRUSELAS

Alimento nutritivo, rico en albúmina. También contiene vitaminas y sales minerales en cantidad apreciable. Es buena contra la anemia. No conviene en exceso a los artríticos y gotosos.

### COLA DE CABALLO, (*Equisetum arvense*) (Véase volumen primero)

Se denomina también *equiseto*, *rabo de mula*, *hierba del platero*. Crece en casi toda Europa y en América del Sur. A los médicos naturistas se debe el que esta planta sea hoy muy considerada por los buenos resultados con ella obtenidos en un gran número de casos. Es diurética, detersiva y astringente; se usa, por consiguiente, en todas las hemorragias, por vía bucal, en enemas, en irrigaciones, en baños, fomentos, gargarismos y lociones y, por fin, como colirio y lavados de heridas, úlceras, tumores, abscesos, etc. Sirve en la disenteria, las afecciones del hígado, bazo, vejiga, gonorrea, arenillas y enfermedades del estómago.

Se usa el cocimiento al 2 %. Todas las otras especies, de las que hay muchísimas, tienen las mismas propiedades, pero la mejor es la descrita.

### COLA DE RATON (*Heliotropium indicum*)

Denominada también rabo de *atacrón*, *borrajón*, *cotorrera*. Es una planta especialmente curativa en caso de inflamaciones, granos, etc. Para eso, se aplica la planta fresca machacada o cocida en forma de cataplasma sobre las partes doloridas, granos, flemones, **forúnculos**, abscesos, etc. El líquido que se obtiene al cocer la planta, se emplea para fomentos que se aplican sobre las partes enfermas y doloridas. También son muy buenos estos fomentos contra las hemorroides. El mismo líquido se usa además para **gargarismos** y enjuagues contra las enfermedades de la garganta y boca, laringitis, estomatitis, y ronquera.

### COLA DE ZORRO (*Andropogon condensatum*)

Planta de la Argentina y Uruguay, la infusión del tallo, al 2 %, es un diurético. Pueden emplearse lo mismo tallos que raíces desmenuzadas. Se toman varias tazas al día de la tisana así obtenida.

### COLIFLOR

El valor nutritivo de la coliflor es superior al de las otras hortalizas. La coliflor, en justicia, no es una hortaliza. Es una verdadera flor en potencia. De ella sale la flor y semilla de esa flor especial. Esa flor en potencia contiene gérmenes de reproducción muy importantes para ser aprovechados por nuestro organismo. Sus hormonas de desarrollo son de gran importancia para nuestra nutrición.

Laxante, depurativa, remineralizante, la coliflor forma buenas combinaciones con las espinacas y con los tomates.

La mayor contraindicación de la coliflor —advierte el doctor Castro— es para los tipos vagotónicos. Estos sufren de digestión gaseosa, catarro crónico intestinal o colitis larvadas, con fermentaciones crónicas y continuas preparan el terreno a la coliflor para una gran fermentación en el tramo del intestino grueso.

La coliflor es blanca; como toda hortaliza blanca, carece de clorofila, y al no tener clorofila, fermenta. Sin embargo, se puede regenerar en parte, cociéndola con verdura de hojas verdes como espinacas, acelgas verdes, lechuga verde, etc. Este verde cede clorofila y entonces no fermenta tanto.

La coliflor es relativamente sedante y buena para los temperamentos nerviosos.

### COLITA PELUDA (*Elimorus candidus*)

Planta especial para las enfermedades de la garganta y pecho, cura la tos, ronquera, bronquitis, resfriados, catarro bronquial, fortifica la garganta, el pecho y los pulmones.

### COLOFONIA

Se llama también pez griega o de Castilla, brea seca, arcasón. Es la resina que destilan los pinos. Sirve como **hemostático** para detener las hemorragias ligeras y para preparar emplastos.

### COLOMBO (*Cocculus palmatus*)

Se denomina también *colombo* de *maneta*. Planta del Africa Oriental, donde es usada contra la disenteria, allí tan frecuente, y muchas otras enfermedades. La infusión de la raíz, al 1 %, el polvo a la dosis de 1 gramo, y el extracto a la de 2 gramos diarios, se usan como **tónico** y antidisentérico, en la **gastralgia**, los **vómitos** incoercibles y en los **cólicos** nerviosos para calmar los dolores. También se usa en la dispepsia **flatulenta** y como aperitivo en la anorexia.

El *colombo* de *Marieta* o de *América* (*Frasera Walteri*) tiene las mismas propiedades pero mucho más atenuadas; es más bien estomacal.

El *colombo* es astringente o laxante, según los casos.

Está indicado en empachos e indigestiones; digestiones lentas; pereza intestinal; diarrea crónica.

Cantidad: 10 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Dos tacitas al día.

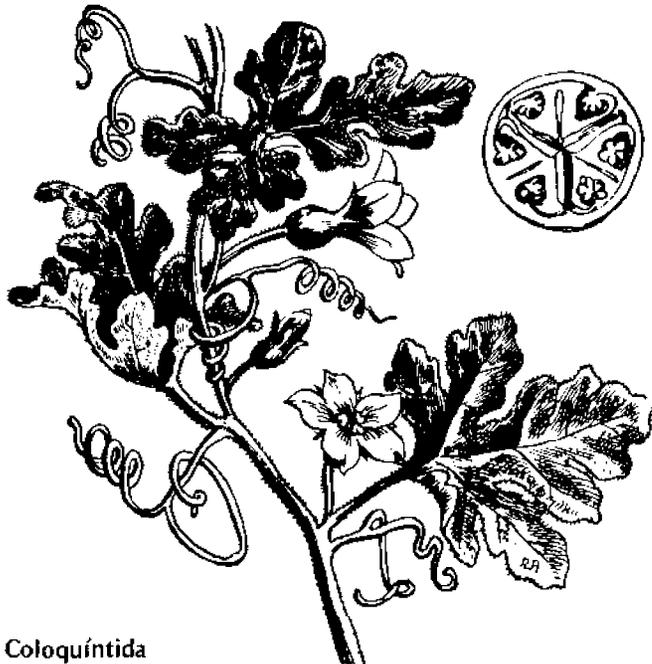
**Advertencia:** Hay que tener **mucho cuidado** en no emplear una dosis mayor, pues puede producir vómitos y hasta intoxicación.

### COLOQUINTIDA (*Cocumis colocynthis*)

Denominase también *tuera*. Es el fruto de una planta originaria de Oriente. La pulpa de dicho fruto es un **purgante drástico muy** energético que no conviene usar más que en algunos casos graves de hidropesía, a la dosis de 50 centigramos diarios disuelta en agua y azúcar y en enemas. Los árabes agitan en agua un poco de esa pulpa y ajos machacados y la dan a tomar a los sujetos heridos por las víboras venenosas.

Algunos autores sostienen que es tan energética su acción, **que** basta respirar un poco de polvo de coloquintida para notar en seguida sus efectos purgantes.

Como esta planta puede emplearse solamente con mucho cuidado y únicamente bajo prescripción facultativa, **aconsejamos** no usarla.

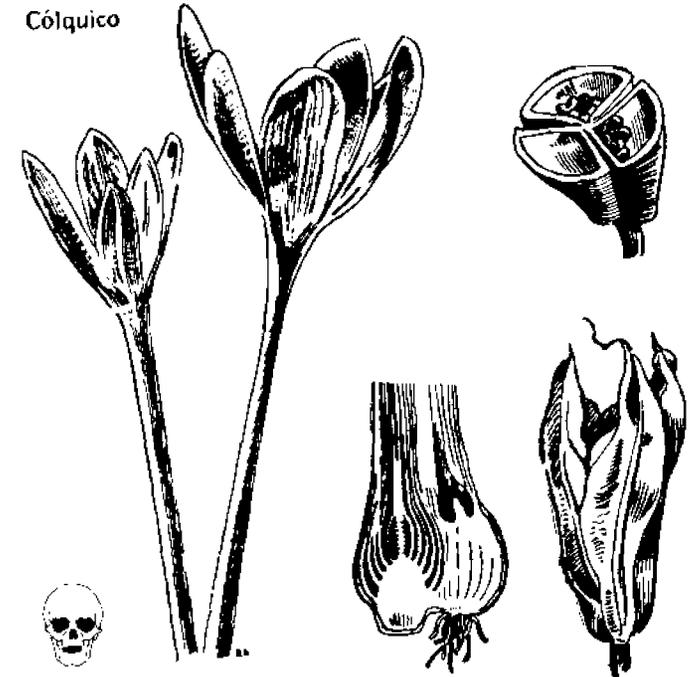


Coloquintida



### COLQUICO (*Colchicum autumnale*)

Se denomina también *cólchico*, *quito meriendas*, *mata perros*, *narciso de otoño*. Planta de Asia Menor y Europa Meridional, conocida desde la antigüedad. Toda la planta es venenosa, en particular los bulbos, razón por la cual no aconsejamos su uso interno. En cambio puede usarse el cocimiento de las flores y semillas al 1% en fomentos y la tintura en **fricciones externas** contra la **gota** y el **reumatismo**.



### COLQUIYUYO

Se afirma que el **jugo** fresco de las hojas de esta planta **cura** las **nubes** de los ojos, dejando caer diariamente una o dos veces algunas **gotas** en los ojos enfermos.

Como la vista es algo muy importante y delicado, aconsejamos tener siempre **mucho cuidado** en la aplicación de cualquier remedio para no perjudicarla en lugar de curarla.

**COLSILLA** (*Oenothera acaulis*)

**Aplicación y efecto:** Con 20 gramos de hojas o raíces en un litro de agua se prepara una tisana curativa que se toma por tacitas en los casos de **heridas internas** provocadas por caídas, golpes, contusiones; también contra **supuraciones internas**.

Exteriormente se aplica en los mismos casos y en granos, heridas, etc., en forma de lociones, compresas (fomentos) y como agregado para los baños.

**COMIDA DE CULEBRA** (*Netrera depressa*)

Se acostumbra hacer un **ungüento curativo** de esta planta, para el tratamiento de toda clase de **granos, llagas, heridas, lastimaduras**, etc. Para dicho fin se machaca bien dicha planta y se mezcla con mantequilla fresca y sin sal (no debe emplearse la grasa de cerdo que muchos usan). Se pone el unguento sobre un trozo de lienzo limpio y se aplica sobre la parte enferma.

**COMINO** (*Cominum cyminum*)

Se denomina también *alcaravea*, *comino de los prados*, *anís de los Vosgos*. Es la semilla de esta planta la que se usa como condimento y en medicina en los mismos casos y formas que el anís.

Tiene flores blancas, pequeñas y abundantes en las extremidades de los tallos, por lo que muchos la confunden con la zanahoria silvestre de cuyas propiedades participa en gran parte. Se recolecta una vez los frutos o semillas han llegado a su madurez. Conviene guardarlos en sitio seco y tapados, para conservar mejor su aroma.

Ya hemos dicho que sus propiedades son muy parecidas a las del anís; **galactógeno, aperitivo, antipútrido, regulador de la función menstrual**.

**Aumenta la secreción de las glándulas mamarias.** Está indicado en los casos de falta de apetito, catarros del estómago y de los intestinos, dolores de la menstruación y cólicos de la matriz. Parece favorecer las contracciones de la matriz durante el parto. Combate las fermentaciones y putrefacciones del intestino. Calma los dolores de vientre.

Grosellero. (Foto Jaime Buesa.)



Gatuña. (Foto Jaime Buesa.)

Grasilla.  
(Foto Jaime Buesa.)



Granadas.



**Cantidad:** De 6 a 10 gramos de semillas *en* un litro de agua o media cucharadita pequeña por taza; se prepara en infusión. Tres o cuatro tazas al día, espaciadas.

#### COMPAÑON (*Orchis mascula*)

Esta planta constituye un regenerador del vigor físico y un buen tónico general. Está indicada en la colitis de los tuberculosos, debilidad y catarro intestinal, diarceas, inflamaciones de la vejiga y próstata, debilidad general, etc.

Se usa la raíz en cocimiento, cuatro gramos por medio litro de agua, repartido en varias tazas al día. Puede hacerse el cocimiento con caldo o leche.

#### CONDURANGO (*Gonolobus condurango*)

Denominada también *cuncurango*. Es planta del Ecuador y su nombre deriva de "condor", ave que, según afirman los indígenas, come sus hojas como contraveneno de las mordeduras de serpientes. El cocimiento de la corteza, al 1,5 % es un buen antineurálgico, antirreumático y se usa también en las gastritis y contra las úlceras cancerosas y sifilíticas. Se toman varias tacitas *al* día.

#### CONEJITO

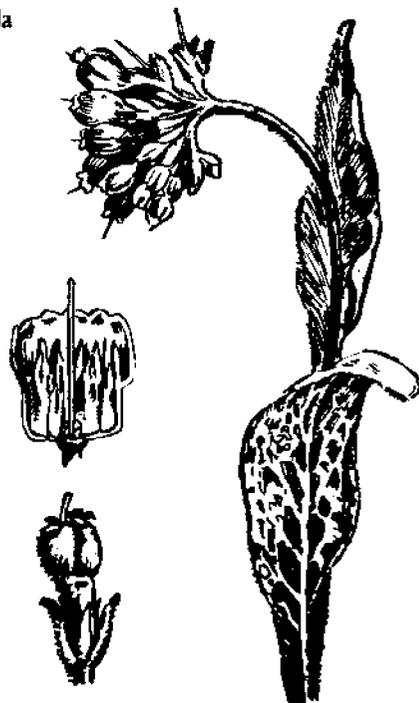
**Aplicación y efecto:** El cocimiento de 10 gramos de esta planta en un litro de agua es una bebida curativa en los casos de digestión penosa, debilidad de estómago, reumatismo, gota, ictericia, palidez, anemia, hidropesía, lombrices, escorbuto, herpes, sarna y afecciones de la piel.

#### CONGOROSA (Véase *Acebo*)

#### CONIZA MAYOR (*Erigeron viscosum*)

Se llama también *olivarda*. Planta de la zona templada cuyo cocimiento al 1-2 % es emenagogo *en* uso interno y vulnerario *en* uso externo.

Consuelda



### CONSUELDA (*Symphytum officinale*)

Se denomina también consuelda *mayor*, *suelda*, *sinfito*, *oreja de asno* o *de vaca*, *ricasuelda*. Planta de hojas verdes, lanceoladas y peludas, de un metro de altura, flores **rojo-violeta** o amarillo-blanco en forma de cáliz que crece en las praderas húmedas de Europa. Florece en verano en prados y **ríos**.

La **raíz**, que es la parte más usada, es astringente, calmante y expectorante por el mucílago que contiene. Se prepara en infusión o por simple maceración al 2 % también se prepara con ella un jarabe.

Se administra en todas las afecciones del pecho y en la diarrea.

El jugo de la planta se emplea en uso externo como detergente y calmante en las heridas, tumores, hinchazones y contusiones.

Otras clases de consuelda, más o menos con idénticas propiedades, son la consuelda media o *búgula rastrea* (*Ajuga reptans*), la *consuelda menor*, *brunela* (*Prunella vulgaris*), la *consuelda tuberosa*, *turmoso* o

*sinfito menor* (*Symphytum tuberosum*), y la *consuelda real* o *espuela de caballero* (*Delphinium consolida*).

La consuelda es **muy** apropiada contra dolores, Úlceras y heridas; es un eficaz antihemorrágico. Por este motivo se emplea con éxito para el tratamiento de contusiones, heridas, dolores articulares, **úlceras**, de estómago e intestino, hemorragias de las vías urinarias, **almorranas** que sangran, catarros crónicos de los bronquios, tisis pulmonar, tuberculosis intestinal, hemorragias **nasales**, tifus, blenorragia, abscesos del estómago, laringitis (inflamaciones de la garganta), estomatitis (**inflamaciones** de la boca), escorbuto, **inflamación** y heridas en la lengua, inflamación de las encías, neuralgias, piorreas, granos difíciles de curar, carbunco, quemaduras, hernia, **pezones** inflamados y agrietados, **adenosclerosis** (endurecimiento de las glándulas), etc.

Cantidad: Para uso interno, 15 gramos de raíz en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Varias tacitas al día.

Para las aplicaciones externas se aumenta la dosis hasta 30, 60 o **más** gramos. Se emplea exteriormente para gargarismos y enjuagues, compresas (fomentos), envolturas y para agregar a los baños, **pediluvios** y **baños** de vapor.

En **adenosclerosis** (endurecimiento de las glándulas), hernia, granos, pezones inflamados, quemaduras, torceduras, contusiones, golpes, etc., se aplican además de las compresas (fomentos) y envolturas, cataplasmas de raíces frescas machacadas.



### CONTRAHERBA

Se denomina también *drakena-tarofé*, *tarapé*, *caápia*. Numerosas especies sudamericanas de la misma familia llevan ese nombre. Las **más conocidas y usadas son**: *Dorstenia brasiliensis*, llamada también higuerrilla; la *Dorstenia bryoniaefolia*, la *Dorstenia opifera*, la *Dorstenia orifolia*. Todas son estimulantes, diuréticas y **diaforéticas**, usándose especialmente la raíz en cocimiento al 1-2 %.

Estas plantas llevan el nombre que realmente les corresponde, pues desde tiempos remotos se empleaban contra las flechas envenenadas, lanzadas por los indios, picaduras de **arañas**, mordeduras de **víboras** y cualquier clase de heridas venenosas.

Muchos emplean estas plantas también para aplicaciones internas contra la viruela, sarampión, menstruación **retardada**, reumatismo, gota, parálisis, enfermedades **venéreas**, pues **su** efecto es muy diurético y expulsa las **sustancias** morbosas y otros venenos del cuerpo. Sin embargo, llamamos la atención sobre el hecho de que estas especies de plantas son **venenosas**. ¡Cuidado!



### CONVALARIA (*Convallaria majalis*)

Denominada también **lirio** de los **valles**, **lágrimas de Salomon**. Planta muy conocida en Europa, apreciada por su aroma. Actualmente se **usan** las flores y la raíz secadas y pulverizadas en reemplazo de **la digital** por ser menos nociva que ésta. Pero, por ser ponzoñoso a ciertos animales, no recomendamos su uso.

La convalaria es **una** hermosa flor. Sin embargo, es **una** planta peligrosa: colocándola en el dormitorio produce dolor de cabeza. ¡Cuidado!

### COPAIBA (*Copaifera officinalis*)

Se denomina también **aceite** de polo, **copai**, bálsamo de copaíba. Es un bálsamo o resina obtenido por incisión de numerosas plantas del género copaífera, que crecen desde el Brasil hasta Méjico y las Antillas. Es un astringente del que la medicina alópata ha hecho gran uso y abuso, para curar la blenorragia; nosotros, en cambio, lo desechamos **totalmente** por **dañino**, fundandonos en las razones siguientes:

1. Por los trastornos que produce en el estómago y en los riñones, como lo demuestran los dolores que acusan los que lo toman.
2. Por las erupciones que produce en la piel.
3. Por el intenso olor a **copaiba** que despiden la orina, el sudor y el aliento, prueba de que no es asimilado.

**Aconsejamos** se use en la misma enfermedad, el agua destilada **del leño de la misma planta** que es inofensiva y de mejores resultados que el bálsamo.

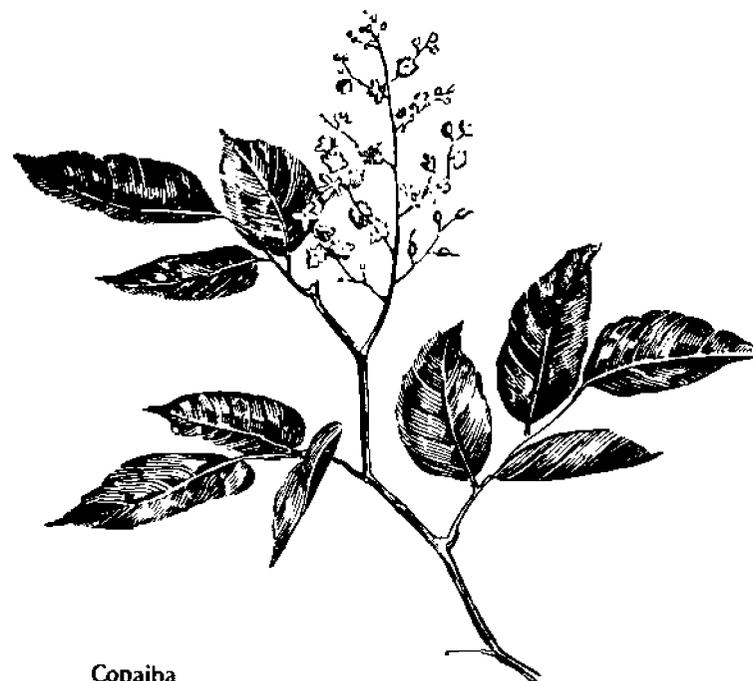
### CORALINA BLANCA (*Corallina officinalis*)

Son algas de las costas del Océano Atlántico y del Mediterráneo. La infusión al 2 % es **antihelmíntica**.

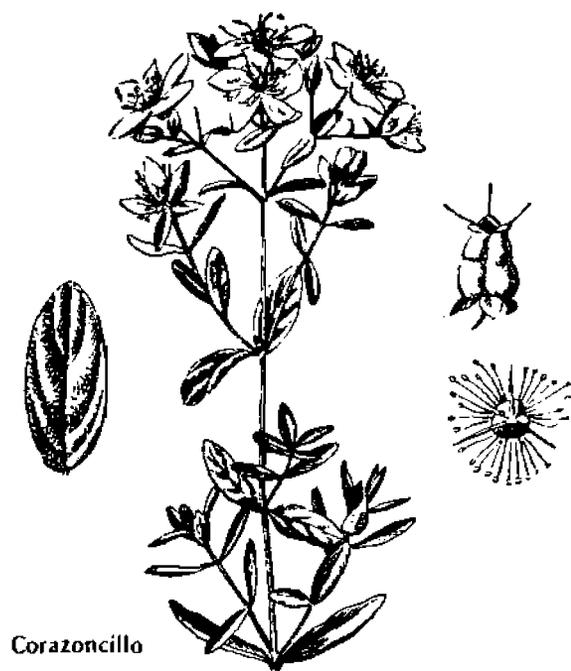
### CORAZONCILLO (*Hypericum perforatum*)

Se denomina también **hipericón**, hierba de San Juan, **sanjuanera**. Planta muy usada en la medicina natural, que crece en terrenos incultos y alcanza una altura máxima de 40 centímetros. Produce flores pequeñas y amarillas. La hoja, vista al trasluz, presenta abundantes agujeros (de ahí su nombre latino).

Se aprovechan de muchas maneras sus propiedades depurativas, **hemoptísticas**, antiasmáticas y **antihistéricas**. Se emplea en uso interno la infusión al 2 % en las enfermedades del hígado, de los riñones, dolor de cabeza, catarros, asma, incontinencia nocturna de orina, amenorrea, etc. El cocimiento sirve para lavar heridas y se aplica en fomen-



Copaiba



Corazoncillo

tos en los golpes contusiones, etc. Se combina con otras plantas similares.

El corazoncillo actúa sobre los órganos de la digestión, vasos de sangre y nervios. Por eso está indicado en los catarros gástricos e intestinales, dolencia de estómago, diarreas crónicas, gases intestinales, almorranas y estados congestivos del hígado. Muy útil en el artritismo, arenillas, menstruación escasa y difícil. Dolores de cabeza de origen nervioso.

En forma de aceite se usa en fricciones contra la gota, el reuma, dolores articulares, golpes o caídas, úlceras, heridas, etc.

**Cantidad:** 20 gramos de flores y hojas en un litro de agua; se prepara en forma de tisana y se toman varias tacitas al día (dos, tres o cuatro),

El jugo fresco de esta planta se emplea también, tomando de una a tres cucharadas al día.

Exteriormente se aplican cataplasmas y fomentos, y se hacen pedi-

lucio~ baños de asiento y enteros, y baños de vapor en caso de heridas, hinchazones, torceduras y gota, lumbago, quemaduras, etc.

### CORAZON DE JESUS (*Mikania officinalis*)

Es planta sudamericana, trepadora, amarga, y aromática. La infusión al 1% es un excelente remedio para las fiebres periódicas y la dispepsia.

### CORDON DE FRAILE (*Phlomis nepetifolia*)

Denominada también *cordón* de San Francisco. Planta del Brasil con cuyo cocimiento se preparan baños fortificantes para los niños débiles y que se emplea también para favorecer la emisión de orina.

### CORIANDRO (Véase Cilantro)



### CORIARIA (*Coriaria myrtifolia*)

Denominada también *ceu* o *deu*. Tanto las hojas como los frutos de este arbusto son venenosos; por lo tanto no se debe emplear para fines curativos. Los frutos son un excelente raticida.

### CORNEIBA (Véase Aroeira)

### CORNEJOS o CORNIZOS

Con este nombre se conoce:

— La corteza del *Cornus circinata*, cuya infusión, al 1% es febrífuga.

— La del cornejo de hojas grandes (*Cornus florida*) que es astringente.

— El fruto del cornejo macho o silvestre (*Cornus mas*) que es también astringente y que se usa en algunos puntos en forma de arropo.

— Y las bayas del cornejo sanguíneo (*Cornus sanguinea*) que da un aceite usado como comestible en ciertos lugares.



### CORNEZUELO DEL CENTENO (*Claviceps purpurea*)

Se denomina también *tizón del centeno*. Ya nos hemos referido a él al hablar del centeno. Recordaremos aquí que se trata de un veneno muy poderoso y que de ninguna manera debe ser empleado.

Se trata de un centeno que ha **brotado** formándose un pequeño apéndice parecido a un espolón de gallo. Este hongo que se forma bajo la influencia de la humedad y otras causas, es un gran veneno que causa una enfermedad llamada "argotismo". Contra este envenenamiento puede aplicarse una cura de limones.

### CORONA DE FRAILE (Véase *Amargón*)

### CORONILLA DE FRAILE (*Globularia alypum*)

Se denomina también boja, *coronilla* de rey, *siemprejuta*, hierba terrible, *turbit blanco*. Planta de la Europa Meridional y del norte de África, considerada como el mejor sustituto del sen.

Se emplea en las fiebres intermitentes y contra las ciáticas, en cocimiento al 1-2 %. Duplicando la proporción es laxante y se usa en el estreñimiento pertinaz.

En la Argentina se conoce con el nombre de *coronilla o quina del campo* (*Colletia longispina*) a un arbusto pequeño del que se emplea la corteza de las ramas y de la raíz en infusión al 2 % como tónico, depurativo y para combatir las fiebres perniciosas.

### CORONILLO (*Scutia buxifolia*)

Planta sudamericana; la raíz se usa en cocimiento al 2 % como tónico. Las espinas, que son bastante largas, en la misma forma para las afecciones cardíacas.

### CORONTILLO (*Escallonia illinita*)

Denominada también *ñipa*. Esta planta es muy conocida en Chile, donde crece en los cerros. Se emplea con éxito en las enfermedades del hígado.

Cantidad: De 20 a 30 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en cocimiento. De dos a cuatro tazas al día.

### CORREHUELA (*Convolvulus arvensis*)

Se denomina también *corruviela*, *garrotillo*, *escamonea*. Nos hemos referido de pasada a esta planta al hablar de las *campanillas*. Crece con preferencia en los sembrados y terrenos cultivados. Raramente sobrepasa los 50 centímetros de altura, pero en cambio, sus raíces blancas y alargadas, crecen extraordinariamente. En primavera produce flores blancas o rosadas en forma de embudo. Se recolecta durante los meses de julio y agosto. Se deseca al calor del sol o se la somete al calor artificial indistintamente. Se emplean los rizomas.

La correhuela es laxante, estimulante de las bilis y tónico digestivo. Por eso está indicada en la inflamación y congestión del hígado, perturbaciones de la secreción de bilis, ictericia y cálculos o piedras de la vesícula biliar. Regulariza la digestión intestinal. Combate el estreñimiento. Es un buen laxante e incluso un purgante ideal para los niños. No produce irritación ni es desagradable.

Para uso interno, infusión de una cucharadita por taza; dos o tres al día.

Como laxante o purgante, una o dos tazas en ayunas.

### CORTEZA DE ANTA (*Drymis granatensis*)

La corteza de anta, o de malumbo, es de una planta que crece en el Brasil, allí llamada "paratudo" —para todo— cuya infusión, al 2 % es empleada por los naturales contra los cólicos. Su nombre proviene del hecho que el anta la come para medicarse instintivamente. Algunos autores opinan que podría usarse como condimento.

### CORTEZA DE WINTER (*Drymis winteri*)

Llamada también *canela* de Magallanes, es la corteza de un árbol que crece cerca del estrecho de Magallanes. La infusión al 1 % es estimulante, estomacal, antiescorbutica, y diurética.

**CRESCENCIA** (*Crescentia cujete*)

Llamada también *calabacero*. Crece particularmente en las Antillas y Sudamérica. Los negros usan la carne pulposa del fruto, llamada calabaza, para muchos usos y sobre todo para curar la disentería y algunas afecciones del pulmón.

**CRESTA DE GALLO** (*Tiaridium elongatum*)

Planta sudamericana y especialmente del Brasil, donde la llaman "fedegoso". La infusión de las hojas, al 1 % se emplea en todas las enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, asma, coqueluche, etc.

El jugo fresco de la planta, mezclado con sal, cura la sarna.

Para uso externo, es decir, compresas, pediluvios, baños, así como para gargarismo y enjuagues, se aumenta considerablemente la dosis. Puede emplearse también esta planta para cataplasmas que se aplican especialmente en casos de contusiones, torceduras, dislocaciones, caídas y golpes. En este último caso es preferible el tratamiento alternado, caliente y frío.

**CROTONTILO o CROTONTGLIO** (*Croton tiglium*)

Planta de las Indias Orientales y China, conocida desde tiempos remotos. La madera del árbol es llamada **leño** de *Pavana* o de las *Molucas*, más conocidas y usadas son las semillas, llamadas también granos de *Tilly*, de las *Molucas* o piñoncitos de la India, de las que se extrae un aceite medicinal empleado como purgante cuyo uso no aconsejamos por ser su acción extremadamente violenta, aun en la dosis de una gota.

Dicho aceite mezclado con el de oliva en la proporción de diez gotas en cien gramos de aceite de oliva, puede emplearse externamente en fricciones como rubefaciente.

El *croton* de *Eleuteria*, de las Antillas, es empleado allí por los indígenas en infusión para aumentar la secreción láctea en las mujeres que crían.

No aconsejamos el uso del croton ya que se trata de una planta venenosa cuyo uso entraña siempre peligros.

**CRUCIANELA** (*Valantia cruciata*)

Denominada también *crucecita* y *galio cruzado*. Es una planta de la zona templada. La raíz y el tallo con las hojas, en infusión al 1 % son tónica, y estomacales.

**CUAJALECHE o GALIO** (*Gallium verum*)

Crece especialmente en los prados áridos. Es un suave astringente, antiespasmódico, antiherpético y diaforético. Se usa el cocimiento de toda la planta al 1-2 %.

De iguales propiedades goza el *cuajaleche* o *galio blanco* (*Gallium album*).

El *cuajaleche* de los pantanos (*Gallium palustre*), el *Rigidum*, el *Aparine*, conocido desde la antigüedad con el nombre de *amor* del hortelano, tiene propiedades antiepilépticas y antiescrofulosas; se toma el jugo en uso interno, o bien, machacada (en uso externo) para curar tumores y úlceras.



Cuasia

**CUASÍA** (*Quassia amara*)

Se denomina también leño de *cuasia*, *cuasia amarga*, *madera de Surinam*, *suña de Cayena*, *leño amargo*, *quina de Cayena*. Arbol de la América del Sur y de las Antillas. Se usa el leño y la **corteza**, en forma de virutas. Es un medicamento aniarco, tónico, estomacal y febrífugo, empleándose especialmente en caso de **escrofulosis**, digestión difícil y lenta, falta de apetito, ictericia, **clorosis**, acidez de estómago, raquitismo, debilidad general, mucosidades, abatimiento. Limpia el bazo y el **estómago** y **fortifica todo el organismo**.

Cantidad: Se toma la infusión al 1 %; el polvo en dosis de un gramo diario.

También se bebe el agua que ha permanecido unos minutos en los vasos de leño de cuasia, o algunas horas si el vaso ya es muy usado.

En Jamaica se emplea la cuasia **contra** la disentería y las fiebres pútridas. Es un veneno para las moscas y forma la base de los papeles insecticidas.

**CUBEBAS** (*Piper cubeba*)

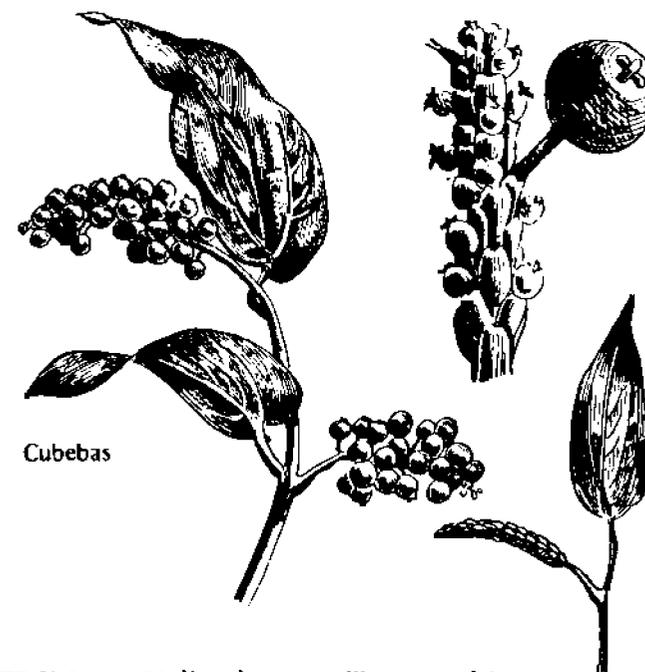
Denominadas también pimientos de *cola*. Son los frutos de una planta que crece en las islas de la Sonda y conocida antiguamente por los médicos árabes. Se ha empleado en gran escala contra la blenorragia; pero como tiene los mismos inconvenientes del bálsamo copaiba, haremos extensivo a la cubeba lo que se dijo al tratar aquél. En cambio, no hay motivo para prohibir que se use el polvo de cubeba en irrigaciones uretrales y vaginales **en** la mencionada enfermedad y en las *flores blancas*.

También puede emplearse en **enemas** contra la diarrea persistente o la disentería.

**Dosis** al 1 %

**CUERNOSDEL DIABLO** (*Martynia montevidensis*)

En la campiña uruguaya se hacen cocer las semillas y se usa el agua para las enfermedades de los ojos, y **en** irrigaciones.

**CULANTRILLO** (*Adiantum capillus veneris*)

Llamado también *capilaria*, *hierba de moras*, *polítrico*, *capilera*, *arañuela*, y *cabello de Venus*. Hay numerosas especies conocidas con los más diversos nombres, siendo las principales:

- El *culantrillo del Canadá* (*Adiantum pedatum*), que es el más estimado en todas las farmacias y viene del Canadá.
- El *culantrillo de pozo*, *de Italia* o *de Montpellier* (*Adiantum capillus veneris*), que crece en Europa y es el que más romunmente se encuentra en nuestros campos.
- El *Adiantum aetiopicum*, de Africa.
- El *culantrillo común negro* o *doradilla negra* (*Asplenium adiantum nigrum*). propio de los sitios húmedos.
- El *culantrillo polítrico de las oficinas*, (*Asplenium trichomanes*).
- El *culantrillo blanco* o *ruda de los moros* (*Salvia vitae officinarum*).
- *La doradilla* o *hierba dorada*, (*Asplenium ceterach*).
- Y muchas otras especies.



Culantrillo

Todos los culantrillos se **emplean** en infusión al 1 % para combatir los males del pecho y los que son aromáticos se dan a las **parturientas** como tónico, **estimulante** y **diaforético**.

El culantrillo se recolecta en los meses de junio y julio. Se **emplea** toda la parte tierna de la planta. El culantrillo es particularmente **expectorante** y balsámico, de ahí que se use mucho para calmar la tos, en las enfermedades de las vías **respiratorias**, como **inflamación** de la garganta, bronquitis, etc. Incluso se **ha** usado en la tuberculosis pulmonar.

Cantidad: 15 gramos en un litro de agua; se **prepara** en infusión; de dos a cuatro tazas al día.

El culantrillo se manifiesta también eficaz contra la menstruación **retardada**, irregular y dolorosa. Se **aconseja** especialmente a las mujeres en la edad **crítica**.

Exteriormente se **emplea** una dosis mayor a la arriba indicada, para lavar el cabello con lo que se evita su caída, se fortifica el cuero cabelludo y se **estimula** el crecimiento del mismo,

### CULE o CULEN (*Psoralea glandulosa*)

Es una planta sudamericana muy usada por la población rural de aquellos países. La infusión de la corteza se usa en el empacho de los niños y en la diarrea; la de la raíz es **vomitiva** y el cocimiento de las hojas sirve para lavar heridas.

**Cantidad:** 10 gramos de corteza en un litro de agua; se prepara en infusión.

La tisana de las hojas se aconseja en malestar del estómago, mala digestión, inflamación de los **intestinos** (enteritis) y lombrices.

Los **diabéticos** deberían hacer una cura con este remedio, pues **tiene** la propiedad de disminuir la cantidad de azúcar contenida en el cuerpo. Hay dos formas de preparación:

1. 100 gramos de brotes de culén **si**: cuecen en litro y medio de agua hasta que quede solamente un litro. Luego se filtra y se toma el remedio por tazas hasta terminar con este litro en el **plazo** de veinticuatro horas. Esta cura debe durar unas dos semanas siguiendo al mismo tiempo un régimen especial para diabéticos.

2. Otra forma de preparación consiste en cocer en un litro de agua 30 gramos **de los palos**, se cuela y se toma en el término de veinticuatro horas.

### CUMARU (*Coumarouna odorata*)

Arbol del Brasil, con un fruto parecido a la almendra, llamada allí **haba tunca**. Este fruto, que es aromático conservado entre la ropa, la preserva de la polilla.

### CURCUMA (*Curcuma tinctoria*)

Denominada también **azafrán** de la India. Crece en la India Oriental y China. Se utiliza el rizoma como materia colorante en la misma forma que el azafrán. Es **excitante** y **diurética**.

No **aconsejamos** su empleo.



### CURUPI (*Sapium aucuparium*)

Denominase también *lecherón*. Es un árbol de la América del Sur que destila un látex —leche— blanco que es cáustico. No debe usarse por ser muy venenoso.

### CUSCUTA

La cuscuta es una planta especial para el tratamiento de las enfermedades del hígado, especialmente aquellas que provienen del mal funcionamiento de la bilis, abundancia o falta de la misma, cálculos biliares, etc.

Esta planta regulariza el mal funcionamiento de todo el aparato hepático y pone de nuevo en actividad normal el hígado.

Como tiene un efecto depurativo de la sangre y limpia el cutis, se emplea con éxito contra toda clase de impurezas y afecciones de la piel, granos, herpes, pecas, manchas, etc.

Esta planta crece en abundancia en los países sudamericanos. No debe confundirse su nombre "cuscuta" con la venenosa "cicuta".

De la tisana, que se prepara en infusión al 1 % se toma una tacita cada noche antes de acostarse.

## CH

### CHACHACOMA (*Senecio eriophyton*)

Denominada también chacha-cuma y raíz del soldado. Esta planta que crece en las elevadas cúspides de la cordilleras argentinas de San Juan, La Rioja y Catamarca, obtuvo fama porque un célebre estadista y ex-presidente de la República Argentina la usaba en los últimos veinte años de su vida y según su propia afirmación gracias a esta planta, alargó su vida y gozó de buena salud hasta sus últimos momentos.

Esta planta tiene buen efecto en los catarros, resfriados de todas clases, tos, bronquitis, asma, en todas las enfermedades del pecho, insomnio, nerviosidad, etc.

Bebiendo una tacita de la tisana de esta planta, se obtiene un sueño tranquilo y reparador.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Diariamente se toman varias tazas de esta tisana bien caliente, endulzada con miel pura de abejas.

**jarabe:** Con 80 gramos de esta planta y medio litro de agua se prepara un jarabe que se hace hervir hasta reducir el cocimiento a un cuarto de litro. Después se filtra, se agregan 250 gramos de miel pura de abejas y se deja un rato más al fuego revolviendo bien. Este jarabe tiene un efecto muy bueno en tos convulsa de los niños. Se les da una cucharada cada media hora, mientras persista la tos, que no tarda en desaparecer. Aconsejamos este jarabe en todas las enfermedades del pecho.

### CHAMELA (*Jasminum sanebac*)

Denominada también *gamela*. Esta especie de jazmín es originaria de Arabia y de la India. Es apreciado por su agradable fragancia.

El cocimiento de sus hojas y flores fortifica el cuero cabelludo y fomenta el crecimiento del cabello; también es muy recomendable para la vista, pues combate todas las irritaciones.



### CHAMICO (*Datura stramonium*)

Denominada también hierba hedionda, *estramino*, *frompetilla*. Planta argentina y uruguaya. Las hojas frescas machacadas se emplean exteriormente como calmantes. El charnico contiene un veneno muy fuerte. Bastan 30 gramos de las hojas para producir la muerte de una persona, 2 o 3 gramos para producir vértigos, vómitos, etc. Por este motivo no podemos recomendarla.

### CHAMISA (*Dodonioea viscosa*)

Con las hojas se prepara un cocimiento que en fomentos y baños sirve para madurar flemones, abscesos, etc. Estos fomentos se aplican

calientes y se renuevan cada diez o quince minutos. Esta planta es sólo de uso externo.

#### CHAÑAR (*Gourlica decorticans*)

Planta que crece en las provincias argentinas de Mendoza y Córdoba, donde se come la fruta, considerada como diurética y emoliente.

La tisana de la corteza, preparada en cocimiento con 20 gramos en un litro de agua, tiene efecto curativo en resfriados, catarros, tos, bronquitis, enfermedades del pecho, etc. Se endulza con miel y se toman tres o cuatro tazas al día.

#### CHARRUA (*Rebunium rigeminum*)

Planta argentina de la que se emplean las hojas, las flores y las raíces.

La tisana de las hojas y flores, preparada con cocimiento (30 gramos en un litro de agua), es un excelente remedio contra la colitis, **diarreas** y **disenterías**, tanto para pequeños como para mayores. Se endulza con miel pura de abejas.

Esta tisana tiene también un efecto depurativo de la sangre por lo que está indicada para curar las afecciones de la **piel** y para combatir **pecas** y otras manchas de la cara.

Un cocimiento de esta planta, en dosis doble, se emplea para los tratamientos externos en forma de compresas (fomentos), enemas, pediluvios, baños de asiento y enteros, así como baños de vapor.

El cocimiento de la raíz (20 gramos en un litro de agua), da muy buenos resultados, en forma de tisana, contra las hemorroides. Estas se tratan exteriormente con un cocimiento de 50 gramos, haciendo baños de asiento, irrigaciones, etc.

#### CHAULMOGRA (*Ginocardia odorata*)

Es un árbol de la India. Los indígenas recogen las semillas, las despojan de las cáscaras que las cubren, las machacan con manteca vegetal y usan esa especie de pomada en las úlceras **sifilíticas** o **escro-**

fulosas, frotándose varias veces al día. Las mismas semillas reducidas a polvo se emplean en uso interno contra las enfermedades de la piel en la **dosis** de 0,50 a 1 gramo diario.

#### CHAYA (*Erva lanata*)

Denominada también sanguinaria de Cuba. La raíz de esta planta se emplea por **sus** propiedades, resolutivas contra abscesos, granos, **úlceras** y tumores. Se obtienen buenos resultados.

Para evitar confusiones, diremos que existe otra planta llamada "chaya de la India" que se emplea solamente para teñir de rojo.

#### CHINA o ESQUINA (*Smilax purbampuy*)

Arbol del Japón, del que se usa la raíz, sola o mezclada con **zarzaparrilla**, cuyas propiedades son **análogas**, como antisifilítico. Se administra en forma de cocimiento al 3 % que resulta un sudorífico poderoso.

Siendo un buen depurativo de la sangre y de la piel, no han de extrañar sus buenos resultados en el tratamiento de la sarna, herpes, **sífilis** y otras dolencias causadas por sangre sucia.

#### CHINCHIN (*Polygala thesioides*)

Esta planta tiene un efecto muy diurético y en dosis mayor es purgante; por eso se emplea a menudo contra la **retención** de orina, tomando la tisana, que se prepara en infusión al 2 %. Para usarla como purgante hay que doblar o triplicar la **dosis**.

#### CHIO (*Polygala glandulifera*)

Es un arbusto que crece en toda América subtropical. La tisana preparada en infusión con 20 gramos en un litro de agua, es un excelente remedio contra la **retención** de orina. En dosis mayor, tiene efecto purgante.

**CHIPI—CHAPE** (*Krameria iluca*)

Crece en las provincias argentinas de Salta, Jujuy y en la Puna de Atacama. La raíz es **astringente** y los lugareños la administran en cocimiento al 2 % contra las **diarreas** crónicas y **las disenterías**, en **irrigaciones vaginales para curar los flujos**, en las **oftalmías purulentas**, **las grietas del pezón** y en baños locales contra las **hemorroides**. Asociada a la lampaya (*Lampaya medicinalis*), se emplea en uso interno contra la **blenorragia**.

**CHIQUILLA** (*Tagetes minutus*)

Se denomina también chinchilla, *chilca*, *zuico*. La tisana **preparada en infusión con 20 gramos en un litro de agua**, es una bebida especial para el estómago; lo **fortifica y cura la inflamación**.

**CHIRAITA** (*Ophelia cibirata*)

**Aplicación y efecto:** Se emplean los tallos de esta planta que son parecidos al cálamo aromático. Tiene efecto **fortificante**, **augmenta el apetito** y **combate el paludismo**.

**CHIRIMOYA** (*Anona cherimolia*)

La chirimoya es una fruta de sabor dulce, muy nutritiva y agradable. Ha sido en tiempos remotos un alimento muy sano para los indígenas de Sudamérica. Es rica en hidratos de carbono. Es muy recomendable para **los niños y personas débiles, desnutridas y anémicas**.

Las semillas y pepiras se machacan bien hasta obtener un polvo que se aplica en toda la cabeza al acortarse, envolviéndola con un pañuelo. De esta forma **se ahuyentan los piojos y se combate la caspa**.

**CHIRIVIA DETOSCANA** (*Sium sisarum*)

Se denomina también *chirivía* tudesco, *sisaro*. Los frutos seminoides parecidos a los del hinojo, son emenagogos, **diuréticos** y **febrífugos** en infusión al 2 %.

**CHUCHUMECADPERU** (*Asclepias curasavica*)

Denominada también *árbol de la seda*. En toda la América tropical, los indios emplean la raíz de esta planta como **vomitivo** en lugar de la **ipécacuana** que es **venenosa**, pero en dosis muy **pequeñas**. **Aconsejamos tener cuidado**.

Véanse las explicaciones dadas a propósito de las asclepias.

**CHUCHUNCHULLI** (*Viola parviflora*)

Planta colombiana, de la provincia de Santa Fe de Bogotá. Se usó contra la lepra. La raíz es un **vomitivo**.

**CHUFA** (*Cyperus esculentus*)

La chufa es un tubérculo de pulpa **alba**, azucarada y refrescante. **Los franceses llaman a este tubérculo "almendra de tierra"**.

Se cultiva mucho en la parte meridional de Europa y en África del Sur. En España se recolecta en gran cantidad de la región levantina, particularmente en las provincias de Valencia y Alicante, donde en determinados terrenos, preferentemente arenosos, cobra una mejor clase por su rica dulzura.

Con la chufa se elabora la famosa horchata que tantos consumidores tiene en gran parte de España, sobre todo en la región levantina. Los valencianos han popularizado este producto en casi todo el mundo.

**Composición de cien gramos de chufa**  
(según Muñoz y Luna)

	%
Fécula . . . . .	29,00
Azúcar . . . . .	14,07
Aceite . . . . .	28,06
Albúmina . . . . .	0,87
Celulosa . . . . .	14,01
Goma . . . . .	6,89
Agua . . . . .	7,10

Esta fórmula varía según la clase de chufa. En general el porcentaje de proteínas es más elevado. Es un producto rico en hidratos de carbono.

De la chufa molida se obtiene una harina que es consumida corrientemente por los israelitas.

La horchata de chufa se prepara así: Se pone en remojo la chufa durante veinticuatro horas. Acto seguido se lava bien, agitándola en agua que se cambia con el fin de que se desprenda toda la tierra que lleva consigo. Cuanto más se reitera el lavado, mejor; más limpia queda la chufa. Luego se procede a molerla, procurando que quede bien molida. A continuación se mezcla con el agua que se desee. Se agita bien para que se realice la disolución y se pasa a colarla, sirviéndose de un colador muy fino de los que se utilizan para hacer purés.

La proporción de agua es a gusto del consumidor. Los que deseen tomar una horchata espesa y nutritiva pondrán poca agua; quienes opten por lo contrario, añadirán más líquido.

Para lograr una buena horchata hay que poner como mínimo 250 gramos de chufa para un litro de agua. Mejor si se dispone de 300 a 400 gramos para la misma cantidad de agua. Su mayor o menor proporción estará condicionada por el porcentaje de azúcar que contenga la chufa. Si está poco dulce se edulcora con miel.

Un buen desayuno en invierno es un vaso de horchata de chufa, algo espesa, endulzada con miel. Si le ponemos nata y lo tomamos mojando pan integral, mejora notablemente las propiedades alimenticias de tal desayuno. En época fría va bien templar la horchata. Con este alimento se puede hacer frente, sin desmayos a la labor de la mañana.

En verano, la horchata de chufa, sin las adiciones señaladas para el invierno, es refrescante a la par que nutritiva. Acompañada de la fruta jugosa del tiempo tendremos un buen desayuno. No conviene tomarla muy fría. Junto con pan integral puede servir de cena a muchas personas.

La horchata bien espesa y elaborada con tubérculos de buena clase es bastante nutritiva además de agradable. Si le agregamos jugos de frutas (uva, naranja) o de tomate, zanahoria, etc., reforzamos su valor. Varias vitaminas elevan sus cualidades nutritivas.

Las personas sanas, las convalecientes y muchísimos enfermos, se

sienten favorecidos por la ingestión de estas tomas que, por la calidad de los principios que la integran, tanto contribuyen a mantener y a mejorar, en muchos casos, el estado de salud del individuo.

La chufa es galactogena, es decir, aumenta la secreción de leche en las madres lactantes. Esto es debido —según Yagüe— a su contenido en aceite que, al igual que el extracto de semillas de algodónero, parece aumentar la leche en grasas y si aumenta su cantidad es por el líquido ingerido. Es sabido que de la chufa se obtiene un aceite de excelente clase.

En las infecciones la chufa es un alimento profiláctico y curativo de los trastornos nutritivos a que dan origen. Según Moll, en esta circunstancia se aminora extraordinariamente la tolerancia para la leche, siendo al principio más nocivas las proteínas lácteas, soportándose bien las proteínas de la horchata de almendra y de chufa.

La horchata de chufa se puede usar como refrescante, emoliente y desalterante en todas las enfermedades febriles.

## D

### DAFNES

Con este nombre se designan muchas especies del mismo género (*daphnae*). Citaremos las principales:

- El torvisco, buralaga o matapollo, (*Daphne gnidium*);
- El mecereón, leño gentil o laureola hembra (*Daphne mezereum*),
- La adelfilla o laureola mucho (*Daphne laureola*);
- Y la timelea (*Daphne thymelaea*).

Todas estas plantas nacen en el sur de Europa y norte de Africa y tienen más o menos las mismas propiedades.

La corteza, mojada, aplicada sobre la piel y sujetada con una venda durante veinticuatro horas, es un vejigatorio muy empleado en la campiña europea.

El torvisco es diurético, diaforético y purgante, y se ha empleado con éxito en la sífilis constitucional y en las herpes rebeldes, pero debe

usarse solo al 0,3-0,5 % en infusión o cocimiento, porque en dosis más altas podría resultar peligroso. Nosotros no lo **recomendamos**, ya que su uso interno se ha abandonado porque puede producir graves trastornos.

## DANAIS FRANGANS

Planta de las islas Madagascar y Reunión, **donde** los naturales emplean el cocimiento de la raíz en uso externo para curar Úlceras y llagas inveteradas.

## DATIL (*Phoenix dactylifera*)

Es el fruto de la palma datilera, hermoso árbol del norte de **Africa**, Asia Occidental y algunas regiones de España y Portugal, que comparte con el coco, por su gran utilidad, el nombre de "rey de los vegetales". Con los dátiles, los árabes preparan una "miel" que reemplaza la manteca y el azúcar y una "harina" con la que fabrican galletas. Los mismos frutos, en cocimiento al 5 % dan una **excelente** bebida **pectoral** por sus **propiedades emolientes**. En el Brasil existe una especie llamada "butia" o "cocos dátil".

A la palmera se la ha denominado la "providencia de los árabes", debido a la gran aportación nutritiva que proporciona el datil cuando los árabes tienen que recorrer largas distancias.

Valor nutritivo de cien gramos de dátiles secos

Valor calórico (calorías) . . . . .	<b>303</b>
Proteínas (gramos) . . . . .	<b>1,8</b>
Grasas (gr) . . . . .	<b>—</b>
Hidratos de carbono (gr) . . . . .	<b>72,2</b>
Sales (gr) . . . . .	<b>1,52</b>

En estado fresco los dátiles contienen un 47,9 % de **hidratos de carbono** (azúcar). El azúcar de los dátiles, cuando están maduros, se halla en estado de glucosa y levulosa, salvo en determinadas clases.

Entre sus **sales** destaca el potasio, el calcio y el fósforo. Raul Lecoq ha demostrado que el datil **posee** vitaminas A, **B**, C y D, cuyo porcentaje varía **según** su procedencia.

El dátil seco es un potente alimento energético, debido a la gran cantidad de azúcar que contiene. Con fruta **jugosa**, dátiles y pan, tenemos en invierno un excelente desayuno. Es **muy** nutritivo y calorífico en virtud del elevado índice de hidratos de carbono que posee.

Una porción de **dátiles**, una galleta dura de cebada y una pequeña cantidad de leche de camella, bastan para mantener a muchos vigorosos **árabes**.

Los árabes preparan con la pulpa de esta **fruta** un extracto que llaman "miel de dátiles" que tiene **propiedades** nutritivas muy análogas a la miel de las abejas. También **se logra** miel exponiendo a la acción de los rayos solares ciertos dátiles muy jugosos. Con esta miel reemplazan a la manteca y al **azúcar** en la preparación de los alimentos.

Reducida a polvo, la pulpa de los dátiles, exponiéndolos al **sol**, elaboran una harina que los pueblos nómadas llevan consigo en sus viajes por el desierto.

Si se conociera exactamente su valor nutritivo, el datil ocuparía un lugar de **consideración** en el menú de muchos días del año. Es agradable, a la par que alimenta y corrientemente es **bien** digerido.

A los dátiles se les atribuyen propiedades **pectorales**. El caldo de la **decocción** de dicha fruta es eficaz en la tos. La misma acción tienen las pasas de higos y uvas. Se pueden asociar las tres frutas. Conviene que el caldo no sea muy concentrado. Son necesarios sesenta gramos en **total** de las tres frutas para hervirlas en medio litro de agua.

Con los dátiles, libres de hueso y triturados en un mortero, preferible de mármol, a los que se añade agua, se obtiene un jarabe con análogas propiedades a la decocción anterior.

Leclerc señala haber empleado el polvo de hueso de dátil en los **tuberculosos**. Dice haber observado que incrementa el apetito, **disminuye** la diarrea y los sudores. Lo prescribe bajo forma de sello con una dosis de 4 a 5 gramos por día.

El **dátil** es sin duda una fruta muy saludable que tiene excelentes efectos en **diarreas**, catarrros de los bronquios, resfriados, gripe, tos, enfermedades de la garganta, de los **pulmones**, de los **nervios**, **hemorra-**

gias, colitis crónica, debilidad del **estómago**, e intestinos, enfermedades de los riñones y de la vejiga, gota, etc.

Contra la incontinencia de orina, enfermedades del corazón, atraso de la menstruación, **así como** para apresurar los partos y producir la rápida expulsión de la placenta, se emplean los carozos (huesos) de los dátiles en dosis muy pequeñas, machacándolos hasta obtener un polvo fino.

#### DAUCO CRETICO (*Athamantia cretensis*)

Planta que crece en algunas sierras de Portugal. Se emplea la infusión de las semillas al 1 % como estimulante diurético y antihistérico.

#### DICTAMO BLANCO (*Dictamnus albus*)

Se denomina también *díctamo real*, *fraxinela*, *chitan* y *fresnillo*. Se emplean las hojas y la corteza de la raíz. Es estimulante de las funciones de la digestión y reanimador general. Por sus efectos **sobre** la digestión, se recomienda en las convalecencias, en la inapetencia, digestión lenta y difícil, catarro del **estómago** e intestinos. Es **tónico** en la debilidad nerviosa; y contra dolores nerviosos. **Apropiado** en la menstruación *escasa* y dolorosa.

Se prepara la tisana con una cucharada pequeña de la planta por taza; en forma de cocimiento. Se toman tres tazas al día, antes de las comidas.

#### DIENTE DE LEON (Véase volumen primero)

Hay muchísimas **variedades** de esta planta. Las cultivadas, producen hojas ricas en vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y C, y minerales (calcio, fósforo y hierro).

Las hojas del diente de león pueden ser **comidas** crudas en ensaladas, son altamente medicinales. Además, pueden ser cocidas igual que las espinacas.

#### DIERVILA (*Diervilla tournefortii*)

Crece en la América del Norte. En el Canadá se emplea el cocimiento de los tallos al 2 % como un buen remedio contra la sífilis.



Digital



#### DIGITAL (*Digitalis purpurea*)

Denominada también *dedalera encarnada*, *guantelete*, *guanre de Nuestra Señora*, *dedil*, *chupamieles*, y *digital purpúrea*. Es una hermosa planta que crece espontáneamente en los lugares montañosos y sombríos de las zonas templadas, y que se cultiva en los jardines.

En **uso** externo se **ha empleado** como calmante y con buen resultado en forma de cataplasmas hechas con las hojas frescas o usando el extracto con harina de linaza.

Los malos resultados obtenidos por la *alopatía* con esta planta se deben a haberla usado con frecuencia en dosis más altas o por emplear con preferencia su alcaloide, la "digitalina" que es sumamente venenosa.

Todas las otras especies de digital, es decir, la *ferruginosa*, la *lutea*, la *parviflora* y la *falsa* o cataléptica, tienen las mismas propiedades, pero más atenuadas.

Desde luego, por el **principio venenoso que contiene** la digital, la "digitalina", **aconsejamos a** nuestros lectores **se abstengan** de usarla con fines curativos.

#### **DOCA** (*Mesembryanthemum chilense*)

Es una planta chilena que crece a orillas del mar. Sus frutas son comestibles y de agradable sabor. Tiene la propiedad de actuar como depurativo. Si se comen en cantidad obran también como purgante.

#### **DOLICO** (Véase *Soja* en el volumen primero)

#### **DONDIEGO DE DIA** (*Convolvulus tricolor*)

Esta planta tiene las mismas propiedades y aplicaciones que el dondiego de noche, pero sus efectos son algo más atenuados, por lo que conviene **aumentar la dosis** del cocimiento a 60 gramos en un litro de agua. Como la anterior, solo se emplea para uso externo.

#### **DONDIEGO DE NOCHE** (*Oenothera biennis*)

Denominado también *flor de San José* y *flor de la noche*. Planta apropiada para curar heridas, golpes contusiones, quemaduras, etc. Se lavan las heridas y partes doloridas con el cocimiento de la planta, empleando 50 gramos en un litro de agua. Además se hacen compresas (fomentos). Para tratar golpes, los fomentos deben ser calientes, al principio; después, se deben alternar fomentos calientes y compresas frías.

También se emplea el material de la planta cocida para aplicar cataplasmas sobre las partes afectadas. Tiene un buen efecto resolutivo y depurativo de la sangre. Es **sólo** para **uso** externo.

#### **DORADILLA** (*Ceterach officinalis* y *Blechnum occidentale*)

Es planta común en Europa y en América. La infusión de 1-2 % se emplea en las afecciones pulmonares y para disolver los cálculos de la

vejiga y del hígado. Recibe también los nombres de hierba dorada y *pulmonaria* dorada.

Se emplean las hojas y los tallos. Sus principales propiedades consisten en **ser** muy pectoral, notablemente diurética y aperitiva. Su tisana esta indicada en los catarrros de **las vías** respiratorias (bronquios, pulmones, asma, tos ferina, etc.), defectuosa función de los **riñones**, artrismo, gota, reumatismo, cálculos de **los riñones y de la vejiga**, **falta de** apetito, digestiones lentas y difíciles, catarrros del aparato digestivo, etc.

**Se dice** que esta planta tiene la maravillosa virtud de prestar rápido alivio a las personas constipadas que se hallan en peligro de muerte. Para eso se usa una tisana de 50 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Esta tisana se **toma** (una **taza**) antes de acostarse. Tiene efecto muy disolvente y diurético.

También se emplea para el tratamiento de la menstruación irregular, **retardada** o dolorosa, nerviosidad, histerismo, etc. En todos estos casos se usa una tisana preparada en infusión con 15 gramos de las hojas en un litro de agua. La misma tisana, tomada después **del** parto, favorece la expulsión de los residuos y de las **impurezas** sanguíneas.

#### **DORADITA** (*Polypodium vacciniifolium*)

Es un helecho sudamericano, que crece en los montes y sobre algunos **árboles**. Tiene propiedades astringentes y **sudoríficas** y se emplea el cocimiento para baños calientes en la hidropesía, **irrigaciones** vaginales, gargarismos y catarrros.

#### **OORONICO OFICIAL** (*Doronicum pardalianches*)

Denominada también *matalobos*. Planta de la zona templada de Europa. El cocimiento de la raíz al 1-2 % se empleaba en otras épocas contra el vértigo, la epilepsia y la amenorrea.

#### **DROSERA** (*Drosera rotundifolia*)

Denominada también hierba de la *gota*, *rocío del sol*, y *rosolis*. Planta que alcanza unos quince centímetros de altura y prefiere los



Drosera

terrenos cenagosos y musgosos. Florece a fines de verano. Se recolecta cuando está avanzada la floración; es **prudente** desecarla al **horno** para conservar mejor sus propiedades **terapéuticas**.

Posee la curiosa propiedad de coger y hasta cierto punto **digerir** los **insectos** que se posan sobre sus hojas.

Se emplea la planta entera. Es **antiespasmódica**, **descongestiona** la laringe y **calma** la tos.

Esta planta diaforetica y diurética, **que pone** en actividad las membranas mucosas, se emplea contra la coqueluche o **tos ferina**, la **tos violenta** o **espasmódica**, **asma**, **catarros de la garganta** y **de los bronquios**, **tuberculosis**, etc. También tiene buen efecto en la **hidropesía**.

**Cantidad:** Se usa en forma de extracto. Se pueden tomar diez gotas cada vez, de una a cuatro veces al día, y en casos de tos muy violenta se puede **tomar la misma** cantidad de diez gotas hasta **seis** veces al día.

Para los niños, se reduce la dosis a la mitad, o sea cinco gotas cuatro veces al día.

También puede tomarse la infusión de 20 gramos de la planta en un litro de agua. Tres o cuatro tazas al día. Para los niños, la mitad.



### DUBOISIA (*Duboisia myoporoides*)

Solanácea que crece en las islas del Pacífico. Tiene las mismas propiedades que la belladona. La infusión de las hojas **en uso** externo, se emplea en **fomentos contra el bocio exoftálmico**.

Esta planta ofrece los mismos peligros que la belladona.



### OULCAMARA (*Solanum dulcamara*)

Se denomina también *morera trepadora*, *dulce amargo*, *dulcamara*, *solano trepador*, *vid de Judea*, *viña silvestre* y *silano dulce*. Planta solanácea europea, de la zona templada, que crece a lo largo de los **muros** y **entre los escombros**



Dulcamara

Todas las **partes** contienen ponzoñosos **alcaloides**, cantidades que **aparecen** con la variedad de suelos donde esta planta crece. Los frutos han probado ser tóxicos para los niños.

Muchos escritores al recomendar el uso **parcial** de esta **planta**, como también otras que contienen principios venenosos, consideran la reacción en un **síntoma**. Nuestro criterio es conseguir salud por las plantas. Y con las plantas venenosas de ninguna manera creernos se pueda **conseguir** curación.

No **podemos** comprender que se pueda usar venenos para **conseguir** la salud, motivo por el cual, **recomendamos** benéficas plantas que crecen para el bienestar de la humanidad.

Por lo tanto, **por** tener esta planta principios venenosos, **no** la recomendamos.

### DURAZNILLO (*Polygonum persicaria*)

Como **hay** diversas especies de duraznillos, tómease en consideración su nombre latino. Este duraznillo es muy curativo en **arenillas** y **mal de piedra**, reumatismo, gota, enfermedades de los riñones y pulmones, escorbuto, hemorragias, **hemorroides**, parálisis, neuralgias, **cólicos**, diarreas, **disenterías**, **abscesos** en el estómago e intestinos, etc., purifica el pecho, estómago, **hígado** y riñones.

Cantidad: **20** gramos en un litro de agua, se prepara en **infusión**; dos o tres tazas al día.

En las aplicaciones externas se aumenta la dosis al doble. Se hacen **gargarismos** contra las aftas, úlceras, e inflamaciones de la boca y garganta, lo mismo que en caso de anginas.

Hay también el **duraznillo blanco** (*Solanum chenopodifolium*), planta sudamericana cuyas hojas se emplean en cocimiento al 2 % para lavar heridas.



### DURAZNILLO NEGRO (*Cestrum parqui*)

Arbusto que crece en casi toda la América del Sur, cuyo uso interno **no** conviene por contener un veneno. El cocimiento de las **hojas** al 2 %, se usa en fomentos y **baños** de asiento contra las **hemorroides**; el

agua de la corteza de la raíz se aplica en fomentos contra los constipados y cólicos.

### DURAZNO (Véase *Melocotón*)

## E



### ELEBOROS

Cinco son las especies de eléboros más conocidas, a saber

– **Eléboro negro**, **rosa de navidad** o de invierno, **hierba de fuego**, **verdegambre negro** (*Helleborus niger*), crece en los parajes **montañosos**; la raíz se usó en otras épocas como emenagogo, vermífugo y especialmente como purgante, en polvo, a la dosis de 0,25 a 0,50 centigramos, pero se desistió de emplearlo a causa de su acción, muy violenta. Hoy se usa como purgante en veterinaria. Muchos herbolarios confunden la raíz del **eléboro negro** con la de la actea o **hierba de San Cristóbal**.

– **Eléboro fétido** o pie de grifo, **eleborastro** (*Helleborus foetidus*). Su raíz tiene propiedades vermífugas, pero sólo se emplea en veterinaria como el anterior.

– **Eléboro verde** (*Helleborus viridis*); planta de bosques y matorrales. El **cocimiento** de las hojas al 5 %, se puede usar para baños contra las enfermedades de la piel. No conviene usarlo interiormente.

– **Eléboro oriental** (*Helleborus orientalis*), empleado por los antiguos contra las enfermedades mentales, hoy no se emplea.

– **Eléboro blanco**, **verdegambre blanco**, **veratro**, **hierba de ballesteros** (*Veratrum album*). La raíz es un purgante violento, vumitivo, estornutatorio, antirreumático, y se usa contra las enfermedades de la piel. No aconsejamos su uso interno, sino sólo el externo en forma de pomada; dosis: 0,20 gramos del polvo en 30 de manteca vegetal, para destruir los parásitos de la piel,

Todas las especies de eléboros **son** más o menos venenosas. Una dosis elevada puede provocar la muerte.

## ELEMI

Es una resina que procede de varias especies —la *icica icicariba* (*Amyris ambrosiaca*), (*Amyris elemifera*), (*Canarium commune*)— que crecen en la América del Sur y especialmente en el Brasil. Sirve para preparar ungüentos que se usan en las heridas.

## ENCINA (*Quercus ilex*)

Con los nombres de *encinas*, *roble*, *alsinas* y *alcornoques* se designan, y a veces se confunden en el lenguaje popular, muchas especies de la misma familia (*amentáceas*). Numerosísimas son estas especies, pero sólo enumeraremos las más conocidas e importantes:

— *Roble o rebollo* (*Quercus robur*), muy común en toda Europa. Se emplea el cocimiento de la **corteza** como tónico y astringente para uso interno, en gargarismos, irrigaciones **vaginales**; lavativas, fomentos y baños; en uso interno al 2 % y externo al 5 %. El fruto de este roble, llamado "bellota", tostado y molido, constituye el "café de bellotas" que es nutritivo, tónico y estomacal.

— *Alcornoque* (*Quercus suber*); se usa el cocimiento de la corteza y de las hojas como astringente y el carbón como antihemorroidal.

— *Encina común* u *corrasca* (*Quercus ilex*). Este árbol alcariza una notable longevidad y una diversidad de **tallas** realmente sorprendente. Arraiga fácilmente en todos los **terrenos**. Se recolecta a principios de verano la corteza y a fines del mismo la flor, que dura poco tiempo, se deseca rápidamente y se conserva bien. Se usan las flores y la corteza.

La encina común es un excelente astringente y está indicada, en uso interno, en las **diarreas** crónicas y en la disenteria; en las **hemorragias** de la nariz, de las **vías** urinarias, del estómago, del intestino y del pulmón; **escrófula**, almorranas, **fístulas** y úlceras, catarros de la vejiga y flujo blanco. También para **aumentar** la orina. En uso externo, contra el sudor de los pies, catarros de la **vagina**, grietas de los pezones, fistulas del **ano**, almorranas y **Úlceras varicosas** de las piernas.

Cantidad: Se prepara la **corteza** o las flores en cocimiento a razón de 20 gramos por litro de **agua**. Esta tisana que cura las enfermedades arriba indicadas, tiene también aplicación en la gastrorragia (hemorragia

gástrica), enterorragia (hemorragia **intestinal**), **incontinencia** de orina, enfermedades del hígado y bazo, enfermedad de Basedow, menstruación muy abundante, envenenamiento con plantas, etc. Se toman diariamente dos o tres tazas de esta tisana.

Exteriormente se aplica en forma de lociones, compresas (fomentos), envolturas, pediluvios, baños de asiento y enteros, baños de vapor, gargarismos y enjuagues, contra heridas, herpes, úlceras **escrofulosas**, picazón en la piel, sudor en los hombros y pies, **encías** lastimadas, inflamación de las **amígdalas**, blenorragia, etc.

Para los gargarismos se emplean 20 gramos de corteza en un litro de agua; para lociones, compresas y envolturas, 40 gramos en un litro de agua, y para irrigaciones vaginales 60 gramos en 2 litros de agua, dejando hervir durante 20 minutos. En el último caso se hacen diariamente dos irrigaciones.

Con las bellotas tostadas se puede hacer —como hemos apuntado anteriormente— un café muy curativo en caso de enfermedades de las



Encina

glándulas, anemia, nervios delicados, debilidad, escrofulosis, diarrea, flujo blanco, hinchamiento del bajo vientre, etc.; también es muy recomendable para niños y jóvenes débiles. Se usa una cucharadita del polvo de las bellotas tostadas para preparar una taza de dicho café.

Especies afines son: (*Quercus hispánica*), que abunda en la Península Ibérica; (*Quercus alba*), que crece en toda la América del Norte y (*Quercus aesculus*), muy abundante en Grecia. Todas ellas producen bellotas comestibles usadas desde la más remota antigüedad.

Además de los usos indicados, algunos autores mencionan estos otros: se prepara con las hojas pulverizadas un cocimiento contra la diarrea, incontinencia nocturna de la orina, cálculos, flujos de sangre y afecciones del hígado; dosis 2-3 cucharadas diarias. El cocimiento de la corteza —que debe tomarse en estado tierno de una rama de dos años— se usa en baños de asiento contra el prolapso del recto y de la matriz y en fomentos contra el bocio y el lupus. En uso interno —ya lo hemos apuntado— es un buen fortificante para las personas demacradas, débiles y extenuadas.

Para mayor aclaración de las diversas especies de esta planta, diremos que en España se llaman robles las que tienen hojas lobadas y caducas; encinas las que tienen hojas perennes; y alcornoques las que tienen capa corchosa y muy tuberosa.

### ENDRINO (*Prunus spinosa*)

Como todas las acacias, a cuya familia pertenece, el endrino es astringente. Kneipp y Neuens, sin embargo, lo aconsejan como depurativo, aperitivo, estimulante de la digestión, diurético y en dosis más altas como purgante.

**Cantidad:** Se emplean las flores, en infusión o cocimiento al 2 % en uso interno, y al 5 % en uso externo en el prolapso del recto, en forma de fomento o baños de asiento, sorbiéndolo por la nariz contra las hemorragias de la misma, lo cual prueba que realmente es astringente. De la tisana, para uso interno, se toman dos tazas al día. Esta tisana es curativa en hidropesía, diarreas, asma, enfermedades de los riñones y de la vejiga, dificultades para orinar, debilidad del estómago, gastralgia, impurezas de la sangre y de la piel, obesidad, etc.

### ENEBRO (*Juniperus oxycedrus*)

Hay dos especies, igualmente importantes:

— Enebro común o real, (*Juniperus vulgaris communis*), que abunda mucho en Europa y del que se aprovechan el leño, cuya infusión, al 1-2 % es sudorífica y antisifilítica; las sumidades y las hojas en la misma forma y dosis son diuréticas; y los frutos o enebrinas, impropriamente llamadas bayas, son un gran diurético a la dosis de 2 % en infusión, y se usan en todos los males de la vejiga, riñones y cálculos.

— Enebro de la minera, cada u oxicedro (*Juniperus oxycedrus*); abunda también en Europa. Se usan las bayas, de las que se extrae un aceite que es antiherpético, antipsorico, antirreumático, antigotoso y odontálgico, en uso externo y vermífugo en interno.

El enebro, al que se le dan también los nombres de *junípero*, grojo, cada, es un árbol de hoja perenne, que puede alcanzar hasta cinco metros de alto. Tiene las hojas muy estrechas, largas y punzantes, de un color azulado y formando siempre grupos de tres. Sus frutos (enebrinas) o bayas (en el *oxycedrus*) —la parte más importante desde el punto de vista medicinal—, adquieren el tamaño de un guisante y necesitan dos



Endrino

años para madurar. Se recolectan en todo tiempo, con tal de que, si se trata de enebrinas o bayas, hayan llegado a madurar. Estas deben desecarse rápidamente para que conserven mejor sus propiedades curativas.

Se emplean las hojas y las enebrinas. De cuanto hemos indicado más arriba acerca de las dos especies de enebros, podemos deducir que su más importante propiedad es la de ser diurético. Siendo así, su empleo está especialmente indicado cuando conviene activar la **secreción** de orina; contra el reumatismo, el exceso de ácido úrico, el mal de piedra, cálculos de los riñones, retención de líquido en los tejidos (edemas).

Contraindicación importante: No debe usarse en la inflamación aguda de los riñones o nefritis.

Además de ser diurético, el enebro es depurativo de la sangre, aperitivo, diaforético, estomacal y es muy curativo en digestiones lentas y penosas, debilidad del estómago, ardor del estómago, **ventosidades**, mucosidades, **obstrucción**, enfermedades de los intestinos, reumatismo, gota, hidropesía, escorbuto, cálculos y arenillas, enfermedades del **hígado**, riñones y vejiga, blenorria, enfermedades de los pulmones, diarrea, dolor de cabeza, jaqueca, fiebre intermitente, catarros, catarros pulmonares, gripe, respiración difícil, tos seca, asma, mal aliento, **fermentaciones** estomacales e intestinales, afecciones de la piel, blenorragia, sífilis, etc.

Cantidad: 30 gramos de enebrinas en un litro de agua; se prepara en infusión. Cuatro tazas al día.

También la tisana que se obtiene de los gajos tiernos es muy curativa: depura la sangre y fortifica los riñones, el estómago y los intestinos. Mezclado con hojas de fresón es una bebida agradable que se toma en lugar del té, tan perjudicial.

Las enebrinas pueden comerse también secas. Depuran la sangre, los riñones y el estómago, fortificando al mismo tiempo el estómago débil, los nervios y todo el organismo. Aconsejamos las enebrinas en todas las enfermedades arriba citadas. Se comienza con cinco enebrinas, que se mastican bien, y cada día se va aumentando una enebrina hasta llegar a 30; después se hace a la inversa, disminuyendo una enebrina cada día hasta llegar nuevamente a cinco. Se descansa por algún tiempo, y luego se repite la cura.

### ENELDO (*Anethum graveolens*) (Véase Aneto)

Planta europea, llamada también *hinojo* fétido, por parecerse al hinojo; sólo se usan las semillas en infusión al 1 %, como **estomacales**. El *apio* de las **pedras**, usado como **vulnerario**, puede considerarse como una especie de eneldo.

### ENULA CAMPANA (*Inula belenium*)

Denominada también *ínula*, hierba del **moro**, *ojo de caballo*, *ala, alani*, hierba *campana*. Es una **planta** que llega a alcanzar metro y medio de altura; vive en los caminos de los bosques, en los jardines y en los matorrales de las riberas. Tallo derecho; hojas finamente dentadas y aterciopeladas por su cara inferior. La raíz exhala un olor fuerte y penetrante. Se recolecta en el segundo año y mejor todavía en el tercero. Hay que desecar rápidamente las raíces, y para ello, si son gruesas, se cortarán. Con la desecación cambian el color y el olor.



Enula campana

La raíz, única parte que se emplea, es un tónico, estimulante y diaforético, que se usa en las afecciones bronquiales y pulmonares en infusión al 2 % es emenagoga y obra en los infartos viscerales y en las enfermedades cutáneas. El cocimiento al 5 % se emplea en uso externo.

Siendo su principal propiedad la de ser expectorante y la de combatir los espasmos de los bronquios, la énula campana tiene su mejor aplicación en los catarrros de los bronquios y de las vías respiratorias en general, tos rebelde y espasmódica, asma y es en general un buen tónico en enfermedades pulmonares.

Tiene también buena aplicación en los catarrros del estómago y del intestino y es curativa en palidez, ictericia, hidropesía, flujo blanco, hemorroides, debilidad del estómago, digestión lenta y dificultosa, menstruación irregular, debilidad de los nervios, abatimiento, postración, etc.

Cantidad: Cocimiento de la raíz a razón de 20 gramos en un litro de agua. Dos o tres tazas al día.

Para las aplicaciones externas se usa un cocimiento de 30 gramos en un litro de agua. El efecto de este cocimiento es excelente, pues combate rápidamente la picazón de la piel, provocada por afecciones cutáneas, eczemas, herpes, sarna, etc. Pueden curarse también úlceras varicosas de las piernas, etc.

Hay otra especie de énula, la énula antidisentérica, cunilago, hierba del gato (*Enula dysenterica*), que es una planta de propiedades muy astringentes usada mucho en otras épocas en las disenterías.

### EPIMEDIO (*Epimedium alpinum*)

Hay unas doce especies distintas de esta planta. Se cultiva en los jardines por sus hermosas flores; se emplea contra las afecciones del pecho, pues es diaforética y depura la sangre. Flores y hojas de esta planta tienen efecto sudorífico, depurativo y pectoral. La tisana se prepara en infusión al 2 %.

### EQUISETO (Véase Cola de Caballo)

### ERISIMO (*Erysimum officinale*)

Se denomina también *jaramago*, *hierba de los cantores* y *hierba de San Alberto*. Planta crucífera que crece a lo largo de los caminos y senderos. Las hojas y las sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, béquicas y antiescorbúticas. Se usa principalmente en las enfermedades pulmonares, la infusión al 1 % y el jarabe, 30-60 gramos en un litro de agua.

Esta planta es un excelente remedio contra la bronquitis y ronquera. Su efecto es diurético, pectoral, vivificante, resolutivo y antiastmático. Es la planta preferida de los cantantes, porque tonifica las cuerdas vocales y aclara la voz.

Cantidad: 10 gramos en un litro de agua preparados en infusión. De dos a cuatro tazas al día de esta benéfica tisana.

La especie llamada *Santa Bárbara* (*Erysimum barbarea*) tiene las mismas propiedades del berro, duplicando la dosis.

### ERVANO (*Peucedanum officinale*)

La raíz de esta planta es diurética, pectoral, resolutiva y regulariza las funciones menstruales.

### ESCABIOSA (*Succisa pratensis*)

Hay dos especies de escabiosas o viudas:

- *Lo escabiosa común, de los prados, viuda campestre o lengua de vaca* (*Scabiosa arvensis*).

*La escabiosa mordida, viuda truncada, hierba o bocado del diablo* (*Scabiosa succisa*). Ambas crecen en la zona templada y tienen las mismas propiedades y aplicaciones.

A la escabiosa se la encuentra con frecuencia en los caminos, en los prados y en los terrenos incultos. Alcanza una altura de medio metro. Produce flores de variados colores: rojas, amarillas o violetas. Se recolecta en los meses de junio y julio, es decir, mientras esta en plena floración. Se deseca al sol y se guarda al abrigo de la humedad.

Se emplean las hojas y las flores con preferencia; también algo las raíces, todo ello desmenuzado.

La escabiosa es **sudorífica, diurética, expectorante y depurativa.**

La tisana de las hojas y flores, endulzada con miel, combate especialmente las **enfermedades del pecho, ronquera, catarros, tos, resfriados, bronquitis, gripe, asma, varicela, sarampión y escarlatina.**

El cocimiento de la raíz **fortifica el estómago, cura la mala digestión, disuelve la sangre coagulada en el estómago por caída o golpe, alivia los dolores de la matriz** y también los que se presentan en el tiempo del parto. Su efecto es **astringente, depurativo, sudorífico y vermífugo.**

**Cantidad:** 20 gramos de hojas o flores, o ambas a la vez, en un litro de agua; se prepara en infusión. De dos a cuatro tazas de esta tisana al día. Es frecuente combinarla con el jarabe de granadas, que endulza esta tisana y refuerza su eficacia.

Externamente se aplican cataplasmas de la planta, raíces y hojas crudas o hervidas sobre las partes doloridas y enfermas **hematomas por caídas, golpes, etc.**; también se emplean contra las **glándulas enfermas, úlceras internas, hinchazones y dolores, etc.** Pueden hacerse también compresas (fomentos) con el cocimiento. En caso de **caídas y golpes** se hacen calientes.

El cocimiento al 5 % se emplea también exteriormente para combatir las enfermedades **cutáneas.**

### ESCALUÑA (*Allium ascalonicum*)

Denomiriada también *chalote*. Los bulbos de la escaluña son parecidos a la cebolla y pueden comerse. Hervidos son un **depurativo** de la **sangre** y del **organismo**; también son **purgantes**. Se utilizan también para cataplasmas en caso de **hinchazones, granos, partes doloridas, etc.**, pues su efecto es **ablandativo, resolutive y calmante.**

Tiene propiedades similares a las de la cebolla, pero menos aguzadas.

### ESCAMONEA

Con este nombre se designan unas gomorresinas provenientes de varias plantas. Las principales son:

– La **escomoneo** de *Alepo*, producida por el *Convolvulus syriacus*, planta convolvulácea del Asia Menor y Occidental.

– La **escamonea de Esmirna**, extraída particularmente de la *Periploca secamone*.

– La **escamonea de Montpellier**, que es el zumo extraído del *Cynanchum monspeliacum*, menos estimada que las anteriores.

Todas estas variedades son **purgantes** bastante enérgicos, cuya acción se ejerce especialmente sobre el intestino delgado, a la dosis de 0,30-0,50 centigramos. Los médicos árabes de la antigüedad hacían **gran uso** de ellas, llamándolas "elsukmunia", es decir, purgante por excelencia.



Escaramujo

### ESCARAMUJO (*Rosa canina*)

Denominada también *rosa silvestre, garbanzo, rosa canino o de los vallados, cinorrodon, zarzarrosa, agavanzo, zarzaperruna*. Es planta de setos y zarzales, de reconocidas propiedades depurativas y astringentes. Se usa de preferencia los frutos crudos o machacados y cocidos contra las **afecciones de los riñones y vejiga, cálculos, arenillas, calambres del estómago y enfisema pulmonar.**

Cantidad: 50 gramos de la semilla de los frutos en un litro de agua, se hace hervir durante media hora, se cuele y se endulza este líquido con miel pura de abejas. Esta curativa y agradable tisana se toma por tazas a lo largo del día, y aún por la noche. Empleándola con constancia se obtienen buenos resultados en todas las enfermedades de los riñones y de la vejiga, **nefritis**, pielitis, etc., al propio tiempo que tonifica y estimula el metabolismo.

Las cáscaras de los frutos tienen un efecto aún más poderoso que la semilla, en todas las enfermedades citadas. Se emplean 30 gramos de cáscaras en un litro de agua; se prepara en infusión.

Se aconseja alternar las dos tisanas: la de semillas y la de cáscaras.

### ESCAROLA o ACHICORIA

El valor higiénico de la escarola es muy elevado, dada la cantidad de elementos químicos que contiene. Rica en minerales, especialmente en silicio, contiene también *vitamina C* y *provitamina A*.

La escarola es diurética y combate el estreñimiento. Es muy recomendable como remineralizadora en todos los casos de pobreza orgánica. Por ser algo amarga, constituye un buen aperitivo. Conviene escoger la escarola verde, que es la que contiene más vitaminas. La mejor variedad es la rizada.

Las hojas de escarola no deben faltar en los caldos vegetales. Con pan y aceitunas constituye una comida muy agradable, a la par que muy sana, sobre todo para cenar.

### ESCORZONERA

Hay dos especies: la *escorzonera de Alemania (Scorzonera humilis)* y la *escorzonera de España (Scorzonera hispánica)*. De ambas se usa la raíz como alimento —el salsifí—. El cocimiento de la misma es considerado diurético, estimulante y diaforético. En Rusia se emplea como antihemorroidal en forma de pomada.

### ESCROFULARIA

Hay dos especies usadas en medicina: la *Scrofularia aquática* y la *Scrofularia nudosa*. Con ambas se prepara un unguento que en otras

épocas era muy usado contra las *escrófulas*. En Argelia, los árabes usan internamente el cocimiento de las hojas al 2 % contra las fiebres intermitentes y el mismo se ha preconizado para neutralizar el virus de la rabia.

### ESCUTELARIA

Son conocidas y usadas las tres especies siguientes

— *Hierba de la cebada*, llamada por algunos *centaura azul* y *terciarnaria (Scutellaria galericulata)* que crece en los fosos acuáticos y se ha usado contra las *anginas*, la tisis, los gusanos intestinales y como estomacal; en la India se emplea con excelentes resultados contra la disuria y la blenorrea.

— *Escutellaria de hojas laterales (Scutellaria laterifolia)*, planta perenne de la América Septentrional, donde se usa fresca y sana contra la rabia.

— *Curanga (Scutellaria indica)*, planta de la China, donde se usa como febrífuga.

Las tres especies se usan en infusión al 1-2 %.

### ESPADAÑA (*Typha latifolia*)

Monocotiledón de los pantanos. Los cosacos comen sus renuevos como nosotros los espárragos y los kalmucos se alimentan con sus rizomas que son feculentos; el polen sustituye en algunas partes al licopodio y el veilo se recomienda para curar quemaduras. Se denomina también totora.

### ESPANTALOBOS (*Colutea arborescens*)

Denominada también sen indígena, sen *bastardo*, *falso sen*. Se emplean sus hojas como laxante y purgante.

La semilla es vomitiva.

Está indicada en la atonía o pereza intestinal, el estreñimiento, las digestiones lentas y cólicos.

Cantidad: Se prepara una tisana con el cocimiento de 5 gramos

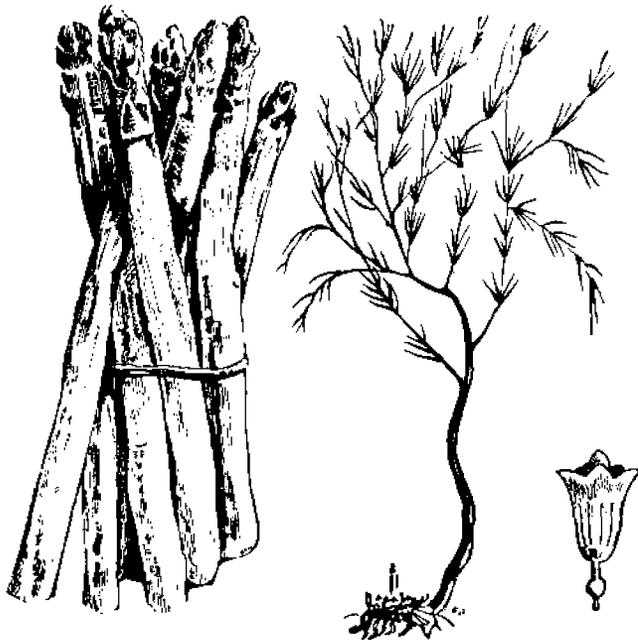
de las hojas de esta planta en un litro de agua. Se toma una taza en ayunas. Se recomienda adicionarle alguna planta aromática para hacer más agradable esta tisana (anis, comino, hinojo, raíz de regaliz, etc.)

Con esta planta se puede *teñir de amarillo*.

### ESPARRAGOS (*Asparagus officinalis*)

Así se llaman a los renuevos de la esparraguera, planta cultivada y conocida como un manjar delicado en todas partes. Esta planta es **diurética** y se usan los renuevos y la raíz en cocimiento o el agua de la infusión al 2 %.

Es notable la riqueza del espárrago en *vitaminas A y C* y en *sales minerales*. Sabrosas y nutritivas, las puntas de espárragos crudos, cuando son verdes, contienen abundantes sustancias formadoras de tejidos (albúminas) y estimulan el crecimiento. Pueden tomarse en ensalada. Cocidos, o aprovechando el jugo resultante, hacen orinar, siendo por tal motivo útiles cuando hay retención de líquido (hinchazones, agua en el vientre, etc.).



Espárragos

El espárrago **depura** la sangre, **combate** la **hidropesía** y es útil en las **enfermedades del corazón, palpitaciones, obesidad, dilatación del hígado, esplenoncia, dificultad de orinar, gota, etc.**

**Cantidad:** 30 a 50 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento y se toman diariamente dos o tres tazas. También puede utilizarse la parte comestible para el cocimiento en lugar de las raíces. En ese caso se cuecen 150 gramos en un litro de agua.

Muchos enfermos del corazón han **sido curados** con el espárrago. No se declara la **rabia** si el que ha sido mordido consume inmediatamente espárragos en gran cantidad y toma en dosis mayor el cocimiento mencionado.

El jarabe de puntas de espárragos, a la dosis de 30 gramos diarios, es un gran calmante que se usa en muchas enfermedades, especialmente del pecho.

### ESPARTILLO (*Eleocharis niedelcunii*)

La decocción de las hojas al 1-2 % es **aromática y diurética**. Es planta sudamericana.

### ESPIGELIAS

Las dos especies de este nombre más usadas son:

– *Espigelia de Maryland* (*Spigelia marilandica*) que crece en los Estados Unidos, donde se emplea la raíz como **antihelmíntico** en cocimiento del 1 %

– *Espigelia antihelmíntica, arapabaco o hierba de lombrices* (*Spigelia anthelmia*) que crece también en América del Norte, donde se usa la raíz y la planta en la misma forma y dosis que la anterior y también como purgante. Cuando están **frescas** son venenosas. Se usan poco.

### ESPILANTO (*Spilanthus oleracea*)

Denominada también *botón de oro*, *hierba del espanto*. Esta planta, que crece abundantemente en la Argentina, es parecida al berro y

tiene la fama de curar los dolores de muelas si se mastica durante un rato. También es buena contra el **escorbuto** y las **lombrices**.

### ESPINACA (*Spinacea oleracea*)

Todo el mundo conoce esta planta por el gran uso que de ella se hace como comestible. Comida en gran cantidad es emoliente y laxante. El agua en que se ha hecho hervir es **tónica**.

La espinaca es pobre como alimento muscular. En cambio, contiene elementos **bioquímicos** muy importantes; es muy rica en hierro, cal, clorofila y vitaminas. Los anémicos, en general, hallan en la espinaca el mejor medicamento **para su mal**. Es bien sabido que el hierro es uno de los elementos primordiales para la formación de **glóbulos rojos**, y, por lo tanto, **para** combatir la anemia. Pero para esto debe comerse cruda; de lo contrario, cocida pierde gran parte de su valor medicinal contra la anemia.

Las espinacas **crudas** o hervidas (no fritas ni guisadas) no tienen contraindicación alguna y **toda clase de** enfermos pueden comer cuantas quieran, y especialmente los niños raquíuticos, los ancianos, **los débiles**, la mujer gestante, **etc.** Tal vez, en algunos casos de enfermedad del riñón, en las cuales se prescriben regímenes pobres en sal, no sería del todo indicada la espinaca, tan rica en minerales.

La cura de espinacas aumenta las **defensas** contra los microbios y favorece la curación en los casos de heridas **supuradas**, abscesos, forúnculo~etc. Consiste en tomar diariamente, además de los otros alimentos, **algunos** vasos de zumo de espinacas crudas mezcladas, para su **mejor** sabor, con puré de tomates, también crudos.

### ESPINA DE LA CRUZ (*Colletia cruciata*)

Arbol espinoso muy común en Sudamérica. La infusión y el cocimiento de **las ramas** al 1-2 % se usa **contra las** fiebres intermitentes.

### ESPINILLO (*Acacia cavena*)

Es un árbol que crece en el norte de la Argentina. El cocimiento de la corteza (20 gramos en un litro de agua) se emplea contra las diarreas, reumatismo y gota.

Se hacen aplicaciones externas con el cocimiento en caso de ronquera, afonía y supuraciones de los oídos. En caso de heridas y quemaduras se **hacen** lociones y se aplican fomentos con el cocimiento. Las hojas secas y pulverizadas se aplican sobre las quemaduras.



Espino blanco

### ESPINO BLANCO (*Crataegus oxycantha*)

Es un arbusto muy espinoso que al principio de la primavera produce flores blancas muy numerosas a las que **sustituyen** en verano, pequeños frutos de color rojizo, no muy carnosos y bastante insípidos. Puede llegar al tamaño de un árbol pequeño. Se recolecta la planta al principio de la primavera y **antes** de que la planta llegue a su floración. Se emplean hojas y tallos.

El espino blanco es un tónico del corazón y regulador de su ritmo; sedante de las arterias. Su empleo es muy útil en la debilidad del corazón, lesiones de las válvulas, presión alta de la sangre, mala circulación, angina de pecho, dolores del **corazón**, **ahogo**, hinchazones, escasez de orina por fallo del corazón, trastornos de la edad crítica, etc.

Cantidad: Se usa en forma de **extracto**; diez gotas cada vez. De una vez hasta ocho veces al día como máximo.

Los frutos son comestibles y se emplean contra las diarreas.

**ESPIÑO CERVAL**

Las especies de este nombre usadas en medicina son cinco:

*Ramno catártico, cambronera o uva cabruna (Rhamnus cathartica)* de la que se comen las bayas, en número de 20 a 30 en la hidropesía, para producir las evacuaciones. La corteza media del tronco es vomitiva, en infusión al 1-2 %.

– *Arraclan, chopera o aliso negro (Rhamnus frangula)* de idénticas propiedades que el anterior.

– *Alaterno o aladierna (Rhamnus alaternus)*, sus hojas son astringentes y se usan en infusión contra los dolores de garganta en gargarismo~.

– *Espino hediondo o cambronera menor (Rhamnus infectoria)* que no tiene aplicación alguna en medicina.

– *Espino de Cristo (Rhamnus paliurus)*, planta de Oriente cuyos frutos con de un gran poder incisivo.

– *Bonetero o bonete de cura (Evonymus europaeus)* cuyos frutos y hojas son purgantes. Dosis del fruto en número de 20-30; de las hojas, infusión al 2 %

**ESPLIEGO (Véase Alhucema)****ESQUENANTO (Andropogon schaeanthus)**

Se denomina también *junco oloroso, grama almizclada, heno de camellos y puja de la Meca*. Planta de la Arabia y Caledonia. Tiene propiedades nervinas y produce un aceite que se emplea en fricciones contra el reumatismo. El cohate es una especie similar.

**ESTAFISAGRIA (Delphinium staphisagria)**

Denominada también hierba *piojera*. De las flores de esta planta se obtiene un polvo que se usa contra los piojos. Con las semillas se hace una pomada para el mismo fin. Pero hacemos la advertencia de que se trata de una planta venenosa, especialmente las semillas.

**ESTORAQUE**

Se designa con este nombre un bálsamo que fluye de diversos árboles y que se presenta en distintas formas, ya en lágrimas, ya en panes, ya en líquido. El más estimado es este último, también conocido, cuando es puro, con el nombre de *ámbar líquido*. Proviene generalmente del *Liquidambar styraciflua*, que crece en Méjico y del *Liquidambar orientale*, originario de África. En uso interno se emplea, pero poco, para combatir las flores blancas y la gonorrea; y más en uso exterior en forma de unguento, para curar las úlceras.

**ESTROFANTO (Strofantus hispidus)**

Es una planta que crece especialmente en África. Se han empleado las semillas para las enfermedades del corazón, en la misma forma que la digital. Es una planta venenosa que ofrece los mismos peligros que la digital.

**EUCALIPTO (Véase volumen primero)****EUFORBIO**

Es una gomorresina procedente de varias especies entre las que deben mencionarse: el *euforbio oficial (Euphorbia officinarum)*, el *euforbio de Canarias (Euphorbia canariensis)*, el *euforbio de los antiguos (Euphorbia antiquorum)*, que crecen respectivamente en la India, en las Islas Canarias y en los desiertos de África.

En ningún caso debe emplearse en uso interno como aconsejan algunos autores, pues es uno de los irritantes más violentos que existen.

En cuanto a la *ésula (Euphorbia esula)* y al *euforbio de los pantanos o titimalo (Euphorbia palustris)*, son vomitivos y se usan en la misma forma que la ipecacuana. No aconsejamos su uso.

**EUFRASIA (Euphrasia officinalis)**

Crece en las praderas de las zonas templadas, con preferencia en los terrenos áridos e incultos, y se identifica por sus hojas sumamente



Euphrasia

dentadas, así como por sus flores, que son blancas con una mancha amarilla y un ligero tinte rosado. Se recolectan durante la floración.

La eufrasia es uno de los remedios predilectos del Abate Kneipp. Se la denomina también **luminaria** y hierba de los miopes, nombres que ponen de manifiesto el especial efecto de la planta en el tratamiento de las enfermedades de la vista. Puede decirse que la eufrasia es un remedio específico para los ojos. Ha sido siempre una gran bendición para los enfermos de la vista.

Es el tratamiento específico contra la conjuntivitis, el **lagrimeo** y el dolor y enrojecimiento de los ojos.

Cantidad: Diez gotas de extracto, dos veces al día, para uso interno.

Al exterior, se prepara una tisana en infusión con 20 ó 30 gramos de hojas secas en un litro de agua. Después de haberse enfriado el

líquido, se lavan con él **los** ojos cinco veces al día. También pueden darse baños de ojos con la copita ocular. Por las noches se pone una compresa sobre los ojos, colocando una venda seca encima para que la compresa no se caiga. Cuando se despierta por la noche, se renueva cada vez esta compresa.

Con las hojas secas puede hacerse un polvo, machacándolas bien, lo que cabe de ese polvo sobre la punta de un cuchillo, se toma con un poco de agua, dos veces al día. Este tratamiento aumenta el poder visual de manera sorprendente.

Las lociones y compresas mencionadas purifican, fortifican y **curan** los ojos débiles y enfermos. También se pueden hacer cataplasmas con la planta fresca o seca.

Mediante los dos tratamientos (externo e interno) pueden ser curados completamente los enfermos de la vista, se aumenta el poder visual, se combate la **miopía** y hasta en ciertos casos los ciegos pueden recobrar la vista, si es que tal posibilidad existe.

La eufrasia en forma de polvo, y tomada en la dosis indicada, fortifica al mismo tiempo el estómago, combate la digestión difícil y mejora los jugos **gástricos**; su efecto es curativo en los calambres de las pantorrillas, catarros, tartamudez, falta de memoria, etc. En estos casos se hacen también compresas y fomentos aplicadas al vientre, pantorrillas, garganta, pecho y cabeza.

La infusión de las hojas al 2-3 %, en uso interno, es también un buen remedio contra la ictericia.

## EUPATORIO

Las especies más conocidas y usadas son:

– *Eupatorio común, eupatorio de Avicena, de hojas de cáñamo y orégano acuático o de los pantanos (Eupatorium cannabinum)*. Se usa internamente la infusión al 1-2 % contra las obstrucciones intestinales y al exterior el cocimiento para resolver tumores, especialmente del escroto.

– *Eupatorio perfoliado (Eupatorium perfoliatum)*, que en los Estados Unidos se usa como **tónico**, purgante, y **sudorífico**, según la dosis que varía del 1 al 5 % en infusión.

— *Eupatorio purpúreo* o *hierba para los cálculos* (*Eupatorium purpureum*), que también se usa en los Estados Unidos contra las afecciones crónicas de la vejiga.

## F

### FAAM (*Angraecum fragans*)

Denominado también *faham*, té *de Madagascar* o *de la isla de Borbón*. Crece en las islas mencionadas. Se usan las hojas en infusión al 2 % como digestivo y contra la tisis pulmonar.

### FAROL (*Sarcostenima gillesii*)

El cocimiento de esta planta sirve para lavar las heridas.

### FAROLILLO DE JARDIN (*Cardiospermum halicacabum*)

Se denomina también guisante *maravilla*. Esta planta es originaria de la India, donde se toma el cocimiento de sus frutos para calmar los dolores artríticos.

### FAROLITO (*Campanula*)

Las flores de esta planta tienen la forma de una campana. Se emplea esta planta solo en tratamiento externo para combatir las verrugas, colocando sobre ellas las hojas machacadas.

### FECULA

Es una sustancia pulverulenta y blanca que forma parte de casi todos los vegetales; la contienen especialmente las semillas de las gramíneas y de las leguminosas, los troncos de muchas palmáceas y los tubérculos de las patatas, tapioca, lirio, etc. Las féculas son alimenticias; en medicina se emplean en tratamiento externo en la forma que hemos detallado al tratar del *almidón*.



### FELANDRIO ACUATICO (*Oenanthe pbellandrium*)

Denominado también *hinojo* o *perejil acuático*. Crece en toda Europa, en el agua o en las orillas y se parece mucho, por su forma, a la cicuta. No la recomendamos porque es venenosa.

### FENOGRECO (Véase *Alholva*)

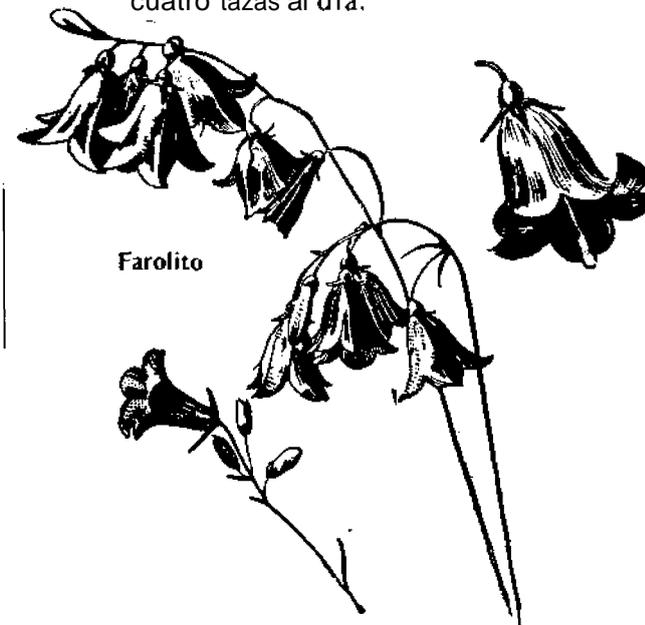


### FICARIA (*Ranunculus ficaria* - *Ficaria verna*)

Denominada también *escrofularia menor*. Es una planta muy venenosa, por eso no podemos recomendarla.

### FILIPENDULA (*Spiraea filipendula*)

Planta del bosque. La infusión de las hojas al 1 % es astringente y diurética. Esta tisana es muy curativa en inflamaciones intestinales, **diarreas**, disenterias, afecciones de la piel, acidificación de la sangre, hidropesía, retención de la orina, hemorroides, etc. Se toman de dos a cuatro tazas al día.



Farolito

**FILIREA** (*Phillyraea latifolia*)

Planta que crece en Provenza y en España. Algunos médicos italianos que la han estudiado bien, preconizan su cocimiento como un sucedáneo de la quina.

**FITOLACA** (*Phytolacca decandra*)

Se denomina también *hierba carmín* o *de la oblea*, *uva de América* y *espinaca de las Indias*. Es una planta que crece en Norteamérica, donde se la estima mucho. En los Estados Unidos emplean la raíz como **emética**, el zumo como purgante, las hojas machacadas como detersivas en el cáncer externo.

**FLECHILLA** (*Stipa neesiana*)

Planta sudamericana, aún no ha sido estudiada. Cuenta muchas especies, algunas de ellas empleadas en la campiña argentina; pero como son venenosas, es mejor desistirse de su empleo.

**FLOR DE FUEGO** (*Euphorbia punicea*)

Denominada también euforbio de flores *encarnadas*. Los euforbios, de los cuales —como hemos visto anteriormente— hay muchas variedades, no pueden ser recomendados para uso interno, por ser venenosos. Se cree que la leche de esta flor es un remedio para combatir el vello tan molesto para el sexo femenino. Hasta se afirma que al aplicar esa leche en seguida desaparece el vello. Pero como esa leche tiene un efecto muy poderoso, y es capaz de producir ampollas al instante, hay que tener mucho cuidado. Para evitar una irritación demasiado fuerte, lo mejor es lavar con agua tibia la parte donde ha sido aplicada la leche; esto debe ser hecho en el curso de un par de minutos. Esta leche es cáustica.

**FLOR DE MOTE** (*Oenothera mollissima*)

Planta sudamericana, de propiedades vulnerarias. Con el cocimiento de la raíz y de las ramas y con las hojas trituradas se curan en el campo las heridas.

**FLOR DE ORACION** (Véase *Dondiego de Noche*)**FLOR DE PAJARITO o DE PATITO** (*Onfidium bifolium*)

El cocimiento de sus **hojas** y flores, al 2 %, se da en el campo para aumentar la leche de las mujeres que crían.

**FLOR DE PRINCIPE** (*Vinca rosea*)

Denominada también *no me olvides*, *hierba doncella* de Java. Esta planta de jardín tiene efecto curativo en las afecciones de la piel, heridas, granos, también afecciones en la **boca** y garganta.

Cantidad: 30 gramos de hojas en un litro de agua; se preparan en infusión para uso externo. Esta tisana sirve para gargarismos, lociones y fomentos. También pueden aplicarse las hojas frescas o hervidas, en forma de cataplasma.

**FLOR DE SANTA LUCIA** (*Commelina virginica*)

Denominada también *hierba de Santa Lucía*. Esta planta que crece abundantemente en praderas, caminos y cercos, se emplea solamente en uso externo para el tratamiento de afecciones de la piel y heridas, en forma de compresas (fomentos) y baños.

Cantidad: Para lociones y compresas, 50 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Para baños se aumenta la dosis.

**FLOR DE VIUDA** (*Scabiosa maritima*)

Crece en la Argentina y en el Uruguay. La raíz es astringente; las otras partes de la planta tienen propiedades **sudoríficas**, expectorantes y vulnerarias. Se usa la infusión al 2 %.

Para el tratamiento de las enfermedades de la garganta y pecho, bronquitis crónica y toda clase de tos, se emplean 20 gramos de las hojas que se preparan en infusión en un litro de agua.

Exteriormente se aplica su cocimiento en forma de lociones, fomentos y baños en las afecciones crónicas de la piel, herpes, **eczemas**, psoriasis, escoriaciones y heridas.

**FLOR MORADA** (*Echium violaceum*)

Esta planta se emplea en forma de cataplasma contra las manchas de la piel. Para este fin se machaca la planta fresca. Si no se puede conseguir en estado fresco, **tómese** la planta desecada, **mácháquesela** y mézclesela con agua hasta formar una pasta que se aplica como cataplasma.

**FLORES DE HENO** (Véase volumen tercero)

Así se llaman en la medicina natural —que tiene el mérito de haberlas puesto en uso— los despojos del heno, nombre que en Europa se usa para designar una mezcla de plantas forrajeras, en las que están comprendidas el **trébol rojo** (*Trifolium pratense*), el **trébol encarnado** (*Trifolium incarnatum*), el **trébol rastrero** (*Trifolium repens*), la **esparceta** (*Hedysarum onobrychis*), la **gramo de olor** (*Anthoxantum odoratum*), etc.

Se usa siempre el cocimiento caliente (en dosis de 2-5 %) exteriormente en forma de baños enteros y parciales, compresas, **envolturas**, vahos, lavajes, etc., en todas las enfermedades **infecciosas** y **febiles**, en los estancamientos de la sangre, artritis, gota, reumatismo, **afecciones del estómago**, sífilis, **úlceras**, llagas, tumores, etc., por sus propiedades **disolventes**, derivativas, depurativas y desinfectantes,

**FOFOSA**

Esta planta que crece en las elevadas cumbres de las montañas de las provincias argentinas de La Rioja y Catamarca, ha obtenido su fama **por curar** rápidamente las inflamaciones de los intestinos, digestión difícil, dispepsias, malestares, mareos, dolores de vientre, **ventosidades**, etc.

**Cantidad:** 20 gramos en un litro de agua; se preparan en cocimiento. Dos o tres tazas al día.

**FRAMBUESA** (*Rubus idaeus*)

La **frambuesa** es el fruto del frambueso, planta de la familia de las

rosáceas. Es la fresa del bosque de grato y delicioso aroma, dulce sabor y tono **brillante** y **acarminado**, aunque también las hay blancas.

M.A. Balland da las siguientes cifras respecto a su composición:

	%
Agua . . . . .	83,09
Materias azoadas . . . . .	1,07
Materias grasas . . . . .	1,12
Materias extractivas:	
Azúcares . . . . .	4,98
Diversos . . . . .	5,70
Celulosa . . . . .	3,70
Cenizas . . . . .	0,34

La frambuesa madura es muy agradable. Combinada con frutas desecadas (dátiles) constituye un buen desayuno. Como fruta es raro su consumo en España. Con yogur forma una combinación deliciosa.

Es fruta menos ácida que las fresas. Rica en sales minerales y vitaminas, sobre todo del complejo C. Posee, pues, notables propiedades antiescorbúticas. Por su discreta proporción de azúcar, y por ser muy **asimilable**, es fruta que pueden tomar los diabéticos. Es taxante y su delicioso jugo disuelto en agua se utiliza contra las fiebres. Posee **ácido cítrico** y **málico**.

La tisana de las hojas de frambueso tiene un **sabor** agradable y es muy sana. Esta tisana, y **mis aún** si se mezclan las hojas de frambueso con las de fresa, puede **reemplazar** al té, que tanto perjudica.

La tisana de hojas de frambueso (sin mezcla) es curativa en la diabetes, enfermedades de la vejiga y de los **riñones**, enfermedades de las vías urinarias, afecciones de la piel, menstruación irregular, **inflamaciones** de la garganta, heridas en la boca y garganta, diarrea, disenterías, inflamaciones de los ojos, etc.

**Cantidad:** Se preparan en infusión 10 a 20 gramos de hojas en un litro de agua. Para uso externo (lociones, compresas o fomentos, gargarismo~etc.), se preparan las **hojas** en cocimiento y se aumenta el doble de la dosis. Sirve también para las irrigaciones vaginales contra el **flujo** blanco.

**FRANGULA** (*Rhamnus frangula*)

Se denomina también *álamo negro*, *arraclán*, *cambrón negro*, *cho-pera*. Se cría preferentemente en los bosques. Produce flores pequeñas de color amarillo o verde agrupadas en ramos y bayas, verdes al principio y negras después. Se recolecta a principios de otoño.

De esta planta se emplean las bayas y, preferentemente, la corteza, ésta combate el estreñimiento, así como ciertos desarreglos de la **función** del hígado. Se emplea contra las putrefacciones intestinales y gases. La frángula es un laxante **suave** y constituye un buen regulador de la **función** intestinal.

**Cantidad:** Infusión de la corteza al 2 %. De esta tisana se toman dos tazas al día, una en ayunas y la otra al acostarse.

**FRAXINELA** (*Dictamnus albus*)

Se denomina también *fresnillo*, *chitán*, *dictamo real* o *blanco*. Planta europea. Se emplea la raíz que es diaforetica, vermífuga, **antihistérica** y **antiepiléptica** al 1 %, en infusión.

**FRESALCOMUN** (*Fragaria vesca*)

Denominada también *fresera*, *frutilla*. Numerosas son las especies de esta planta que crecen espontáneamente en los bosques de Europa y son cultivadas en todas partes. Los frutos denominados fresas en España y *frutillas* en América del Sur, son no solamente un manjar exquisito sino un refrigerante y diurético de primer orden.

El fresón o fresa gruesa contiene más azúcar que las fresas pequeñas de los bosques. Sin embargo, el aroma de la pequeña fresa de los bosques es más intenso y grato que el de las que se cultivan en los huertos.

En las fresas también se encuentra **yodo**. En cada 100 gramos de cenizas de fresas se han hallado 0,17 miligramos de yodo. El esquema siguiente proclama que la fresa posee una discreta cantidad de azúcar y es rica en sales minerales y vitaminas, muy especialmente en vitamina C.

## Valor nutritivo de cien gramos de fresas

Agua (%) . . . . .	90
Valor calórico (calorías) . . . . .	41
Proteínas (gramos) . . . . .	0,8
Grasas (gr) . . . . .	0,6
Hidratos de carbono (gr) . . . . .	8,1
Calcio (miligramos) . . . . .	27
Fósforo (mg) . . . . .	27
Hierro (mg) . . . . .	0,8
Valores Vitamina A (U. I.) . . . . .	60
Tiamina (miligramos) . . . . .	0,03
Riboflavina (mg) . . . . .	0,07
Niacina (mg) . . . . .	0,03
Acido ascórbico-Vitamina C (mg) . . . . .	60

Podemos considerar esta fruta como portadora de principios muy estimables —sales minerales y vitaminas— que deben entrar en la composición del menú para conservar la salud. Por las sales, así como por los granos y aporte celulósico que contiene, es ligeramente laxante. También es diurética.

La **gota** —decían los antiguos— es hija del buen comer y de la ociosidad. El gotoso es un acidósico. La mayoría de ellos son personas que observan una alimentación rica en carnes bien aspergiada con bebidas alcohólicas. Las curas de fresas tienen perfecta indicación en estos pacientes. Las fresas son alcalinizantes. Se ha calculado que un kilogramo de fresas tiene el mismo poder alcalinizador que nueve gramos de carbonato de *sosa*.

Por su riqueza en calcio y potasio facilita la excreción por la vía renal del ácido urico. Ambas sales con diuréticas al contrario que el **sodio** que aminora la solubilidad de los uratos y dificulta su eliminación. Además, la fresa opera también en este aspecto por un derivado salicílico que contiene en el estado de **etermil** salicílico. Esta sustancia contribuye a corregir la gota.

Por cierto que el descubrimiento de dicho principio en las fresas tiene su historia. El dueño de una fábrica de productos dietéticos de

París fue procesado y multado porque en la conserva de fresa que expendía se encontró una gran cantidad de ácido salicílico, que hizo pensar en una perniciosa adulteración. Protestó el sancionado, ofreciéndose, ante el perjuicio que se le irrogaba, a preparar de nuevo la conserva de fresa bajo control de un técnico oficial. El resultado fue que en la nueva preparación se señaló idéntica cantidad de ácido salicílico, que, sin ninguna duda, procedía de la misma fresa manipulada.

El conocimiento del poder curativo de las fresas en esta dolencia data de antiguo. El botánico Linneo, en el año 1750 planteó para su uso personal la cura de fresas (azucaradas). Al afirmar haberse curado de sus accesos de gota, en virtud de estas curas repetidas cada año, Fontenelle, cscitor del siglo XVIII, que murió cumplidos ya los 90 años, pretendía deber su longevidad a la abundante consumición de fresas que hacía durante la temporada. Mantegazza, el sabio italiano, combatía la uricemia con copiosos aportes del brillante fruto.

Tanto en la gota como en otras enfermedades del frondoso árbol del artritismo, la cura de fresas tiene amplia indicación.

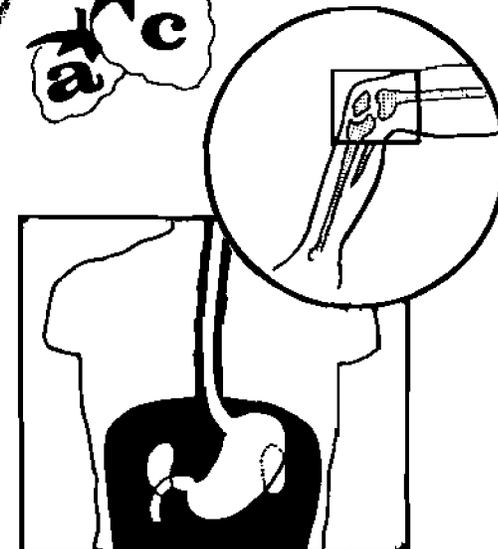
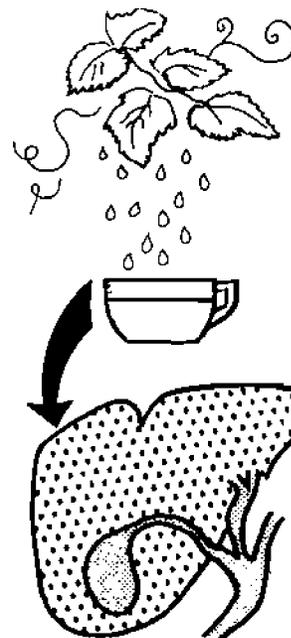
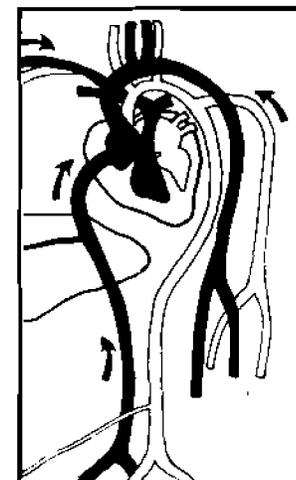
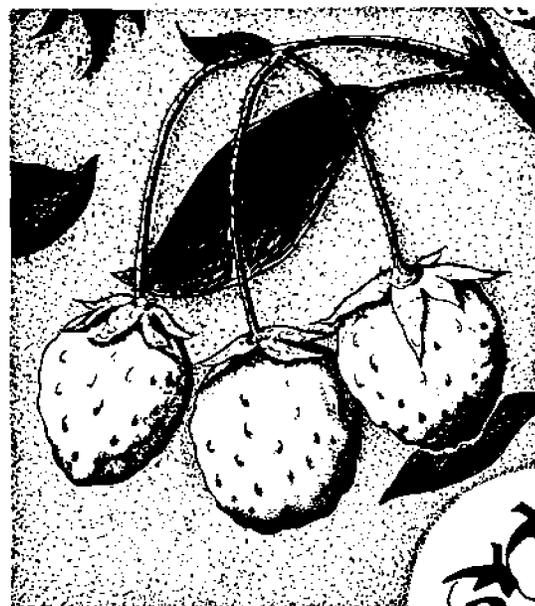
Es frecuente observar, más en la primavera que en otras estaciones, cuadros patológicos debidos al déficit de vitamina C en el organismo. Y esto sobre todo, en los habitantes alejados de zonas de cultivo de cítricos. Igualmente acontecen similares expresiones patológicas por mengua de dicha vitamina en el ambiente de muchas poblaciones de la Europa Central, países escandinavos y otras partes del mundo.

La naranja y el limón son fuentes copiosas de vitamina C, y, al no tomar dichas frutas ni otras sustancias portadoras de dicha vitamina en cantidad precisa, se presentan alteraciones por dicha causa.

En verano aún pueden tornarse otras frutas o verduras frescas portadoras de dichas vitaminas (melocotones, ciruelas, albaricoques, tomates, pimientos, etc.), pero el invierno acaba con dichas reservas.

El cuadro patológico que presentan estos individuos se traduce de manera proteica. Unas veces tomando una expresión hemorrágica. Las encías sangran con facilidad. Cualquier golpe es motivo de hemorragias subcutáneas. La fatiga que aparece en primavera, así como la manifiesta inclinación a contraer catarros de rebelde solución, pueden obedecer a la misma causa.

Pues bien, sabemos que la fresa, según hemos indicado, es rica en



**Fresa.** — La infusión de las hojas de fresa regulariza las afecciones hepáticas. La fresa, rica en vitaminas, depura la sangre, cura el reumatismo y es ligeramente laxante.

vitamina C. **Con** el consumo adecuado de dicha fruta, se pueden tratar con éxito aquellas alteraciones. Una buena cura de fresas es **altamente** eficaz. Se pueden tomar asociadas con abundante zumo de naranja, lo que, a la vez que hace más agradable su ingestión, aumenta considerablemente el coeficiente de vitamina C, reforzando el éxito del tratamiento. Mejora todavía su gusto agregando, al plato de fresa con zumo de naranja, algunas cucharaditas de miel.

Las curas de fresas en primavera tienen diversos motivos que las justifican. Bien orientadas ganaría la salud pública.

El estado de la piel mejora por la cura de fresas. Lo explica la purificación que determina en los humores. Pero además, aplicada localmente es eficaz. Basta con exprimir tres o cuatro de ellas en el rostro y luego se deja secar durante media hora. Lávese después con agua tibia. En las pequeñas alteraciones del cutis lo mejora, haciendo la piel más fina.

Desde remotos tiempos es conocida la eficacia que sobre la belleza de la piel tienen los baños de fresas. El agua de fresas es recomendable en las pequeñas ulceraciones y en los granos de la cara.

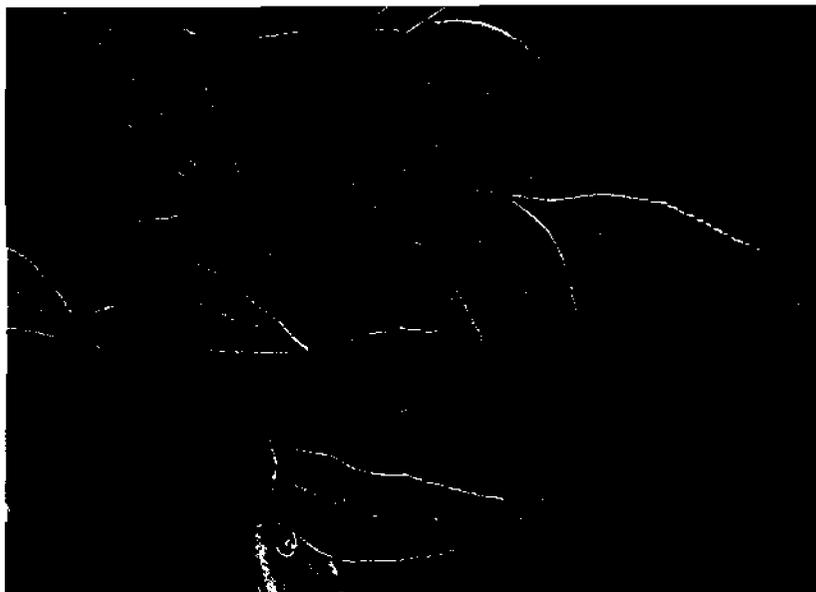
Para practicar la cura de fresas, en primer lugar, las fresas deben lavarse bien, aunque esta operación menoscaba el aroma y aún el sabor de la fruta. Despójese a la fresa del pedúnculo.

La cantidad que se acostumbra a tomar en las veinticuatro horas distribuidas en dos o tres tomas es de 300 a 500 gramos. Empezar por menor cantidad. No ingerirla como postre de la comida, sino en toma independiente asociada al zumo de uva y de naranja, o también crema o miel.

Las personas de estómago débil no suelen tolerarlas bien. Sin embargo, en pequeña cantidad, y con nata o leche cuajada, se digiere fácilmente. Los dispepticos demandan mucho tino para someterlos a una cura de fresas. Considérese la calidad. El fresón, por su mayor riqueza en azúcar, es más aconsejable.

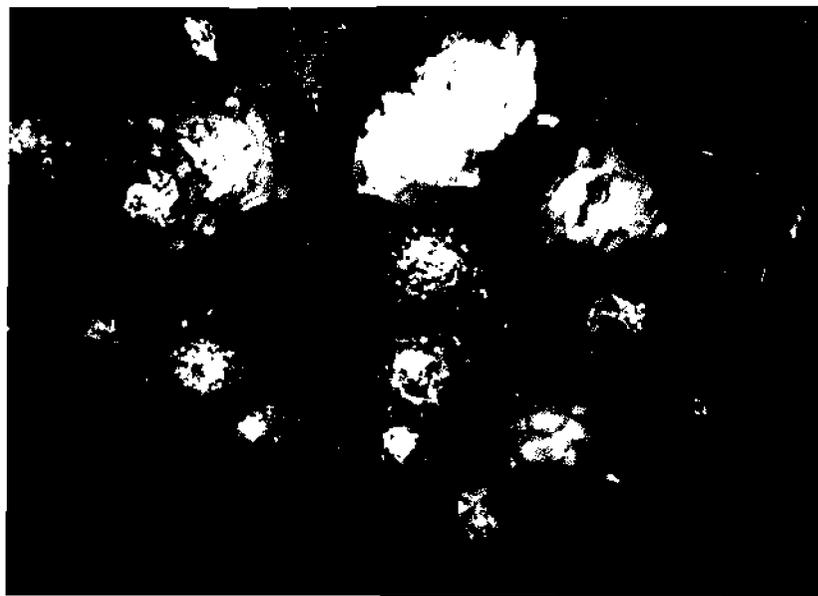
Se atribuye a la fresa el producir urticaria. Así acontece en algunos casos. Menos, desde luego, de los que se le adjudicán. Ocurre que individuos que ingieren una comida fuerte toman al final un postre de fresas. Si va seguida la copiosa colación —pródiga en grasas, proteínas animales, vinos, licores— por un brote de urticaria, a la fresa se le carga la culpa.





Fresno. (Foto Jaime Buesa.)

Higos chumbos.



**Basta**, en no pocos casos, tomar la fresa libre de los alimentos y aditamentos precedentes, y en la forma ya citada, para que la erupción cutánea que tanto molesta por su picor no se presente.

Con la fresa se han conseguido notables curaciones de cálculos, arenillas, gota, reumatismo y enfermedades del **hígado**. Las fresas sirven también para mitigar los ardores de todas las enfermedades del tubo gastrointestinal, corregir las almorranas y depurar la sangre.

La tisana que se obtiene de las hojas del fresal es una bebida muy saludable.

Cantidad: Las hojas en infusión al 5 % se usan en el trancazo, en las afecciones del **hígado**, del **bajo** vientre y en las afecciones **cutáneas**. Las **raíces**, al 1-2 %, en infusión, calman las **diarreas** y los flujos de sangre; en mayor cantidad, 5 %, es **purgante**.

La infusión de toda la planta cura la ictericia en tratamiento interno, y el zumo de la misma al exterior calma el escozor de las heridas y cura las llagas pútridas.

Como acabamos de ver, no podría resultar más útil esta pequeña planta, verdadera bendición de Dios.

#### FRESNO COMUN o ALTISIMO (*Fraxinus excelsior*)

Se denomina también *lizarra*, *fragen*, *quina de Europa*.

La corteza de esta planta, antes del descubrimiento de la quina, era muy usada en Europa como febrífuga: por esta razón es conocida con el nombre de quina de *Europa*. La corteza se emplea en cocimiento al 1-2 % tienen propiedades **antigotosas** y anti-reumáticas; aumentando la dosis resultan purgantes.

El fresno es, pues, purgante, febrífugo, antiartrítico, sudorífico y diurético. Y sus principales indicaciones son para combatir el estreñimiento y la **atonía** intestinal, como un laxante suave; contra la fiebre; para combatir la gota, el **reumatismo** y en general la excesiva acumulación de ácido **úrico**, así como contra el mal de piedra.

Cantidad: 20 gramos de hojas en un litro de agua preparados en infusión. Dos a tres tazas al día.

El cocimiento de la corteza en dosis de 10 a 15 gramos se emplea contra la fiebre intermitente, **lombrices** y parásitos.

### FRESNO ESPINOSO (*Xanthoxylum fraxineum*)

Es un árbol que abunda en Norteamérica, donde se usa mucho la corteza contra la sífilis, el reumatismo y la odontología lo utiliza para dolores de muela por eso se llama "árbol del dolor de muelas". También tiene buenos efectos en el cólera, por sus propiedades estimulantes y sudoríficas. En infusión o cocimiento al 2-3 %.

El zantóxilo, clava de Hércules o espino amarillo de los Antillas (*Anthoxylum caribaeum*), es febrífugo. Se usa la corteza en la misma forma y dosis.



Fresno mana

### FRESNO MANA (*Fraxinus ornus*)

Llamado también fresno de Oriente. De los fresnos de Calabria y Sicilia, mediante incisiones en el tronco, se obtiene el maná que es un suave purgante. Se disuelven en agua de 10 a 15 gramos del mismo y se toma.

La corteza del árbol (de 10 a 15 gramos en un litro de agua) preparada en cocimiento combate las fiebres intermitentes.

### FRUTILLA (Véase Fresa)

### FUCUS

Este género comprende muchas especies (algas) usadas en medicina, casi todas por la gran cantidad de mucílago que contienen. Las principales son: el carragahen (*Fucus crispus*), la encina marina o fuco vejigoso (*Fucus vesiculosus*) —que examinaremos aparte—, el agar-agar (*Fucus spinosus*), del que ya nos hemos ocupado, el varech en forma de sierra (*Fucus seawatus*), que como el alga se usa también contra la obesidad, el fuco azucarado (*Laminaria Saccharina*), que se emplea en tratamiento interno contra la escrófula, en la misma forma y dosis que los otros, y la laminaria digitada (*Laminaria digitata*), que sirve para dilatar el útero, la vagina, etc. Para otras clases de fucus, véase musgos.

### FUCO VEJIGOSO (*Fucus vesiculosus*)

Denominada también encina marina, encinilla de mur, roble marino, agur-agur y sargazo. Se emplea la planta entera, desecada y triturada. Es un estimulante de la nutrición, sobre todo contra la obesidad. Ayuda a conseguir un adelgazamiento natural y sin los perjuicios que tienen ciertas drogas. También es útil en la anemia y escrofulosis.

Es conocido su contenido en yodo, sodio, silicio, etc. El fuco vejigoso es curativo en caso de bocio, debilidad general del cuerpo y de los nervios, enfermedades venéreas, etc.

**Cantidad:** 20 gramos de algas secas se cuecen en un litro de agua durante quince o veinte minutos, hasta que quede disuelta la masa. Se cuela e inmediatamente después, antes de que se ponga consistente, se agregan diez cucharadas de miel pura de abejas. Cada dos horas se toman dos cucharadas de este remedio.

### FUMARIA MORADA (*Fumaria capreolata*)

Esta planta tiene especial indicación contra la caída del cabello, combatiendo al mismo tiempo la caspa y estimulando el crecimiento de aquél. Uso externo.

**Cantidad:** Con 40 gramos de esta planta en un litro de agua, preparados en cocimiento, se obtiene un líquido que después de filtrado, se emplea para lavar la cabeza una vez al día; sirve también para friccionar el cuero cabelludo. Estas fricciones combaten la caspa y estimulan la circulación de la sangre en el cuero cabelludo. Muchas veces el cabello se cae por falta de circulación de la sangre en el cuero cabelludo, y la caspa contribuye también a aquella caída.



### FUMARIA OFICIAL (*Fumaria officinalis*)

Denominada también palomilla, hiel de tierra, fumusterra, y "mi-gre de Cristo". Es una planta de la zona templada que crece en los campos cultivados. De tallo delgado y cuadrado; hojas pequeñas, verdosas y recortadas; flores rojizas en forma de racimo. Debe su nombre al aspecto empañado de su follaje, y crece espontáneamente en campos, viñedos y al pie de los caminos. Se recotecta durante el verano y se deseca a la sombra.

Se emplean preferentemente las flores; también las hojas y tallos delgados. Es tónica y depurativa y se usa para combatir la ictericia y las enfermedades de la piel. Dosis: infusión de toda la planta al 2 %; zumo, 50 a 100 gramos.

La fumaria activa las funciones del hígado y la producción de la bilis; purifica la sangre y es además diurética y sudorífica. Por eso está muy indicada en los casos de congestión del hígado y deficiente secreción biliar; cálculos de la vesícula biliar; erupciones de la piel; hidropesía, edemas; debilidad general y escrofulismo. Es también un buen remedio contra los trastornos en el metabolismo, digestión débil, fiebre intermitente, hipacondría, almarranas, enfermedades de las glándulas, granos, herpes, reumatismo crónico, etc.

**Cantidad:** La tisana, que es un excelente depurativo de la sangre, se prepara con 20 a 30 gramos de la planta en un litro de agua, en infusión.

Jarabe: Se puede preparar un jarabe con 50 gramos de hojas de fumaria en un litro de agua. Se cuece durante 40 minutos a fuego lento, se cuele y se agrega medio kilo de miel pura de abejas, revolviendo constantemente para que la miel quede bien disuelta en el líquido. Una vez frío, se envasa en botellas o botes bien limpios y secos, que se tapan bien (todo ello siguiendo las indicaciones que se han dado al tratar de la preparación de los jarabes en general), y ya se tiene el remedio listo para ser usado. Los adultos pueden tomar una cucharada cuatro veces al día; los niños menores de 10 años deben tomar una cucharadita de las de café, también cuatro veces al día.

### FUSTETE (*Rhus cotinus*)

Los leños de este árbol tienen aplicación en la industria porque sirven para reñir.

## G

**GALANGA**

Las varias especies usadas en medicina son: la *galanga mayor*, de la India o de Java (*Galanga mayor*), la *galanga menor*, de la China u officinal (*Galanga minor*), la *Maranta galanga*, la *Alpinia galanga* y la *Hellenia chinensis*. De todas ellas se usa el rizoma, con el que se prepara una infusión considerada estimulante y estomacal.

El rizoma de galanga se emplea en la curación de la dispepsia, **digestión**, lenta y difícil, **gastralgia**, **eructos** y ventosidades. En las comarcas de donde proceden, las galangas se emplean como condimento en lugar del jengibre, la pimienta, el clavo, la canela, etc. Se emplea bastante en la cocina china.

No aconsejamos el empleo de esta planta excitante y estimulante, pues hay muchas otras plantas más apropiadas para curar las enfermedades citadas.

**GALBANO**

Es una gomo-resina procedente del *Bubon galbanum* y del *Calbanum officinale*. Se emplea al interior como **estimulante** y **antiespasmódico**, a la dosis de 0,50 a 1 gramo en tisana, y en uso externo unido a otros productos en forma de bálsamos y emplastos. Su uso no es muy frecuente.

Los hebreos antiguos, según resulta de los escritos bíblicos, tenían al gálbano en un gran concepto, y lo usaban no solamente para curar sino también como perfume en los templos.

**GALEGA (*Galega officinalis*)**

Se denomina también *ruda cabruna*, y caprugo. Esta planta goza de gran reputación por sus propiedades **lactíferas** y **sudoríficas**.

Se emplean las flores y las hojas. Además de galactógena y sudorífica, esta planta es **antidiabética**. Se emplea para aumentar la producción de leche en las mujeres lactantes y como auxiliar en el tratamiento de la diabetes.

Cantidad: La tisana de **galega**, se **prepara** en cocimiento breve (dos o tres minutos), a razón de 20 gramos de flores y hojas en un litro de agua. Se le puede agregar un poco de comino y se endulza con miel. Cuatro o cinco tazas al día.

Esta tisana tiene **efecto muy** favorable sobre la salud de la madre y del niño, si se toma durante algún tiempo. Como su efecto es también diaforético y depurativo de la sangre, se recomienda en resfriados, catarros, etc. Antes lo usaban también contra las enfermedades infecciosas.

Da **muy** buenos resultados en la epilepsia, tomando tres veces al día una cucharadita del jugo fresco de esta planta.

Hay dos especies más: la *galega* de Virginia (*Galera virginiana*), cuya raíz en infusión al 2 % es antihelmíntica; y la *gulega* venenosa (*Galega toxicaria*), que **no debe usarse más** que en iratamiento externo en fomentos o la tintura en fricciones.

**GALEOPSIS (*Galeopsis glandiflora*)**

Esta planta, confundida muchas veces con la ortiga blanca, es un gran pectoral. Su cocimiento al 2 % se recomienda en los catarros **pulmonares** que tienden a degenerar en tisis.

Se usa la planta entera. Es rica en minerales, sobre todo en silicio; es aperitiva y **activadora** de la función digestiva.

Tiene especial indicación en el catarro **pulmonar** crónico y comienzos de todo **proceso** pulmonar. También en la inapetencia, digestiones lentas y penosas, anemia, fiebre **gástrica**, **epilepsia**, histerismo y tifus.

Cantidad: De 10 a 20 gramos de la **planta** en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Dos tazas, **repartidas** durante el día.

**GALIO BLANCO (*Gallium album*)**

Se emplea con éxito para combatir la epilepsia. También tiene propiedades **antiescrofulosas**.

Cantidad: 8 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

Se usa la planta machacada en tratamiento externo para curar **tumores** y úlceras.

### GALIO ENGANCHADOR (*Gallium aparine*)

Conocido desde la antigüedad con el nombre de "amor *del* hortelano", tiene propiedades **antiepilépticas** y **antiescrofulosas**. Se aplica también en la **hidropesía**, enfermedades del **hígado**, tos rebelde, **afecciones** de la piel, herpes, **cáncer**, dolor **de oído**, **bocio**, etc.

Cantidad: 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

Se acostumbra tomar el jugo fresco de esta planta en todas las enfermedades citadas. Cada tres horas se toma una cucharadita. También se aplica exteriormente este jugo en las enfermedades mencionadas, especialmente cancer, afecciones de la piel y el bocio.

### GALIO VERDADERO (*Gallium verum*)

Crece especialmente en los prados áridos. Es un suave astringente, antiespasmódico, antiherpético y diaforético. Se usa el cocimiento de toda la planta al 1-2 %.

Para las aplicaciones externas se aumenta de cinco a diez veces la dosis; depende de la clase de baños que se haga, pediluvios, baños de asiento, enteros o baños de vapor. **Estos** baños son buenos contra la debilidad y la neurastenia, en jóvenes y ancianos. Sobre las quemaduras se aplican las hojas frescas, bien lavadas y machacadas. Son un excelente remedio que al mismo tiempo calma el dolor.

### GALIPODIO

Es una resina que exudan los pinos, especialmente el *Pinus maritima*. Entra en la composición de muchos emplastos y se ha ensayado en uso interno contra las **afecciones** pulmonares. Véase Trementina.

### GAMON (*Asphodelus ramosus*)

Se denomina también *asfodelo*, *cebolla gamonita*. Planta de las orillas del Mediterráneo, muy usada en la antigüedad. El cocimiento de la raíz, en uso externo, sirve para combatir el asma. Los árabes hacen con la planta una pomada que usan **para curar** úlceras **sifilíticas**.



### GARBANCILLOS

Planta argentina. Se conocen tres especies: el *Astragalus garbancillo*, el *Astragalus procumbens* y el *Astragalus unifolius*, también llamado **porotillo** o **hierba** loca.

**Ninguna** de las tres debe usarse en tratamiento interno, pues ejercen una acción paralizante sobre el corazón. En uso externo pueden emplearse como calmante en fomentos.

### GARBANZO (*Cicer arietinum*)

Planta cuyas semillas todo el mundo conoce. En Francia se hacen **tostar** y se prepara con ellas una bebida sucedánea del café, muy agradable.

Las legumbres secas —el garbanzo es una de las de más extendido empleo— son alimentos ricos en **albúminas** y en **fécula**. Junta con la leche, los huevos, las frutas **oleaginosas** y los cereales pueden reemplazar por completo y con ventaja a la carne y los pescados, por lo cual se las ha llamado la carne del reino vegetal. Son muy ricas en principios minerales: **fósforo**, **hierro**, **cal**, **potasio**, **sodio** y **magnesio**. Son alimentos poderosos, concentrados, que dan muchas calorías. Tienen vitaminas, especialmente **las del complejo B**.

Conviene especialmente a las personas desnutridas y anémicas, a los tuberculosos, a los convalecientes y a las personas que hacen un trabajo corporal intenso. **Pero** no **debe** abusarse de ellas, por ser de digestión algo pesada y producir gases en **algunas** personas. **Los** muy obesos deben abstenerse de ellas. Para evitar los flatos (gases intestinales) deben **masticarse** con mucho detenimiento, y añadir en su cocción **una** cucharadita de comino. Los artríticos (enfermos con exceso de ácido urico) pueden tomarlas con moderación. Por dar muchas calorías están más indicadas en invierno que en verano.

Antes de cocerlas se tendrán en remojo por lo menos de doce a veinticuatro horas, a fin de que se ablanden, absorban agua, se desarrollen sus fermentos y desaparezcan ciertos principios ásperos de la corteza, que son los que **dan** los flatos. Si se dejan en remojo hasta un comienzo de germinación (tres a cinco días) adquieren **mejor** sabor y aumenta su **cantidad** de vitaminas. Pero en tal caso debe cambiarse el agua por lo menos dos veces al día.

Se cocerán con poca agua o al vapor y se aprovechará el caldo, rico en minerales. La cocción rápida en recipientes especiales, como las ollas a presión que a este efecto existen, evita en gran parte que se destruyan sus vitaminas. El uso de bicarbonato de sosa para ablandarlas es una práctica que hay que evitar, pues si bien las ablanda les da mal sabor y sus vitaminas se destruyen más rápidamente al cocerlas. Es mucho mejor, cuando se han cambiado las primeras aguas del remojo, añadir jugo de limón, que también ablanda las legumbres y por su acidez evita en parte la destrucción de las vitaminas.

**Deben** cocerse el tiempo estrictamente necesario y no más. Cocidas en una olla de barro adquieren mejor sabor que cocidas en un puchero de metal.

Para evitar los flatos es útil cocer las legumbres con un poco de menta, hierbabuena, hinojo o comino. Cocidas con ajo se digieren también mejor.

Las personas de mala dentadura o de digestión débil pueden tomarlas en forma de puré.

No conviene freírlas, pero sí es bueno hervirlas y rehogarlas con aceite crudo o mantequilla. Fritas son de digestión más lenta y *difícil*.

Conviene principalmente en la comida del mediodía. Por la noche, es más fácil que resulten indigestas. Siempre **debe** aprovecharse el caldo que resulte de cocerlas.

Una buena combinación la forman las legumbres con pepinos, con puerro, con ensaladas, etc. También el puré de legumbres con leche.

Son de más difícil digestión si se comen con pan, requesón, o cereales, pues en conjunto forman un exceso de alimento de gran contenido proteínico concentrado en una misma comida.

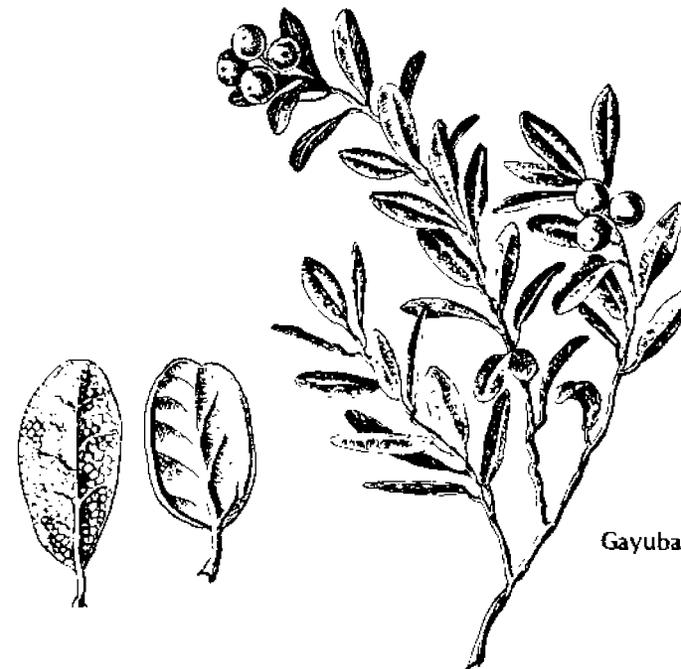
Cantidad: La infusión de las hojas de garbanzo al 2-5 %, constituye una excelente tisana diurética, muy recomendable como remedio para combatir arenillas y cálculos de los riñones y vejiga, dificultad de orinar (retención de orina) y menstruación irregular.

### GATUNA ESPINOSA (*Ononis spinosa*)

Denominada también *uña de gafo*, *detiene buey*, *rémora de arado* y *gatillos*. Es una planta que abunda en Europa donde crece a lo largo

de los caminos. Las raíces son diuréticas y purificadoras de la sangre, y están indicadas en los casos de orina escasa, **inflamaciones del riñón**, cálculos, **arenillas**, gota, catarros de la vejiga, orina con pus, **inflamaciones** de la uretra o los testículos, blenorrea y gonorrea.

Cantidad: 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Esta tisana tiene un excelente efecto diurético, estimula la actividad de los riñones y es bueno para todo el organismo. Se le puede agregar un poco de "cola de caballo" y "perejil".



**GAYUBA** (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Se denomina también *gallubera*, *avuges*, *madroño rastrero*, *agua-villa*, *uva de zorro* o *de oso*, *uvaduz*, *buserola*, *gaulla* y *boj pequeño*. Planta que crece en la Europa Meridional, especialmente en los Alpes y Pirineos. Este arbusto vive preferentemente en los parajes secos y sombríos de la montaña. Es de follaje perenne, sus tallos alcanzan una altura hasta de 80 centímetros. Durante los meses de abril y mayo produce flores, rosadas y pequeñas. Se recolecta en cualquier época del año, si bien es preferible hacerlo durante las primeras semanas de otoño.

Las bayas, que son comestibles y refrescantes, se usan en las enfermedades febriles; las hojas, en infusión al 1 %, son diuréticas y se emplean mucho **contra** las arenillas y afecciones mucosas de la vejiga. En Norteamérica se sustituye al cornezuelo del centeno, pues se cree que tiene las mismas propiedades sin tener sus peligros,

La gayuba es un gran desinfectante de **las vías** urinarias. Debe emplearse siempre que conviene activar la función de **los riñones**, provocando una mayor secreción de orina; cálculos con infección; **inflamación** de la próstata, de la **uretra**, de la vejiga, incontinencia de **orina**, fermentación **de** la orina, arenillas, **cálculos**, hematuria (sangre en la orina), enfermedades venéreas, etc.

Contraindicación: La gayuba está contraindicada en la nefritis.  
¡Atención!

Cantidad: 5 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Cuatro o cinco tazas al día, o una taza cada tres **horas**.

Advertencia: **Si** la dosis se aumenta mucho provoca molestias y vómitos. Las mujeres gestantes no deben tomar **en absoluto esta tisana**. Insistimos en la advertencia de que tampoco se debe tomar esta **tisana** en caso **de** nefritis, pues aun cuando purifica y cura los riñones, no se aconseja cuando estos están irritados.

Otra especie de esta planta, la *madroñera* o *borto* (*Arbutus unedo*), que crece en las orillas del Mediterráneo, Crimea y Cáucaso, da **frutos** comestibles y la **raíz** es de propiedades astringentes que los árabes emplean mucho en las diarreas.

### GAULTERIA TENDIDA (*Gaultheria procubens*)

Crece en la **América del Norte**. Se la denomina también *té del Canadá*, *de Terranova*, *de montaña* o *palomera*. Sus flores dan un aceite esencial que allí se usa mucho en fricciones contra el reumatismo.



### GELSEMINUM SEMPERVIVENS

Denominado también *jasmín amarillo*, salvaje o *de Carolina*. Hace **algunos años** que se está **usando** esta planta, atribuyéndole propiedades

febrifugas y antineurálgicas; la verdad es que es mejor **no usarla**, pues la **raíz**, que es precisamente la que más se emplea, contiene un veneno terrible que es la "gelsemina".

### GENCIANA AMARILLA (*Gentiana lutea*)

Denominada también *genciana mayor*, quina de pobre. **Crece** en Francia, Suiza y España. Planta de tallo recto, que puede sobrepasar la altura de un metro, de hojas largas y ovaladas de un color verdoso, flores amarillas y **raíz** jugosa y esponjosa, grisácea por fuera y amarilla por dentro. Se cría espontáneamente en la zona nordeste de la península ibérica y prospera fácilmente en los jardines. Se recolecta a fines de otoño y arrancando la **raíz**. Debe desecarse rápidamente, empleando si es preciso el calor artificial.

La **raíz**, **única** parte de la planta que se emplea, es usada desde la más remota antigüedad y es considerada por todos los autores como el



Genciana iilla

mejor tónico vegetal, estomacal y febrífugo. El famoso "febrífugo francés", de las antiguas farmacopeas, se componía de partes iguales de genciana, manzanilla y corteza de roble.

La genciana estimula la digestión. Está indicada en caso de falta de apetito, convalecencia, anemia, debilidad general, digestión débil y penosa, gota, artrismo, dispepsia atónica, **gastritis**, **debilidad** muscular, fiebre, etc.

Cantidad: Se preparan en cocimiento 7 gramos de raíz en un litro de agua. Tres o cuatro tazas al día.

Advertencia: Las mujeres gestantes, personas nerviosas, y aquellas que padecen de hemorragias internas (gastrorragia), etc., no deben tomar este remedio que en otros casos es tan curativo. Contra hemorragias internas se emplea la corteza de encina.

Otras especies de genciana son: la *Gentiana purpurea*, la *Punctata*, la *Chyrata*, que se usa mucho en la India, de donde es originaria, y que fue confundida con el cálamo aromático de los antiguos, y la *Gentiana pannonica*. Tienen todas las mismas propiedades. Se usan contra la escrófula de los niños y el escorbuto. La *canchalagua*, la *centauro menor* y el *trébol acuático*, de los que se habla en sus respectivos lugares, pertenecen a la misma familia.

## GENEPI

En los Alpes se conocen con este nombre varias plantitas entre las que la más usada es la *Artemisia rupestris*, vulgarmente llamada *genepi blanco*, ajeno de Suizo o de los Alpes. Es tónica, estomacal, febrífuga y **emenagoga** en tratamiento interno, usándose la infusión al 1-2 %; en uso externo es vulneraria.

## GENGIBRE (*Amomum zingiber*)

Se denomina también jengibre, *cañacoros*. Es originaria del Archipiélago de la Sonda, pero hoy existe también en la América tropical.

El jengibre pertenece a los estimulantes perjudiciales que hemos descrito al tratar el artículo "café".

## GEOFREA

Tres con las especies usadas en medicina:

– *Geofreo sin espinos o de Jamaica (Geoffraea inermis)*, cuya corteza a la dosis de 0,05-0,10 gramos es helmíntica, y en dosis más elevadas es **vomitiva**;

– Geofrea de *Surinam (Geoffraea surinamensis)*, que tiene los mismos usos y efectos que la anterior;

– y *Angelina o angelim, (Geoffraea vermicifuga)*, que crece en el Brasil –donde la llaman también "andira ibaiarriba"– y que goza en dicho país de gran reputación como **vermífuga**. Se usa la almendra en infusión.



Geranio

## GERANIOS

Muchas especies de esta planta se usan en perfumería. Las usadas en medicina son: pico de grulla o hierba de **Son Roberto (Geranium robertianum)**, cuya infusión es astringente y se usa en gargarismos

contra las llagas de la garganta y en tratamiento interno, al 1 %, en la esterilidad de las mujeres. Como tisana se toman diariamente dos tazas contra tos esputos de sangre, hemorragias y diarreas; el **geranio sanguíneo** (*Geranium sanguineum*), que tiene las mismas propiedades del anterior; el geranio **almizcleño** o **almizcleña** (*Geranium moschatum*), que se administra en el sur de Europa, donde crece, en infusión al 1 % como **antiespasmódico** y excitante; el **geranio manchado** (*Geranium macerlatum*), que crece en Norteamérica, donde es muy usado como **astringente** en tratamiento interno y externo, en infusión, cocimiento, polvo y extracto, a dosis variables según los casos. La raíz es tan astringente, que se la denomina "raíz de alumbre".

#### GILENIA (*Spiraea trifoliata*)

Crece en algunos estados en Norteamérica, y es muy empleada por los indios en la misma forma y casos en que se usa la ipecacuana.

#### GINSENG (*Panax quinquefolium*)

Planta que crece en la China y en el Canadá. **Gozó** en otras épocas de gran predicamento en el primero de esos países, donde se consideraba como una panacea. Se usa la raíz como **tónico** en infusión al 2 %.

#### GIRASOL (*Helianthus annuus*)

Se denomina también **helianto** y **mirasol**. Planta originaria del Perú, pero hoy cultivada en todas partes. Apenas tiene aplicación directa en medicina, pero tiene la propiedad —como el eucalipto— de absorber los miasmas del ambiente y mantener puro el aire donde habita. Muchos lugares pantanosos, donde la fiebre palúdica reinaba, han sido saneados con plantaciones de girasol.

De su semilla se obtiene un aceite comestible muy recomendable. También es apropiado este aceite para el cuidado de la piel, usándolo en forma de masaje después de haberla frotado con un cepillo.

Cantidad: En un litro de agua se emplean 10 gramos de semillas que se preparan en cocimiento. La bebida que se obtiene es muy salu-

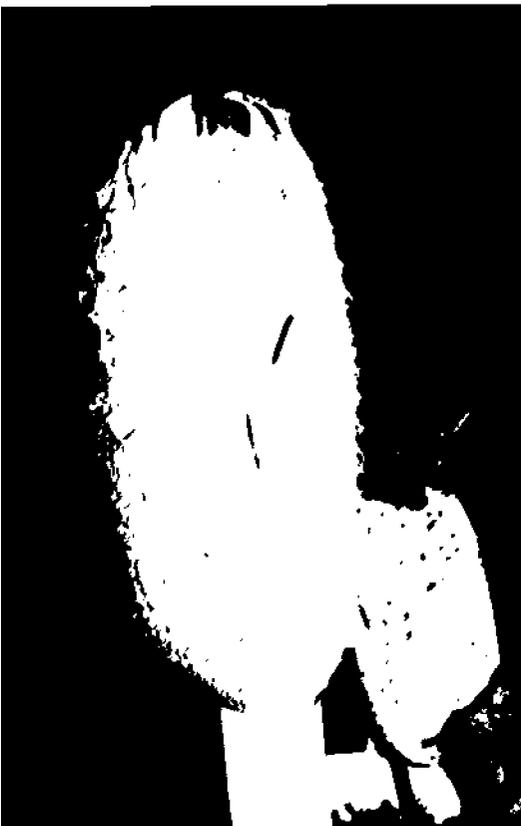
Hisopo.  
(Foto Jaime Buesa.)



Hongos: *Boletus badius*  
(comestible).



Hongos: *Procera* (comestible).



Hongos: *Agarico* (no comestible).



Girasol

dable en caso de resfriados, ronquera, enfermedades del pecho, gripe, fiebre, etc. Se toman tres o cuatro tazas al día.

#### GLADIOLOS (*Globularia cordifolia*)

Esta hermosa flor procede del cabo de Buena Esperanza. Se cultiva en los jardines; tiene propiedades emenagogas que pueden normalizar las reglas desordenadas.

#### GLOBULARIA MENOR (*Globularia cordiflorum*)

Se denomina también *hierba negra*, *hierba prima* y *siempre-enjuta*. Se emplean las flores que se recogen durante el verano y se dejan secar a la sombra. Esta planta es refrescante y purificadora de la sangre. Se

emplea como depurativo, para expulsar las impurezas contenidas en la sangre y actúa favorablemente sobre los riñones.

Cantidad: Una cucharadita de las de café de flores por taza; se prepara en cocimiento. Una taza caliente antes de acostarse.

## GLUTEN

Se llama así una sustancia orgánica nitrogenada, contenida en las semillas de los cereales, especialmente del trigo. Es una sustancia muy nutritiva con la que se preparan diversas harinas, pan, etc., para los diabéticos.

## GNAFALIO (*Gnaphalium dioicum*)

Se denomina también *pie de gato*. La infusión de las flores, al 2%, es béquica y se usa para las afecciones del pecho. Todas las otras especies tienen la misma propiedad.

## GOMAS

Parece ser el exceso de savia que contienen muchos vegetales, que fluye espontáneamente algunas veces en la corteza y se obtiene otras por medio de incisiones practicadas en el tronco. Las más importantes usadas en medicina son: la *goma amoniaco*, procedente del *Dorenia amoniacum*, árbol que crece con particularidad en Persia; se usa mucho como estimulante, antispasmódica, emenagoga, anticatarral, fundente y resolutive. Se emplea en tratamiento interno a la dosis de 0,50 a 1 gramo disuelta en una infusión de hisopo o de yedra terrestre; para tratamiento externo se usa en emplastos; la *goma arábica* y del *Senegal*, que hoy se extrae en muchas partes de las varias especies de acacias, sirve para preparar muchas sustancias, como por ejemplo el "agua gomosa" (2%), que es una excelente bebida emoliente usada en las enfermedades digestivas, pectorales y de la garganta. Todas las pastillas para la tos contienen *goma arábica*;



*goma guta* o *gutagamba*, que procede del *Stalagmitis cambogioides*, planta de las Indias Orientales que sólo se usa cuando se desea



Goma amoniaco

una acción enérgica, como en casos de hidropesía y parálisis, pues es un purgante fuerte. De ella se hacen productos farmacéuticos, especialmente purgantes. Sin embargo, no podemos recomendar esta goma porque contiene veneno. Si se aumenta la dosis, puede provocar la muerte; la *goma tragacanto*, producida por muchas especies de *Astragalus*, arbustos espinosos de Oriente. Es pectoral y 25 veces más activa que la arábica.

Casi todos nuestros árboles frutales (rosáceas) segregan gomas, que tienen más o menos la misma aplicación que la arábica.

## GORDOLOBO (*Verbascum thapsus*)

Se denomina también verbasco, *molena*, *cardo blanco* y *cirio de Nuestra Señora*. Esta planta crece en terrenos arenosos de Europa y América. Tiene las hojas amplias, grisáceas, caídas y velludas; los tallos llegan a dos metros y producen en su extremo una flor amarilla. Se



Gordolobo

recoge a poco de terminar la floración; se seca al calor natural del sol y se conserva alejada de la humedad.

Sus flores y hojas son de los mejores emolientes y **sudorificoc** que **nos da** el reino vegetal. La infusión al 1 % se usa en todas las afecciones **catarrales del pecho** y de la garganta; **mezclada** con malvas da un excelente gargarismo contra la difteria y puede usarse en cataplasmas al exterior en la misma enfermedad y como madurativo. El cocimiento, en la misma proporción, se da en tratamiento interno contra las calenturas, almorranas y **afecciones del bajo vientre**.

Iguals propiedades pectorales tiene la variedad americana llamada **Buddleia grandiflora**.

Por sus propiedades pectorales, **emolientes** y calmantes de las **inflamaciones**, el gordolobo está indicado en toda clase de catarros, ronqueras, resfriados, tos, tisis, mucosidad en el pecho, en todas las enfermedades del aparato respiratorio, inflamaciones de todas clases, cólicos, diarrea dolorosa, disenteria, catarro gástrico, **blenuria** (catarro

de la vejiga), enfermedades del hígado y del bazo, menstruación escasa, afecciones de la piel, granos, **hinchazones**, heridas, quemaduras, **sangre sucia**, herpes, **sífilis**, etc.

Cantidad: De 15 a 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Se cuele la tisana por un colador bien fino. Tres o cuatro tazas al día.

Para las aplicaciones externas (gargarismos, fomentos, lociones, baños) se emplea una dosis mayor.

Aplicadas exteriormente, las hojas frescas hervidas con leche calman la inflamación de las almorranas, panadizos y quemaduras.

Para cataplasmas, las hojas deben ser recién cogidas.

De las flores del gordolobo **puede hacerse** también un **aceite** muy curativo para uso externo. En cuanto al modo de preparar los aceites, véase ese artículo.



#### GRACIOLA (*Gratiola officinalis*)

Denominada también *hierba de la fiebre* o *del pobre*, *sen de los prados*, *pequeña digital* y *gladiolos*. Planta de prados húmedos. Se ha usado como purgante, pero desechamos su empleo como tal por ser de acción demasiado violenta. En pequeñas dosis (infusión de 0,10 centigramos en 100 de agua) se usa contra la hidropesía. Sin embargo **no** recomendamos **su uso** por ser venenosa.

#### GRAMAS

Son las raíces de dos plantas: el *trigo rastrero* (*Triticum repens*), que se conoce con el nombre de gramilla (ver el volumen primero), que crece en los terrenos húmedos y paredes de los estanques, y la *grama oficial*, *pie de gallina*, *canaria* (*Panicum dactylon*), muy común en Europa. De ambas se usa el cocimiento de la raíz, al 2-3 %, que es emoliente y diurético y es muy conveniente *en* las enfermedades de las vías urinarias.

Se emplean los rizomas de esta planta diurética, refrescante y purificadora de la sangre, para combatir las enfermedades de los riñones, la escasa secreción de orina, la retención de líquidos en el cuerpo,

enfermedades del hígado, cálculos de las riñones, etc. También en las enfermedades infecciosas y en las erupciones de la piel producidas por impurezas de la sangre.

**Cantidad:** Cocimiento al 5 %. Tres o cuatro tazas al día.

## GRAMILLAS

Dos especies de esta planta se usan en medicina. La gramilla blanca (*Paspalum notatum*) y la gramilla dulce (*Paspalum vaginatum*). De ambas se utilizan las raíces para las enfermedades del hígado y de las vías urinarias, en Lisa interno uretral contra la gonorrea. Cocimiento al 2 %. La gramilla de hojas anchas (*Paspalum dilatatum*) tiene las mismas propiedades pero mucho menos pronunciadas.

## GRANADILLO (*Solanum oleagnifolium*)

Arbusto sudamericano, originario del Perú, que crece con preferencia en los lugares sombríos. Las frutas son unas bayas comestibles denominadas granadillas que resultan un buen diurético. Además poseen excelentes propiedades curativas en las enfermedades del estómago e intestinos. Son muy estomacales y depurativas de la sangre. Con esta fruta puede hacerse una bebida refrescante y fortificante en caso de fiebres y tifus.

## GRANADO (*Punica granatum*)

Planta originaria de África, hoy cultivada en Europa y América, y usada desde la más remota antigüedad.

A este árbol frutal, de discreta elevación, le agrada la tierra húmeda y una proyección cálida. Es árbol de ricos motivos estéticos, Las flores rojas que le esmaltan sobre un fondo verde, con las granadas que penden, pugnando por estallar, dan una impresión sugestiva.

La granada (fruto del granado), a la que también se le da el nombre de mangrana (manzana con muchos granos), es fruta de otoño.

La composición por ciento del jugo de la granada es, según refiere Leclerc, la siguiente:

	Gramos
Agua . . . . .	84,20
Materias azoadas . . . . .	0,59
Material grasas . . . . .	0,15
Materias azucaradas . . . . .	10,10
Materias extractivas . . . . .	1,76
Celulosa . . . . .	2,91
Cenizas . . . . .	0,29

### Composición aproximada en miligramos por cien gramos de sustancia comestible

	Miligr.
Sodio . . . . .	1
Potasio . . . . .	204
Calcio . . . . .	2
Magnesio . . . . .	3
Hierro . . . . .	0,1
Cobre . . . . .	0,07
Fósforo . . . . .	7
Azufre . . . . .	4
Cloro . . . . .	5

El jugo es extraordinariamente agradable. Proporciona un grato sabor agridulce. Servido en copas idóneas, los matices cromáticos de este jugo delicioso se abrigantan más y la persona que lo tome —bien sea sana o enferma— lo paladea con más placer. Es una bebida refrescante.

La granada comida tiene el inconveniente de que cada grano encierra una semilla o pepita de acre sabor. Por otra parte, los granos o acúmulos de granos, están separados por celdillas o membranas, ricas en tanino, que es preciso desechar. Tomada, pues, en jugo, es lo más aconsejable.

Tanto el zumo de la granada como su corteza poseen valiosas propiedades terapéuticas. Hipócrates ya hizo mención de ellas.

Su zumo es astringente. En gargarismos se ha usado para corregir estados **inflamatorios** de la **garganta**. En los estados febriles el zumo es altamente **recomendable**. Nutre discretamente (**por su índice en glucosa**) y purifica el organismo. Es muy diurético.

El zumo mejora determinados **estados de debilidad sexual**. En tales casos conviene tomar el zumo abundantemente.

La **corteza de raíz de granado** tiene propiedades **antihelmínticas** (expulsa los parásitos intestinales). De antiguo ya se conocía. Plinio, Dioscórides y Celso pusieron **de relieve esta acción**.

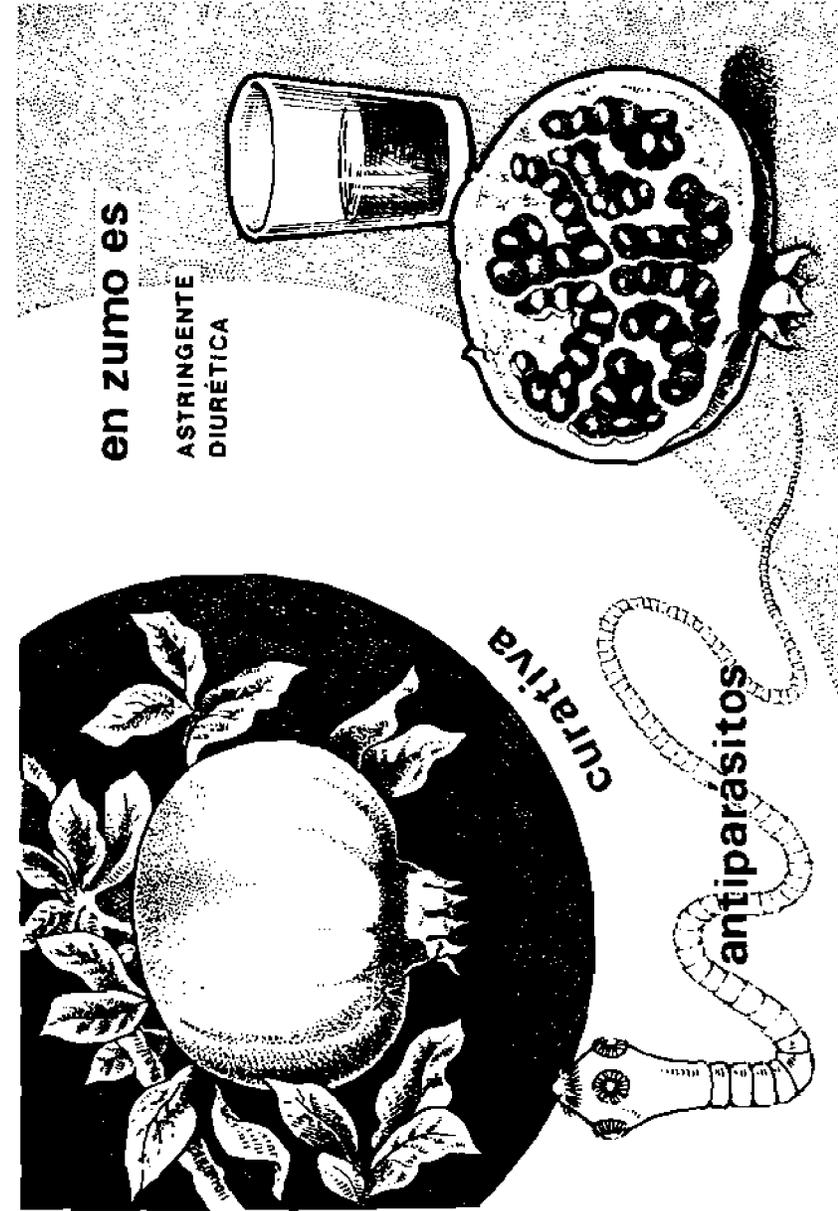
El granado es un árbol de gran bendición para la Humanidad. El zumo de la **fruta**, además de **ser** muy curativo en las enfermedades e inflamaciones de la garganta, es muy útil en la difteria, hemorroides, **lombrices**, etc. El jarabe que se hace con el jugo de la fruta tiene el mismo poder curativo.

Los antiguos hacían un colirio del jugo de granadas y miel, mezclando ambas cosas. Este colirio tan sencillo se **empleaba especialmente** en **caso de vista débil**. De ello proviene el dicho: "El que come granadas **no sufrirá** de enfermedades de la vista".

También desde la antigüedad se conoce el **empleo** de la corteza de la raíz contra la **tenia** o solitaria. La receta para **este fin es la siguiente**: En un litro de agua se cuecen 50 a 60 gramos de la corteza de la raíz, hasta que quede solamente la **mitad del líquido**. Luego se filtra y se toma **en ayunas** cada media hora una parte, de manera que en tres veces se termine el **medio litro** de líquido que resultó. Transcurridas **dos horas** después **de haber tomada** la última parte del líquido, se toma un purgante, o sea 30 gramos de aceite de ricino. Las mujeres embarazadas y los **niños no deben** tomar **este remedio**.

Después de haber tomado este remedio de efecto seguro, pueden presentarse a veces ganas de **vomit**ar y nialestar; pero esto **no debe alarmar**, pues son **síntomas pasajeros**.

Cualquier clase de lombrices o parásitos intestinales pueden ser combatidos **con esta** corteza de la **raíz**, procediendo de la siguiente manera: Se ponen en remojo durante la **noche**, en un litro de agua, **10** gramos de dicha corteza. A la mañana siguiente, se cuece todo **en la misma agua** durante **15** a 20 minutos, se cuela y se toma en tres veces el líquido que se **obtiene**, o sea **por la mañana** en ayunas, al **mediodía** y



Granada. — El jugo de granada es excelente para las enfermedades de la vista y estados inflamatorios de la garganta. E cocimiento de la corteza de la raíz se usa contra la tenia.

por la tarde. Pasadas dos horas después de haber tomado la última parte, se ingieren 30 gramos de aceite de ricino.

La tisana que se obtiene de la cáscara de la fruta, (de 8 a 10 gramos en un litro de agua), tiene **efecto** muy curativo en diarreas, blenorragia y leucorrea. También es un excelente remedio en **encías** sangrantes; fortifica y limpia la **dentadura**. Se emplea la tisana para hacer enjuagues.

Efecto parecido tienen las flores. Se emplea la misma dosis, pero para uso interno no se hacen hervir, sino que se **preparan** en infusión. Su efecto es tónico y astringente.

Se emplea el cocimiento de las flores **para** hacer **enemas** en caso de caída del colon y en forma de **irrigaciones** contra el descenso de la matriz, **metrorragias** y leucorreas.

Para combatir con éxito las diarreas, **disenterías**, incontinencia de orina, **metrorragia**, etc., se emplea también la cáscara de la granada, bien molida. Se agrega una cucharadita de este polvo a una taza de tisana de llantén que se prepara en infusión, se revuelve y se toma.

Desde el punto de vista higiénico y medicinal, la granada es la reina de las frutas. "Con abundante jugo de granada —afirma el profesor Castro— hemos logrado curaciones imposibles de **obtener** por otro medio naturista. Su poder higiénico, a causa de su gran riqueza en bioquímicos especiales, es superior a toda otra fruta."

El zumo de granada es el rey de los jugos vegetales. Su valor medicinal supera a cuantos se conocen. Este zumo es **de resultados** maravillosos en el tratamiento de toda clase de fiebres, trastornos digestivos, inapetencia, debilidad general, etc.

Debemos aprovechar la temporada otoñal que nos brinda la granada, para hacer una buena cura de zumo de **granada**.

### GRANZA (*Rubia tinctorum*)

Planta originaria de Oriente y cultivada en el sur de Europa. Se usa el cocimiento de la raíz al 2 % **para** combatir el raquitismo. Los árabes lo emplean para facilitar los partos y combatir la **disuria**.

En las Indias Orientales existe otra especie llamada *Rubia manjistra*, de iguales propiedades.

**Toda** la planta tiene **efecto** astringente y diurético.

Cantidad: La tisana de las raíces, **de** 20 a 30 gramos en un litro de agua, preparada en infusión, estimula la actividad del hígado y de **los intestinos**, y **aumenta también la secreción de la bilis**. Su efecto es curativo en ictericia, raquitismo, caries, escrofulosis y menstruación irregular. Una **tara** de esta tisana un rato después de las comidas.



Gracilla

### GRASILLA (*Pinguicula vulgaris*)

Denominada también *gasilla iraña*. Es una planta europea que crece en los montes. Se emplea como purgante. Además tiene efecto diurético y vulnerario, curando heridas, producidas por golpes o caídas, quebraduras, etc. En estos últimos casos se aplican las hojas frescas en forma de cataplasmas.

Las hojas de esta planta se emplean para cuajar la leche.

## GRELOS

Los grelos, que se cultivan mucho en las provincias españolas de Galicia y León, son muy parecidos a las hojas tiernas de nabo. Pero se siembran tan espesos que no dejan formar el tubérculo y sólo hacen hojas, de muy estimable valor nutritivo por su contenido en sales minerales y vitaminas.

Los grelos son riquísimos hervidos con patatas o en sopas. Los caldos de esta hortaliza, agregándole cebolla, son muy recomendables en todo trastorno producido por indigestión estomacal o intestinal, sobre todo si se le agrega limón.

Por su gran valor basificante, el caldo de esta verdura es una gran medicina intestinal en toda clase de afecciones de tifus y otras. También tienen notable valor medicinal los grelos como estimulantes. Es uno de los mejores caldos para hacer una dieta higiénica.

## GRINDELIA (*Grindella robusta*)

Crece esta planta en los pantanos salados de California. Con las sumidades floridas se prepara un jarabe muy eficaz contra la coqueluche. Dosis: cuatro cucharadas diarias.

La grindelia es expectorante y antiasmática, por lo que se recomienda contra la tos convulsa, asma, catarros de los órganos respiratorios y catarro crónico de la vejiga.

Cantidad: 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Los adultos pueden tomar dos o tres tazas al día.

Para los niños, y especialmente contra la coqueluche, se prepara un jarabe haciendo hervir en medio litro de agua 10 gramos de hojas. Luego se cuele y se agrega medio kilo de miel pura de abejas, revolviendo continuamente. A los niños menores de seis años se les da una cucharadita cada tres horas; a los mayores de seis años, se aumenta la dosis hasta cuatro cucharadas diarias.

## GROSELLA COLORADA (*Ribes rubrum*)

La grosella es el fruto del grosellero, arbusto originario de las regiones septentrionales de Europa, que se da también en los países

cálidos. Hay distintas variedades: grosella encarnada o colorada o roja, grosella grande o espinosa o uva espina o crespa, y grosella negra.

De las grosellas rojas se extrae el zumo que es una bebida muy refrescante y algo laxante y se administra en todas las enfermedades febriles, especialmente la erisipela.

La composición de la grosella roja es, por ciento, según M. A. Balland como sigue:

	%
Agua . . . . .	87,40
Materias azoadas . . . . .	0,88
Materias grasas . . . . .	0,53
Azúcares . . . . .	6,80
Materias extractivas diversas . . . . .	1,05
Celulosa . . . . .	2,71
Cenizas . . . . .	0,63

Es fruta de composición bastante análoga a la frambuesa. Su sabor es agradable. Es refrescante, de gusto ácido. Más que la frambuesa y la fresa.

En su composición figuran elevadas cantidades de ácido málico, cítrico y tártrico; en la variedad roja más que en la blanca. También es elevado su porcentaje en vitaminas C y A.

Las propiedades medicamentosas de la grosella son parecidas a las de la frambuesa.

Carton le atribuye, tomándolas bien maduras, una acción descongestionante sobre el hígado y la circulación general de los pletóricos.

La grosella es rica en sales minerales, especialmente en potasio, el cual contribuye decisivamente a la expulsión de las impurezas del organismo. Como las enfermedades provienen mayormente de la acumulación de impurezas en el cuerpo, aconsejamos insistentemente a los habitantes de aquellas regiones donde abundan las grosellas, comerlas en abundancia. Las grosellas son muy saludables, nutritivas y curativas en ciertas enfermedades. El consumo de grosellas limpia, fortifica y estimula todo el organismo para una constante actividad.



Grosella colorada

El **zumo** natural de estas bayas es muy curativo en toda clase de fiebres, especialmente contra el tifus. En **este** caso se mezcla el jugo con **agua** hervida que se deja enfriar, a razón de un tercio de agua y dos tercios de jugo. El zumo se emplea también para curar las **inflamaciones** internas, heridas e hinchazones; también es muy recomendable en las enfermedades de la garganta y boca, escorbuto, etc. En **estos** casos puede emplearse para hacer gargarismos y enjuagues, mezclando una parte del zumo con una parte de agua.

Las grosellas son refrescantes, **diuréticas**, detersivas y **disolventes**. El zumo se aplica también exteriormente para curar las afecciones de la piel.

### GROSELLA GRANDE o ESPINOSA (*Ribes grossularia*)

Se denomina también **uva** espina o **crespa**. Sus bayas tienen un aroma agradable y son muy saludables. Tiene idénticos usos que la grosella colorada.

### GROSELLANEGRA (*Ribes nigrum*)

Las frutas del **grosellero** negro tienen todas las buenas propiedades que han sido descritas para el grosellero colorado, pero hemos de añadir que las hojas del grosellero son sudoríficas y diuréticas y se administran en la gota, **los** cálculos, la hidropesía y todos los trastornos de la vejiga, en infusión al 2 %.

La tisana de las hojas de grosellero negro, preparadas en la proporción indicada, es además **muy** curativa en los dolores de **estómago**, ictericia, enfermedades del **hígado**, obstrucción **del** bazo, dolores **reumáticos**, dispepsia **atónica**, gastritis, enteritis, fiebres, paludismo y malaria. Esta tisana limpia y fortifica los órganos.

Las grosellas negras, comidas en abundancia, fortifican y curan los estómagos débiles, las enfermedades de la **garganta**, ronquera, **tos**, inflamación de las **amígdalas**, etc. En estos casos se pueden cocer también grosellas negras y tomar el líquido que se obtiene, como tisana, o emplearlo para gargarismos.

Contra las mordeduras venenosas se toma el jugo fresco de las hojas de grosellero negro. Las **amígdalas** inflamadas pueden curarse con el jugo fresco de grosellas negras o coloradas, haciendo **gárgaras** a menudo. En **este** caso se mezcla el jugo con agua o con una tisana, por ejemplo, de eucalipto, que se prepara en infusión.

Los dedos inflamados pueden ser curados con cataplasmas de las hojas frescas del grosellero negro o colorado.

### GUABIROBA (*Myrtus mucronata*)

Arbolillo sudamericano, de frutos comestibles. La infusión de las hojas, que son aromáticas y astringentes, al 0,2 % se administra en **casos** de disenteria y otras **afecciones del** vientre.

### GUABIYU (*Eugenia guaviyu*)

Planta mirtácea de Sudamérica, cuya corteza y hojas tienen las mismas propiedades que el anterior y se **usa** en idénticos casos.

**GUACLE**

Arbol que crece en el norte de la Argentina. Solamente se emplean los leños para combatir la sarna.

Cantidad: El cocimiento de 10 gramos de leños en un litro de agua se emplea exteriormente en forma de lociones contra la sarna.

**GUACO o HUACO** (*Mikania guaco u officinalis*)

Con este nombre genérico se conocen en las Indias Occidentales, Centro y Sudamérica una gran cantidad de especies vegetales a las que se atribuyen muchas propiedades curativas, particularmente la de neutralizar en el organismo humano el veneno inyectado por la mordedura de serpientes. La más usada es la *Mikania guaco u officinalis*, que es una enredadera. Si la planta es fresca se usa el zumo *ad libitum* —a voluntad—; si no, se usa el cocimiento o la infusión al 2 %, no sólo en el caso indicado, sino como remedio eficaz contra la sífilis, la rabia, ciertas afecciones reumáticas y aun el cólera. La planta goza de gran prestigio en el Brasil.

**GUALEGUAY** (Véase *Aguaraiba*)**GUANABANA** (*Anona muricata*)

Esta fruta que pertenece a la familia de la chirimoya, es menos dulce que aquella. Se trata de una fruta muy nutritiva que es también curativa en **artritis**, reumatismo, gota, etc.; combate el **ácido** urico, y, por **tanto**, depura la sangre.

**GUAPOI** (*Ficus antibelmintica*)

Este árbol, originario de la América ecuatorial, tiene hojas y frutos parecidos a los de la higuera. Se emplea la savia del árbol que se obtiene practicando incisiones en el tronco. Mezclada con miel pura de abejas es un remedio muy apropiado para combatir las lombrices y parásitos. Se toma este remedio por la mañana en ayunas.

**GUARANA** (*Paullinia sorbilis*)

Es un remedio muy antiguo preparado por los guaraníes y entre los brasileños. No aconsejamos su uso, pues contiene más **cafeína** que el café, el té y el mate.

**GUAYABO** (*Psidium guayabo - Psidium piraferum*).

(Véase también *Arazá*)

Arbol de los países intertropicales de América. El fruto —que es blanco o **rojo**— es comestible. Con las hojas se preparan baños astringentes que se usan contra las hinchazones de las piernas; 5 %.

La fruta del guayabo, denominada guayaba, contiene en abundancia vitaminas del complejo B y C. También es rica en sales minerales. Cura las diarreas, **disenterías** y principio de tuberculosis; evita esa enfermedad, preserva de acidificación, regulariza el metabolismo y no deja aparecer hinchazones en el cuerpo o la cabeza. Es un buen remedio contra el escorbuto y el beri-beri.

En la Argentina y Uruguay existe una variedad llamada *guayabo amarillo* (*Psidium pyriferum*), cuyas bayas no son comestibles, pero del que en cambio, se usan las hojas como astringentes, con gran resultado en las diarreas, cólera infantil y gastro-enteritis, así como en la incontinencia de orina, caída de los intestinos, inflamación de la membrana mucosa del estómago y de los intestinos, metrorragia, etc.

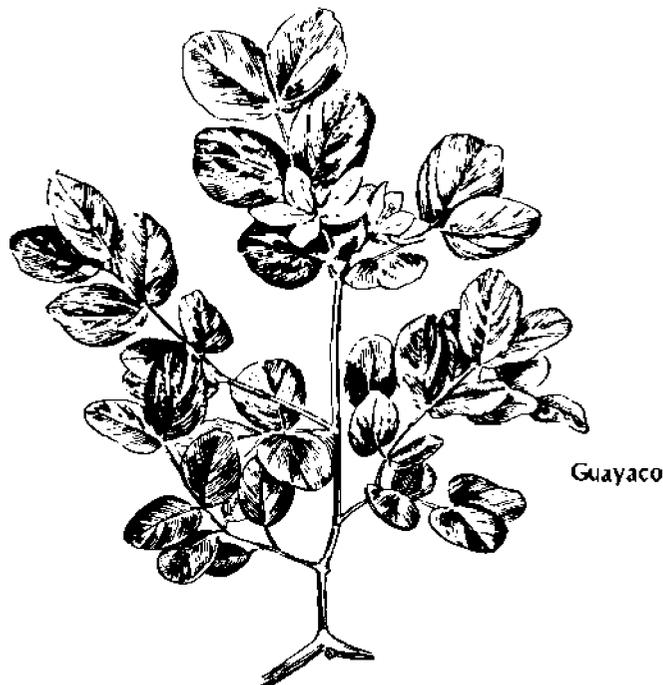
Cantidad: 20 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Se toman diariamente tres tazas.

También cura las **diarreas** verdes de los niños **pequeños**. En este caso la dosis debe ser muy reducida.

**GUAYACAN** (*Porliera bygrometrica*)

El guayacán es un arbusto de uno a tres metros de alto, cuya madera es muy dura, pesada y de color amarillo claro. Tiene aplicación interna de mucho resultado contra el reumatismo crónico, la neuralgia, enfermedades del vientre, etc., y exteriormente se usa para el tratamiento de golpes, contusiones, caídas, etc.

Cantidad: De 30 a 40 gramos de leño en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Exteriormente se aplican compresas y fomentos con el líquido.



### GUAYACO (*Guayacum officinalis*)

Se denomina también *jazmín de África*, *palo santo* y *palo de la vida*. Hay varias especies, pero la más preciada es la *Guayacum officinalis*. Todas crecen en la América tropical, especialmente en las Antillas y centroamérica, donde son usadas por los indios desde antes de la conquista española. Tienen propiedades curativas los leños, la corteza y la resina. Su efecto es **depurativo** de la sangre, diaforético y diurético. Se emplean contra reumatismo, gota, resfrios, gripe, catarros crónicos, bronquitis, **escrofulosis**, afecciones de la piel, asma, etc. Son un excelente remedio para depurar la sangre. También aumentan considerablemente la secreción de la orina.

**Cantidad:** De 30 a 50 gramos de leño en un litro de agua; se prepara en infusión. Cada tres o cuatro horas se toma un pocillo.

### GUAYCURU

Hay dos especies cuyas raíces tienen virtudes medicinales: la *Galianthe clidemioides*, que es astringente y se emplea en cocimiento, en uso interno y al 1-2 %, para la curación de las enfermedades venéreas y de las vías urinarias y para corregir las impurezas de la sangre, y en irrigación uretral en la gonorrea; y la *Statice brasiliensis*, que es también astringente y emenagoga y se emplea más en las indigestiones y empaños; cocimiento al 1-2 %.

Ambas son plantas sudamericanas.

El cocimiento de las raíces al 5 %, se emplea para irrigaciones vaginales en el tratamiento de granulaciones e irritaciones del cuello de la matriz; exteriormente se emplea también para lavar heridas.

### GUILLIPATAGUA (*Villarezia mucronata*)

Árbol de Chile, donde se emplean sus hojas como purgante en lugar de las hojas de sen.

Cantidad: 5 gramos en medio litro de agua; se prepara en infusión. La primera taza se toma caliente en ayunas; la segunda, media hora después.

### GUINDO (*Prunus cerasus*)

Las frutas de este árbol —las conocidas *guindas*— son refrescantes, depurativas y emolientes. Se comen *ad libitum*. La infusión de las hojas, al 2 %, se usa contra la tos, la clorosis y los cálculos.

La guinda tiene un efecto curativo mucho mayor de lo que la gente cree. Depura la sangre, el cuerpo y el organismo de sustancias morbosas que disuelve y expulsa. Todo cuanto hemos dicho con respecto a la cereza, tiene plena aplicación en la guinda.

El que padece de resfriados, catarros, ronquera, gripe, etc. puede hacer la prueba con un cocimiento de guindas. Se endulza el líquido con miel pura de abejas. Esta bebida se toma bien caliente. También en trastornos en la bilis es muy recomendable esta bebida; en este caso se toma sin miel.

La tisana que se obtiene de las hojas, de 20 a 30 gramos en un litro

de agua, preparada en infusión, es muy curativa en caso de piedras y arenillas, ictericia, ronquera, resfriados, gripe, catarro bronquial, tos rebelde, endurecimiento de los tejidos, etc.

Las semillas machacadas hasta quedar reducidas a polvo, se preparan en infusión para combatir las lombrices y los cálculos **nefríticos**.

Es de suma importancia aprovechar la temporada en que abundan las guindas para hacer una cura de esta preciosa fruta que goza de tantas propiedades depurativas.

La resina del árbol también tiene propiedades curativas. Se disuelve en agua caliente y se emplea para combatir toda clase de catarros, tos, ronquera, enfermedades del pecho, afecciones de la garganta, etc.

**GUISANTE** (Véase *Arveju*)

## H

**HABAS** (*Fava vulgaris*)

Las habas son los frutos o semillas de la *Fava vulgaris*, que todos conocen por ser un excelente alimento tanto fresco como seco, siendo de **más** fácil digestión comerlas frescas. Secas, deben remojarse unas 12 horas, luego cocerlas en la misma agua. Contienen vitamina A y B y sales minerales tales como hierro, potasio, fósforo y calcio. Reducidas a harina, pueden emplearse como cataplasmas resolutivas sobre los tumores.

**HABA DEL AIRE** (*Camptosema rubicunda*)

Planta sudamericana, empleada en el campo argentino para desinfectar los "aires" y para facilitar la **dentición** de los niños.

Se usa el cocimiento de las semillas en fomentos calientes y en irrigaciones.



**HABA DEL CALABAR** (*Physostigma venenosum*)

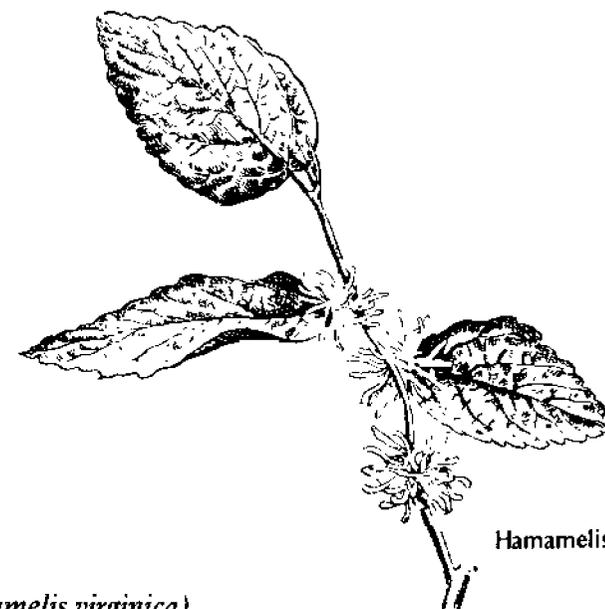
Es una planta de Africa, cuyas semillas o habas son un astringente poderoso. Sólo se usa en dosis ínfima para contraer la pupila en algunos



**HABA DE SAN IGNACIO** (*Strychnos ignatia-amara*)

**Arbol** que crece en el mar de las Indias. Hay diferentes especies que suministran la nuez **vómica** o haba de San Ignacio, de las que se extrae la estrocnina, veneno poderoso. No aconsejamos su uso por los peligros que entraña.

**HABA TUNCA** (Véase *Cumarú*)



Hamamelis

**HAMAMELIS** (*Hamamelis virginica*)

Se denomina también *vara mosqueada* y *avellano de la bruja*. Se emplean las hojas y la corteza. Es descongestionante y antihemorrágica; está indicada en las menstruaciones excesivas y para combatir las **al-morranas**.

Es una planta americana de acción insegura, pues al paso que algunos la usan como hemostática y antihemorroidal, otros la emplean como pectoral. Se usa la corteza y las hojas frescas en cocimiento, al

2-3 % en tratamiento interno, y al 5 % en baños, fomentos, **irrigaciones**, etc.

Recomendamos solamente su empleo exterior. Contra las hemorragias **nasales** se emplea el jugo destilado de la planta en forma de **taponamientos** de algodón empapado en dicho jugo; contra las almorranas externas e inflamadas, cataplasmas de planta hervida y escurrida que se renuevan tres veces al día.

## HARINAS

Son los productos de la molienda de los cereales. Las usadas en la medicina son: la de **trigo**, empleada en cataplasmas como resolutivo, en uso interno como contraveneno del bicloruro de mercurio y en tratamiento externo para calmar el prurito y escozor de muchas enfermedades cutáneas; del salvado o afrecho —que es la parte más **gruesa** de la **harina** de trigo— se emplea el cocimiento en **enemas** y la de **lentejas**, que mezclada con melaza se considera suavemente laxante.

En los métodos naturales de curación no pueden faltar pues las harinas y los afrechos de las distintas especies de **cereales**, tales como trigo, avena, centeno, cebada, arroz, linaza, lentejas, habas, etc. La mayoría de estos productos harinosos empleados en tratamientos internos tienen un efecto fortificante, tónico, calmante, emoliente, resolutivo y son un antídoto de ciertas clases de intoxicaciones.

Son varias las formas del uso externo. Se hace una pasta que se aplica sobre las partes doloridas, enfermas, inflamadas e hinchadas, etc. A la pasta puede agregarse también un cocimiento de una o varias clases de plantas, haciendo **pomadas**. Una pomada especial y muy curativa es, por ejemplo, una mezcla de harina de trigo con miel. Se emplea contra úlceras, granos, **forúnculos**, etc. (Véanse artículos sobre pomadas y miel en el volumen **primero**.) Finalmente, todas estas harinas y **afrechos** se pueden agregar a los pediluvios, baños de asiento y **baños enteros**.

## HAYA (*Fagus sylvatica*)

La haya es un árbol grande y hermoso cuya madera es apreciada en ebanistería. Del fruto se hace un aceite. No es aconsejable comer canti-

dad de estos frutos, pues pueden provocar molestias (fuertes dolores de cabeza, vómitos, etc.) perjudiciales para la salud.

Para fines curativos se **recomienda** la **corteza fresca** de las hayas tiernas. Preparada en **tisana** tiene efecto curativo en las fiebres intermitentes (paludismo); también es **buena** contra la tuberculosis.

Cantidad: De 20 a 30 gramos de la corteza fresca en un litro de agua; se prepara en **infusión**. Puede endulzarse con miel. Una dosis elevada puede causar vómitos y diarreas.

## HEDYOSMUM NUTANS

Arbusto que crece en las islas de Cuba y Jamaica, donde la infusión de las hojas es muy estimada como un remedio eficaz contra la dispepsia, las neuralgias y los espasmos.

## HEDYSARUM

Nombre genérico con que se designan muchas plantas usadas en **fumigaciones antirreumáticas** y a veces en tratamiento interno contra la disenteria.

## HELECHOS

Se emplean como medicina las cinco especies siguientes: el helecho mocho, **negrillo**, **fayera**, **dentabrón**, **portaestandarte**, **faloquera**, **fento**, *Polypodium filix-mas*, *Aspidium filix mas*. Crece en los **bosques** y **parajes** sombríos y se recolecta a mediados de verano, secándose rápidamente para que no se estropee. Las raíces son antihelmínticas, muy conocidas y apreciadas; se administran en cocimiento al 10 % o en polvos a la dosis de 10-20 gramos, seguidos a las dos horas de un purgante de aceite de ricino. Se turna durante dos o tres días seguidos si se trata de expulsar la solitaria. La raíz pulverizada se administra a razón de 8 a 12 gramos, **desleída** en leche o miel. En los niños, medio gramo por año de edad. A personas débiles no se **aconseja** este tratamiento; el **helecho hembra** (*Pteris aquilina*) sustituye al anterior, pero

Helecho macho



sus propiedades no son tan pronunciadas como las de *aquel*; el helecho *real, florido o palustre (Osmunda regalis)* crece en los bosques pantanosos y se emplea: exteriormente el cocimiento como astringente y **vulnerario**, y al interior el mismo al 2-3 %, contra las escrofulas, la hidropesía y los cálculos; el *helecho lunar, hierba de la luna, lunario, (Osmunda lunaria)* de propiedades astringentes, usada como la anterior externamente; la lengua de serpiente u *ofioglosa (Ophioglossum vulgare)*, que es **vulneraria**.

HELIANTO (Véase *Girasol*)

## HELIOTROPO

Las dos especies usadas en medicina son el girasol, *mirasol o hierba verruguera (Heliotropium europaeum)* de la que se emplea el zumo para destruir las verrugas y el conocimiento en fomentos contra la gota y las llagas cancerosas; y el heliotropo oloroso o *hierba de la vainilla* — no se

confunda con ésta— (*Heliotropium peruvianum*), del que se emplean las flores en infusión al 1-2 % como cefálicas.

## HENNE (*Lawsonia inermis*)

Es un arbusto cuyas flores exhalan una fragancia muy agradable. Desde la **antigüedad** se emplean sus hojas para teñir los cabellos, no se debe temer su uso, por ser completamente inofensiva.

El cocimiento de las hojas sirve para combatir **aftas**, males de la garganta y boca, llagas de las encías, etc., haciendo gargarismos. El mismo cocimiento, agregando además flores y cortezas, se utiliza para hacer **baños** tibios en enfermedades de los nervios, baile de San Vito, convulsiones, etc.

## HENO (Véase *Flores de Heno*)

## HEPATICAS

Las principales especies de este género son: la *hepática de las fuentes*, terrestre, liquen estrellado, hierba de los pulmones, del **bazo**, del **hígado**, del empeine (*Marchantia polymorpha*); la *hepática de los jardines* o *hierba de la trinidad (Hepatica triloba)*; y la *hepática estrellada, asperula olorosa, asperilla, reina de los bosques* o *lirio silvestre (Asperula odorata)*.

Todas ellas tienen una acción ligeramente astringente y se emplean en tratamiento interno contra las afecciones del hígado, bazo y vejiga, la ictericia, hidropesía y cálculos; infusión o cocimiento al 2-3 %.

En fomentos se usa dicho cocimiento contra los tumores, abscesos, flemones y dolores de cabeza.

## HERMODATILES

Llamado también dedo de *Hermes*, es un tubérculo de varias clases de colchico. Entre los antiguos egipcios era muy usado como laxante. Hoy su empleo se ha abandonado.



Hidrastide del Canadá

**HERNIARIA** (*Herniaria cinerea* – *Paronychia chilensis*)

Es una planta originaria de Chile –donde la llaman *paico*– que crece también en la Argentina y en el Paraguay. Se usa el cocimiento al 2-3 % en las indisposiciones, las indigestiones y la pleuresía.

Además de estomacal, esta planta es astringente y diurética, por lo cual se usa también contra cálculos, piedras y hernias.

**HEUQUERA AMERICANA** (*Heuchera americana*)

Es una planta de Norteamérica, donde se usa la raíz, que es muy astringente, en tratamiento externo, en fomentos, gargarismos, etc.

**HIDRASTIDE DEL CANADA** (*Hydratis canadiensis*)

Se denomina también *hidrastis*, *sello de oro*. Es planta que crece en los Estados Unidos y Canadá. Su raíz, que tiene cualidades tonifi-

cantes, diaforéticas, **depurativas**, antidisipéticas, **antiescrofulosas** y **hemostáticas**, se emplea en cocimiento a la dosis de 40 gramos en un litro de agua.

Se usa también como **antiperiódica** contra las hemorragias uterinas y los fibromas del útero.

**HIDROCOTILA** (*Hydrocotyle asiatica*)

Se denomina también *bevilaca* y hierbu de *cuarto*. Planta de las Indias y Africa Oriental, donde se usa contra la lepra, sífilis y **escrófulas**. En uso interno se toma el cocimiento al 1-2 % o el polvo a la dosis de 1 gramo.

Las hojas se usan en tratamiento externo en cataplasmas contra las úlceras.

Hay otra especie llamada *Hydrocotyle gummifera*, que crece en las Antillas y Brasil, donde se emplea el zumo contra la hipocondría, las enfermedades del hígado y de los riñones.

**HIEDRA COMUN** (*Hedera helix*)

Denominada también *hiedra arborea*, *hiedra trepadora*. Se trata de una planta trepadora que se aferra a los árboles y a los muros de los edificios. Tiene las mismas propiedades que la hiedra terrestre, pero es **menos** eficaz. Por eso se usa poco.

Sus hojas y bayas son purgantes y vomitivas, preparadas en cocimiento a la dosis de 50 gramos en un litro de agua. Pueden sustituir con eficacia a la famosa raíz de ipecacuana, que no recomendamos por ser venenosa.

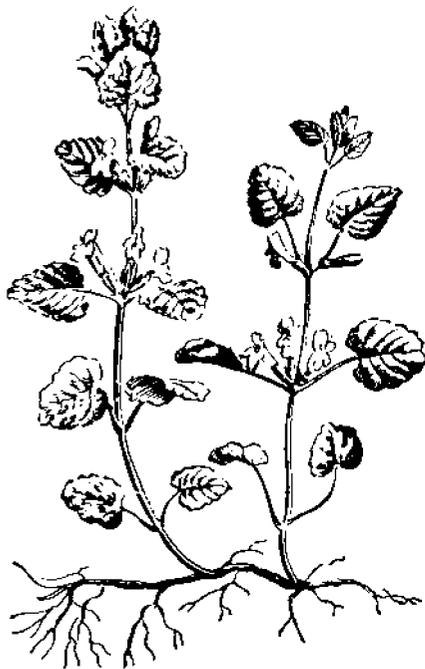
Sus efectos purgantes se alcanzan con dosis mucho menores: de 8 a 10 gramos de bayas bastan para un adulto.

**HIEDRA TERRESTRE** (*Glechoma hederacea*)

Se denomina también *hierba de San Juan*. Plantita muy común en toda la zona templada. Vive entre las ruinas, en los bosques y alrededor de las viviendas campestres; tiene hojas de un verde oscuro, redondeadas

y ligeramente dentadas. Produce flores blancas y pequeñas y sumidades de aroma suave y **gusto picante** que no se pierde al secarlas. Se recolectan a partir de la aparición de las primeras flores; pueden secarse al calor **natural**.

Se emplean las flores y las hojas. Tiene propiedades **emolientes** y expectorantes, **además** de aumentar el jugo gástrico, por lo cual se recomiendan en las afecciones pulmonares en general, catarros de la garganta, de la tráquea y de los bronquios; catarros agudos y crónicos



Hiedra terrestre

**del** estómago, inapetencia, convalecencias; afecciones del aparato genital femenino: vagina, matriz, ovarios, singularmente el flujo blanco.

La hiedra terrestre regulariza **el** metabolismo y **cura** fuertes dolores de cabeza, dolor **de** muelas, enfermedades **de** la vejiga y cálculos, úlceras en **los** riñones, dolor **de** oídos, **tisis**, **asma**s, escrofulas, trastornos del estómago, debilidad del estómago, enfermedades del bazo y del **hígado**, lombrices, etc. Su efecto es excelente donde hay que disolver y expulsar **mucosidades** y sustancias venenosas, pues depura la sangre.

Se emplea también con mucho éxito en caso de obstrucción del conducto auditivo. Para lavar el oído se emplea **una** jeringuilla.

Cantidad: Se preparan en infusión 15 gramos en un litro de agua. Se endulza la tisana con un poco de miel pura de abejas. De dos a cuatro tazas al día, tomadas en tibio.

Una mezcla muy curativa es la siguiente: hiedra terrestre, verónica, salvia, **tusí**lago y milenrama.

La hiedra terrestre mezclada con un poco de ajeno es muy apropiada para curar **la** ictericia.

Exteriormente **se** emplea **un** cocimiento de 50 gramos en un litro de agua para curar heridas supurantes y difíciles de sanar, granos y afecciones de la **piel**, Úlceras purulentas, **fístulas**, podagra (**gota de los pies**), dolor **de** muelas y de **oídos**, **arenillas** y cálculos, etc. Se aplica en forma de **lociones**, fomentos, baños de **asiento** y enteros, baños de vapor, enemas y gargarismos.

El jugo de la hiedra es también muy curativo. Se emplea en todas las enfermedades citadas, especialmente en las enfermedades del pecho y en los dolores de cabeza, a razón de 20 a 50 gramos diarios. En dolor y enfermedades de la cabeza, se aspira **el** **zumo** por la nariz.

## HIERBAS

En la descripción de las **plantas** que anteceden, y en las que siguen a continuación, entre los **sinónimos** hemos mencionado muchísimos nombres de hierbas. Sería ocioso repetir y clasificar nuevamente ahora dichos nombres; el lector **los** hallará ordenados **alfabéticamente** en el índice. **Aquí sólo** mencionamos, pues, aquellas plantas cuyo primer nombre empieza con la **palabra** hierba y que son más conocidas con ésta que con otras denominaciones.

### HIERBA AMARGA (*Eupatorium ceratophyllum*)

En la campiña argentina se usa como **tónica**, aperitiva y para combatir las fiebres intermitentes. Infusión al 1 %.

**HIERBA BUENA** (Véase Menta en el volumen primero)

**HIERBA CALMANTE** (*Trichocline incana*)

La infusión de las hojas al 1 % sirve para combatir los dolores de estómago.

**HIERBA CARNICERA** (*Erigeron canadense*)

Abunda en las provincias argentinas del litoral; es diurética y astringente. El cocimiento al 20 % se da para combatir la hidropesía, los males venéreos y de la vejiga, la diarrea y la disenteria. También se usa en irrigaciones uretrales y vaginales.

**HIERBA CASTA** (*Herba casta*)

Crece en el norte de Europa. Suele comerse como la berza. Se le atribuyen cualidades para curar la tisis.

**HIERBA DE LA ESQUINANCIA** (*Asperula cynanchica*)

Su infusión se emplea en gargarismos contra las enfermedades de la garganta.

**HIERBA DE LA PERDIZ** (*Margyricarpus subbstatum*)

El cocimiento al 2 % es emenagogo en uso interno y se emplea como astringente exteriormente para lavar escoriaciones y heridas.

**HIERBA DE LA PIEDRA** (*Acalypha cordobensis*)

Planta sudamericana muy diurética y que cura con éxito enfermedades del hígado, de los riñones y de la vejiga, uretritis, inflamación de la garganta, estorbos en la secreción de la orina, reumatismo, enfermedades venéreas, etc.

**Cantidad:** 30 gramos de planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tacitas al día de esta tisana, o de tres a cinco cucharadas cada hora.

La misma cantidad se usa también en un cocimiento para gárgaras en inflamaciones de la garganta o llagas en la misma, y también para lavar y vendar tales o semejantes llagas y granos en el cuerpo.

**HIERBA DE LA PLATA O DEL PLATERO**

(Véase Cola de Caballo en el volumen primero)

**HIERBA DE LA VIBORA** (*Asclepias campestris*)

La infusión al 2-3 % tiene propiedades eméticas.

**HIERBA DE LOS CARPINTEROS** (Véase Milenramas)**HIERBA DE LOS LEPROSOS** (Véase Verónica oficial)**HIERBA DE SAN BENITO** (*Geum urbanum*)

Se denomina también *islera* y *cariofilata*. Esta planta, de raíz aromática y oscura, flores pequeñas y amarillas, hojas verdes y finamente dentadas y tallos rectos y vellosos, crece en los bosques, entre la maleza y en los sitios áridos y sonibrios. Las hojas se recolectan a fines de primavera y principios de verano, momentos antes de que empiecen a abrirse las flores. La raíz conviene recogerla antes, o sea al iniciarse dicha estación.

Se emplean las hojas y las raíces, desecadas y guardadas al abrigo de la humedad. Esta planta es tónica y amarga y tiene gran efecto curativo en las diarreas crónicas, digestiones lentas y difíciles, convalecencia y siempre que haga falta despertar el apetito y activar la digestión. También tiene buen efecto en las fiebres intestinales y en los catarros crónicos de los bronquios.

**Cantidad:** Para uso interno, en forma de cocimiento a razón de una cucharadita de raíces machacadas o dos de hojas desmenuzadas por taza de tisana. Tres tazas al día, antes de las comidas.

Es una planta que merece mayor atención de la que generalmente se le dispensa.

**HIERBA DE SAN JUAN** (Véase *Corazoncillo*)**HIERBA DE SANTA ANA** (*Verbena epbedroides*)

El cocimiento se usa al exterior como vulnerario.

**HIERBA DE SANTA LUCIA** (Véase *Flor de Santa Lucía*)**HIERBA DE SANTA MARIA** (*Cbenopodium ambrosioides*)

Planta aromática que puede sustituir al té. No se confunda con la balsamita.

**HIERBA DEL ALMIZCLE** (*Erodium moschatum*)

Se usan las **hojas** en infusión al 1 % como sudorífico y astringente.

**HIERBA DEL BICHO** (*Poligonum bidropiper*)

Se usa en la campiña argentina. La infusión de esta planta en tratamiento interno y al 2 % cura la disenteria, y en tratamiento externo el cocimiento se emplea como antiséptico y detergente para curar heridas. Las hojas se machacan y usan como **rubefaciente**.

**HIERBA DEL CANCER** (*Lytbrum alatum*)

El cocimiento se usa en fomentos para curar **úlceras**, especialmente las **cancerosas**.

**HIERBA DEL CHARRUA** (*Eupatorium subbastatum*)

Planta del Uruguay, donde se usa el cocimiento para curar los **males** de la vista y de la garganta, en irrigaciones, fomentos y gargarismo.

**HIERBA DEL MORO** (Véase *Enula campana*)**HIERBA DEL POLLO** (*Richardsonia scabra*)

Planta sudamericana conocida por su efecto diurético y depurativo en las impurezas de la sangre, afecciones de cualquier clase, blenorragia y sífilis.

No solamente alivia estas dolencias, sino que al poco tiempo se constata una notable mejoría.

También tiene efecto curativo sobre el estómago y el canal intestinal, pues cura **inflamaciones** del estómago y del intestino, malas digestiones, ardor de estómago, debilidad estomacal, etc.

Esta planta se emplea también para combatir el empacho en los niños, a los que se les da de beber de una a dos cucharadas cada hora de la tisana de esta planta. A los lactantes se les puede dar con el biberón.

Cantidad: 20 gramos de planta en un litro de agua; se prepara en cocimiento y para los niños en infusión. Tres tacitas diarias o de tres a cinco cucharadas cada hora.

**HIERBA DEL ROCIO** (*Drosera rotundifolia*)

Fue muy usada en la medicina antigua, contra la hidropesía y las fiebres intermitentes, Hoy la homeopatía le da mucha importancia. Usese la infusión al 5 % y con cuidado, pues es un gran excitante.

**HIERBA DEL TORO** (*Lytbrum hissepifolia*)

En cocimiento es vulnerario y sirve para lavar heridas. Muy usado en veterinaria.

**HIERBA DEL VENADO** (*Poropbilum lineare*)

Tiene propiedades **antisifilíticas**, sudoríficas y depurativas. Se administra la infusión de las **hojas** al 2 %.

**HIERBA DONCELLA** (*Vinca minor*)

Planta de casi medio metro de altura. Florece en primavera y se recolecta durante la floración. Se la denomina también ojos azules,

*bruselas, hierba negra, pervinca y videta de la bruja*. Se emplean hojas, tallos y flores.

Es antihemorrágica y purificadora. Se recomienda contra las **hemorragias** de intestino, nariz, etc.; menstruación excesiva; inflamaciones de la boca, garganta e intestino; impurezas de la piel. Se toman dos tazas al día de la infusión al 2 %.

### HIERBA ESCARCHADA o DE PLATA (*Mesembryanthemum tallinum*)

Para tratamiento interno se toma el cocimiento de las hojas al 2 % como emoliente contra la tos convulsiva, la tisis y la estranguria; y machacadas, se aplican sobre las quemaduras y **las heridas**.

### HIERBA GATERA o DE LOS GATOS (*Nepeta cataria*)

Tiene cierta analogía con la melisa. La infusión al 2 % es **estomacal**, carminativa y **emenagoga**.

### HIERBA LUISA (*Lippia citriodora*)

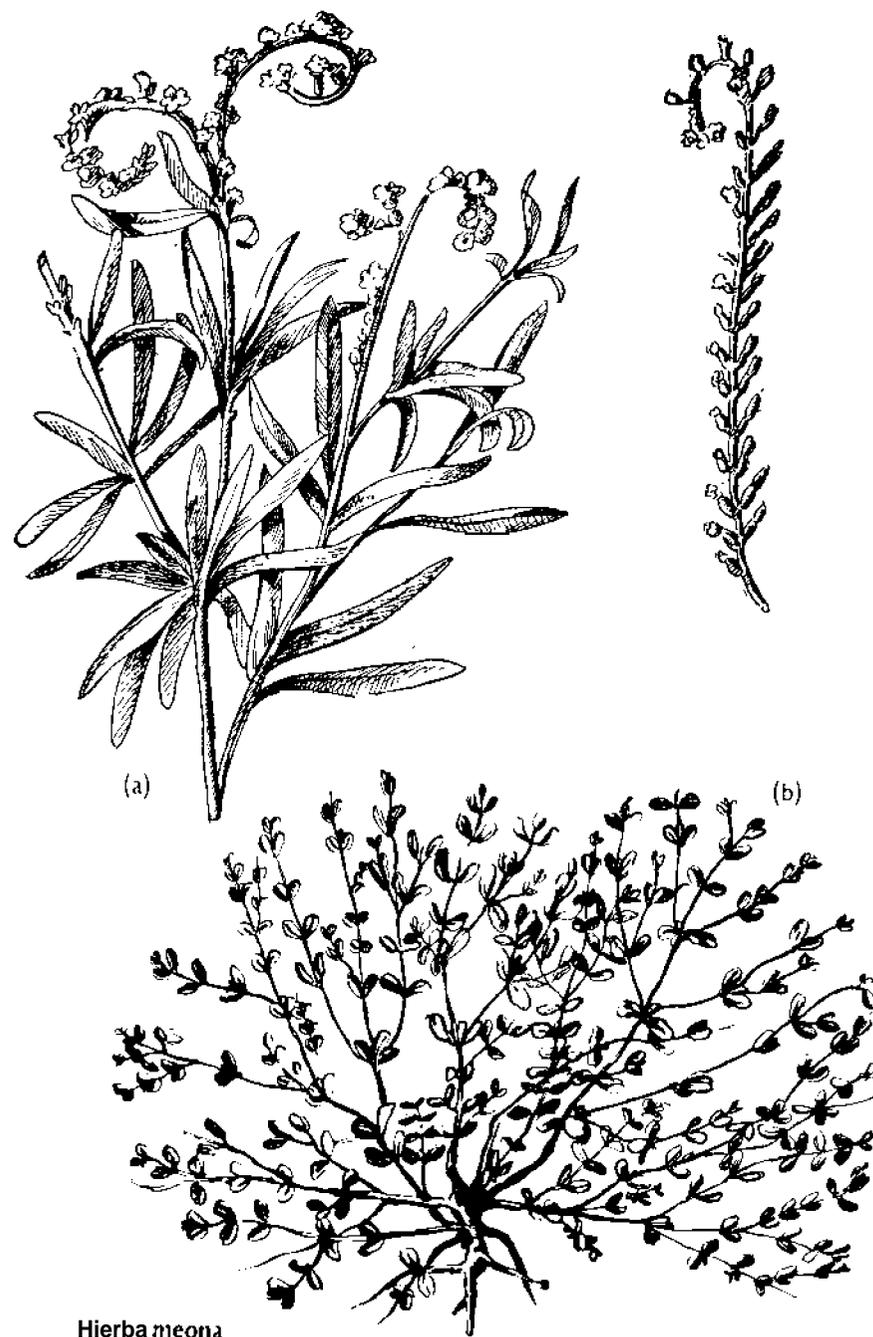
Denominada también *cedrón, verbena aromática, hierba princesa, hierba de las tres hojas*. Se emplean las hojas. Es estomacal, estimulante y antiespasmódica. Se recomienda en la **inapetencia**, digestiones lentas y difíciles, **catarros** del **estómago e intestinos**, nerviosidad, decaimiento, convalecencias, etc. Infusión al 5 %. Dos o tres tazas diarias de esta aromática tisana.

### HIERBA MATE (Véase Mote)

### HIERBA MEONA (*Amarantus muricatus*)

Es una planta muy esparcida en el Uruguay. Se usa el cocimiento al 30 por mil interiormente como laxante y diurético, contra los males de los riñones, hígado y vejiga; y se aplica en cataplasmas para resolver tumores.

Hay dos clases de hierba meona, tal como presentamos en las



figuras que se incluyen. Una, la gruesa, la marcamos con (a) y la otra, la finita, rastrera, con (b). La última, que crece en muchas partes, es la más conocida y aceptada por el pueblo sudamericano. La hierba meona, especialmente la finita (b) es muy medicinal y de suma importancia para prevenir y curar enfermedades. Esta planta combate precisamente aquellas dolencias que atacan todo el organismo y que son la raíz de todos los sufrimientos y enfermedades, a saber: enfermedades de los riñones, del hígado, de la vejiga, catarros de la vejiga, cálculos renales y arenillas, cálculos biliares, piedras de la vejiga, mal de piedra, retención de la orina, orinas turbias, uretritis, etc.

Como repetidas veces hemos dicho, la mayoría de las enfermedades provienen de la retención de la orina (escasa secreción de la orina) y del estreñimiento. Debido a esta defectuosa eliminación de las heces, se acumulan en el cuerpo ácido úrico, toxinas, sustancias impuras, venenosas, extrañas y morbosas, que son la causa de un sinnúmero de enfermedades y malestares. Fallan en sus funciones los riñones, la vejiga, las vías urinarias, el hígado y la bilis, el estómago y los intestinos.

Esta planta curativa ataca el mal de raíz, limpia, depura y cura estos órganos principales, aumenta considerablemente la secreción de la orina, expulsa el ácido úrico y otras sustancias sucias, venenosas, extrañas y morbosas, disuelve también los productos de éstas, tales como: cálculos, arenillas y piedras, eliminándolos fácilmente y sin dolor. Consiguientemente, también desaparecen con el tratamiento otras molestias, derivadas de aquellos trastornos, tales como: mareos, dolores de cabeza, neuralgias y sobre todo toda clase de hinchazones del cuerpo. Al atacar el mal en su raíz y vencerle, lógicamente desaparecen también todos los síntomas de la enfermedad.

Esta planta debería figurar en el botiquín casero y cada miembro de la familia debería hacer una cura con ella de vez en cuando, pues sólo la "limpieza" garantiza la subsiguiente "curación".

**Cantidad:** 20 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. De tres a cinco cucharadas de esta tisana cada hora, o tres tacitas al día.

Se usa el cocimiento al 3 %, interiormente como laxante y diurético contra los males de los riñones, hígado y vejiga; y se aplica en cataplasmas para resolver tumores.

### HIERBA MORA o TOMATE DEL DIABLO (*Solanum nigrum*)

Esta planta es un ejemplo evidente de la influencia del clima. En efecto, mientras que es un narcótico bastante energético en los climas cálidos, pierde esa propiedad a medida que avanza hacia el clima templado y llega a ser comestible en el clima frío. Tiene propiedades emolientes y sedantes; se usa en cataplasmas en los ataques espasmódicos y en irrigaciones vaginales; en este último caso hágase un cocimiento al 5 %.

### HIERBA MOSQUERA o MATA MOSCAS (*Drosera maritima*)

Crece en los pantanos. Aprisiona y mata a los insectos.



### HIERBA PARIS (*Paris quadrifolia*)

Se denomina también *uva de oso* o *de zorra*. No se confunda con la gayuba. Los frutos son venenosos.

### HIERBA TURCA o DE LAS HERNIAS (*Herniaria glabra*)

Tiene propiedades astringentes y diuréticas. Antiguamente se usaba para curar la hernia.

### HIGO (Véase volumen primero)

### HIGO CHUMBO o DE BERBERIA (*Cactus opuntia*)

El higo chumbo es el fruto del *nopal* de la *chumbera*, perteneciente a la familia de las cactáceas. Denominado también *tuna*. Está integrado por una pulpa carnosa muy sabrosa, rica en semillas. Su corteza está poblada de espinas pequeñas. Tiene el fruto un tamaño más grande que el huevo de gallina.

Como alimento es pobre. Posee una gran proporción de agua, celulosa y azúcar.

Por ser astringente, los higos chumbos pueden convenir en las diarreas y disenterías.

**HIGUERA (*Ficus carica*)**

En el volumen primero hablamos con cierto detalle del higo, es decir, del fruto de la higuera. Aquí nos referiremos a las propiedades medicinales de otras partes de este conocidísimo árbol.

Las numerosísimas variedades de esta planta, bien conocida, tienen todas las mismas propiedades.

El fruto, que es alimento sustancioso y agradable, es también pectoral y emoliente cocido en leche, forma en la que se usa también para las afecciones de la garganta.

El cocimiento de las ramas, al 2 %, es útil contra la hidropesía; el jugo lechoso, que es caustico, destruye las verrugas y en uso interno es purgante.

Los árabes emplean las hojas cocidas contra el dolor de muelas y la ceniza del leño mezclada para cubrir las heridas ocasionadas por las víboras.

**HINOJO (*Foeniculum vulgare* - *Anethum graveolens*)**

(Véase volumen primero)

Aun cuando en el volumen primero nos ocupamos con mayor amplitud de esta benéfica planta, agregamos aquí una breve referencia. Las especies denominadas *hinojo común*, *hinojo azucarado* e *hinojo bastardo*, tienen todas las mismas propiedades. Crecen espontáneamente, menos el segundo que se cultiva y cuyos pecíolos son los que se comen.

Se usan las semillas en infusión en uso externo para lavar los ojos, hacer gargaras y baños de vapor y en uso interior como carminativo y contra el asma, el cólera, los calambres y afecciones del estómago, especialmente indigestiones; hervidas con leche se administran a los tísicos y con miel combaten las obstrucciones pulmonares y bronquiales.

El aceite preparado con las semillas es un excelente remedio contra los vómitos en los niños y la tos convulsa.

La infusión de la raíz al 2 % es un buen diurético.

Se usan en combinación con muchas otras plantas.

El *hinojo marino*, perejil de mor o *saxitragu marina* (*Critbum maritimum*) se usa como antihelmíntico.

**HIPERICON (Véase *Corazoncillo*)**

"Purificame con hisopo, y seré limpio; lávame, y seré mar blanco que la nieve."  
(Salmo 51:7).



Hisopo

**HISOPO (*Hyssopus officinalis*)**

Es la *hierba sagrada* de los hebreos, que se menciona en las Sagradas Escrituras. Los israelitas la empleaban mucho.

El hisopo se desarrolla espontáneamente en los terrenos secos y pedregosos; se diferencia por su olor característico; alcanza hasta poco más de medio metro de altura; tiene las hojas largas y abundantes y las flores reunidas en espigas. Florece durante la primavera y se recolecta durante el verano, o sea, tan pronto las flores han alcanzado su máximo esplendor.

Conviene secarlas a la sombra y guardarlas al abrigo de la humedad.

Se emplean las flores y las hojas. Tiene grandes propiedades estimulantes, béquicas, estomacales, carminativas y expectorantes.

Son sus principales indicaciones los catarros de las vías respiratorias, tanto de la garganta, de las cuerdas vocales, la tráquea, como de los grandes y pequeños bronquios; suaviza la tos; gripe; asma bronquial; abre el apetito, mejora la digestión y estimula el sistema nervioso.

El hisopo es una planta especial para estimular y vivificar todo el organismo. Consigue esto porque combate la falta de apetito, la dispepsia y debilidad del estómago librando al cuerpo de mucosidades en caso de catarros de diversas clases. Cura también **escrófulas**, calambres del pecho, reumatismo, asma, digestión lenta, ventosidades, flatos, **eructos**, pirosis, menstruación irregular, lombrices, ictericia, fiebres, flujo blanco, etc. Regulariza al mismo tiempo los jugos gástricos y disuelve la sangre coagulada. En el último caso se aplican fomentos con el cocimiento de esta planta.

**Cantidad:** 15 gramos de flores y hojas en un litro de agua; se prepara en infusión. Para endulzar, póngase miel pura de abejas. Una o dos tazas al día. No excederse en la dosis.

Para las aplicaciones externas se aumenta, como siempre, considerablemente la dosis y se prepara en cocimiento. Los gargarismos de este cocimiento son muy recomendables contra las anginas, **inflamaciones** de la garganta, enfermedades de la boca y garganta, dolores de las encías y flemones. Lociones, fomentos, lavajes, en caso de heridas, afecciones de la piel, contusiones, lastimaduras por golpes, etc. Y también se emplea este cocimiento para agregar a pediluvios, baños de aciento, baños enteros y baños de vapor.

Los vahos aplicados al oído curan el zumbido de oído. Las inhalaciones combaten el dolor de muelas. En este caso también pueden hacerse gárgaras.

## HOJAS DE AJOS

En el volumen primero nos ocupamos extensamente del ajo. Aquí mencionaremos solamente que las hojas de ajo son diaforéticas y **depurativas** de la sangre. Tienen efecto curativo en nervios enfermos, lombrices, hemorroides, hidropesía, asma, enfermedades de los pulmones, ca-

tarro bronquial, reumatismo, etc.; externamente se aplican contra las hinchazones y granos.

HONGOS (Véase *Agáricos*)

## HUALTATA (*Senecio hualtataj*)

Se denomina también lebo. Se conoce esta planta en Chile donde emplean las hojas para cataplasmas contra tumores. También puede prepararse una tisana en infusión con 15 gramos en un litro de agua. Se emplea contra las enfermedades del corazón, palpitaciones, asfixia e hidropesía. Esta tisana es muy diurética.

HUAÑIL (*Proustia pungens*)

Se emplea sólo exteriormente contra reumatismo y gota en forma de baños. Se usan las hojas y las raíces.

HUELLA (*Abutilón vitifolium - Sida vitifolia*)

Planta que crece en el sur de Chile; tiene efecto emoliente y se emplea para ablandar partes endurecidas y tumores. Se prepara en infusión. También se emplea para regularizar la **menstruación**.

HUEVIL (*Vestia lycioides*)

Este arbusto crece en Chile y se emplean sus hojas y semillas. Su efecto es tónico, estomacal y febrífugo. También se emplea contra la disenteria y las lombrices.

**Cantidad:** 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Dos tazas al día.

HUEVOS DE GALLO (*Salpichroa rhomboidea*)

Plantita que crece en los cercos y prados. La infusión de las hojas se dice que produce una embriaguez locuaz y fantástica, aunque no tenemos mayores pruebas de si realmente produce esos efectos.

Se dice que el jugo de esta planta evita la caída del cabello friccionando con él el cuero cabelludo.

## I

### IBIRA (*Daphnopsis leguizamoni*)

Planta sudamericana a la que se le atribuyen propiedades tónicas, pero no está comprobado.

### IBIRA-RO (*Ruprechtia salicifolia*)

Planta de la América tropical. Dícese que la madera tiene propiedades astringentes.

### IBIRA-ROMI o PEROBA (*Aspidosperma peroba*)

Arbol sudamericano cuya corteza tiene pronunciadas propiedades tónicas y febrífugas y se ha empleado con éxito en las fiebres intermitentes y gripe. Se puede administrar en cocimiento, al 2 % polvos 1-2 gramos y tintura 2-5 gramos.

### ICAQUILO

Denominado también *ladrón*. Cuanto hemos dicho sobre la planta "capitana" (véase ese artículo) vale también para esta, por lo que rogamos al amable lector vea nuestras explicaciones sobre dicha planta.

### IMBE o TRACUANS (*Philodendron imbe*)

Es una liana del Brasil; los indios la emplean mucho. Las hojas contienen un zumo que se usa externamente para curar heridas. La raíz se seca, pulveriza y administra en la hidropesía, a la dosis de 0,20-0,50 centigramos. En más cantidad es purgante.

### IMBIRI (*Canna glauca*)

Se denomina también *albora* o *hierba de las heridas*. Es planta brasileña. Se emplea la raíz como diurética y sudorífica al interior, en infusión al 2-3 %; el cocimiento de la planta en baños contra los dolores reumáticos y las hojas frescas que se aplican a las heridas y úlceras.

### IMBUZEIRO (*Spondias tuberosa*)

Planta también brasileña, cuyo fruto --llamado *imbú*, *umbú*, *umbú*-- contiene una sustancia agrídulce y una sabrosa almendra. Dichos frutos y los tubérculos de la raíz se dan a los que tienen calenturas como refrigerante muy agradable y eficaz.

### IMPERATORIA (*Imperatoria ostruthium*)

Es una planta muy común en algunas regiones montañosas de Europa, especialmente en Suiza, donde se usa para aromatizar los quesos. La raíz, parecida a la del hinojo, es estimulante y carminativa; hace la digestión más ligera y fácil; elimina gases, flatos y eructos; también combate los cólicos, calambres y dolor de estómago.

Cantidad: De 15 a 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento y diariamente se toman tres tazas de esta tonificante tisana.

### INCAUYUYO (*Virginia excelcisi*)

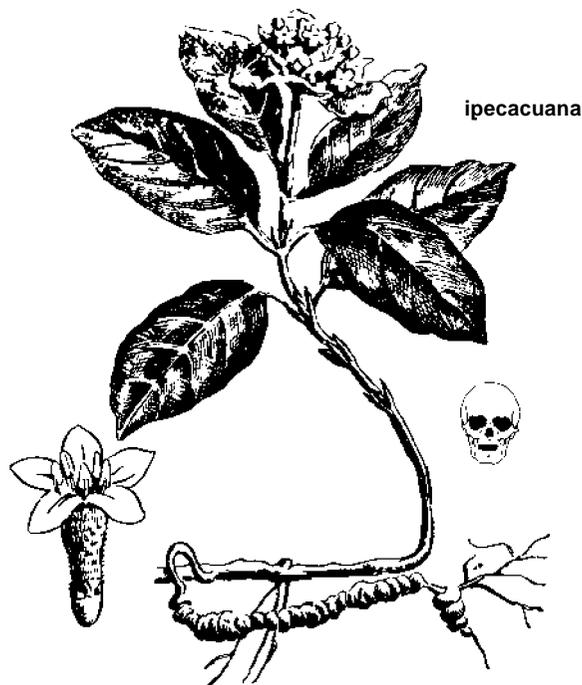
Esta planta curativa tiene su historia. Es conocida desde la antigüedad y ha ayudado a muchas personas a recuperar la salud. Su patria son las elevadas cimas de los Andes y también abunda en las provincias argentinas de Córdoba, Mendoza, La Rioja, San Juan Catamarca. Los indígenas de América del Sur han considerado a esta planta como sagrada.

Sus propiedades curativas tienen especial indicación en las enfermedades y malestares que indicamos a continuación: Indigestión causada por comidas muy pesadas y difícilmente digeribles, o por tomar demasiado líquido estando agitados, empachos de agua, cualquier clase

de malestar o debilidad del estómago, enfermedades de los pulmones, **asma**, catarros crónicos, nerviosidad, debilidad de los nervios, neuralgia, neurastenia, pesimismo, **melancolía**, depresión nerviosa; combate también ventosidades, **flatos** y **eructos**.

Tiene un efecto depurativo de los órganos respiratorios, del aparato digestivo y canal intestinal, quitando de esta manera muchos estorbos y expulsando del organismo las sustancias morbosas. Combate toda clase de malestares del estómago y enipachos.

Cantidad: Se emplean de 30 a 40 gramos de la planta para un litro de agua; se prepara en infusión. Se toman de 3 a 4 tacitas de tisana al día. Tiene que estar bien caliente. Si se desea endulzar, no se haga con azúcar, sino con miel pura de abejas. Es mucho más saludable.



### IPÉCACUANA (*Cephaelis ipecacuanha*)

Se denomina también bejuquillo, *ipeca*, *ionidio*, y raíz *brasileña*. Figuran en el comercio muchas raíces a las que se les da el nombre

genérico de ipecacuana; **pero** la mejor procede del *Cephaelis ipecacuanha*, que se cosecha en el estado de Matto Grosso, en Brasil.

La raíz seca se pulveriza y se administra en las siguientes dosis: como vomitivo, **0,50 centigramos**, o **bien en infusión al 1-2 %**. En cocimiento sólo debe usarse en lavativas contra la disenteria.

En tratamiento interno se administra la infusión para combatir la hemoptisis y aun el cólera.

Las raíces procedentes de otras especies han recibido el nombre de *falsas ipecacuanas* (las más conocidas son la *ipecacuana estriada*, violeta, *blanda*, negra, *ondulada*, etc.), y tienen las mismas propiedades.

Desde luego, la ipecacuana ha de emplearse con muchísima prudencia y precaución, no excediendo jamás las dosis indicadas, **pues** pasando de ellas se convierte en un peligroso veneno. Ello no obsta para que en determinados casos graves y urgentes (envenenamientos) la ipecacuana rinda buenos servicios. Nosotros aconsejamos, sin embargo, prescindir de esta planta.

## J



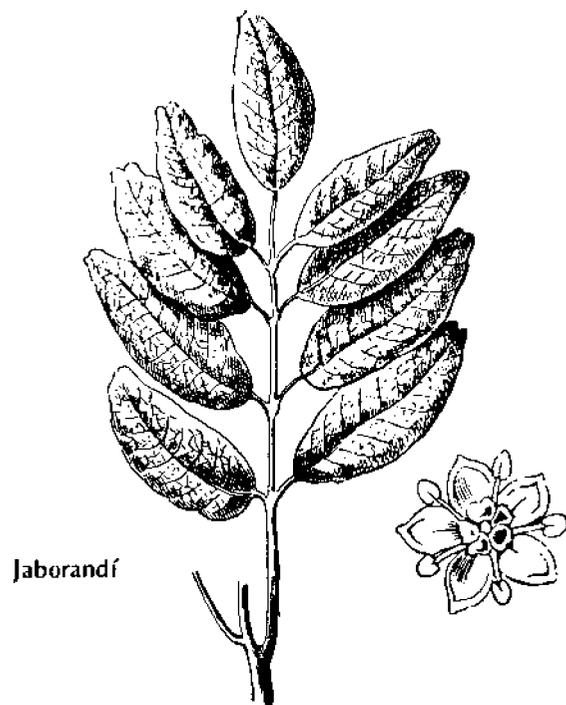
### JABONERA (*Saponaria officinalis*)

Denominada también *saponaria*, *hierba jabonera* o *lunario*. Planta de terrenos húmedos. Se usa la infusión de las hojas y de la raíz al 2 % como depurativa, para combatir especialmente las enfermedades de la piel. También se usa en lavativas. Todas las otras especies de esta planta sólo tienen usos industriales.

Aun cuando hay quien la utiliza, nosotros no recomendamos su empleo, ya que a veces puede producir serios trastornos debido a un elemento venenoso que contiene.

### JABORANI (*Pilocarpus pinnatifolius*)

Denominada también *iba-taí*, *yaruandí*. Planta que crece en la Argentina, Brasil y Paraguay. Es el sudorífico de efectos más extraordinarios que se conoce, a pesar de lo cual no es nada peligroso, además de



ser sialagogo y expectorante. El jaborandí, además, es un gran estimulante del **páncreas**.

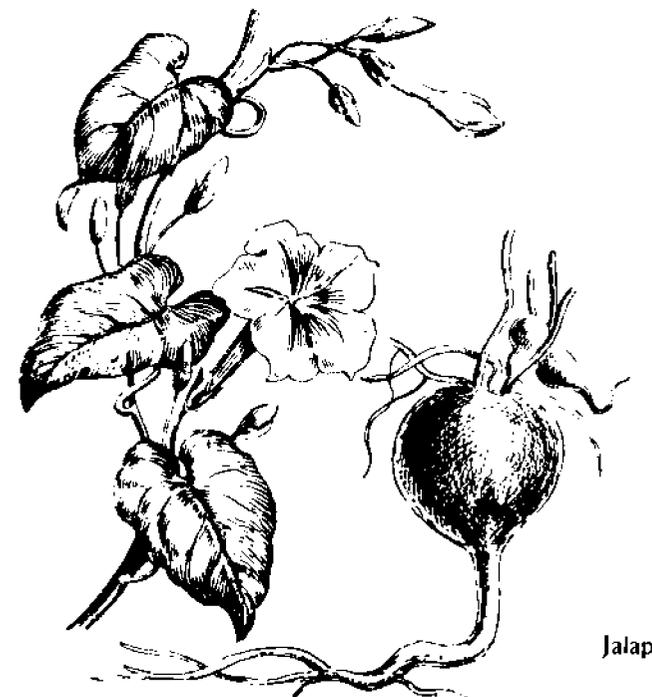
Esta planta está indicada en aquellos estados en que interesa provocar el sudor para derivar y eliminar en cantidad las toxinas de una enfermedad, especialmente en los catarros agudos de las vías respiratorias, en la gripe, así como en otros estados febriles e infecciosos.

Esta planta rebaja la temperatura del cuerpo y aumenta la secreción de las glándulas, particularmente la secreción salivar.

La tisana de jaborandí tiene un gran valor en caso de envenenamiento, rabia y mordeduras venenosas.

**¡Cuidado!** No deben emplear este remedio las personas débiles y los enfermos del corazón.

Cantidad: 2 gramos de hojas de jaborandí en una taza de agua; se prepara en infusión. Una taza al día repartida en dos o tres tomas en el espacio de dos horas. No sobrepasar nunca esta dosis. Este remedio se toma estando en la cama y bien tapado para facilitar la transpiración.



Exteriormente se emplea este líquido contra la caída del cabello y para fomentar su crecimiento. Una fricción del cuero cabelludo al día.

#### **JALAPA** (*Exogonium purga*)

Planta originaria de Méjico. La parte usada en medicina es la raíz, que es un purgante drástico de propiedades muy pronunciadas y que es la base de muchos específicos depurativos.

Como se trata de un remedio muy poderoso no debe aumentarse la dosis que mencionamos a continuación. Se afirma que es también derivativo en la congestión cerebral, hemorragias, hidropesía renal y cardíaca.

Cantidad: 10 gramos de raíces en 1/2 litro de agua; se prepara en cocimiento. Antes de acostarse se toma una taza.

Se usa el polvo a la dosis de 1-2 gramos.

Para los niños, naturalmente, la dosis se reduce sensiblemente, según la edad de los mismos.

### JARILLA (*Larrea divaricata*)

Denominada también **jarillo** crespá, **jarilla mucho**. Es un arbusto que crece en la Argentina. Tiene propiedades astringentes. En las provincias del norte de dicho país donde abunda, se usa el cocimiento en pediluvios para quitar el mal olor que produce el sudor de los **pies**.

Esta planta contiene notable cantidad de yodo y potasa. Por este motivo, su tisana tiene buenos efectos en caso de tuberculosis, reumatismo, gota, sabañones, ciática, **inflamaciones** de la boca, cólicos con diarrea, hemorroides, flujo blanco, etc.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas al día.

Para las aplicaciones externas se emplean 30 gramos en un litro de agua, preparado en cocimiento. Se hacen pediluvios, como hemos dicho antes, para combatir el sudor de los **pies**, baños de asiento y entero, irrigaciones para el tratamiento de las hemorroides y flujo blanco.

### JATROPHACURCAS

Planta que crece en la Argentina y el Paraguay. Las semillas se usan por los indígenas en infusión al 2-5 % como eméticas y purgantes.

### JAZMIN

De las numerosísimas especies y variedades de esta planta, tan conocida por sus hermosas y fragantes flores, citaremos como las más importantes: El jazmín común, **blanco**, **morisco** u **oficial** (*Gelsemium officinale*); el **jazmín junquillo** (*Gelsemium odoratissimum*); el **jazmín real**, de España, **englantina** (*Gelsemium grandiflorum*); el **jazmín** de Arabia o **diamela** (*Gelsemium sambac*); el **jazmín de hoja angosta** (*Gelsemium angustiflorum*); y el **jazmín** silvestre o **amarillo** (*Gelsemium sempervirens*).

**Aunque** esta planta apenas se usa hoy en medicina, tiene buenas propiedades. En efecto, en la India se emplea el cocimiento de la raíz en tratamiento interno contra las afecciones **herpéticas**.

Con las flores se prepara una tintura que usada en fricciones es un excelente remedio contra los dolores reumáticos.

El jazmín del que, como hemos visto, se emplean las raíces y las flores, tiene efecto tónico, calmante, **antiespasmódico**, emoliente, **anti-reumático** y **antiherpético**. Se usa también contra los catarros, **especialmente** catarros pulmonares, bronquitis, resfriados, ronquera, tos, asma, asfixia, etc.

Cantidad: 15 gramos de flores o raíces en un litro de agua. Las raíces se preparan en cocimiento y las flores en infusión. Se endulza con miel; se toman varias **taras** al día.

### JEQUIRITY (*Abrus precatorius*)

Se denomina también regaliz de **Jamaica**. **Planta que** crece en las Antillas, Africa, India y especialmente Brasil. Hace bastantes años, algunos médicos ingleses **convincieron** la opinión de todo el mundo anunciando la cura de algunos casos de cáncer efectuada con las semillas de esta planta. Desgraciadamente, los hechos no confirmaron las esperanzas y el jequirity no **pasó** de ser lo que había sido: un excelente remedio oftálmico que sirve en las conjuntivitis aguda y crónica.

Cantidad: Se pulverizan las semillas, se maceran en agua fría, a la **dosis de 2-3 %**, y con el producto se lavan los ojos tres veces al día.

También se hace un cocimiento con 20 gramos de semillas en un litro de agua, con el cual se lavan los ojos de dos a cuatro veces al día para curar la conjuntivitis y granulaciones.

### JOYO (*Lolium temulentum*)

Denominado también cizaña. Esta planta que crece junto con el trigo, puede causar dolor de estómago, dolor de cabeza, malestar, vértigo y vómitos, si se muele con el trigo y se come luego el pan.

### JUA o REVIENTA CABALLO (*Solanum sisymbrofolium*)

Es una planta sudamericana. En el campo se usa el cocimiento de la raíz, al 2-3 %, en las obstrucciones intestinales y del hígado y en el catarro de la vejiga.

## JUDIAS (*Phaseolus vulgaris*)

Denominadas también *alubias*, *habichuelas*, *porotos*. Las judías verdes son una verdura recomendable y nutritiva de elevado contenido en clorofila, por lo que resulta provechosa en alto grado para los **anémicos**. Tiene propiedades **diuréticas** y **depurativas de la sangre**. Son útiles para los **diabéticos** y los **enfermos del hígado**. Las mejores son las de vaina estrecha y delgada.

En cuanto a las judías secas o porotos (en América del Sur), remitimos al lector a cuanto hemos dicho en el artículo "garbanzo" con referencia a las legumbres secas en general.

Como medicamento se emplean las vainas de las judías de la siguiente manera: Se echan en un litro de agua seis cucharadas soperas de vainas secas y se deja hervir hasta que queda reducido a medio litro aproximadamente; se toma durante el día, repetido en tres veces. Son preferibles las vainas de las judías encarnadas.

Estas vainas tienen propiedades **diuréticas** y constituyen un **activador del metabolismo del azúcar (glucosa)**.

El cocimiento de vainas de judías está indicado en todos los casos de exceso de ácido úrico, gota, arenilla, cálculos de los riñones, ciertos reumatismos, ciática, eczemas, etc. **Retención de líquido en el cuerpo (hidropesía, edemas, etc.)**, orina escasa y reumatismo articular agudo.

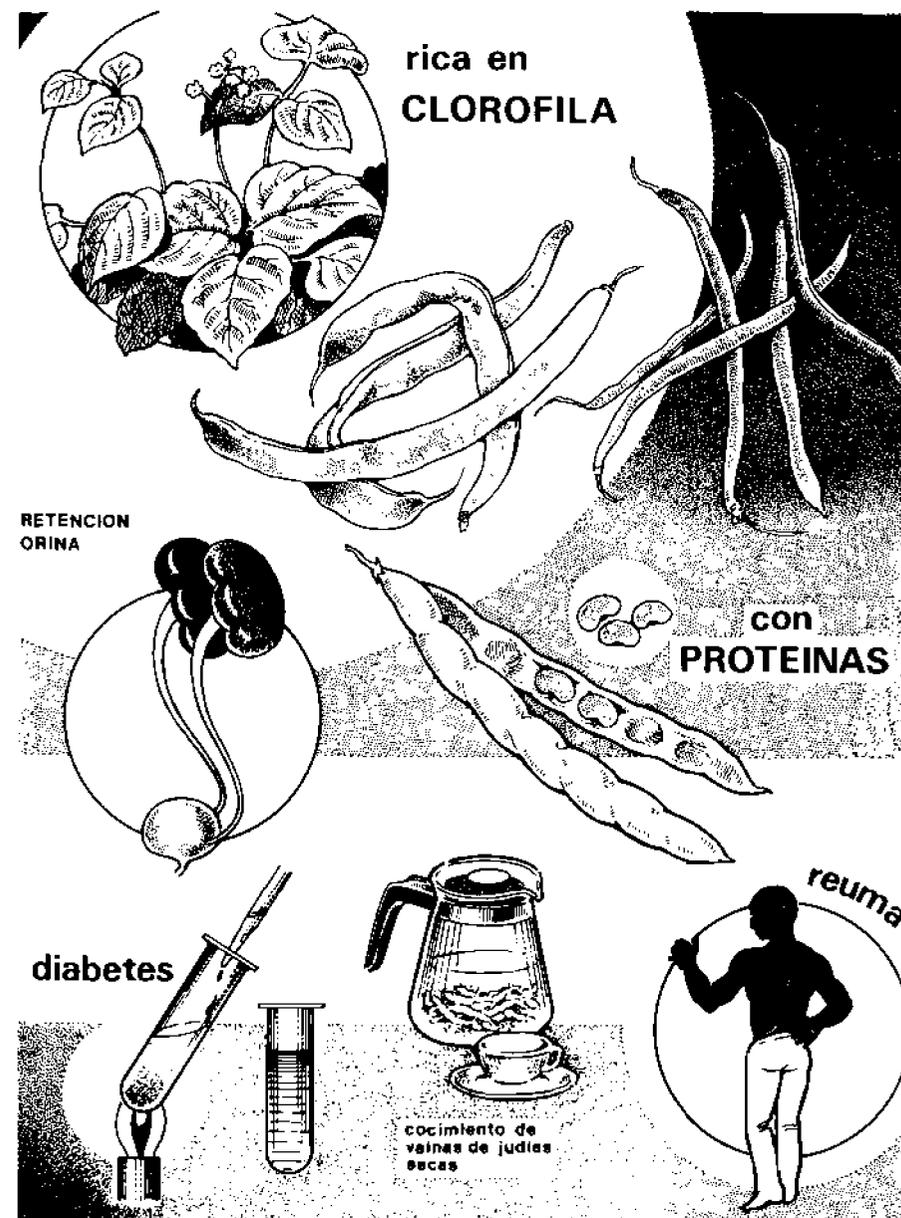
Según han demostrado modernas investigaciones, es de utilidad en el **tratamiento antidiabético**.

Puede emplearse la harina de judías secas en forma de cocimiento para agregar a los baños. Con este cocimiento pueden hacerse también cataplasmas en caso de **ciática**, dolores reumáticos, neuralgia, dolores que produce la gota, etc.

Además prestan buenos servicios los fomentos hechos con un cocimiento menos espeso. Este tratamiento es también recomendable en caso de **hinchazones**, golpes, contusiones, torceduras, etc.

## JUGA (*Mimosa cocbeocarpa*)

Se emplea la corteza de esta planta, que es **tónica**, **antifebril** y **astringente**.



**Judías.** — Alimento rico en proteínas, la judía verde es excelente para los enfermos del hígado. El cocimiento de vainas de judías está indicado en el reumatismo, diabetes y retención de orina.

**JUME** (*Suaeda maritima*)

La ceniza de *esta* planta se emplea especialmente en la fabricación de jabón. También contra la **sarna** y otras **enfermedades de la piel**.

**JUNCIA**

Se conocen con este nombre los rizomas de muchas especies que eran muy usadas en la medicina antigua. Entre las más conocidas citaremos las siguientes: La juncia *larga* u *olorosa* (*Cyperus longus*) de múltiples y pronunciadas propiedades **tónicas**, estomacales, digestivas, **sudoríficas**, **diuréticas** y **emenagogas**; la juncia redonda o *chincheta* (*Cyperus rotundus*), de idénticas propiedades que la anterior; y la juncia comestible, chufa, castañuela, *juncia avellanada* o sultán (*Cyperus esculentus*), cuyas propiedades hemos mencionado en el artículo "chufa" (ver ésta).

**JUNCO DE LOSCAMPOS** (*Scirpus lacustris*)

Esta planta crece en las orillas de los arroyos. El cocimiento se emplea para friccionar el cuero cabelludo, pues combate la **caspa** y **evita la caída del cabello**, siendo **además un** buen activador de su crecimiento.

Cantidad: **De 20 a 30** gramos de la planta en un litro de agua; en cocimiento.

**JUNQUILLODEL CAMPO** (*Primula*)

Es una planta que abunda mucho en los campos. Se da el cocimiento, al 5 %, **como diurético**.

**K****KAKI o PALO SANTO** (*Diospyros kaki*)

Es un árbol muy rústico, originario del **Japón**. Su fruta aparece en la costa mediterránea en octubre y noviembre.

El kaki contiene, según D. Bois, de 13 a 19 % de azúcar, bajo la forma de glucosa y de 1,15 a 1,60 % de proteínas. Posee tanino.

Como alimento, por su **proporción** de azúcar, tiene poder energético. **Deben** tomarse bien **maduros**, pues **así** resultan agradables y más nutritivos. Además contiene complejos vitamínicos A y C, **así como** calcio. Si se comen verdes tienen un gusto desabrido, debido al **tanino** que contiene, lo cual hace que muchas personas lo rechacen.

Los kakis (cinco o seis bien maduros) con plátanos, pasas de higo, dátiles, ciruelas secas, o boniatos asados al horno, componen unos **desayunos** nutritivos y agradables.

El kaki es astringente y por lo tanto se emplea en las diarreas. También es antidiarréico.

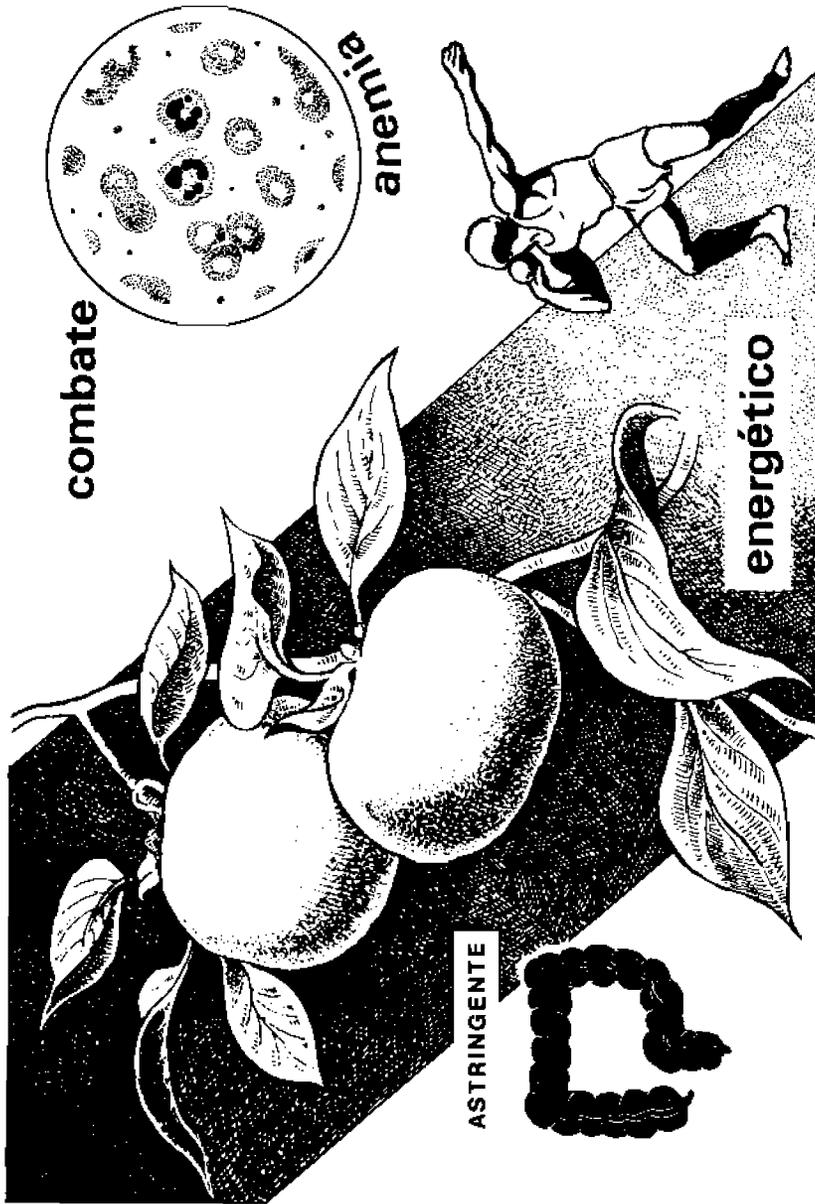
Sobre este último aspecto transcribimos un resumen de un importante trabajo del **doctor J.M. Laffón** que lleva por título "La dieta de kakis, nuevo régimen antidiarréico". Dice así:

1 Basados en observaciones empíricas, y en algunos hechos prácticos, hemos iniciado unas experiencias consistentes en tratar las dispepsias **agudas** infantiles **monosintomáticas** e incluso las levemente febriles con pulpa de kakis, como Único alimento y como único medicamento.

2 Aunque el número de casos es pequeño, y por lo tanto no nos es permitido deducir conclusiones definitivas, la rápida curación lograda en nuestros enfermos nos hace concebir **muy** fundadas esperanzas en conseguir con el **kaki** un alimento-medicamento **sumamente** eficaz.

3 El kaki, fruto de la familia de las **ebenáceas**, se cultiva en todo el levante español, y muy especialmente en la vega de Granada, donde su abundancia le hace ser muy barato, circunstancia Esta digna de ser tenida en cuenta.

Aunque la concentración de sus diversos componentes varía de unas especies a otras, podemos decir que, como término medio, el kaki tiene una gran riqueza de agua, sales, tanino y péctinas, de estas últimas casi el doble que la manzana, según hemos podido comprobar. Igual-



Kaki. — Por su proporción de azúcar el kaki tiene gran poder energético, de ahí su importancia en las madres lactantes. Por su poder astringente se emplea en diarreas.

mente hemos determinado una gran riqueza relativa en vitamina A activa, lo cual sugiere interesantes posibilidades en relación con el metabolismo hídrico.

4 Hemos empleado pulpa batida de kakís como único alimento-medicamento desde el primer momento, sin previa dieta hídrica, por considerar que la fruta contenía agua y sales suficientes.

5 En todos los casos de dispepsias tratados a base de kakís, se ha notado un rápido descenso de sus síntomas.

A las 24 horas de iniciada la dieta de kakís y antes de continuar la alimentación normal, aplicábamos (por precaución) un régimen de transición, Pero, más adelante, al adquirir confianza en nuestra dieta y comprobar su tolerancia, pasamos directamente a la alimentación normal sin pasar por el régimen de transición.

6 Tenemos observado en nuestros enfermos un notable aumento de apetito tras haber estado sometidos al régimen de kaki y nos preguntarnos si esto estará relacionado con su contenido de vitamina A.

7 Habiendo tenido que suspender las experiencias clínicas y de laboratorios por la terminación de la cosecha, nos proponemos continuar en el otoño próximo."

Para terminar, insistiremos en que el kaki es una fruta muy útil contra la anemia, para estimular la formación de glóbulos rojos de la sangre. Tiene un gran poder energético vital, por su valor nutritivo elevado en alimento de rápida asimilación. Se recomienda como reforzante para los convalecientes.

**KALMIA** (*Kalmia latiflora*)

Planta que crece en algunas regiones de los Estados Unidos. Las hojas, en infusión al 2 %, se emplean como astringente en tratamiento interno y externo.

**KAMALA** (*Rottlera tinctoria*)

Crece en el sur de Asia, Africa Oriental, Filipinas y China. Las vesículas que recubren el fruto contienen un polvo que es el que se usa en medicina. Se le han atribuido propiedades antileprosas y en ese

sentido lo emplean los árabes de Adén, en uso interno y externo. Para este último uso se mojan unas hilas en agua, se cubren con kámala y se aplican sobre las partes afectadas.

Su tratamiento interno se usa en dosis de 2-4 gramos diarios o mejor aún la tiníura, 1-2 gramos. Sin embargo, la propiedad más pronunciada de este polvo es ser el mejor tenífugo que se conoce: 4-12 gramos bastan para eliminar una solitaria.

## KINO

Se denomina también *quino, goma, zumo y extracto* de kino. Son extractos de propiedades astringentes que proceden de vegetales y países distintos. Las especies principales son: el de Africa, procedente del *Pterocarpus erinaceus*; el de Botany-Bay, procedente del *Eucalyptus resinifera*; el de Jamaica, procedente del *Coccoloba uvifera*; el de Madaga, procedente del *Butea frondosa*; y el de Amboina, de la India o *kino verdadero*, procedente del *Pterocarpus marsupium*.

Son productos de propiedades astringentes, usados particularmente en las hemorragias. Para su empleo véase lo que se ha dicho al hablar del "catecú".

## KOLA (*Cola acuminata*)

Habita en la India, América Central y Africa tropical. Tiene propiedades **tónicas** y ligeramente astringentes. Se usa en las **diarreas crónicas**, para lo cual se prepara y administra la infusión de las semillas al 1-2 %. Entra en la composición de muchas **bebidas** tónicas y estimulantes, que en modo alguno podemos recomendar. Véase a este respecto, cuanto queda dicho en el artículo dedicado al Café.



## KOUSSO o KUSSO (*Brayera antibelmintica*)

Es una planta que crece en Abisinia, donde le dan muchos nombres y la usan como purgante. Hoy se emplea muchísimo como **tenífugo** para expulsar la solitaria; pero el doctor Boeri dice que es un,

medicamento peligroso por cuanto produce náuseas, **vómitos** y a veces lesiones intestinales y hasta la muerte.

Los médicos ingleses han estudiado muchas veces otras especies que crecen en la costa oriental de Africa y cuyas propiedades son más o menos idénticas.

## L

### LACAS

Son las gomo-resinas procedentes de numerosas plantas tropicales.

### LACTUCARIO

Se llama así al zumo lechoso de la *lechuga espigada*, de preferencia la *lechuga gigante del Cáucaso (Lactuca altissima)*, obtenido por incisiones horizontales practicadas en el tallo y secado al sol. Tiene indiscutibles propiedades calmantes y fue muy usado en la antigüedad; hoy no se usa mucho porque la medicina está ofuscada con el empleo de las drogas a **pesar** de todos sus inconvenientes.

Se administra particularmente en las afecciones **pulmonares**, para calmar la tos; de 0,50 a 1 gramo, en jarabe y pasta.

### LAGRIMAS DE LA VIRGEN (*Nothoscordum sellowianum*)

Tiene propiedades astringentes. En el campo se usa mucho el cocimiento de la planta al 5 % como bebida y en irrigaciones para curar la gonorrea.

### LAGRIMAS DE JOB (*Coix lachryma*)

Es una planta de las Indias Orientales. Sus semillas se usan allí como diurético.

### LAGRIMAS DE SALOMON (Véase *Convalaria*)

**LAGUARA** (*Cupania americana*)

Denominada también *castaño* de Santo **Domingo**, *la guara* y *noyal*. Es una planta especial para el tratamiento de las dolencias de la vejiga, en caso de debilidad blenorria y estorbos en la secreción de la orina. La tisana es muy curativa en debilidad del **estómago**, digestión difícil, catarro intestinal y también en debilidad y pereza intestinal, etc.

Cantidad: 15 gramos de hojas o corteza en un litro de agua; se prepara en infusión las hojas y en cocimiento la corteza. Tres tazas al día: una por la mañana en ayunas, otra al mediodía y la última por la noche al acostarse.

**LAMIO** (*Lamium album*)

Hay varias especies de lamios: *lamio blanco*, *rojo*, amarillo. De los lamios tiernos se puede hacer una comida saludable igual que de la ortiga, especialmente mezclando los lamios con otras plantas silvestres. Son un excelente depurativo de la sangre y su **efecto** es muy bueno en **anemia**, dificultad de orinar, eczema, catarros, enfermedades del bazo, **disentería**, **escrófulas**, flujo blanco, hemorragias y menstruaciones irregulares.

En las enfermedades de los oídos se hacen vahos con el cocimiento de esta planta.

**LAMPAZO** (Véase *Bardana*)**LAMPSANA** (*Lampsana communis*)

Es una chicoriácea muy común en el sur de Europa. Se preparan con ella cataplasmas que se aplican como emoliente y resolutivos sobre los infartos de los pechos de las mujeres que crían. En uso interno es laxante.

**LANTANA** (*Lantana brasiliensis*)

Denominada también *carioquillo* y *carioquito*. Crece especialmente en el Brasil. Los indios la usan desde tiempos muy remotos para comba-

tir las fiebres **palúdicas** en la misma forma y dosis que en otras regiones de la América del Sur usan la quina.

La lantana es una planta especial para estimular la función intestinal. Los intestinos débiles y perezosos reciben nueva fuerza y se curan. También para los que tienen nervios débiles es un **tónico** y calmante que al propio tiempo fortifica el cerebro.

Cantidad: 15 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en infusión y se toman varias tazas al día.

Exteriormente se emplea el cocimiento de una dosis mayor para baños. También puede agregarse este cocimiento al baño de los niños. El efecto es **fortificante** y curativo en caso de debilidad, raquitismo, tuberculosis de los huesos, etc.

**LAPACHO**

Hay dos especies muy conocidas: el **colorado** (*Tabebuia avellanae*) y el **amarillo** (*Tabebuia flavescens*).

Son árboles corpulentos que abundan en la Argentina, Uruguay y Paraguay. El cocimiento de la corteza y de las hojas, al 5 %, se usa como astringente para curar heridas y úlceras; gargarismos, irrigaciones vaginales, etc.

La raíz es muy diurética y curativa en las enfermedades de las vías urinarias, calma la **nefralgia**, los dolores reumáticos y la **congestión** de los **riñones**.

Cantidad: 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres tazas al día.

Exteriormente se emplea un cocimiento de dosis doble en el tratamiento de granos, llagas, **úlceras**, quemaduras y para calmar los dolores producidos por las enfermedades citadas. Se aplica en forma de fomentos, lociones y como agregado para baños.

**LAPACHILLO** (*Poecilante parviflora*)

Arbol de Sudamérica. Los frutos son comestibles y tienen propiedades tónicas y astringentes.

## LASERPICIOS

Las dos especies de esta planta, el *laserpicio* de **hojas anchas**, *geniciana blanca*, *turbit falso* u **de montaña** (*Laserpitium latifolium*) y el *laserpicio oficial* (*Siler montanum*) son plantas europeas. Se emplea la raíz de la primera y las semillas de la segunda en infusión al 2-3 % como tónicas y estimulantes.

## LAUREL ABOGATERO (*Laurus persea*) (Véase *Palta*)

**Planta** de las Antillas. Se denomina también *aguacate*. Los frutos son comestibles y contienen **proteínas**, las yemas y las **hojas son emenagogas**, estomacales, **carminativas** y antihécticas; los nativos, además, **usan** el cocimiento de las mismas para curar la gonorrea.



## LAUREL CEREZO (*Prunus lauro-cerarus*)

Se denomina también laurel real, *almendro*, *oficial* o *de Trebisonda*. Es originario de Asia Menor. La medicina escolástica usa mucho en tratamientos internos el hidrolato obtenido de las hojas como calmante; pero no aconsejamos tal **uso** en virtud de sus pronunciadas cualidades tóxicas.

La infusión de las hojas frescas puede ser usada exteriormente como tónico para las úlceras rebeldes e inertes, contra el prurito de las erupciones y los dolores producidos por el cáncer.

## LAUREL COMUN (*Laurus nobilis*)

Denominado también *laurel noble*, *franco*, *de Apolo* o de cocina. Es originario de Oriente, pero hoy está aclimatado en todas partes, y fue usado desde la antigüedad. Las bayas contienen un aceite que tiene propiedades nervinas y con las hojas se prepara un aceite que es **calman-te** en uso externo.

La Humanidad considera desde tiempos remotos a este árbol como símbolo de gloria, poder y victoria. Las hojas quemadas dejan un olor que purifica el aire. El aceite de las hojas es muy fragante; de ahí su empleo en la cocina para aderezar gran número de platos.

La tisana que se obtiene de las hojas es un tónico y remedio en parálisis, intranquilidad, debilidad nerviosa, agotamiento nervioso, falta de ánimo, tristeza, abatimiento, sensación de miedo, debilidad general del **cuerpo**, desgana **para el trabajo**, malhumor, inapetencia, dolor de estómago, enfermedades de **la** garganta y del pecho, afecciones de **la piel**, **debilidad** de la vejiga, reumatismo, etc.

Cantidad: 10 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres o cuatro tazas al día.

Con el mismo líquido, doblando la dosis de **hojas**, se **pueden** hacer fomentos para **las** enfermedades indicadas.

El aceite se emplea contra la neuralgia y los dolores reumáticos, también contra la sarna, y en las afecciones de la piel en general.

También se usa el jugo exprimido de las hojas. Tres gotas de jugo se toman en agua varias veces al día **para** fortificar el estómago y los nervios. Este remedio reporta tranquilidad, firmeza de ánimo, fuerza de voluntad, optimismo, y también regulariza la menstruación.

## LAUREL ROSA (Véase *Adelfa*)



## LAUREL TOMILLO (*Viburnum tinus*)

Las bayas son un purgante muy violento que no debe usarse nunca.

## LAVANDULA (Véase *Alhucema*)

## LECHE DE COCO (Véase *Coco*)

## LECHUGA CULTIVADA (*Lactuca sativa*)

El valor de la lechuga es muy importante como alimento catalítico y bioquímico. Es una de las hortalizas de hoja más recomendable, como elemento depurador y regenerador. Purifica la sangre, es diurética, **ape-ritiva** y limpiadora del intestino.

Es uno de los alimentos más adecuados para combatir la acidez de la sangre. Aconsejamos tomar por lo menos un plato diario de ella. Además, posee efectos calmantes sobre el sistema nervioso. Por ser particularmente rica en minerales, entre ellos hierro, es útil a los anémicos. Contiene bastantes vitaminas del complejo B, además de vitaminas A y C.

La lechuga no cuenta con la menor contraindicación y toda clase de enfermos la pueden comer en cantidad sin el menor reparo. Las hojas tiernas de lechuga, bien masticadas o en puré, las toleran incluso los enfermos de úlcera del estómago y de colitis. Para los débiles, los estreñidos y los anémicos, la lechuga es medicina trófica especial.

La lechuga proporciona un sueño tranquilo y reparador, calmando y fortificando los nervios.

Hervida, es un excelente remedio contra el estreñimiento, dolor de estómago, dispepsia atónica, debilidad del estómago, acidez, dolor de muelas, inflamación de las encías, hipocondría, nefralgia, dolores reumáticos, tos, catarro bronquial, resfriados, ronquera, etc.

Cantidad: El cocimiento de las hojas, 50 gramos de lechuga en un litro de agua, es refrigerante, emoliente y sedante.

Exteriormente se aplican fomentos con el cocimiento; también se preparan con las hojas cocidas cataplasmas emolientes y calmantes. A estas cataplasmas se les puede agregar aceite de girasol. Se aplican en caso de hinchazones, granos, afecciones de la piel, etc.

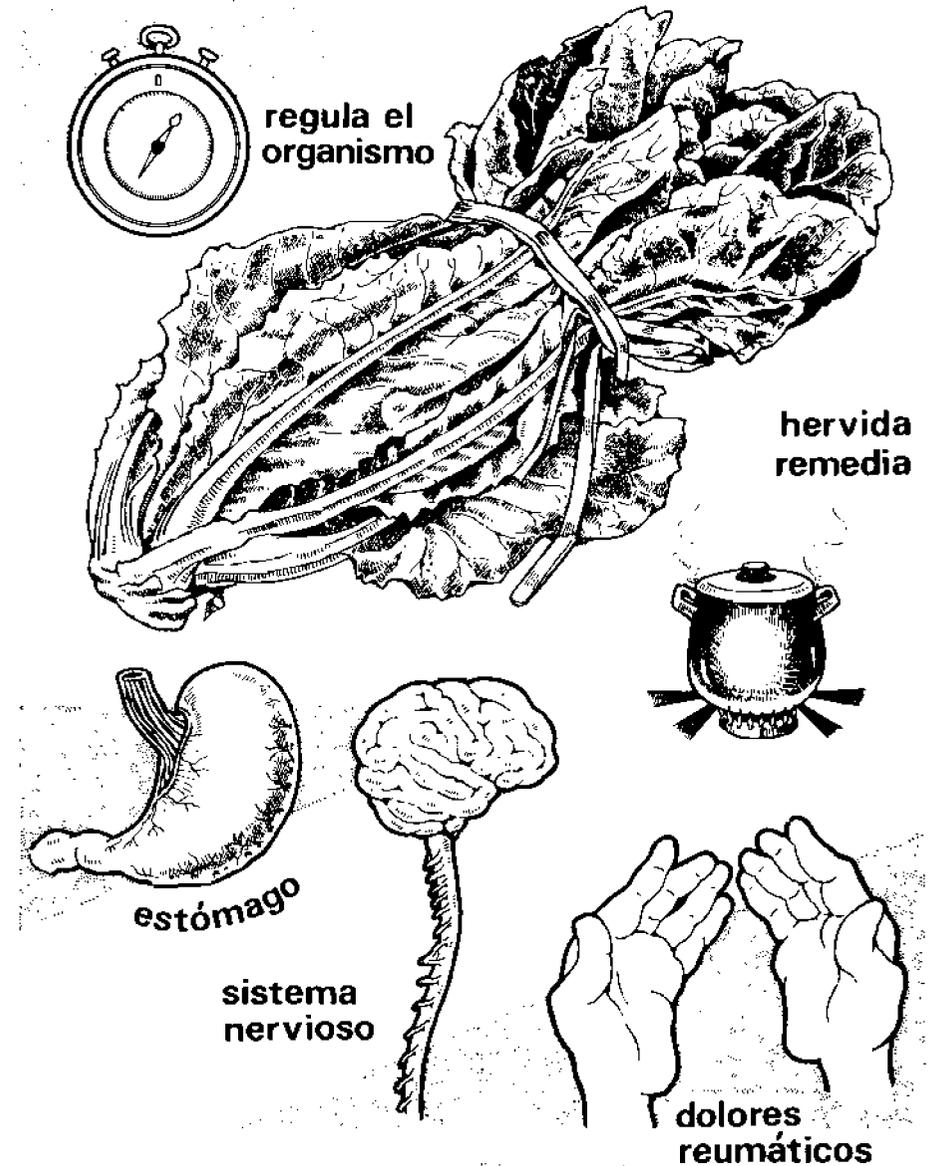
Del jugo lechoso del tallo nos hemos ocupado en el artículo "lactucario".

En las Guayanas cultivan un vegetal que se parece mucho a la lechuga, la *Emilia rigidula*, que se emplea como tónica y anticlorótica.



### LECHUGA VENENOSA (*Lactuca virosa*)

Se denomina también lechuga ponzoñosa, virosa o silvestre. Crece en muchos lugares de Europa, se parece a la achicoria amarga y sólo puede usarse exteriormente en la misma forma que el beleño y las adormideras.



**Lechuga.** — El valor de la lechuga fresca es muy importante como alimento regularizador; hervida, es un excelente remedio contra dolores reumáticos, del estómago, estreñimiento y afecciones del sistema nervioso.

**LEDON** (*Ledum palustre*)

Se denomina también ledo, *ledón* o *lédano de los pantanos*, *romero silvestre* y *olivo* de Bohemia. Es una planta originaria de las montañas de **Europa**, donde se usa la infusión al 1-2 % como calmante (en fomentos) contra la coqueluche, lepra, sarna y tiña. La homeopatía hace mucho uso de ella.

Cantidad: Exteriormente se emplen un cocimiento de 15 gramos en un litro de **agua**, para gargarismos contra las afecciones crónicas de la garganta y de las **amígdalas**, y **apostema**.

También se emplea para lociones, fomentos y como agregado para baños, en caso de sarna, picazón de la piel, piojos y otros parásitos. Si se tiene esta planta en los armarios roperos, ahuyenta la polilla.

El *ledón* de *hojas anchas*, *té de James* o *del labrador* (*Ledum latifolium*) se usa bajo la forma de infusión como tónico **pectoral** y estomacal, al 1-2 %.

**LEERIA NUTANS**

Esta planta crece en la Argentina y Uruguay. Su cocimiento se usa como irrigación en las oftalmias pues su efecto es desinflamatorio. Se preparan con esta planta cataplasmas resolutivas.

**LENGUA DE BUEY** (*Anchusa italica*)

Es una especie de borraja que da excelente resultado **empleada** en uso interno como **emoliente** y diurética. Se denomina también *buglosa* o *lenguaza*.

Se usan las hojas o las flores, según los casos, **ya que gozan** de propiedades medicinales distintas. Las hojas son **antihemorrágicas** y las flores son **sudoríficas** y algo diuréticas.

Las hojas se recomiendan en las pérdidas de **sangre**, sobre todo en las internas y no muy grandes.

Con las flores pueden prepararse tisanas **útiles** en las enfermedades febriles e infecciosas en que interesa la expulsión de toxinas a través de la piel, con el sudor y por medio de una orina abundante; conviene, pues, en los catarros de las **vías respiratorias**, en la gripe, etc.



Primula.



Pulmonaria.



Retama.

Cantidad: 20 gramos de hojas o flores en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas de esta tisana al día; la tisana de flores se administra bien caliente.

#### LENGUA DE CIERVO (*Asplenium scolopendrium*)

Se denomina también *escolopendra*, *hierba del músico* y *culantrillo real* de los Pirineos. Crece en los sitios húmedos, especialmente en los bordes de los pozos antiguos. Se usa la **infusión** al 2 % para combatir las obstrucciones intestinales.

#### LENGUA DE PERRO (*Cynoglossum officinale*)

Planta europea. La tisana de las hojas y raíces es curativa en las afecciones del pecho y garganta, tos, **diarreas** con sangre, **hemorragias**, catarros de los **órganos** respiratorios e inflamaciones de la **membrana mucosa intestinal**. Si se toma la **raíz** desecada y triturada hasta reducirla a polvo, basta una dosis diaria de 1 gramo de este polvo.

Al exterior se aplican hojas frescas sobre los granos, tumores, **abscesos**, afecciones, etc.

En Alemania acostumbran a emplear la **raíz** fresca de esta planta para ahuyentar los ratones que se refugian en las casas, bodegas, establos, graneros, etc. Se coloca la raíz machacada en diversos lugares de las dependencias.

#### LENGUA DE VACA (*Rumex cuneifolius*)

Las hojas de esta **planta** pueden comerse crudas, como el llantén. Son apropiadas para platos crudos, solas o mezcladas con otras plantas.

Como contienen hierro en abundancia son excelentes para combatir la palidez, ictericia, anemia, **mala composición** de la sangre, debilidad general del cuerpo, diarreas, debilidad de los nervios, nerviosidad, **flujo** blanco, falta de ánimo, **desgana** para el trabajo, **falta** de **energía**, crecimiento retrasado, etc.

Cantidad: 30 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas al día.

Con la raíz se prepara una tisana, en cocimiento, que **regulariza** la menstruación escasa y retrasada.

Exteriormente se aplican fomentos calientes con cocimiento de 30 a 40 gramos de hojas en un litro de agua, contra dolores de cualquier clase, especialmente neuralgias. En las afecciones de la boca y garganta y también en la inflamación de las amígdalas, se hacen enjuagues y gargarismos. Las hojas frescas, aplicadas sobre heridas nuevas, las curan.

### LEPIDIOS o MASTUERZOS (*Lepidium officinale*)

Hay numerosas especies y variedades. Para su uso, véase el artículo "berros". En Rusia, donde abundan mucho, se emplea el cocimiento al 3 % como febrífugo.

### LEPTANDRA VIRGINICA

Esta planta es un buen laxante colagogo, que ha sido usado con excelentes resultados en los constipados crónicos. La tirana que se obtiene de la raíz de esta planta es un purgante suave, pero de efecto seguro, que no crea hábito y, además apropiada para las personas que por su delicado canal intestinal no soportan cualquier purgante. Este remedio no produce irritaciones, cólicos, etc.

Cantidad: 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Dos tazas al día.

### LEVISTICO (*Ligusticum levisticum*)

Denominado también *ligústico*, *perejil* o *apio de montaña* y *angélica levística*. Esta planta crece en las elevadas montañas de Europa. Florece en **verano**. La raíz es gruesa, negruzca por fuera y blanca por dentro. Al secarse se **contrae**, con lo que se vuelve interiormente amarilla y esponjosa. Despide un olor grato y su sabor es acre, algo dulce y aromático. La planta entera alcanza de uno y medio a dos metros de altura. Se recolecta a fines de verano; se arranca la planta **entera** y se deseca a la sombra.

Se emplean la raíz y las semillas. Esta planta es activadora de la

función del **corazón** y de los riñones; regulariza la circulación de la sangre, gracias a sus propiedades diuréticas, vivificantes, estimulantes y **antihistéricas**. La tisana de esta planta estimula los órganos internos, combate la debilidad y la falta de fuerza en periodos de convalecencia y en estados de abatimiento.

Está indicada en la debilidad del corazón, deficiente función de los riñones o escasez de orina; retención de **líquido** entre los tejidos. También es muy útil en los trastornos de la mujer: menstruaciones retrasadas, dolores locales de la matriz, ovarios, vagina y malestar general que **acompaña** a estos trastornos de la menstruación.

**Cantidad:** 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres tazas al día tomadas a sorbos, no de golpe.

### LIANA ASPERA (*Tetracera volubilis*)

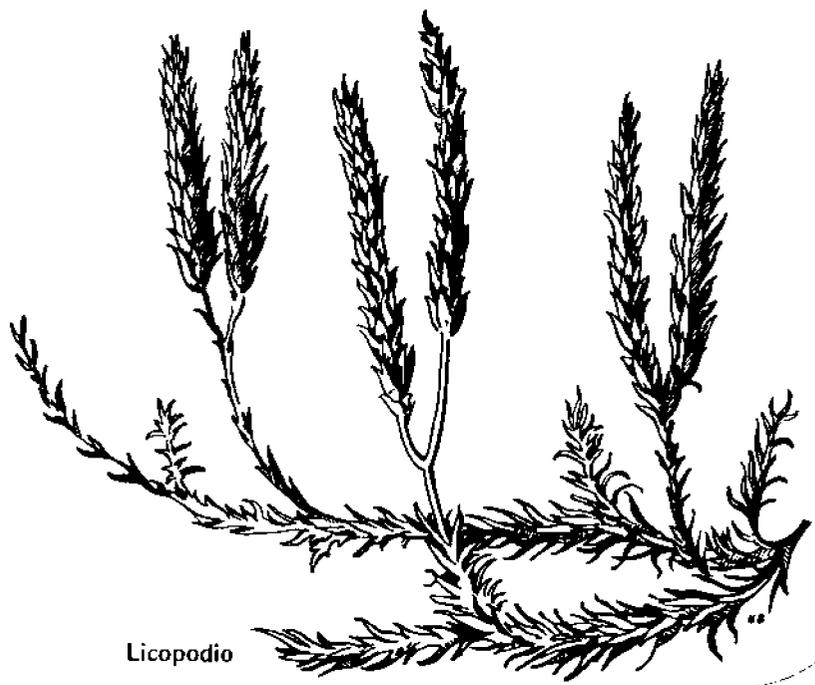
Denominada también *bejuco* colorado. Planta que tiene especial indicación para **aumentar** la **secreción** de la orina, si hay agua en el vientre, sobre todo si proviene de enfermedades del hígado y fiebres intermitentes. Por eso está indicada también en el paludismo y la malaria. Minutos antes de que comience el escalofrío, que siempre se presenta en estas enfermedades, se toma un **baño** de vapor y una taza de tisana de esta planta.

**Cantidad:** De 15 a 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Se endulza con miel pura de abejas, y se toman varias tazas al día. Contra el paludismo y la malaria se prepara una tisana de las hojas, en infusión.

### LICOPODIO (*Lycopodium clavatum*)

Se denomina también hierba de los *gitanos*. Es el polvo que contienen las esporas de la planta mencionada, polvo amarillo, finísimo y microscópico. El licopodio crece en casi todo el mundo, pero se recolecta especialmente en Suiza y Alemania.

Antiguamente se usaba en tratamiento interno como diurético y antidiarreico. Pero modernamente se ha comprobado que es **sólo** un medicamento de uso externo, **útil** como astringente y desinfectante.



Lycopodio

Se emplea contra irritaciones y escoriaciones de la piel; erupciones **cutáneas** superficiales, llagas y heridas de la misma naturaleza. Se extiende una capa muy fina de este polvo sobre la superficie enferma, **que se renueva de vez en cuando.**

El **selago o musgo derecho** (*Lycopodium selago*) es un emeto-cártico que solo se usa para destruir los parásitos de los animales.

#### LIGA (*Loranthus cuneifolius*)

Es una planta sudamericana que vive parásita sobre varias especies de árboles y cuyas hojas trituradas se usan en cataplasmas en las **fracturas de los huesos.**

#### LILA (*Syringa vulgaris*)

Arbusto muy apreciado que se cultiva **con** fines ornamentales llamando la atención por su hermosura. La **tisana** que se obtiene de las

flores, preparándola en infusión, hace transpirar a sanos y enfermos, cura resfriados, ronquera, catarros, enfermedades de la boca y garganta, **inflamación de las amígdalas**, enfermedades del pecho, aumenta la secreción de la orina, etc. En caso de congestiones, no se debe tomar.

Cantidad: 15 gramos en un litro de agua; se preparan en infusión. Exteriormente se emplea para gargarismos y como agregado para baños, etc. Para las aplicaciones externas, se dobla la dosis de la planta en la infusión.

#### LIMA (*Citrus Limetta*) (Véase volumen primero)

#### LIMON (Véase volumen primero)

#### LIMONCILLO (*Andropogon citratus*)

Denominado también *grama de limón*. La tisana de las hojas es **diaforética**, digestiva, **estimulante** y combate los catarros. Su efecto es curativo en las digestiones **difíciles**, debilidad del estómago, pereza intestinal y catarros bronquiales. Lo recomendamos especialmente a los que tienen necesidad de transpirar.

Cantidad: 10 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en infusión. Puede endulzarse con miel pura de abejas.

#### LIMONIO MARITIMO (*Statice limonium*)

Antiguamente se usaba mucho el cocimiento de la raíz de esta planta, que crece en las playas, contra las enfermedades cancerosas y **las úlceras.**

#### LINARIA (*Antirrhinum vulgare*)

Varias plantas escrofulariáceas reciben este nombre por **su** semejanza con las hojas del lino. La más conocida es la *linaria común*, a la que **aquí** nos referimos.

Desde tiempos muy tejanos se viene usando como purgante y especialmente como diurética, razón por la cual los antiguos la llamaban "urinalis".

Las hojas de linaria curan la atonía, debilidad y pereza intestinal, enfermedades de la vejiga y riñones, reumatismo y hemorroides.

Cantidad: 20 gramos de hojas en un litro de agua; se preparan en infusión. Dos o tres tazas al día.

Para uso externo, en fomentos contra las hemorroides, se dobla la dosis, es decir, se ponen 40 gramos de hojas en un litro de agua.

LINO (Véase volumen primero)

### LIQUEN BLANCO (*Fucus crispus*)

Se denomina también *carragahen*, *musgo perlado* y *musgo de Irlanda*. Crece en las costas de los mares del norte de Europa y de América, donde, en épocas de carestía, se ha usado como alimento. En esa forma también se usa para los niños y convalecientes. El cocimiento, al 0,5 % el jarabe y jalea, son **analépticos** y se usan contra la tisis, la tos, las afecciones del pecho y también en las diarreas.

El liquen blanco mezclado con semillas de lirio, hinojo, anís y miel, es un excelente remedio en los catarrros bronquiales y broncorrea, resfriados, tos, trastornos en el metabolismo, enfermedades de las glándulas; estimula la actividad de éstas, fortifica el estómago y aumenta el **apetito**.

Cantidad: 15 gramos en un litro de agua; se preparan en cocimiento y se toman diariamente de tres a cuatro tazas.

Para uso externo (envolturas, gargarismos, baños, etc.) se **dobla** la dosis.

### LIQUEN NEGRO (*Cetraria islandica*)

Se denomina también liquen de Islandia, *liquen* de mar y musgo *islandico*. Crece en el norte de Europa y principalmente en Islandia, donde se usa como alinicnto. Vive en los bosques, sobre las peñas, sobre



Liquen

los troncos de los árboles viejos y en casi todos los sitios húmedos y sombríos. Aunque puede **recogerse** en todo tiempo, es aconsejable aprovechar el tiempo seco.

Se emplea toda la planta, que es tónica y expectorante. Si se desea emplear como **tónico**, se prepara la **infusión** o el **cocimiento** al 8 %; en cambio, si se quiere aprovechar como **expectorante**, se le quita el gusto amargo **lavándolo** varias veces en agua hirviendo o se deja macerar en agua fría varias horas y **luego** se **prepara** el cocimiento, en agua o en leche.

El liquen despierta el apetito y calma las **inflamaciones** de las vías respiratorias. Es útil contra la tos, la coqueluche, catarrros, bronquitis, **diarreas** crónicas, **digestión débil**, enfermedades crónicas agotadoras, anemia, contra la diarrea de los niños y para estimular la secreción lactea. **No** conviene en la tuberculosis **pulmonar**.

Cantidad: Se emplea la misma cantidad que hemos indicado para el liquen blanco, preparándolo también en la misma forma. Ambas clases se **deben** remojar previamente en agua fría, o bien escaldarlas, tirando el agua, para quitarles el gusto amargo.

**LIQUIDAMBAR** (*Liquidambar styraciflua*)

Así se llama el bálsamo extraído de esta planta que crece en Méjico y la Florida. Sólo se usa en emplastos.

**LIRIO DE FLORENCIA** (*Iris florentina*)

Planta muy cultivada en Europa. La raíz, reducida a polvo, es el mejor dentífrico vegetal.

Otras especies son: el *lirio de los jardines, cárdeno, común, azul o de Alemania* (*Iris germanica*) considerado **diurético** y purgante; el *falso acoro o lirio de los pantanos, amarillo* (*Iris pseudo-acorus*) de iguales propiedades que el anterior; el *lirio hediondo, de mar, espátula* (*Iris foetidissima*) de iguales propiedades que los dos anteriores; el *lirio variado* (*Iris versicolor*), que es diurético en pequeñas dosis y purgante drástico y emético en mayor dosis; y la *espadaña común, gladiolo o lirio de San Juan* (*Gladiolus communis*), que es vulnerable.

**LIRIO DE LOSVALLES** (Véase *Convalaria*)**LISIMAQUIAS**

Las dos especies: *lisimaquia* común u *oficinal* (*Lysimachia vulgaris*) y la *numularia, hierba de la moneda o de los cien males* (*Lysimachia nummularia*), tienen propiedades astringentes.

**LIUTO** (*Alstroemeria ligtu*)

Denominado también *amancai*. Es una planta chilena muy curativa en las inflamaciones del canal intestinal. Se dice que sus tubérculos son mucho más nutritivos que la patata.

**LOBELIAS**

Hay dos especies: la *lobelia sifilitica* o *mercurio vegetal* (*Lobelia siphilitica*). Es originaria de la América del Norte, cuyos médicos usan

la raíz en cocimiento al 2 %, para curar la **sífilis**, en tratamiento interno y **externo**, lavando **con el mismo** las **úlceras**. Esa virtud de la planta la aprendieron de los indios que la usaban desde tiempo **inmemorial**. Y la *lobelia inflada* (*Lobelia inflata*). Crece también en Norteamérica y tiene propiedades **antiespasmódicas** y **pectorales**. Se usa preferentemente la tintura, preparada con las hojas y la raíz, de 1 a **4 gramos por día** en la neurosis, asma, coqueluche, crup, catarros y demás afecciones del pecho y de la laringe.

**LOCONTO** (Véase *bejuco*)**LUCUMA** (*Lucuma obovata*)

Esta fruta, que abunda en los países **tropicales** de América del Sur, es muy nutritiva y especialmente apropiada para los mal alimentados, desnutridos, pálidos y anémicos. Contiene hidratos de carbono. Sin embargo, el que padece de debilidad del estómago no debe comer demasiado esta fruta.

**LUPULO** (*Humulus lupulus*)

Denominado también *hombrecillo, vidarria, betiquera, lupio, brucolera*. Es una enredadera que hoy se cultiva mucho en todas partes pero lamentablemente se emplea en la fabricación de la cerveza, tan perniciosa por su contenido alcohólico. (Ver alcohol.) Se recoge a fines de agosto; se separan las flores del tronco y se **deseccan** rápidamente, empleando si es preciso el calor artificial.

El **lúpulo** es digestivo, **calmante**, diurético y **antiartrítico** y constituye un excelente remedio contra el insomnio nervioso, **debilidad** de los nervios, dolores de cabeza, obstrucción del bajo vientre, debilidad del estómago, **digestión** lenta y difícil, inapetencia, **escrofulosis**, raquitismo, **hidropesía**, afecciones de la piel, debilidad **general**, palidez, calambres, **inflamaciones** dolorosas de las **vías** urinarias y de la membrana mucosa de la vejiga, **enfermedades** de las glándulas, parálisis de la vejiga, retención de orina, impurezas de la **sangre**, inactividad **del hígado**, cólicos menstruales, lombrices, reumatismo, gota, etc.



Lúpulo

**Cantidad:** De 15 a 20 gramos de la planta en un litro de agua; se preparan en cocimiento. Dos o tres tazas al día.

Externamente se emplea el cocimiento de lúpulo en forma de cataplasmas calmantes y emolientes en cualquier clase de dolor, inflamación o tumor.

Contra el insomnio, va bien poner lúpulo en la almohada.

## LL

### LLANTEN (Véase volumen primero)

Aun cuando en el volumen primero se trata con la debida amplitud todo lo relativo a las propiedades y aplicaciones de esta importante planta, vamos a hacer aquí algunas precisiones sobre los distintos llantenes.

Se conocen y usan en medicina cinco especies, a saber: el *llantén común, mayor, plantaina, plántago, carmel* o *arnogloso* (*Plantago major*); el *llantén menor, lanceolado* o *de hojas estrechas* (*Plantago lanceolata*); el *llantén mediano* o *lengua de cordero* (*Plantago media*); el *llantén cuerno de ciervo* o *estrella de mar* (*Plantago coronopus*); y el *llantén de perro, zaragatona, pulguero* (*Plantago psyllium*).

Todos los llantenes tienen propiedades ligeramente astringentes y depurativas. Crecen en todas partes. Como depurativo se toma el zumo a la dosis de 4 cucharadas por día, y como astringente se da el mismo mezclado en partes iguales con zumo de limón para combatir los espustos de sangre. El cocimiento al 5 % es bueno contra la tos, gota y las lombrices.

El zumo se aplica al exterior sobre las heridas, contusiones, etc.

Las semillas del *Psyllium* sueltan un mucílago, al ponerse en maceración, que se usa contra la colitis y sirve también para gargarismos.

## M

### MACACHIN (*Oxalis pratensis*)

Sus tubérculos son comestibles y tienen propiedades antiescorbúticas y antifebriles. Combate con éxito la congestión del hígado, acumulación de agua y fiebres.

Las hojas tienen las mismas propiedades curativas.

**Cantidad:** Para uso interno se emplean 10 gramos de hojas en un litro de agua; se preparan en infusión. Dos tazas al día.

¡Cuidado! Como esta planta contiene "oxalata" es necesario tener el mismo cuidado que con la "acederilla" y la "acedera". Por eso aconsejamos no prolongar demasiado la cura y no sobrepasar la dosis.

Para combatir la congestión del hígado, se aconsejan fomentos calientes que se renuevan con frecuencia. Para estos fomentos se emplea un cocimiento de 25 gramos de hojas en un litro de agua. También puede aplicarse en forma de cataplasma la planta hervida y picada bien fina.

**MACIS** (Véase *Nuez moscada*)**MADRESELVA** (*Lonicera caprifolium*) (Véase *Aspérula*)

Todo el mundo conoce esta planta de cerco por la delicadeza y fragancia de sus flores. Las hojas se emplean en infusión al 1-2 % como astringentes y con las flores se prepara un jarabe que es un excelente pectoral.

La *Lonicera brachypoda*, de la misma familia, crece en el Japón donde se usa el cocimiento de las hojas y flores contra la **albuminuria**, a la dosis de 2-4 %. Dicen que los resultados son sorprendentes.

**MADRORO COMUN** (*Arbutus unedo*)

Se denomina también *mardoño*. Es un arbusto cuyas hojas, cortezas y frutos son astringentes. Los frutos son comestibles, pero difíciles de digerir. La tisana que se obtiene de las **hojas** y corteza se emplea contra la disenteria.

**MADROÑO RASTRERO** (Véase *Gayuba*)**MAGNOLIA** (*Magnolia grandiflora*)

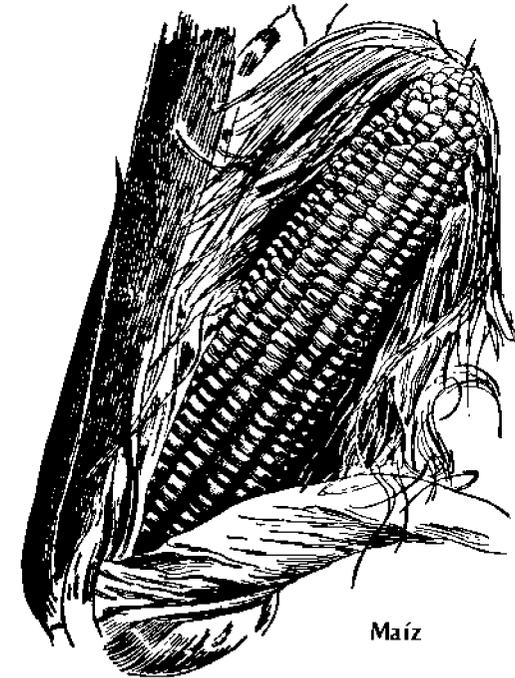
Hay tres especies de magnolias que tienen propiedades medicinales: la *Magnolia glauca*, cuya corteza es **febrífuga** y diaforética y se emplea el cocimiento al 2 % contra el **reumatismo**; la *magnolia preciosa* (*Magnolia pretiosa*) y la *magnolia olorosa* (*Magnolia suaveolens*) cuyas semillas en infusión al 1-2 % son **febrífugas**.

**MAITEN** (*Maytenus boaria*)

Las hojas de este árbol, que crece en Chile, se emplean contra las enfermedades febriles en forma de cocimiento a razón de 40 gramos en un litro de agua; cuatro tazas al día. También se usa externamente para curar las **afecciones** de la piel, lavando las partes enfermas.

La tisana de las semillas, 15 gramos en ½ litro de agua, preparada en cocimiento, es un purgante.

De la misma semilla se obtiene un aceite industrial que puede reemplazar al de linaza en la fabricación de pinturas y barnices.



Maíz

**MAIZ** (*Zea mays*)

El maíz es una planta gramínea, de hojas largas y planas, que produce unas mazorcas con granos de color amarillo rojizo, muy nutritivos.

En muchos **países**, especialmente del continente americano, el **maíz** forma una parte sustancial en la preparación de numerosos platos tradicionales; aunque por sí solo no se le puede considerar un alimento completo, constituye sin embargo, un excelente alimento base, que admite la adición de otras sustancias alimenticias, para que la proporción de los principios nutritivos esté equilibrada.

Una alimentación sólo a base de **maíz** podría originar la pelagra, causa de una deficiencia de vitamina PP, ya que el **maíz** carece de ella.

La planta del **maíz**, y concretamente sus **estigmas**, llamados vulgarmente "cabellos" y en América "barba de choclos" (véase este artículo), tienen un importantísimo valor medicinal.

Al llegar el fruto o **semilla** del **maíz** a su madurez (durante el **otoño**) se recogen los **estigmas**, los cuales, aunque se arrancan casi secos, no conviene **almacenarlos** hasta que se han secado por completo.

Estos **estigmas** son altamente diuréticos y no hay otro desinfectante **mejor** y más suave para las **vías** urinarias.

Tienen un gran efecto curativo en las deficiencias renales, es decir, cuando los **riñones** no filtran bastante la sangre que a ellos llega; en las **fiebres acompañadas** de deficiente función renal; en la **inflamación** de la vejiga, de los **uréteres**, de la uretra, cálculos, arenillas, dolores de los riñones, etc. Su uso adecuado puede duplicar la cantidad de orina. No ofrece peligro alguno.

Cantidad: 20 gramos de **estigmas** o **cabello** de **maíz** en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Se toman tres o más tazas de esta tisana al día, convenientemente espaciadas.

Las cataplasmas de harina de **maíz** constituyen un buen emoliente.

Cuando se necesite un diurético suave, enormemente eficaz y sin peligro alguno, debe recurrirse sin dudarlo un instante al "cabello de **maíz**" o "barba de **choclos**".

## MALTA

Se da este nombre a la cebada que se **hace** hinchar en el agua, germinar y después secar al fuego, separando **luego** los gérmenes por frotación. **En** polvo, a la dosis de 2-4 **gramos** diarios, se usa en las afecciones del estómago, especialmente la dispepsia.

Se prepara con la misma la "cerveza de **malta**" o "extracto de **malta**", sin alcohol, que es muy nutritivo.

El **extracto** de **malta** se puede tomar por cucharaditas o bien disolviéndolo en leche u otra bebida saludable (pero jamás en alcohol), pues así resulta muy agradable. Fortifica el **estómago**, los intestinos, los nervios y todo el cuerpo. Es muy bueno contra la anemia, palidez, ictericia,

debilidad de los nervios y del estómago, debilidad general del cuerpo, dispepsia **atónica**, pereza del canal intestinal, raquitismo, mala alimentación, mal de Pott, etc.

**MALVA REAL** (Véase el volumen primero)

**MALVAVISCO** (Véase el volumen primero)

**MANA** (Véase *Fresno Manó*)

## MANAS

Con este nombre se designa un jugo concreto y azucarado que fluye, ya sea espontáneamente, ya por incisiones, de muchas especies de fresnos y en particular de los *Fraxinus ornus*, *Fraxinus rotundifolia*, *Ornus europea*, *Ornus rotundifolia*, que crecen con preferencia en Calabria y Sicilia. Se presenta en el comercio en tres formas distintas, respectivamente llamadas "mana en suerte", "en lágrimas" y "graso".

Esta sustancia es conocida desde los tiempos más remotos; se llamaba entonces "miel del aire" o "miel del rocío".

El **maná** "en suerte" es expectorante y pectoraf; el **maná** "en lágrimas" es laxante y se toma a la dosis de 30 gramos para los niños y 60 para los adultos, disuelto en agua o leche; el **maná** "graso" es aún más laxante y se aplica particularmente en forma de lavativas.

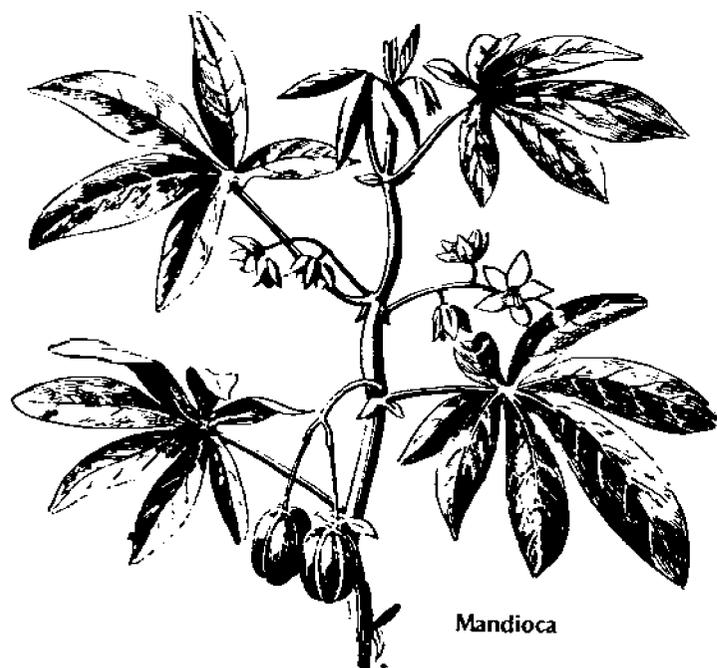
En las regiones donde se produce se usa como azúcar sin que los consumidores se resientan de sus efectos.

Existen otras numerosas especies en Persia, Arabia, Kurdistán, Nubia, Italia, Francia y España que suministran **maná**; pero el más apreciado es el que proviene de Sicilia y Calabria.

**MANDARINA** (*Citrus nobilis*). (Véase el volumen primero)

**MANIOCA** (*Jatropha manihot*)

Denominada también *manioc*, yuca, *fariña*, *tapioca*. Es una planta rampante originaria de África, pero hoy se cultiva mucho en América



Mandioca

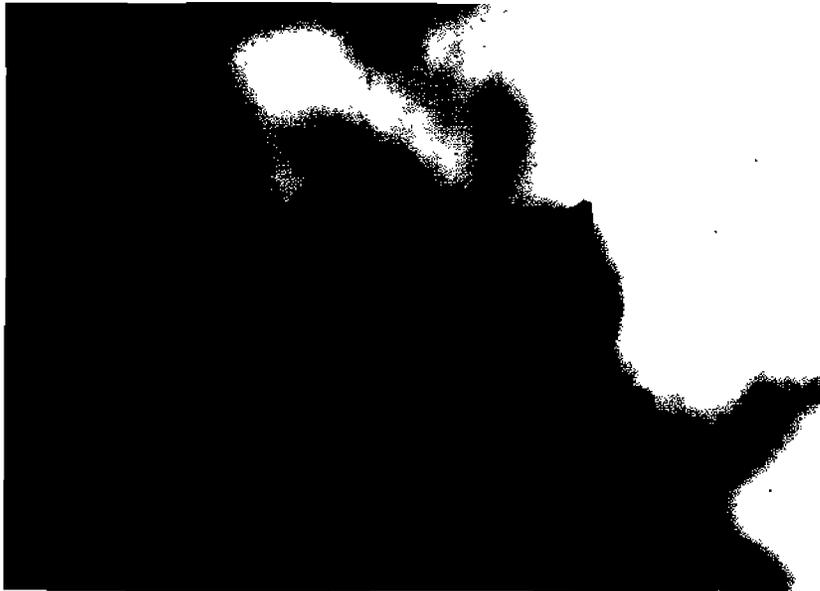
del Sur, especialmente en el Brasil, Venezuela y Guayana. Se usa la raíz como alimento, muy difundido en el Brasil y Paraguay. Pero es necesario despojarla previamente de un veneno que es de los más activos que se conocen. La tapioca, que es un gran alimento para los niños, procede de la harina de dicha raíz. Esta, una vez cocida, pierde por completo aquel veneno que se encuentra en el jugo blanco de la raíz fresca, y se convierte en un alimento sano y muy nutritivo.

El veneno del jugo de la raíz fresca de mandioca tiene un efecto tan rápido y poderoso que dos gotas bastan para matar a un perro en pocos minutos. Una dosis muy reducida basta para producir la muerte de un ser humano.

#### MANDRAGORA (*Mandragora officinalis*)

Se conocían con este nombre en la antigüedad muchas especies usadas para producir anestésicos. En la medicina de Alberto el Grande se hace mucho uso de estas plantas (solanáceas). Hoy conocemos más que otras la *Mandragora officinalis*, que sólo debe emplearse al exterior, en





Rosa.



Solidago.

fomentos y cataplasmas, para combatir tumores escrofulosos y **es-cirrosos**.

**MANGO** (*Mangifera indica*)

La fruta de este árbol, que crece por doquier en la América tropical, contiene además de las importantes sales minerales, las vitaminas del complejo B y la vitamina C. Esta fruta es muy nutritiva y curativa.

Es un remedio especial para la curación del escorbuto, enfermedades de las encías, supuraciones en la **boca**, dolor de muelas, dientes flojos, etc.

Además, esta fruta depura la sangre, evita la **acumulación de mucosidades en la** garganta y en las vías respiratorias, combate los catarros de cualquier clase, ronquera, **tos**, enfermedades de los bronquios, dolor de estómago, acidez, debilidad del estómago, pereza intestinal, fiebres, etc.

Puede hacerse un jarabe muy saludable con esta fruta. Para hacerlo se emplea miel pura de abejas.

La tisana que se obtiene del carozo de la fruta, es apropiada en la bronquitis y las enfermedades de la **boca** ya mencionadas. El mismo cocimiento se emplea para gargarismos y fomentos contra **caídas** y golpes. Este cocimiento combate también las lombrices y los parásitos.

**MANI** (*Arachis hypogea*)

Se denomina también cacahuete y *manises*. La planta del cacahuete, según se cree, fue llevada a **Africa** desde América en el **siglo XVI** por los portugueses. Se cultiva mucho en el continente africano, así como en América y Asia. Del Senegal se exportan anualmente fabulosas cantidades de este fruto.

Composición por **100** gramos de cacahuetes

Proteínas (gramos) . . . . .	27
Grasas (gr) . . . . .	<b>44</b>
Hidratos de carbono (gr) . . . . .	21
Calcio (miligramos) . . . . .	0,067
Potasio (mg) . . . . .	0,395
Hierro (mg) . . . . .	2

Porcentaje de vitaminas por 100 gramos de **cacahuetes**

Vitamina A (U. l.) . . . . .	40
Vitamina B <sub>1</sub> (miligramos) . . . . .	1,050
Vitamina B <sub>2</sub> (mg) . . . . .	0,367
Vitamina C (mg) . . . . .	10
Acido nicotínico (mg) . . . . .	13
Calorías por 100 g . . . . .	590

Según la procedencia, como en todas las frutas, varía en más o en menos la composición del cacahuete.

A. Balland ha señalado la composición centesimal del **cacahuete** de diversas procedencias:

	De Argelia	De Madagascar	De Nueva Caledonia
Materias azoadas . . . . .	24,20	27,24	30,27
Materias grasas . . . . .	51,80	45,90	47,15
Hidratos de Carbono . . . . .	17,16	17,11	8,33
Celulosa . . . . .	1,90	1,85	3,75
Cenizas . . . . .	1,50	2,50	4,20
Agua . . . . .	3,46	5,40	6,30

El maní o cacahuete es extraordinariamente rico en **proteínas**, más que las otras frutas oleaginosas. De ahí que se imponga moderación en su consumo.

Se ha comprobado que su proteína es de buena calidad biológica, puesto que contiene aminoácidos **esenciales** como la arginina, histidina, cistina y lisina.

Es un producto barato y proporciona el aporte cotidiano de albúmina necesario.

El maní es **muy rico también en grasas**. De él se extrae un aceite que, aunque menos **gustoso** que el **de oliva**, goza en ciertos países de notable aprecio. Para **esto tiene que** estar bien refinado.

Por su considerable proporción en sustancias **oleosas** es fruto que se consume en invierno, **pues** proporciona bastante calor.

Su Índice de sales y vitaminas refuerza el poder alimenticio de este **fruto**.

Moliendo el cacahuete se obtiene **una harina** que si la mezclamos con la harina de trigo o de otros cereales, elevamos considerablemente su poder nutritivo. Se obtiene un pan rico en proteínas, materia.; grasas y principios minerales, que Maurice Boigey **considera** como un alimento esencial, reconstituyente, propio para renovar nuestros tejidos y en el cual un peso dado nutre más que el mismo peso de carne.

Igual que con la almendra, se puede obtener horchata de cacahuete triturando éste en un mortero, agregándole agua caliente y pasándolo después por un colador.

Si se machaca el cacahuete en el mortero sin agregar agua y sólo unas gotas de aceite hasta convertirse en una pasta, tenemos una manteca vegetal de sabor grato. Esta manteca entre el pan es indicadisima en invierno por las calorías que proporciona.

Los cacahuetes exigen una **masticación** muy prolija. tos artríticos deben ser muy parcos en su consumo.

Consumido crudo es mejor; tostado aumenta el ácido úrico.

**MANZANA** (Véase el volumen primero)

**MANZANILLA** (Véase el volumen primero)



**MANZANILLO** (*Hippomane mancenilla*)

Planta de la América ecuatorial, venenosa en todas **sus partes**, que **no debe usarse en ninguna** forma. Hasta sus emanaciones son **perjudiciales**, aunque no con la intensidad que le atribuye la imaginación popular.

**MAQUI** (*Aristotelia maqui*)

Arbolito que crece en Chile y del cual se emplean las hojas y los frutos. Las **hojas** machacadas se aplican en forma de cataplasmas sobre

**tumores e hinchazones** u otras partes doloridas y enfermas (riñones, espalda, piernas, manos, cabeza, etc.), cuando no funcionan los riñones o cuando duele la espalda u otras partes.

El polvo que se obtiene de las hojas bien trituradas se espolvorea sobre las heridas difíciles de **curar**.

El jugo de las hojas frescas combate con éxito todas las **enfermedades de la garganta, inflamaciones y granos de la boca**. Para este fin se usa 1 gramo de jugo que se echa en una taza grande con agua y se prepara en infusión; después se hacen gargarismos con este líquido.

De los frutos se hace una bebida saludable mezclándola con jarabe de granada. Se toma contra las **diarreas y disenterías**. Se prepara así: En una taza grande de agua se **emplea** un gramo de frutos secos y machacados; se prepara en infusión, se cuele, **agregando** a continuación un poco de jugo de granada o de jarabe. Esta bebida es fortificante para los enfermos y combate al mismo tiempo las enfermedades antes citadas.

Las hojas preparadas en infusión, 10 gramos en un litro de agua, sirven para friccionar el **cuero cabelludo** y **combatir la caspa y la caída del cabello**, estimulando el crecimiento del mismo.

#### MARAVILLA (Véase *Caléndula*)

#### MARCELA (*Achyrocline officinalis*)

Las dos variedades de esta planta, macho y hembra, crecen en la América del Sur, especialmente en la Argentina y Uruguay. Sus propiedades son similares. Tienen aplicación contra la **digestión difícil, debilidad y enfermedades del estómago, catarros de todas clases, asma, diabetes, acidez, ventosidades, eructos, cólicos, estreñimiento, menstruación irregular, sueño intranquilo, calambres**, etc.

**Cantidad:** 30 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento y se emplea contra el **asma**. En todas las demás enfermedades arriba mencionadas, se emplean 20 gramos, que se preparan en infusión.

El cocimiento de 30 gramos sirve también para combatir el **flujo blanco**, mediante irrigaciones vaginales, y al mismo tiempo para hacer desaparecer la picazón en las partes íntimas de la mujer.

#### MARCHANTIA POLYMORPHA

Es una criptógama que habita en **lugares húmedos** y **que se usaba** en otras épocas como **diurético**.



Margarita mayor

#### MARGARITA MAYOR (*Chrysanthemum leucanthemum*)

La aplicación y efecto de esta planta es similar al de la margarita menor, descrita en el artículo "Bellorita".

#### MARRUBIO BLANCO (*Marrubium vulgare*)

Crece en los terrenos incultos, en lugares **estériles**, al borde de los caminos, junto a las ruinas y en los alrededores de las viviendas campesinas. Alcanza una altura de medio metro; sus hojas son ovales y vellosas y sus flores, pequeñas y blancas. Se abren de junio a septiembre. Se recogen antes y después de la floración.

De esta planta se emplean las sumidades. En infusión al 2 % tiene propiedades **estimulantes, antiespasmódicas y febrífugas**. El cocimiento

de la raíz es diurético y se usa en los males de los riñones, vejiga y gonorrea.

El marrubio se usa contra la fiebre, es antiséptico y es regulador del corazón, por lo cual está indicado en las fiebres infecciosas o intestinales, colibacilosis, infecciones de la sangre, tifus y paratífus, fiebres gástricas, fiebres del hígado o vías biliares, malaria, fiebre de Malta, fiebre de los tuberculosos, debilidad y convalecencia.

Según modernas investigaciones, el marrubio acorta la duración de la fiebre tifoidea y regulariza el trabajo del corazón cuando hay irregularidad en el pulso.

**Cantidad:** 20 gramos de sumidades en un litro de agua; se prepara en infusión. Una taza cada dos horas.

**Tintura:** De 10 a 40 gotas al día.

El cocimiento de la planta puede ser empleado como agregada para baños en todas las enfermedades citadas.

El marrubio acuático (*Lycopus palustris*), que crece en los sitios pantanosos del Piamonte (Italia), se usa allí como febrífugo.

### MARRUBIO NEGRO (*Ballota foetida*)

El marrubio negro se aplica en uso externo en forma de lociones, fomentos, etc., contra las afecciones de la piel, granos rebeldes, heridas, etc.

### MASAZAMBA (Véase Guanábana)

### MASTUERZO (Véase Bolsa de pastor)

### MASTUERZODEL AGUA (Véase Berro)

### MATE o HIERBA MATE (*Ilex paraguayensis*)

Aun cuando se pretenda que esta conocida infusión, tan popular en los países sudamericanos, sea tónica y estimulante, hemos de advertir

que el mate es una bebida muy perjudicial para la salud, tanto como puedan serlo el café y el té.

La hierba mate se empezó a cultivar en grandes cantidades a impulso de los jesuitas (1609-1768), pero se encontró también en las antiguas tumbas peruanas de Ancón.

Al mate se le denomina también *té del Paraguay*, *té mate*, *té brasileño*, *té de Misiones*, *té de los jesuitas*, *caá*. Los principales países productores de la hierba mate son el Paraguay, el Brasil y la República Argentina.

La palabra mate es, al parecer, originaria del Perú. Su primitivo sentido fue el de calabaza, así como el de su cáscara, usada como receptáculo para líquidos y otros objetos. Los españoles conservaron el mismo nombre para las vasijas que servían para tomar, mediante una bombilla, la infusión de las hojas secas o tostadas de *Ilex paraguayensis*; después se llamó también mate la misma infusión. Cuando el receptáculo en que se toma el mate es de forma ovalada, en el Río de la Plata y en otros países de América recibe el nombre de *potango*.

Los indios guaraníes precedieron a los españoles en el uso del caá; pero, aún no hacía un siglo que lo venían empleando como bebida cuando se realizó la conquista española de la provincia de Guayrá. Primitivamente sólo era conocido por los hechiceros, que lo tomaban para infundirse el espíritu mágico de que se suponían poseídos.

Según König, la composición química del mate, como término medio, de quince análisis, es la siguiente:

	%
Agua . . . . .	6,92
Materias nitrogenadas . . . . .	11,20
Cafeína . . . . .	0,89
Materias grasas (extracto etéreo) . . . . .	4,19
Tanino . . . . .	6,89
Sustancias extractivas no nitrogenadas y celulosa . . . . .	64,33
Cenizas . . . . .	5,58

Según esto el mate tiene una composición semejante a la del té. La proporción en cafeína oscila entre 0,30 y 1,85 %. El ácido tánico del

mate parece ser igual al del café. Peckolt atribuye el olor del mate a pequeñas cantidades de esencia y de estearopteno, y Busse y Polenske opinan que constituye el mismo la presencia de vainilla.

Se han encontrado en el mate: grasa, cera, resina, fécula glucosa, ácido cítrico, colina, un glucósido amorfo, etc.

El análisis de las cenizas de la hierba mate ha dado los siguientes resultados:

	%
Cal . . . . .	11,46
Magnesio . . . . .	7,18
Oxido férrico . . . . .	3,24
Oxido manganeso . . . . .	5,57
Acido fosfórico . . . . .	1,65
Acido sulfúrico . . . . .	1,80
Cloro . . . . .	3,04
Acido silícico . . . . .	22,27

De estas comprobaciones analíticas es fácil deducir los perjudiciales efectos del mate. Su contenido en cafeína excede al del café, y aun cuando no llega al del té (que en este aspecto es aún peor que el café contra lo que cree el vulgo), es tan importante que un habitual consumidor de mate llega a ingerir al cabo del día hasta 2 gramos de cafeína. Si tenemos en cuenta que la ciencia ha demostrado que bastan 3 gramos de cafeína para producir la muerte de una persona, resulta fácil comprender cuán cerca de la muerte se encuentran las personas que toman grandes cantidades de mate.

La hierba mate produce palpitaciones, enfermedades cardíacas, pulso alterado (o muy rápido o muy débil), enfermedades de los riñones, insomnio, enfermedades de los nervios, reumatismo, gota, acidez del estómago, acidificación de la sangre, enfermedades de la vejiga, dolor y debilidad del estómago, dispepsia atónica, inapetencia, malestar, calambres, mareos, vómitos, arteriosclerosis, abatimiento general, etc.

Mate, café, té, coca, alcohol, etc., no fortifican ni nutren como muchos creen, sino que son estimulantes muy peligrosos que excitan el organismo, dándole una sensación momentánea de fuerza. Es un engaño

y nada más. Después, el cuerpo queda más débil que nunca. Finalmente se presentan las enfermedades citadas y muchas más, según la predisposición del individuo.

No olvidemos que el mate es, por su gran contenido en purinas, un extraordinario productor del ácido úrico, que provoca muchas enfermedades. La bombilla que va de boca en boca es causa de muchas enfermedades contraídas por contagio.

El autor sabe de dos casos interesantes ocurridos en el Brasil. A los caballos uncidos a un carro les dieron para saciar el hambre hierba mate. Los animales, mansos de costumbre, a poco de haber comido la hierba se agitaron inquietos y acabaron emprendiendo veloz y alocada carrera, completamente desbocados, arrastrando el carro por encima de toda clase de obstáculos y atropellando cuanto hallaban a su paso. ¿No es ésta una clara demostración del efecto excitante y descontrolador que produce el mate en el organismo, en especial en la sangre y los nervios?

Otro caso: Un médico misionero tenía por costumbre dar conferencias públicas contra el consumo del mate. Para convencer al auditorio del gran perjuicio que ocasiona dicho estimulante, pasaba entre las filas y examinaba los latidos del corazón de varios asistentes. Según las palpitaciones y el estado sano o enfermizo del corazón, podía adivinar a cada uno y al instante si acostumbraba tomar mate o no, y, en caso afirmativo, si toniaba mucho o poco. Los asistentes quedaban asombrados ante la exactitud de sus dictámenes.

¡Desterramos el mate! Para muchos consumidores de mate resulta difícil dejarlo, porque la sangre está envenenada y acostumbrada a la diaria excitación, tal como ocurre con el fumador y el bebedor. Sin embargo, si se emprende la lucha con tesón, la victoria no puede fallar.

El que quiere llevar una vida sana no debe consumir mate, del mismo modo que no debe consumir ni café, ni té, ni alcohol, ni tabaco, ni ningún otro excitante.

### MATICO (*Piper angustifolium*)

Se denomina también hierba del soldado. Es una planta de la América Meridional, crece particularmente en el Ecuador, Perú, Bolivia, Paraguay, Brasil y en el norte de la Argentina.

Sus hojas tiernas tienen un poder astringente y hemostático sumamente enérgico. Se usa la infusión al 2 % para curar la gonorrea, los flujos leucorreicos, etc. El polvo de la misma sirve para detener cualquier clase de hemorragia y para curar heridas.

Se emplea contra hemorragias internas y externas que calman rápidamente; también en caso de heridas, caídas, golpes, contusiones, **mordeduras** no venenosas, diarreas, **disenterías**, blenorragias, tumores de la matriz, **inflamaciones** de la garganta, **granos** rebeldes, etc.

Cantidad: Para las aplicaciones internas se emplean 10 gramos de la planta en un litro de agua; se **preparan** en infusión, y para su uso externo se usa una dosis de 30 gramos. Con el líquido que se obtiene se hacen lociones, fomentos, gárgaras e irrigaciones.

#### MATRICARIA (*Pyrethrum parthenium*)

Crece en el sur de Europa y América meridional. En su estructura y olor se parece a la manzanilla. Se usa en los mismos casos que ésta, ya que es una planta estomacal y sedante. Se aplica contra el histerismo, insomnio, sensación de miedo, **desánimo**, **pensamientos desesperantes** y falta de energía. Además combate las lombrices, **alivia** los dolores del estómago y **expulsa** la orina retenida.

Cantidad: 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

#### MBURUCUYA (*Passiflora coerulea* - *Passiflora officinalis*)

Denominada también *pasiflora*, *mburucuyá guazá*, *flor de pasión*, *biricuyá*. La enredadera aquí mencionada no se debe confundir con la planta peruana "pasiflora ligularis", descrita en el artículo "granadilla". La mburucuyá crece en la Argentina, en los bosques del Chaco, La Rioja, Misiones, Corrientes, Entre Ríos, Santa Fe y Buenos Aires. También se encuentra cultivada en los jardines:

Es una planta **especial** para los nervios, pues los tranquiliza y proporciona un sueño tranquilo, sin perjudicar al organismo, como pasa con los remedios no naturales. Su efecto es curativo en melancolía, **enfermedades de los nervios**, palpitaciones, **sensación** de miedo, ataques



Mburucuyá

de desesperación, falta de ánimo y de voluntad, abatimiento, tristeza, cansancio de la vida, pesimismo, malestar, **mareos**, etc.

Cantidad: Para uso interno se emplean 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas al día.

Para uso externo se emplean 30 gramos. Se emplea el cocimiento de la raíz para masajes, fricciones, lociones, compresas y cataplasmas (con la masa **espesa**), contra caídas, **golpes**, contusiones, **lastimaduras**, etc.



La *pasiflora colorada* (*Passiflora rubra*) es venenosa y no debe emplearse.

#### MECHOACAN (*Convolvulus mechoacanna*)

Denominada también *jalapa* blanca, *ruibarbo blanco* o *de las Indias*, *brionia de América* y *batata purgante*. Se halla en el comercio la

raíz de esta planta, parecida a la brionia. En otras épocas se usaba mucho como purgante.

### MEJORANA (*Origanum majorana*)

Se denomina también *orégano mayor*, *almoradux*. Planta de jardín muy cultivada. Tiene las mismas propiedades medicamentosas de la *salvia* común a la que se parece. Es, además, un condimento saludable de importante aplicación en la cocina.

La mejorana estimula el apetito, mejora la digestión, combate los cólicos, debilidad del estómago, dispepsia atónica, eructos, epilepsia, etc.

Exteriormente se emplea para el tratamiento de heridas, quemaduras, granos, tumores, reumatismo, endurecimiento muscular de cualquier clase, cansancio, modorra, debilidad de los nervios, dolor de cabeza, debilidad general, etc. En estos casos se aplican fomentos, lociones, cataplasmas con las plantas fresca o cocida, pediluvios, baños de asiento y enteros, y también baños de vapor.

Cantidad: 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

Para uso externo se emplean 50 gramos, que se preparan en cocimiento.



### MELAILLO (*Plumbago scadens*)

Denominada también hierba *del diablo*, *lómbago*, *belleza*, *belleza enredadera*, *guapote*, *clómbago* y hierba de *vejigatorio*. Planta que crece en las Antillas. Es sumamente venenosa; no puede emplearse con fines curativos.

### MELILOTO (*Trifolium melilotus*)

Planta muy común en Europa. Es un trébol de sabor dulce y olor a miel. Se denomina también *trébol de miel*, *trébol oloroso*, *trébol real*, *coronilla* y *corona de rey*.

El meliloto tiene propiedades ligeramente astringentes y diaforé-



Meliloto

ticas. Se usa la infusión en lavativas contra los cólicos flatulentos y en baños locales para curar la conjuntivitis.

Con la planta entera se preparan cataplasmas que se aplican en los tumores inflamatorios.

Mezclada con miel, la tisana de meliloto disuelve las mucosidades en caso de ronquera, catarros, resfriados, enfermedades de la garganta y pecho; combate la **retención** de orina, cura la amigdalitis, afecciones y dolores de los oídos, afecciones de los ojos, irritaciones, conjuntivitis, inflamación o cualquier malestar leve, reumatismo articular, etc.

Cantidad: 20 gramos de la planta o de las flores en un litro de agua; se prepara en infusión. En caso de retención de orina puede aumentarse la dosis a 30 gramos para tener mayor éxito.

En tratamiento externo se usa esta planta en forma de cataplasmas (con la planta fresca o cocida), lociones, fomentos, pediluvios, baños de asiento y enteros y también baños de vapor. De esta manera se combate el bocio, reumatismo articular, **adenóncosis** (hinchamiento de las glán-

dulas), amigdalitis, heridas **supurantes**, hinchazones generales, **prociencia** del recto (se **aplican** cataplasmas y compresas), dolor de **oído** (se **hacen vapores** a los **oídos**). Contra el reumatismo articular deben hacerse tratamientos bien calientes.

Dícese que el jugo recién exprimido de las flores combate las **nubes** y cataratas en la vista, etc., aplicando dos veces al día dos o tres gotas.

MELISA (Véase volumen primero)

**MELITA** (*Melittis melissophyllum*)

Es una planta que crece en los bosques; tiene propiedades **emena-gogas**, pero se usa con preferencia contra el mal de **pedra**. Infusión al 1 %.

**MELOCOTON** (*Amygdalus persica*)

Denomitiado también **durazno**, albréchigo, y pêsico. Es el fruto del melocotonero, árbol cuyo punto de origen unos sitúan en Persia y otros en el norte de China.

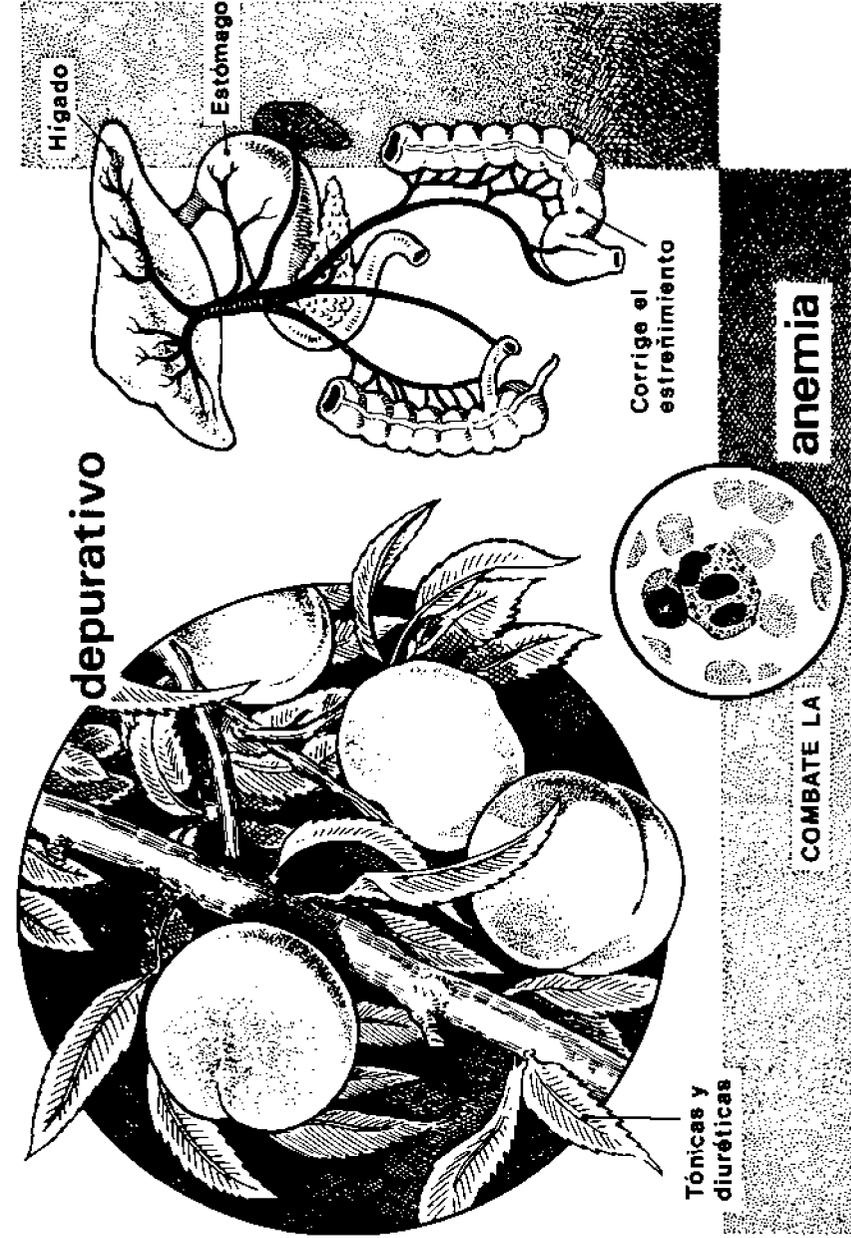
Hay muchas variedades de melocotoneros. Los hay con hueso **pe-gado** o **despegado de su pulpa**. Entre mayo y **octubre maduran** las distintas clases de **melocotón**.

El valor nutritivo del melocotón en sales orgánicas, hormonas y vitaminas es **muy** elevado. Contiene poca albúmina y **celulosa**, siendo una de las frutas más fáciles de digerir.

Destaca su **cantidad de hierro**, fácilmente aprovechable, por lo que es muy **útil** en la anemia.

Cuando **falta el** apetito, es gran remedio una comida a base de metocotones buenos y maduros. **Depura** el estómago y lo entona **para digerir más y mejor**. Lo que **debe** tenerse muy en cuenta es no comerlos con las hortalizas y **menos** con la leche. Es una mala combinación que puede originar serios trastornos.

Comidos solos, en ayunas, buenos y maduros, obran como **tonifi-cantes** y **depurativos**. Se aconsejan contra los **cálculos** y **arenillas**.



Melocotón. — El valor nutritivo del melocotón es muy elevado. Comidos solos, depuran y tonifican el hígado y estómago. Regula las funciones de los riñones, endurecidos por los tóxicos del ácido úrico.

Observando una dieta exclusivamente de melocotones maduros (lo suficiente para cada comida, y no tomándolos como postre), el estreñimiento más pertinaz queda corregido al cabo de tres o cuatro días.

El melocotón en su plena madurez (en su vigor medicinal) ataca y disuelve los venenos de la sangre, de los intestinos, del hígado, riñones y de los tejidos endurecidos por los tóxicos del ácido úrico, y arrastra al mismo tiempo hacia la salida de los conductos urinarios, en su jugo fresco y emoliente, toda la urea malsana de los riñones.

#### Composición de cien gramos de melocotones

Agua (gramos) . . . . .	86,9
Valor calórico (calorías) . . . . .	64
Hidratos de carbono (gramos) . . . . .	14
Grasas (gr) . . . . .	0,2
Proteínas (gr) . . . . .	1,5
Calcio (miligramos) . . . . .	0,010
Hierro (mg) . . . . .	0,019
Fósforo (mg) . . . . .	0,3
Azufre (mg) . . . . .	5
Vitamina A (U. I.) . . . . .	1.200 a 2.000
Vitamina B <sub>1</sub> (miligramos) . . . . .	0,020
Vitamina B <sub>2</sub> (mg) . . . . .	0,07
Vitamina C (mg) . . . . .	5

Las cifras de estos esquemas son quizá inferiores a la realidad. Varían según diversas circunstancias.

Schroeder y sus colaboradores, que han estudiado la cantidad de vitamina C contenida en ocho variedades de melocotones, han observado que oscila de 4,29 miligramos a 9,02 miligramos en 100 gramos de fruta. Dicha vitamina está en mayor proporción en la piel que en la pulpa, siendo su coeficiente muy bajo en la parte que rodea al hueso.

Los autores citados consideran que el índice en vitamina C que posee el melocotón aún siendo inferior al que contiene el limón, la naranja o el tomate, es suficiente para atender las necesidades del hombre en esta vitamina.

Los melocotones bien maduros tienen un porcentaje discreto de hidratos de carbono. Es fruta de digestibilidad pareja a la pera.

El orejón (melocotón desecado) es de digestión algo laboriosa, sobre todo si no es dulce.

Asociado a otras frutas se ha utilizado por algunos autores, consumido en abundancia, en la profilaxis y también en el tratamiento del cáncer.

Robscheit Robins ha probado que los melocotones son eficaces, ingeridos en gran proporción, en el tratamiento de las anemias severas.

Con las hojas y flores del melocotonero puede prepararse una tisana, empleándose 30 gramos en un litro de agua o leche. Las hojas son tónicas y diuréticas; en cambio, las flores son purgantes, fortifican los nervios y combaten la tos convulsa. Para esta última dolencia puede usarse también la goma del árbol, echando en una taza grande leche caliente y media cucharadita de esa goma.



Las pepitas de melocotón contienen ácido cianhídrico; por eso con muy pocas venenosas, más o menos como las almendras amargas.

#### MELON (*Cucumis melo*)

El melón es el fruto del *Cucumis melo*, planta de la familia de las cucurbitáceas, originaria de la India y que, importada a Europa, se aclimató bien, prodigando, en virtud de los progresos agrícolas, variedades espléndidas que hacen que este fruto goce de amplísima estima.

El valor higiénico del melón es, aproximadamente, semejante al de las peras. Gran neutralizante de la acidez, recomendable por tal motivo a los artríticos y gotosos; laxante y estimulante de la formación de orina.

No tiene contraindicación alguna. Si son buenos y maduros los pueden comer toda clase de enfermos. No es bueno mezclarlo con verduras a legumbres o como postre, pues de lo contrario podría ser causa de algún desarreglo. Solo, puede tomarse en mayor cantidad, pues es de fácil digestión.

Para los casos de fiebres, el melón solo es una excelente medicina. Lo mismo para los trastornos digestivos.

Las calidades del fruto —siempre que no sea pepino— han arrancado finos elogios a celeberrimas personalidades del mundo de las letras y la conciencia colectiva se ha rendido a las bondades del mismo.

Muchas con las variedades del melón. España es un país donde se cultivan melones de excelente clase. Fama bien lograda tienen los tendrales valencianos y los de Villaconejos de Castilla. Los melones denominados de cuelga se conservan todo el año.

Entrado el verano menudea por calles y plazas de muchas ciudades españolas la estampa desenfadada y pintoresca de los puestos de venta de melones y sandías. La vida moderna, afortunadamente, no ha logrado desvanecer estas simpáticas instalaciones de los meloneros que en las aceras de las calles nos salen al paso para ofrecernos su grata mercancía que tanto contribuye a menguar la sed en los ardorosos meses del estío.

Composición de cien gramos de melón  
(parte comestible)

Agua (gramos) . . . . .	95
Valor calórico (calorías) . . . . .	22
Hidratos de carbono (gramos) . . . . .	5
Grasas (gr) . . . . .	0
Proteínas (gr) . . . . .	0,4
Calcio (miligramos) . . . . .	0,016
Fósforo (mg) . . . . .	0,015
Hierro (mg) . . . . .	0,4
Vitamina A (U. I.) . . . . .	3.420
Vitamina B <sub>1</sub> (mg) . . . . .	0,057
Vitamina B <sub>2</sub> (mg) . . . . .	0,065
Vitamina C (mg) . . . . .	10

El melón como alimento es muy pobre. Casi en su totalidad es agua. Algunas sales minerales, algo de azúcar y cierto porcentaje de vitaminas, A y C principalmente. Fruta, esto sí, de alto poder alcalinizante.

No obstante su escaso valor dietético es fruta apreciada, según hemos consignado. Por su pulpa fresca y jugosa, gratísimo sabor, deli-

cioso aroma, agradable de comer y deleite del olfato, refresca, aplacando la sed que con tanta reiteración nos atosiga en el estío; el melón es fruta de privilegio.

El agua del melón, como la de todas las frutas maduras y jugosas, no se debe considerar similar al agua de la fuente. Tallarico lo ha subrayado bien:

"Esta agua —apunta dicho autor— tiene una especial propiedad por haber vivido en contacto con la vida, en la intimidad de los protoplasmas celulares, en el torbellino de los procesos metabólicos; ha sido el agua requerida para el desarrollo constructivo, residuo de las fases destructivas, compañera de las anábasis y catábasis de la materia organizada por la vida. No es agua pasiva e inerte, simple disolvente de las sales, sino un armónico compuesto de elementos disolventes y solubles, de iones positivos y negativos, agua biológica, suero vegetal en el que el recuerdo de la vida está grabado. Y es este suero vegetal lo que reclaman a grandes voces nuestros tejidos para desintoxicarse, templarse y rejuvenecerse.

"Necesidad imperiosa esta del organismo intoxicado no sólo por el sofocante calor del verano, sino por las escorias alimenticias del invierno, de los alimentos grasos y concentrados consumidos con preferencia durante la estación rigurosa."

En estos párrafos, en los que la expresión lírica no resta vigor ni veracidad al concepto, podemos apreciar bien claramente la necesidad de tomar mucho suero vegetal tanto en verano como en invierno, si queremos asegurar el equilibrio de nuestra salud. Y este suero nos lo brinda el melón, agradable y generoso, particularmente durante la canícula.

El melón, por su elevado poder alcalinizante o basificante y por su riqueza en agua fisiológica, es muy recomendable en los acidóticos.

Los individuos afectados de las múltiples expresiones morbosas que caracterizan al artrismo se sienten favorecidos con el consumo habitual del melón. Las personas recargadas de impurezas, insuficiencias hepáticas y renales, así como los estreñidos, particularmente los que sufren un estreñimiento de forma espasmódica, ven mejorados sus trastornos con la dieta de esta fruta. El melón es tan laxante como la ciruela y el higo.

En el régimen declorurado y de acetonemia es muy beneficioso su consumo. También lo es en los estados febriles tomando sólo el zumo, especialmente en las fiebres tifoideas. Finalmente, el zumo de melón es un excelente tónico para los niños de pecho **débiles**.

### MELONCILLO (*Capparis twediana*)

Planta argentina. Las hojas machacadas y aplicadas sobre los **tumores** y flemones son calmantes y madurativas. Se usan también en **baños** y fomentos en las enfermedades nerviosas y en el histerismo.

### MEMBRILLO (*Cydonia vulgaris - Pyrus cydonia*)

El membrillo es el fruto del **membrillero**, árbol de moderada altura de la familia de las rosáceas, originario de Grecia y hoy común en Europa y América.

El olor del membrillo —sobre **todo** los de buena clase— es **perfumado**, fuerte y penetrante. Aprovechando esta propiedad, grataniente olorosa, es costumbre en diversos lugares que muchas mujeres coloquen esta fruta entre la ropa blanca que guardan en sus **cómodas**.

La composición por 100 gramos en estado fresco, según Leclerc, es la siguiente:

	%
Agua . . . . .	71,5
Azúcar . . . . .	7
Hidratos de Carbono . . . . .	0,5
Acidos . . . . .	0,5
Albúminas . . . . .	1
Cenizas . . . . .	0,5
Celulosa . . . . .	19

Contiene también abundante proporción de tanino y **pectina**.

Resultan excelentes **asados** al horno con miel o mermelada. En esta **última** forma o en **jaleas** es como habitualmente se consume.

**Hipócrates** ya señaló la propiedad astringente, utilizándolo en los

estados diarreicos. Con igual fin lo han aconsejado desde antiguo diversos terapeutas.

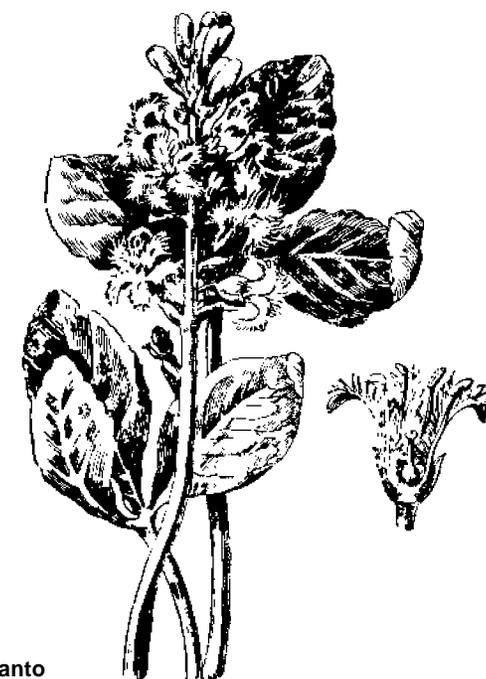
Teniendo en cuenta a los que no gustan de comerlo crudo, se puede aprovechar su jugo asociado a alguna infusión de plantas aromáticas o bien hervido y tomado con miel después el agua de la decocción.

Consignaremos también el poder **medicinal** que tienen las semillas del membrillo. Es rico en sustancias mucilaginosas, tanino y aceite.

Después de hervir dichas semillas en agua, es utilizado este líquido, con efecto beneficioso, en el tratamiento de las grietas **del pezón** y en casos de quemaduras. Es emoliente y astringente a la vez.

Con una cucharadita de semillas y dos tazas de agua, se prepara un cocimiento que, después de colado y enfriado, se emplea para lavar ojos **irritados**, labios partidos, **hemorroides**, etc. Esta tisana también cura las **enfermedades del pecho** y catarros.

El líquido que se obtiene de las hojas del membrillero preparadas en infusión, puede emplearse para enemas contra las **diarreas** con sangre. Con el cocimiento de las frutas se aplican fomentos, y con la masa



Menianto

**espesa** se hacen cataplasmas contra tumores, hemorroides, **caída** del colon, desviaciones de la matriz, hernia, etc.

El jugo de membrillos es muy bueno contra la fiebre, **diarreas crónicas** y trastornos en el funcionamiento de la bilis. Se mezcla el jugo con agua.

Muy bueno es también el jarabe que se prepara con los membrillos. Da muy buenos resultados en las **enfermedades** mencionadas y particularmente en la tuberculosis, debilidad general, debilidad de **los nervios**, debilidad del **estómago**, digestión difícil, dolor de estómago, enfermedades del pecho, **respiración** dificultosa, asma, enfermedades cardíacas, diarreas, disenterias, etc. Para hacer el jarabe —siguiendo las instrucciones que hemos dado al principio de la obra— se emplea una parte de jugo de membrillos y dos partes de miel pura de abejas.

#### MENIANTO (*Menyanthes trifoliata*)

La tisana de menianto tiene efecto curativo en ictericia, palidez, hidropesía, escorbuto, fiebres intermitentes, reumatismo, gota, dispepsia **atónica**, digestión difícil, pereza intestinal, etc. Estimula la secreción de la bilis y la actividad del estómago.

#### MENTA (Véase el volumen primero)

#### MEO (*Atbamantha meum*)

Denominada también **hinojo de oro o de los Alpes**. Se usa el cocimiento de la raíz al 1-2 % como diurético y estimulante.

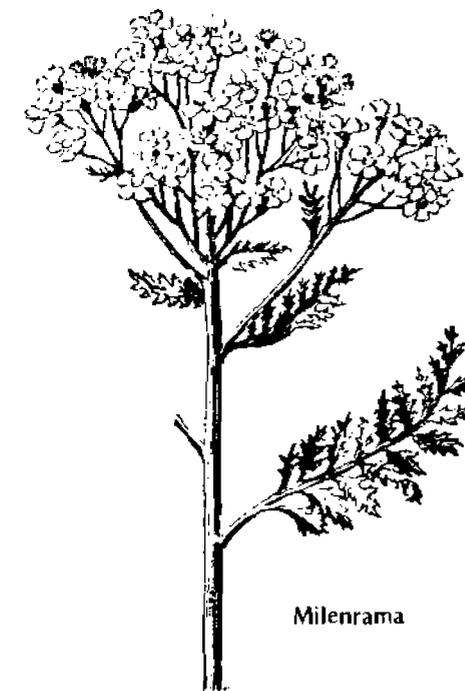


#### MERCURIAL (*Mercurialis annua*)

No recomendamos esta planta en la curación, pues es venenosa.

#### MIJO DE SOL (*Lithospermum officinale*)

Antiguamente con las semillas de esta planta se preparaba una emulsión que se usaba como antidisentérica.



Milenrama

#### MILENRAMA (*Achillea millefolium*)

Se denomina también *milefolio*, mil hojas, *artemisia bastarda*, *aquilea de mil hojas*, *hierba de los carpinteros* y *hierba de las heridas*. Se dice que su nombre deriva de Aquiles, quien según Plinio, curó con esta planta sus heridas y las de sus compañeros. Es una planta que crece espontáneamente, con preferencia en los terrenos estériles. Llega a adquirir una altura de tres palmos y durante el verano produce, en el extremo de los tallos, flores pequeñas de color blanco y rosado, y de un olor muy aromático, del que también participan las raíces. Se recoge durante la floración; conviene desecarla con rapidez y conservarla alejada de la humedad.

Se emplean las hojas y las flores. Tiene muchas propiedades medicinales: es tónica, estimulante, **emenagoga**, depurativa, astringente, **anti-hemorroidal** y vulneraria. Sus propiedades más pronunciadas son las **antihemorroidales**. Con el extracto concentrado y cualquier cuerpo graso se preparan supositorios eficacísimos en esta enfermedad.

La milenrama está indicada en los catarrós crónicos del estómago y

de los intestinos; enfermedades del **hígado**; gota y reumatismos; **hemorragias** de la matriz; flujo **blanco**; catarros de las **vías** urinarias y **hemorragias** de éstas; orinarse en cama; hemorroides sangrantes; debilidad de la **vejiga**, de los nervios, abatimiento, desánimo, **falta** de voluntad, **escarlata**, pleuresía, etc.

La milenrama regulariza la **menstruación** desordenada, dolorosa, **escasa** o abundante.

Externamente se emplea esta planta para el tratamiento de varias de las enfermedades mencionadas y, además, granos, tumores, heridas, caídas, golpes, contusiones, quemaduras, afecciones de la piel, **eczema** de la cara, manchas, etc. Se usa en forma de lociones, fomentos, cataplasmas, enemas, pediluvios, baños de asiento y enteros, baños de vapor. Lavando con perseverancia la cara con esta planta y empleando su cocimiento para los baños, desaparecerán con el tiempo **todas** las impurezas de la piel. El éxito será seguro si, al mismo tiempo, se **toma** la tisana que es **muy** depurativa de la **sangre**. Contra las hemorroides, son muy buenos los baños de asiento a los que se les ha agregado el cocimiento de esta planta.

Cantidad: De 15 a 20 gramos de la planta en un litro de agua, para uso interno; se prepara en infusión, lo mismo que para uso externo.



### MILHOMBRES (*Aristolochia triangularis*)

Denominada también *liana de agua, jurina*. Se trata de una planta venenosa, cuyo uso no recomendamos.



### MIO-MIO (*Baccharis cordifolia*)

Planta sudamericana que no debe ser empleada por ser muy **venenosa**.

### MIROBOLANOS

Se llaman así los frutos de varias especies de *Mirobalanus*. Proceden de las Indias Orientales y son purgantes.



Mirra

### MIRRA (*Balsamodendrum myrrha*)

Es una gomo-resina que fluye del *Balsamodendrum myrrha*, árbol de Arabia y Nubia. Es conocida y célebre desde la antigüedad, pues se hallan alusiones a ella en la Biblia, y era el perfume por excelencia y el regalo obligado en **todas** las **grandes** solemnidades.

Se **usa** el extracto o tintura, a la **dosis** de 1 gramo al interior, como estimulante, tónica y **emenagoga**, y **al exterior** en fricciones contra los dolores reumáticos y para curar úlceras. Algunos médicos la han **usado** en inyecciones en los **trayectos fistulosos** con resultados muy satisfactorios.

La mirra es apropiada **como sahumero** porque **desinfecta** el aire de las habitaciones.

### MIRTILO (Véase *Arándano*)

### MIRTO (Véase *Arrayán*)

**MIRTOL** (*Zizyphus mirtol*)

Arbol que crece en Bolivia, Paraguay, Brasil y en el norte de la Argentina. Sus bayas son comestibles y muy curativas en toda clase de catarros, particularmente bronquiales, tos y enfermedades del pecho y de la garganta.

El cocimiento de las hojas de mirtol sirve para curar heridas.

**MITRIU** (*Euxenia mitiqui*)

Denominado también *mitiqui*. Arbusto de dos metros de altura que crece en Chile. Sus hojas, preparadas en infusión, se aplican en las enfermedades de las vías urinarias, gonorrea, etc.

**Cantidad:** 10 gramos en un litro de agua.

**MOLLE** (*Davana dependens*)

Abunda en la Argentina y Uruguay. Su cocimiento es astringente. Se usa al 5 % en irrigaciones, gargarismos, etc.

**MONESIA** (*Chrysophyllum buranhem*)

Se denomina también *burnhem*. Arbol grande que crece en el Brasil y particularmente en el estado de Río de Janeiro. Se emplea la corteza.

Tiene propiedades muy astringentes y se emplea: el cocimiento en tratamiento interno al 1-2 % contra las diarreas, **disenterías**, hemorragias, hemoptisis y metrorragias; al 5 %, en fomentos contra las hemorragias y las **úlceras** antiguas, así como en baños de asiento contra las hemorroides e irrigaciones contra la leucorrea, blenorragia, etc.

**MORALES o MORERAS**

Hay dos especies: el **moral negro** (*Morus nigra*) y el **moral blanco**, **morera** o **moral de gusano de seda** (*Morus alba*). Las dos plantas son originarias de Asia, pero hoy se cultivan en casi toda la zona templada.

Los frutos, llamados moras, son un excelente refrescante, laxante y **astringente**.

La mora tiene un excelente sabor cuando está madura.

Está formada por la acumulación de **globulillos carnosos**, blandos y agridulces de color morado. Con una punta de **acidez** esta riquísima fruta regala al paladar sin cansarle. Es fruta que merece mayor aprecio del que tiene.

Valor nutritivo de cien gramos de moras

Agua (gramos) . . . . .	84
Valor calórico (calorías) . . . . .	37
Proteínas (gramos) . . . . .	0,3
Grasas (gr) . . . . .	0,0
Hidratos de carbono (gr) . . . . .	6,8
Acido isocítrico y ácido málico (miligramos) . . . . .	1,86

El porcentaje de hidratos de carbono es, generalmente, en alguna de las variedades de esta fruta, más elevado del que aquí se señala. Es rica en sales minerales, particularmente en calcio, hierro y fósforo.

Contiene una cantidad muy apreciable de vitaminas A y C. Lleva pectina y algo de tanino, por lo que es una fruta astringente.

Las moras, sobre todo las variedades muy dulces, además de ser agradables por su proporción de azúcar, son nutritivas. Con los dátiles, higos o ciruelas y pan integral constituyen un buen desayuno.

Debe aprovecharse su escasa duración para disfrutar del regalo de estas colaciones exquisitas.

Su jugo, está indicado en las fiebres. Por su riqueza en ácido cítrico y málico tienen propiedades desinfectantes y **microbicidas**.

Posee acción astringente debido a la pectina, tanino y ácidos que contiene, por lo que va bien, ingiriendo su jugo, en la diarrea.

Debido a las sales minerales que contienen es un buen **mineralizador** orgánico. Por su **concentración férrica** es beneficiosa en las anemias y, comida en **abundancia**, mejora la artritis.

Las moras tienen efectos curativos en las siguientes dolencias: in-



Mora

flamaciones de la boca y garganta, reumatismo, artritis, gota y en todos los casos de **exceso de ácido Úrico**, tos, ronquera, **inflamación** de las cuerdas vocales, etc. En el caso de fiebre tifoidea se pueden tomar hervidas y dejadas enfriar.

Se afirma que la tisana de hojas de **moral negro** (30 gramos en un litro de agua) **preparada** en infusión, es excelente en la diabetes.

La tisana que se prepara de la corteza y de la raíz **del árbol** (en cocimiento) expulsa las **lombrices** y **la tenia solitaria**.

### **MOSTAZA BLANCA Y NEGRA** (*Sinapis nigra* - *Sinapis alba*)

De esta planta **crucífera** existen varias especies; pero las dos únicas usadas en medicina son la **mostaza negra** o **roja**, y la **mostaza blanca** o **inglesa**.

Se usan **únicamente** las semillas reducidas a polvo. Las de la primera son las que se usan con preferencia para preparar los "sinapismos" cuya acción rubefaciente y excitante de la piel todos conocen y para



Mostaza blanca y negra

mezclar con la harina de linaza cuando con Esta se preparan cataplasmas excitantes y derivativas.

Es un gran error, cuando se usa **la** harina de mostaza negra en pediluvios, disolverla en agua muy caliente o mezclarla con vinagre, pues en ambos casos no se producen los vapores irritantes que **son** justamente los que le dan el poder rubefaciente. La blanca, **poco** usada entre nosotros, no presenta esos inconvenientes.

Las semillas de la mostaza blanca sirven para preparar el cocimiento conocido con el nombre de "mostaza francesa", y que como todos **los** condimentos excitantes debemos **proscribir**.

La harina de las semillas de mostaza se agrega al agua para los pediluvios, para lo cual debe tenerse la precaución arriba **señalada** de no mezclarla con agua muy caliente. El objeto de estos pediluvios es dirigir la sangre hacia abajo y, con ella, **las** sustancias extrañas y venenosas que luego son expulsadas mediante la transpiración. Por eso se aplican estos pediluvios en caso de congestión de **sangre** en la cabeza, enfermedades de los pulmones, hígado y riñones, dolor de cabeza, resfriados, tos,

ronquera, catarros, gripe, neuralgias, etc. Todas las sustancias morbosas y extrañas tienden siempre a ir hacia arriba, del mismo modo que un producto que fermenta dentro de un envase tiene tendencia a expulsar la tapadera. Por eso son tan recomendables estos pediluvios que descongestionan las partes superiores del cuerpo, dirigiendo las sustancias extrañas a zonas donde ofrecen menos peligro para luego ser expulsadas mediante la transpiración. Este tratamiento va bien también para regularizar la menstruación atrasada.

Las cataplasmas que se hacen con cuatro partes de harina de linaza y una parte de harina de mostaza, cociendo ambas harinas, pueden ser aplicadas en la parte donde haya enfermedades y dolores internos, como es el caso de la pulmonía, pleuresía, enfermedades del pecho y garganta, bronquitis, obstrucciones y congestiones internas y muchas otros casos. El propio interesado debe probar por sí mismo lo que mejor le conviene.

Estas cataplasmas son muy buenas para madurar granos y tumores viejos.

El que padece de acumulación de ácido úrico en la cabeza, lo que provoca dolor en la vista, o dolor de oídos, de muelas, etc., puede aplicarse cada noche, durante un rato, esas cataplasmas en la nuca y detrás de las orejas. También pueden aplicarse en la región de los riñones, si éstos no funcionan bien.

La acumulación de ácido úrico proviene casi siempre del mal funcionamiento de los riñones y del estómago. El que practica también nuestro nuevo baño restaurador alternado o frío, no tardará en sentirse ágil y sano, porque este tratamiento expulsa las sustancias extrañas. En el volumen tercero de esta obra hallará el lector la explicación detallada de este maravilloso baño curativo.

En caso de mordeduras venenosas, causadas por reptiles, arañas o perros rabiosos, debe aplicarse inmediatamente una cataplasma de harina de mostaza, pero sin agregar otra harina. En este caso se diluye la harina en zumo de timón.

### MUCUNA (*Mucuna pruriens*)

Denominada también *guisante* piojoso o *pica-pica*. El fruto de esta planta se considera antihelmíntico. Los pelos rojos de que está cubierto,

aplicados sobre la piel, producen un picor insoportable, propiedad que se aprovecha para desenvolver calor en la piel de los coléricos y para preparar pomadas rubefacientes.

### MUDAR o MADOR (*Asclepias gigantea*)

Los indios creen que la raíz de esta planta es el mejor remedio contra la lepra, la elefantiasis, las úlceras sifilíticas y demás afecciones graves de la piel. También se considera que en pequeñas cantidades es tónica, expectorante y estomacal y en mayor dosis emética y sudorífica. Se toma la infusión al 1-3 % según el efecto que se desea; en fomentos se usa el cocimiento al 5 %. Además, los indios emplean la corteza pulverizada en la disenteria aguda.

### MUERDAGO (*Viscum album*)

Denominado también *visco blanco*, liga, *marajo*, *gui*, *almuérdago* y *cuercino*. Es una planta parásita que vive a expensas de la encina, el peral, el sauce, el tilo, la acacia, etc. Produce flores pequeñas y del mismo color casi que las hojas, a las que sustituyen bayas blancas que contienen un jugo viscoso. Se recogen a fines de invierno; siempre que sea posible hay que usar la planta fresca.

Se usan principalmente las hojas. El muérdago es diurético, mejora la circulación de la sangre y disminuye la presión. Está indicado en la arteriosclerosis, presión alta de la sangre; hemorragias de la nariz, de los pulmones; perturbaciones de la edad crítica; dolores de cabeza y en los mareos, por mala circulación; enfermedades crónicas de los riñones, calambres, convulsiones, histerismo, epilepsia, tos, asfixia, baile de San Vito, úlceras del estómago, trastornos de la digestión, abscesos en el estómago, hemorroides, hemoptisis, metrorragia, diarreas, disenterías, parálisis de los músculos, etc.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; en infusión. Dos tazas al día.

Es más eficaz el polvo (un gramo o gramo y medio) y mejor todavía el extracto (cinco gramos por día). Las hojas secas son de poca eficacia.

**MUERMO** (*Encryphia cordifolia*)

Denominado también *úlmo*. Es uno de los árboles más altos que crecen en Chile. Llega a una altura enorme y abunda en el sur de dicho país. La corteza de este árbol contiene tanino; por eso se emplea para las mismas enfermedades descritas en los artículos de las plantas y árboles que contienen dicho producto, tales como el abedul, la encina, la morera, la milenrama, etc.

**MUÑA - MUÑA** (*Micromeria eugenoides*)

Esta planta crece en el Brasil, Paraguay, Bolivia y las regiones montañosas de la Argentina. Combate con buen resultado las enfermedades del estómago, **digestiones** lentas y **difíciles**, debilidad y dolor del **estómago**, calambres, cólicos, ventosidades, eructos, mareos, acidez del estómago, menstruación escasa, dolorosa y atrasada, etc.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

**MURTILLA** (*Myrtus ugni*)

Este arbusto de dos a tres metros de altura abunda en el sur de Chile. Sus propiedades son iguales a las otras especies de mirto. Véase "Arrayán".

## N

**NABO** (*Brassica napus*)

El nabo es rico en elementos bioquímicos y resulta un alimento catalítico muy estimable. No se le conocen contraindicaciones. Toda clase de enfermos los pueden comer sin reparo, lo mismo crudos, en la ensalada, que cocidos, en sopas, guisos, etc.

Tienen una especial aplicación en las infecciones de la boca, en general, y **particularmente** en los casos de escorbuto. Comidos crudos, constituyen una excelente medicina para todo el aparato digestivo, pues suavizan irritaciones y estimulan el apetito, como aperitivos.

Las hojas del nabo son muy **ricas** en sales y demás elementos químicos. Por eso la sopa de estas hojas es **sabrosísima**, especialmente con patatas.

El nabicol es otra excelente **hortaliza** que se da especialmente en el noroeste de España y **que**, pese a ser un tubérculo, no cría nabo. Es una de las verduras más agradables de cuantas se conocen, sobre todo por su perfume.

**Hay** otros nabicoles que crían nabo, y éste es bastante nutritivo por la cantidad de azúcar natural que contiene.

El nabicol es recomendable en todas las infecciones intestinales; para los riñones es una excelente medicina depuradora.

**Los grelos**, que se cultivan en muchas tierras de Galicia y de León, son muy parecidos a las hojas tiernas de nabo. Pero se siembran tan espesos que no dejan formar tubérculo y sólo hacen hojas, de muy estimable **valor** nutritivo por su contenido en **vitaminas** y **sales** minerales.

**Los grelos** son **riquísimos** hervidos con patatas o en **sopas**. Los caldos de esta hortaliza, mejorados con cebolla, con muy recomendables en todo trastorno producido por indigestión estomacal o intestinal, **sobre** todo si se le agrega limón.

Por su gran valor basificante, el caldo de esta verdura es una gran medicina intestinal en toda clase de infecciones de tifus y otras. **También** tienen notable valor medicinal como estimulantes. Es uno de los mejores caldos para hacer una dieta higiénica.

Para los enfermos de la garganta, pecho y pulmones, especialmente contra la tisis y laringitis crónica, es el nabo —y sus parientes próximos, el nabicol y los grelos— un maravilloso medio curativo. Se cuece una buena cantidad de nabos y se exprime el jugo. A un litro de este jugo se **le añade** ½ kilo de miel pura de abejas, que se mezcla bien, cociéndolo todo junto, para preparar un jarabe **medianamente** espeso. Cada hora se **toma** una cucharada de este jarabe que es muy curativo en los catarrros, resfriados, ronquera, bronquitis crónica, **afecciones** de la **boca** y **garganta**, **tos** convulsa, asma, etc.

Exteriormente se tratan las **heridas** viejas, tumores, granos, sabañones, **inflamaciones**, etc., con nabos **hervidos** en leche, haciendo cataplasmas. También puede aplicarse el nabo **asado**.

Al mismo género pertenecen: la *raqueta* cultivada (*Brassica eruca*)

de la Europa Meridional, que es **antiescorbútica** y diurética y la *raqueta marítima* (*Eruca marina*) que crece en las arenas de las playas, y es un **antiescorbútico** poderoso.

#### NANDIRODA (*Fevillea cordifolia*)

Es una planta trepadora del Brasil y de las Antillas, que produce un fruto bastante grande. Las semillas de este fruto, a la dosis 4-5 gramos, son **tónicas** y estomacales; aumentando la cantidad resultan un purgante muy enérgico y un **emético**; se emplean en el Brasil contra las enfermedades del hígado.

#### NARANJA (Véase volumen primero)

#### NARANJILLO (*Capparis spinosa*)

Planta sudamericana de la que se emplea el cocimiento de la corteza y de las hojas para baños contra el histerismo y las enfermedades nerviosas.

Este cocimiento se agrega a los pediluvios, baños de asiento y enteros que han de tomar los enfermos de aquellas dolencias.

**Cantidad:** 10 gramos de hojas y raíces en un litro de agua. Se prepara en cocimiento y se agrega a los baños. En el transcurso de este tratamiento a base de baños se toman varias tinas al día de tisana de salvia, lo que asegura la curación.

#### NARANJOAMARGO (*Citrus vulgaris*)

Se emplea la corteza de los frutos. Es **antiparasitaria**, activadora de la función digestiva y, sobre todo, **tónica** y calmante del sistema nervioso.

Tiene especial aplicación en las lombrices del intestino; contra la inapetencia y para combatir las digestiones lentas y difíciles, y, sobre todo, en los casos de excitación y de depresión nerviosa. Tiene, además, efectos fortificantes, depurativos y diaforeticos.

**Cantidad:** De 15 a 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres o cuatro tazas al día.

Las flores, hojas y cortezas del *naranja dulce*, tienen propiedades similares, pero es más efectivo el naranja amargo para estas aplicaciones.



#### NARCISO (*Narcissus pratensis officinalis*)

Se denomina también *narciso silvestre* o **de los prados**. Es una planta común en los prados europeos. Las hojas son eméticas; los bulbos son eméticos y purgantes y las flores **antiespasmódicas**. Las flores tienen buen efecto curativo contra la tos nerviosa, las enfermedades de los nervios, tos convulsa, fiebre, asma. ¡Cuidado! La dosis no puede ser sobrepasada para no correr peligro.

**Cantidad:** 5 gramos de flores en un litro de agua; se preparan en infusión.

#### NARDO SILVESTRE (Véase Asaro)

## NARDOS

Dos especies de esta familia son las que se usan en medicina: el *nardo de la India o espinacardo* (*Nardus indica*) cuya raíz usada en cocimiento al 1 % tiene propiedades estimulantes y nerviosas; y el *nardo céltico* (*Spica gallica*) que se usa del mismo modo que el anterior.

## NEGRILLO (*Cyperus reflexus*)

Planta sudamericana de propiedades diuréticas y **sudoríficas**. Se usa particularmente el cocimiento del rizoma al 1-2 % en tratamiento interno contra la gonorrea y **las enfermedades de las vías** urinarias y también en inyecciones uretrales. Dícese que tiene propiedades **febrífugas**, y con este objeto se administra en las fiebres intermitentes.

## NEGUILLA (*Nigella arvensis*)

Se denomina también *nigela* o falso *comino*. Las semillas de esta planta, llamadas en otra época "pimentilla" o "toda especia" son entre los egipcios un condimento. Su infusión al 1 % se usa como **carminativo**, fortificante, emenagogo y **anticatarral**.

Iguals propiedades tienen las simientes de la **neguilla de Damasco** (*Nigella damascena*).

## NENCIA

Esta planta especial para el estómago ha sido una buena ayuda en **muchos casos**. Por este motivo es muy conocida en la Argentina, donde crece. Cura las dolencias y molestias del estómago y del **tubo** digestivo, tales como dispepsia **atónica**, debilidad del **estómago**, pereza **intestinal**, digestión lenta y difícil, **dilatación** del estómago, ventosidades, gases, eructos, **estómago** caído, calambres, cólicos, etc.

Cantidad: 3 gramos para una taza de agua; se prepara en infusión. Esta tisana se toma caliente.

## NINFEA o NENUFAR BLANCO (*Nymphaea alba*)

Denominada también azucena de **los campos** y de agua. Es una planta acuática que **todo** el mundo conoce por sus grandes hojas flotantes. Las hojas y la raíz gozan de propiedades calmantes y **antiafrodisíacas** y eran muy usadas en otra época. Cocimiento al 2 %.

El **nenúfar** amarillo (*Nymphaea lutea*) tiene las mismas propiedades y sustituye al blanco.

## NIÑA RUPA (*Lippia lyciodes*)

Esta planta que abunda en la Argentina tiene la fama de curar resfriados, ronquera, tos, enfermedades de la garganta y pecho, gripe, bronquitis, catarros, calambres, dolores de **estómago**, dolor de cabeza, etc.

**Cantidad:** De 10 a 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

## NIO (*Baccharis cordifolia*)

Es una planta muy venenosa que crece en el Brasil, Paraguay, Bolivia y Argentina. Aunque tiene aplicación **externa**, no la aconsejamos para ningún tratamiento.

## NISPERO (*Mespilus germanica*)

Arbol silvestre que también es objeto de cultivo por su fruto que tiene notables cualidades.

El nispero es un fruto que tiene poco encanto visual. Contrahecho y deformado su presencia es poco apetecible. Por la **desagradable** impresión que a los ojos ofrece, al contrario de la fresa y la cereza, pocos se sienten tentados a comer nísperos. Sin embargo tiene propiedades estimables. Si está bien maduro es jugoso y de gusto exquisito. Contiene elementos que lo hacen beneficioso **como** alimento y **como** medicamento.

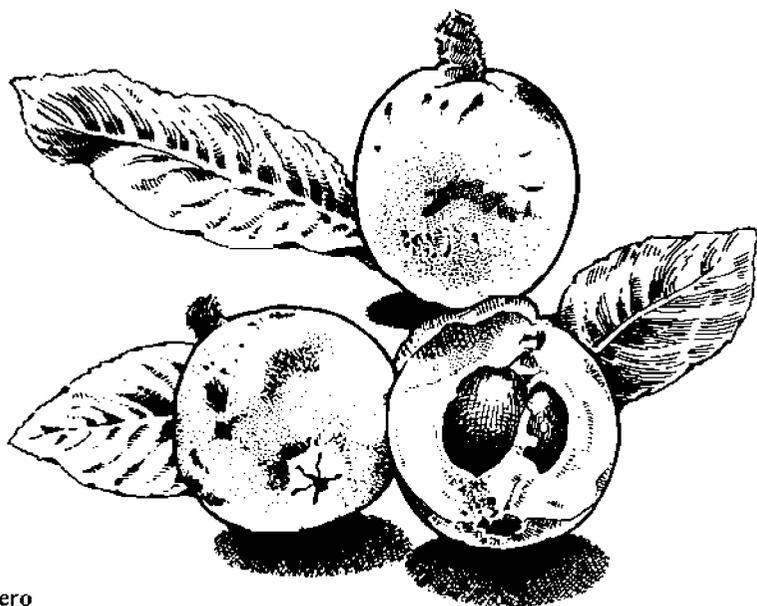
Valor nutritivo de cien gramos de nísperos

Agua (gramos) . . . . .	75,10
Proteínas (gr) . . . . .	0,50
Hidratosde carbono (gr) . . . . .	11
<b>Grasas (gr)</b> . . . . .	0,45
Materias minerales (gr) . . . . .	0,45
Celulosa (gr) . . . . .	12,10

Contiene ácido cítrico, málico y tártrico. También posee tanino. Entre sus minerales destaca el potasio, el calcio y el fósforo.

El níspero tiene una cierta proporción de hidratos de carbono y por consiguiente es un discreto alimento. Su hueso contiene ácido prúsi-co. Es tóxico.

Una cualidad terapéutica de esta fruta es el ser astringente. Para ello hay que desposeerlo de la piel y de las semillas y tomar sólo la



Níspero

pulpa. Los ácidos y el tanino que contiene le otorgan esa propiedad. Mucho mejor es tomar su zumo. En las diarreas tiene eficacia.

Posee una acción diurética. Facilita la eliminación de las sustancias tóxicas al exterior y es, por tanto, depurativo.

La tisana de las hojas, preparada en cocimiento, se emplea para gargarismos y enjuagues contra las afecciones de la boca y garganta.

### NOGAL (*Juglans regia*)

Hermoso árbol originario de Persia y Siria, hoy muy esparcido en la Europa Meridional, especialmente Italia y España. Abunda también en la Argentina y Chile. Se puede decir que es una de las plantas más útiles que la Naturaleza ofrece al hombre.

Sus frutos constituyen uno de los alimentos más sanos y agradables que se conocen; son las nueces, tan apreciadas por todo el mundo.

El pericarpio o corteza verde que recubre las nueces es empleado desde la más remota antigüedad como antiescrofuloso, antirraquítico, estomacal, depurativo y antisifilítico; infusión al 1-2 %.

El cocimiento de las flores y de las hojas es un gran astringente que se emplea al exterior y al 5 % en las inflamaciones de la vista, para lavar úlceras malignas y llagas, en fomentos sobre las mismas, y en baños parciales o generales; el mismo cocimiento es muy eficaz en la leucorrea y gonorrea usado en irrigaciones vaginales y uretrales.

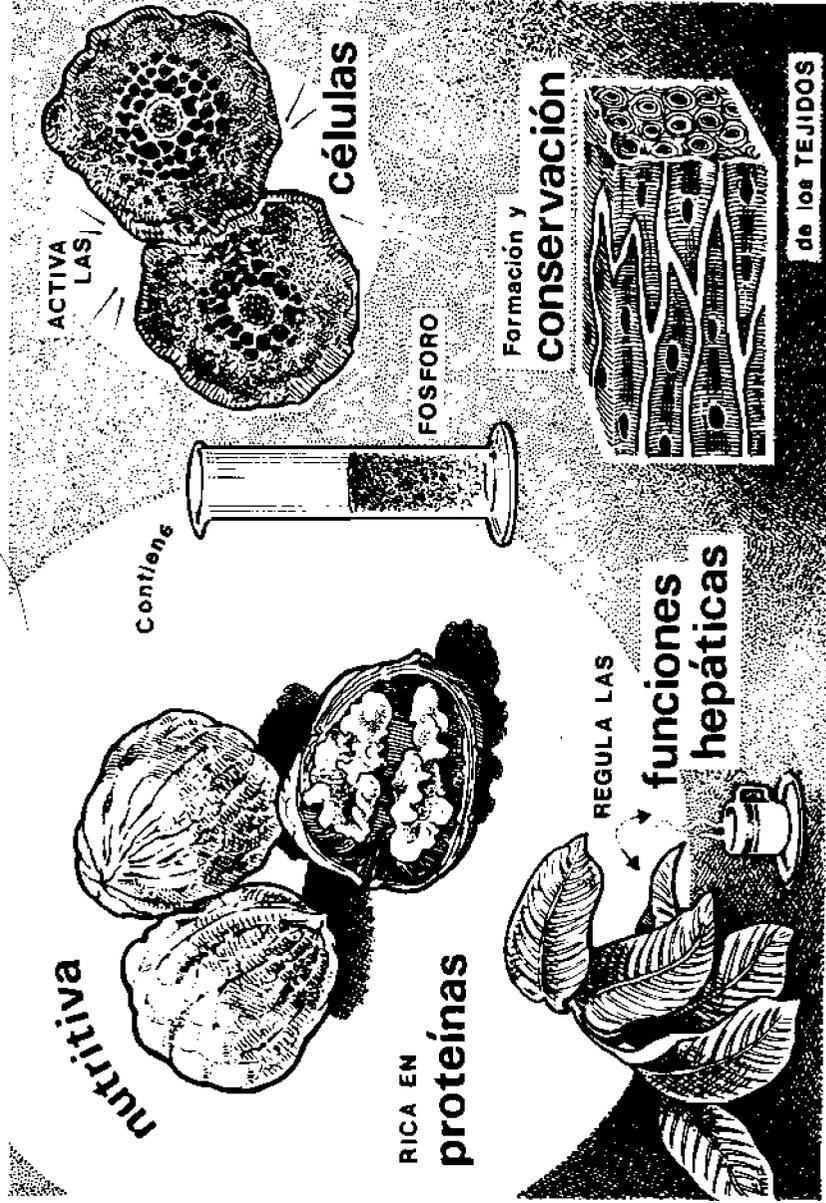
Al interior se usa la infusión de las flores y hojas al 2 % en los mismos casos en que se usa la cáscara del fruto y además como tónico y contra la ictericia.

El aceite extraído de las nueces secas sirve para combatir las manchas de los ojos y los herpes secos.

El cocimiento de la corteza es vermifugo y sirve también para disolver los cálculos de la vejiga.

En los Estados Unidos crece una especie, el nogal ceniciento (*Juglans cathartica*), cuya segunda corteza se usa allí como vesicante, purgante y antictérico; el cocimiento al 1 % en tratamiento interno.

La madera del nogal es muy remuneradora, pues goza de elevada cotización en el mercado. Es muy estimada en ebanistería.



Nogal. — La nuez es rica en proteínas. El aceite extraído del fruto seco combate las manchas en los ojos; el cocimiento de la corteza disuelve cálculos en la vejiga y, por último, el té de las hojas regula las funciones hepáticas.

Las cualidades alimenticias de la nuez son casi similares a las de la almendra. Obvio, pues repetir lo que hemos dicho para la almendra.

Composición por ciento de la nuez seca

Proteínas	16,74
Grasas	58,47
Hidratos de carbono	15,96
Calorías	620
Sales minerales	2,5

La nuez contiene 340 miligramos de vitamina B<sub>1</sub> por cada 100 gramos. También posee las vitaminas A, P y E. Sus sales minerales más importantes son el calcio, el fósforo, el magnesio y el azufre. La proteína de la nuez es de alto valor biológico.

Es alimento formador de tejidos y reconstructor por su riqueza en proteínas; muy propio del período frío por su elevado coeficiente en sustancias oleosas.

La presencia del fósforo en la nuez beneficia al sistema nervioso, a la función reproductora y a todas las actividades de las células, puesto que aquél integra el núcleo de las mismas.

La nuez tiene fama de ser ardiente. Irrita con frecuencia la suave mucosa bucal. Los dispépticos no la digieren bien. Por su elevado poder nutritivo, se recomienda comerla con moderación.

Al igual que las demás frutas oleaginosas, la masticación debe ser muy cuidada. Quien no tenga buena dentadura puede tomar las nueces molidas. También es aconsejable, tanto a las personas de dentadura deficiente como a las que tienen cierta fragilidad gástrica, desprender de su cutícula a la nuez, lo que se logra poniéndolas en agua durante veinte horas.

De la nuez se extrae un aceite de calidad similar al de la almendra, pero que tiene el inconveniente de enranciarse con facilidad.

Ya hemos visto que como medicamento se emplean las hojas, la corteza, la corteza verde y los frutos y las yemas del nogal. Las principales propiedades de este árbol son las de ser astringente, parasitario, tónico y depurativo.



Nuez moscada

Se recomienda su empleo en las úlceras de la piel, **eczemas** y úlceras del cuero cabelludo; en **irrigaciones vaginales**, para el **flujo blanco**; para los **sabañones** y para las **inflamaciones** y **úlceras** de la boca y de la garganta. La corteza verde de los frutos, contra los gusanos intestinales.

La corteza del **árbol** y las yemas combaten las perturbaciones del hígado, **las erupciones de la piel** (lavados, compresas, etc.) y la **caída del cabello**. **Las hojas** se emplean en infusión; la corteza y las yemas en cocimiento. Una cucharadita por taza; tres o cuatro tazas al día.

Para uso externo, se hace un cocimiento durante 10 ó 20 minutos; seis cucharadas por litro.

La tisana de hojas de nogal tiene un gran efecto depurativo de la sangre, estimula la actividad de **los órganos** y cura las enfermedades **escrofulosas**. Contiene apreciable cantidad de yodo. Esta tisana se aconseja también para combatir la diabetes.

## NUECES

Reciben este nombre ciertos frutos de **cáscara Ósea** que se abren en dos valvas, recubiertos generalmente de una sustancia carnosa o corteza. Aquí sólo nos ocuparemos de las que tienen empleo en medicina: la **nuez de Areca**, **avellana de los Indias**, proveniente del *Areca catechu*, cuya simiente molida y mezclada con betel forma un masticatorio muy usado por los indios; la **nuez de Bancul o de las Molucas**, fruto del *Aleurites triloba*, que crece en toda la zona tropical. Los negros la toman para purgarse; la **nuez de ravenisara o de clavo de especia**, suministrada por el *Agatophyllum aromaticum*, cultivada en la Isla de Francia y usada como condimento que no recomendamos; la **nuez de bonduque**, es astringente y se usa contra la **gonorrea** y las convulsiones; la **nuez moscada** o de **especia**, es la semilla del *Myristica fragrans*, planta de las Molucas. Es un condimento que tiene **propiedades** estimulantes y **tónicas**, y que como tal condimento excitante, no podemos recomendar. La "manteca de **nuez moscada**" se emplea en **fricciones** contra la **parálisis**.

**NUEZ DE KOLA** (Véase *Kola*)

**NUEZ VOMICA** (Véase *Caniran*)

Ñ

**NILGUE** (*Sonchus oleraceus*)

Esta planta que crece en todo el mundo, se come cruda en ensalada o se toma la tisana preparada en infusión. Tiene el mismo efecto que el amargón y es muy curativa en las enfermedades del bazo y del hígado. También es recomendable para combatir calambres, cólicos y enfermedades cardíacas.

## O

**OLIVA** (Véase *Aceituna*)

**OLMO** (*Ulmus campestris*)

Se emplea la corteza despojada de la epidermis en uso interno en cocimiento al 3 % contra la **ascitis**, las enfermedades de la piel y la **hidropesía**.

Algunas variedades de este árbol tienen unas agallas que suelen contener un líquido dulce y viscoso, llamado "agua de olmo", que se usa para lavar heridas y contra las enfermedades de los ojos. Haciendo evaporar el agua de ese líquido se obtiene un bálsamo **muy** eficaz para combatir las afecciones del pecho.

Con la corteza del olmo leonado, *Ulmus fulva*, se prepara un cocimiento que sirve como bebida, para lociones y fomentos; es emoliente.

**OMBU** (*Phytolacca dioica*)

Gigantesco y hermoso árbol de la Pampa argentina, cuyas hojas y frutos son un purgante drástico. Su efecto es muy violento y la dosis elevada es venenosa.

Muchas personas se refugian **bajo** un follaje buscando protección contra el sol o contra la lluvia; algunos incluso pasan la noche bajo su amparo, sin reparar que las emanaciones de sus hojas producen malestar y dolor de cabeza.

El zumo de las hojas y de los frutos puede emplearse al exterior para curar heridas y úlceras; y el cocimiento de aquellos se aplica también al exterior para el tratamiento de afecciones de la piel, granos, abscesos, sama, etc.

**OPOPONACO**

Es una gomo-resina extraída del *Pastinaca opoponax*. Su nombre quiere decir en árabe "remedio para todos los males". Se usa mucho en Oriente y entra en la composición de muchas preparaciones antiespasmódicas, expectorantes y estimulantes.

**OREGANO** (*Origanum vulgare*)

Planta aromática que crece en los bosques montuosos y en los terrenos áridos.

Se emplean las flores a medio abrir, que conviene secar a la sombra resguardándolas de la humedad.

El orégano es un tónico de las funciones del aparato digestivo, por cuyo motivo constituye un excelente y sano condimento muy empleado en la cocina; además, tonifica los nervios y la circulación, siendo al propio tiempo algo diurético.

El efecto del orégano es emoliente, disolvente y fortificante. Es curativo en las digestiones lentas y penosas, catarrros del **estómago**, excitación nerviosa, perturbaciones nerviosas de la circulación, palpitaciones del corazón, catarrros de las vías respiratorias, asma bronquial, reumatismo, **menstruación** irregular, congestión del hígado, etc.

Cantidad: **De** 10 a 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Se toman de tres a cuatro tazas de esta tisana al día, convenientemente espaciadas.

Exteriormente se emplean 40 gramos en un litro de agua; para lociones, fomentos y baños.

**OREGANO MAYOR** (Véase *Mejorana*)

**OREJADE ABAD** (*Hidrocotyle multiflora*)

Esta planta es diurética y se emplea para la curación de las enfermedades del hígado y **úlceras**.

**OREJA DE ASNO** (Véase *Consuelda*)

**OREJA DE GATO**

Con este nombre se conocen en nuestra campiña dos especies de plantas: el *Hypericum connatum* y la *Dicbondra repens*. De la primera se usa el cocimiento de las surnidades floridas para gargarismos, en casos

de anginas u otra afección de la garganta, y para inyecciones contra los flujos blancos; es astringente, **estimulante** y vulneraria.

Cantidad: 20 **gramos** de flores en un litro de agua; se prepara en cocimiento.

El cocimiento de la segunda se aplica en fomentos sobre las llagas y **bubones**.

#### **OREJADE HOMBRE** (Véase *Asaro*)

#### **OREJA DE MONJE** (*Cotyledon umbilicus*)

Denominada también ombligo de Venus o sombrerillo. Es una pequeña planta que crece en los muros viejos, rocas, islotes y terrenos húmedos y sombríos de la Europa Meridional. El jugo de las hojas se usa contra la epilepsia, a la dosis de 10-20 gramos por día.

#### **OROBANCA** (*Leonina herba - Orobanche major*)

Se denomina también *hierba del león*, hierba torero. Es una planta parásita. En Virginia usan su polvo en las úlceras inveteradas y el cáncer.

La planta de la misma familia llamada *clandestina*, *Lathraea clandestina*, que crece sobre las raíces del haya, se ha preconizado contra la esterilidad.

#### **OROBIO** (*Orobus vernus*)

Se denomina también yero o alverja. Es una especie de algarroba, cuyas semillas, reducidas a harina, se usan como cataplasmas resolutivas.

#### **ORTIGA** (Véase volumen primero)

Aun cuando en el volumen primero damos cumplida cuenta de esta planta que tan especial consideración nos merece por sus grandes propiedades curativas, vamos a pasar aquí rápidamente revista a las principales especies de esta planta. Las más conocidas son: la ortiga

*espinosa, picante o pequeña (Urtica urnes)*; la *ortiga mayor (Urtica dioica)*; la *ortiga romana (Urtica pilulifera)*; y la ortiga blanca u *ortiga muerta (Urtica iners)*.

La segunda y la cuarta son las más usadas, siendo también comestibles y pudiéndose usar como las espinacas.

Las ortigas tienen los tallos derechos, cuadrados y vellosos; las hojas verdes y ovaladas; la raíz fibrosa y blanquecina; las flores blancas y los frutos triangulares y negruzcos. Son notables las propiedades **rubefacientes** de sus hojas verdes, como saben todos los que involuntariamente las han tocado. Se recogen durante la floración y antes que esté **muy** avanzada. Se utilizan flores y **hojas**.

Las ortigas son diuréticas, muy ricas en vitaminas y minerales, algo estimulantes del **estómago** y de los intestinos y grandes purificadoras de la sangre.

En cuanto a sus **múltiples** aplicaciones, remitimos al lector al Volumen Primero de nuestra obra.

## P

#### **PACAY** (*Inga feuillei*)

Denominado también *pacaysable*. Es una fruta que abunda en el Perú. Combate la gastritis y enteritis. La semilla de la fruta, tostada y reducida a polvo se emplea con buen resultado contra flujo **blanco** y blenorragias,

Cantidad: Una cucharadita del polvo de semilla tostada se echa en una taza de tisana de **llantén**, se mezcla bien y luego se toma.

#### **PACIENCIA**

Las tres especies de esta planta que se usan en medicina y que crecen en los lugares húmedos, pantanosos y aun en el agua, son: el *ruibarbo* silvestre, *romaza o lapato (Rumex patientia)* cuya raíz es **tónica** y **diaforética**. Esta planta se cultiva en los jardines. Sus hojas son

comestibles y pueden prepararse en la misma forma **que** las espinacas. **Las** semillas son curativas en **diarreas** y **disenterías**.

La raíz se emplea contra el escorbuto, enfermedad— del hígado, afecciones de la piel y la sama.

**Cantidad:** 15 gramos de la planta o raíces en un litro de agua; se **prepara en infusión**. Dos o tres tazas al día.

El cocimiento de la planta se aplica en forma de cataplasma contra las Úlceras de las piernas y **otras**; puede usarse también la planta fresca machacada.

La **paciencia o acedera acuática** (*Rumex aquaticus*) que es muy **astringente** y se recomienda **contra** el escorbuto.

Y la **paciencia, sangre de drago o acedera roja** (*Rumex sanguineus*) que crece especialmente en el Brasil, donde se usa la **raíz en infusión** (interiormente) como **astringente** y **febrífuga** y exteriormente como **fundente**.

#### **PACUL** (*Krameria cristoides*)

La raíz de este **arbusto** contiene mucho **tanino**. Por este motivo se emplea con éxito contra las hemorragias, **esputos** y **vómitos con sangre**, diarrea y disenteria con o sin sangre, **así** como en **diarreas crónicas**. Combate los sudores nocturnos de **los tuberculosos** y sus hemorragias.

**Cantidad:** La dosis debe ser reducida porque las raíces tienen un efecto **muy** poderoso. En  $\frac{1}{2}$  litro de agua, media cucharadita de raíz; se prepara la tisana en cocimiento. Dos o tres tazas **al día**.

#### **PAICO** (*Roubieva multifida*)

Planta sudamericana; crece en **México**, conocida como *epazote* o pazote al 2-3 % se administra en el campo como **digestiva** y **diurética**, en caso de empacho, disenteria, asma, **cólicos** e **histerismo** y es **antihelmíntica**.

Se toma una taza de la infusión después de las comidas. El que padezca de algún estorbo en el **estómago**, que haga **la** prueba con esta tisana y comprobará los buenos resultados.

Esta planta **ahuyenta las moscas** calocando algunos gajos en las **habitaciones**.

#### **PAJARATONERA** (*Hierochloe utriculata*)

De esta planta que crece en Chile, se **puede** preparar una tisana que refresca y fortifica todo el organismo. También **combate** la inapetencia y retención de **orina**. **Es una tisana especial para el tratamiento del canal intestinal irritado, congestionado** enfermo.

#### **PAJARILLA** (*Aquilegia vulgaris*)

Se denomina también *aguileña*, *pelicanos* y *manto real*. Planta europea que se **cultiva** en los jardines. La raíz, el **tallo**, las flores y las **semillas** tienen propiedades **diuréticas**, **diaforéticas** y **antiescorbútics**, además de ser **aperitivas**. Combate el **escorbuto**, **la tisis** y **la bronquitis**.

**Las semillas se machacan hasta** obtener un polvo que se emplea para preparar una tisana. Esta tisana hace **completar** la aparición de las pústulas del sarampión, de la **escarlatina** y viruela, a fin de que no queden venenos en **el cuerpo**, y **haciendo** que **la cura** sea más rápida y **segura**.

**Cantidad:** De 15 a 20 gramos de la planta entera en un **litro de** agua; se prepara en infusión. Dos o tres tazas al día.

#### **PAJAS**

**Las** que más se utilizan en medicina son: la de avena, de la que hemos hablado al ocuparnos de esta planta; y la **paja brava**, **la colorada** y **de penacho** (*Panicum prionite*, *Paspalum quadrifarum* y *Arundo selloana*).

El cocimiento de las tres se administra al interior como remedio eficaz contra la ictericia **catarral**.

#### **PALAN-PALAN** (*Nicotiana glauca*)

Planta que abunda mucho en algunas provincias argentinas. **Crece** en los **edificios viejos**. Las hojas suelen cubrirse con sebo y aplicarse

sobre las inflamaciones y **diviesos** para obtener alivio. El cocimiento de la planta entera se usa para **baños** de asiento contra las almorranas.

### **PALMITA** (*Alsophila arborea*)

Este helecho que llega hasta una altura de *tres* metros crece en el sur de Chile y se emplea contra hemorragias simples. Para calmarlas de manera rápida y segura se **bebe** una taza de la tisana que se obtiene de las hojas.

Cantidad: Unas pocas hojas bastan para una taza **de agua**; se prepara esta tisana en cocimiento.

### **PALMITO** (Véase *Caranday*)

Así se llama el meollo de los tallos nuevos **de** ciertas palmeras **que** se come guisado, constituyendo un alimento sano y agradable.

### **PALO AMARILLO** (*Legno giallo - Berberis muscifolia*)

El palo amarillo se emplea desde hace siglos en la curación **natural**. Combate con éxito la digestión lenta y difícil, debilidad del **estómago**, mal funcionamiento e irritación del tubo digestivo, catarro intestinal, enfermedades del **estómago** e intestinos, ventosidades, gases, eructos, diarrea, catarro gástrico, acidez y dolor de estómago, pirosis, trastornos nerviosos del **estómago**, enfermedades del bazo y del hígado, reglas muy **abundantes**, **trastornos** de la edad crítica, fiebres, paludismo, envenenamientos producidos por la morfina, etc.

Cantidad: De 20 a **30 gramos de palo** amarillo en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Dos o tres tazas al **día**.

### **PALO AZUL**

Se afirma que la tisana que se obtiene de este palo da excelentes resultados en el tratamiento del reumatismo. El éxito proviene **de** sus propiedades muy depurativas de **la** sangre y también de la expulsión de sustancias morbosas y extrañas.

Cantidad: 20 gramos en un **litro** de agua; se prepara en cocimiento. Dos tazas al día: una por la mañana **en** ayunas, y otra por la noche, antes de acostarse.

### **PALO DE GANDULES** (*Citrus cajan*)

Denominado también *abavante*. Las hojas de este arbusto combaten **con éxito** la tan molesta picazón de la piel de cualquier parte **del** cuerpo, particularmente del ano y de las partes íntimas de ambos sexos.

Cantidad: De 20 a 30 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en cocimiento que se **emplea** para lociones, compresas, baños de asiento, etc. El mismo cocimiento cura también toda clase de heridas.

La tisana de las flores, al 1-2 % preparada en infusión, es curativa en resfriados, tos, ronquera, enfermedades de la garganta y pecho, bronquitis, gripe, **pulmonía**, etc.

### **PALO DE LECHE** (*Colliguaja brasiliensis*)

Crece en el Brasil y secreta un latex acre que es usado para curar verrugas y muelas cariadas.

### **PALO DULCE o REGALIZ** (*Glycyrrhiza glabra*)

Denominado también *regaliz*, orozuz. Arbusto muy común en el **sur de Europa**. Era conocido y usado por los griegos y los romanos. Se usa la raíz en infusión para endulzar otras tisanas o sólo como emoliente y **pectoral**. Los árabes mastican la raíz para curar la afonía. En el comercio se vende el extracto, que es el orozuz que tanto gusta a los niños. Ese extracto es producido también por muchas especies americanas entre las que citaremos el *Abrus precatorius*, y el *caáéhé* o *Eupatorium rebadianum*, del Paraguay.

El **palo dulce** o regaliz, **del** cual se emplean la raíz y los rizomas, es **pectoral**, laxante y diurético. Se aconseja **contra** catarros y resfriados, **tos**, estreñimiento, trastornos de la bilis, catarros de la vejiga, piedras y cálculos, dificultad en orinar, reumatismo, gota, etc.



Palo dulce o regaliz

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. **Tres tazas** de esta tisana al día.

También se emplea el extracro hecho pasta que resulta de color negro, en cuyo caso se chupa a trocitos.

Resulta una golosina para los niños, que debería sustituir el uso y abuso de caramelos, bombones de chocolate (que tanto perjudican) y otros productos similares.

También se usa el cocimiento de regaliz en los baños de vapor.

### **PALO NEGRO** (*Leptocarpha rivularis*)

Este arbusto crece en Chile. La tisana de las hojas se emplea con éxito contra la digestión lenta y difícil, debilidad del estómago, **ventosidades**, gases, eructos, **gastralgia**, etc.

Cantidad: 1 gramo de hojas en una taza de agua; se prepara en infusión. No debe **rebasarse** esta dosis.

### **PALO SANTO** (*Bulnesia sarmientii*)

Denominado también polo de *vida*. Remedio usado por los **indígenas** americanos desde la antigüedad que tiene **propiedades** diaforéticas, diuréticas y muy depurativas de la sangre. Cura y combate especialmente las siguientes enfermedades: acumulación de **toxinas** en el organismo, reumatismo agudo y crónico, gota, artritis, afecciones de la piel, sífilis, etc.

Cantidad: De 20 a 30 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Dos o tres tazas al día.

### **PALPI** (*Calceolaria thyrsiflora*)

Las hojas de este **pequeño** arbusto que crece en Chile se emplean para la curación de las afecciones de los labios producidas por el aire, y enfermedades de la garganta, llagas e inflamaciones de **la boca y garganta**.

Cantidad: 1 gramo de hojas en una taza de agua; se prepara en infusión. Esta tisana sólo se aplica exteriormente en forma de **gargarismos**, lociones, fomentos, etc. También en caso de heridas y afecciones puede aplicarse este tratamiento.

### **PALTA** (*Persea gratissima*) (véase *Laurel abogatero*)

Denominada también *aguacate*. La **palta** es una fruta muy sana y nutritiva. Contiene buena cantidad de vitaminas A y C, y algunas del complejo B, así como abundantes sales minerales. Su valor **calórico** se acerca a 1000 calorías por cada kilo de pulpa.

La palta es depurativa y suavemente laxante. Su rico contenido en sustancias grasosas no perjudica, como pasa con las grasas animales.

La palta estimula el apetito, fortifica los **nervios**, el cuerpo y los músculos y ayuda al crecimiento. Es un alimento ideal para niños y adultos débiles.

La manteca vegetal de la **palta** es muy rica esparcida sobre pan integral.

El aceite que se obtiene de la palta cura el reumatismo y la gota, friccionando las partes enfermas. Se emplea también para friccionar el cuero cabelludo, evitando así la caída del cabello y la formación de caspa.

La palta no contiene ácidos; por eso se puede comer con otras frutas o verduras.

La pepita de la palta, tostada y molida, se emplea contra la retención de orina, flujo blanco, **disenterías**, etc.

Dosis: Dos cucharaditas de este polvo se disuelven en una taza de agua caliente. Exteriormente se aplica este polvo en forma de cataplasma sobre toda clase de inflamaciones.

La tisana de las hojas, preparada en infusión, al 2 % es un excelente remedio contra malestares, cansancio, dolor de cabeza, desgana para el trabajo, debilidad del estómago, dispepsia **atónica**, resfriados, catarros, ronquera, enfermedades de la garganta y pecho, inflamaciones de la boca y garganta, inflamación de los bronquios, neuralgias, **supuraciones**, menstruación irregular, etc.

Es bueno mascar las hojas frescas de palta para curar las afecciones de la boca y encías, pues combaten las inflamaciones, supuraciones y caries, fortificando las encías y afirmando la dentadura.

#### PAO-PEREIRA (*Vallesia inedita*)

Es un gran árbol del Brasil del que se usa la corteza en cocimiento al 5 % contra las fiebres intermitentes.

#### PAPAYA (*Carica papaya*)

Se denomina también papayo, *árbol del melón*, *pinoguazú*, *mamón*. Árbol tropical de fruto comestible; el jugo fresco, mezclado con miel, es **antihelmíntico** al interior y se usa como tónico en ciertas afecciones cutáneas al exterior. La raíz también es **antihelmíntica** en pequeñas dosis; en mayor cantidad es tóxica.

Iguals propiedades tienen la *Carica quercifolia* y la *Carica gossypifolia*.

La fruta es rica en sales minerales y vitaminas, y tiene propiedades muy curativas en digestiones lentas y difíciles, debilidad del estómago, ictericia, palidez, diabetes, asma, tos pulmonar, tisis pulmonar, etc.

Al fruto verde y prendido del árbol, se le hace una incisión para obtener un jugo lechoso que, tomado fresco, es el mejor y **más inofensivo vermífugo**.

Cantidad: Contra lombrices: de 8 a 15 gramos de este jugo para los niños de 2 a 7 años, y de 15 a 20 gramos para los que pasan de esta edad. Una hora más tarde se toman de 10 a 15 gramos de aceite de ricino como purgante.

Una tisana preparada en infusión con pocas hojas de esta planta tiene efecto curativo en dispepsia atónica y **afecciones** cardíacas. La tisana que se prepara en cocimiento de las semillas desecadas y molidas es un buen remedio contra las lombrices, ventosidades, gases, eructos y, además, regulariza la menstruación.

Mascando de 10 a 12 semillas frescas se curan las enfermedades del hígado y se facilita la buena **secreción** de la bilis.

#### PAPILLA PURGANTE (*Solanum commersonii*)

Planta sudamericana, cuyos tubérculos se usan en el campo como purgante drástico.

#### PARACARI (*Marsypianthes hyptoides*)

Es una planta que crece en el Brasil, existiendo también varias especies en Méjico, Guatemala, Guayana y Perú. Tiene efectos muy buenos para combatir los ataques de asma. Se toma la tisana caliente de esta planta.

Cantidad: 15 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

#### PARAISO (*Melia azederach*)

Árbol muy conocido y que adorna las calles y paseos. La infusión de las hojas al 1-2 % es purgante y antihelmíntica. Debe usarse con **prudencia**.

**PAREIRA BRAVA** (*Cissampelos pareira*)

Se denomina también *zarza-caá-pebá* y *hoja de mono*. Es una variedad de *abutúa*, que crece en la Argentina y Uruguay. El zumo de las hojas empleado al exterior tiene fama de ser eficaz contra las mordeduras de las víboras.

Esta planta es aperitiva, diurética y fortificante; cura **fiebres, inflamaciones, cistitis, inflamación** de las vías urinarias (uretritis), dispepsia **atónica, enfermedades de los riñones**, etc. El cocimiento de la raíz fortifica el estómago y combate la digestión difícil; también estimula el apetito.

**Cantidad:** 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento.

Las hojas frescas machacadas o también hervidas, se usan en **cataplasmas** contra granos, hinchazones, tumores, abscesos, etc.

Iguals propiedades tiene la *pareira* nórdica que crece en la isla de Ceilán, cuyas hojas y tallos mastican los indígenas por creerla estomacal.

**PARIETARIA** (*Parietaria officinalis*)

Denominada también hierba de *San Pedro*, *hierba de las murallas*, *perforamuros*, *caracolera*, *pelosilla*, *cañarroya*. Debe su nombre al hecho de crecer en las hendiduras y al pie de las paredes.

Se usan las hojas. Es una planta **mu**y diurética y emoliente. Es apropiada en todos los casos de retención de líquido en el cuerpo (**hidropesía, edema, etc.**), orina escasa, etc. Recomendable para combatir las irritaciones e **inflamaciones de las vías** urinarias (riñones, **uréteres**, vejiga, **uretra**).

**Cantidad:** De 15 a 20 gramos de hojas trituradas en un litro de agua; se **prepara** en cocimiento **breve** (tres minutos). Tres tazas al día, convenientemente espaciadas.

Tomando largo tiempo esta tisana, se **combaten** las **arenillas** y cálculos, disolviéndolos y expulsándolos por la orina.

La **misma cantidad** de hojas de la **planta** se puede dejar diez horas en remojo en agua fría, luego se **cuela** y se lava diariamente **la cara** con

esta agua. **Con** ello se logrará tener un cutis limpio. Ese líquido es también apropiado para compresas.

**PARNASIA** (*Hepatica alba*)

Crece en la sierra de Guadarrama, España. Las hojas y flores son astringentes; se **toma** la infusión al 1 %.

**PASIONARIA** (Véase *Mburucuyá*)**PASIONARIA COLORADA** (*Passiflora rubra*)

Esta planta contiene venenos parecidos al opio y la morfina; por **eso** no debe **ser** empleada en la curación natural.

**PASTINACA SILVESTRE** (*Heracleum sphondylium*)

Se denomina también *esfondilio*, *acanto* de *Alemania*, *angélica silvestre* y *bronca ursina bastarda*. La raíz seca y pulverizada, se usaba mucho en otra época contra la epilepsia. Dosis 2-5 gramos en infusión.

**PASTO PELILLO** (*Eragrostis pilosa*)

Es una **hierba** que sirve de alimento para los animales y **crece** en **el Brasil, Uruguay y Argentina**. La tisana preparada en cocimiento es curativa de la diabetes.

**PATATA** (Véase volumen primero)

Esta planta, que todo el mundo conoce, es originaria del **Perú**. Es un alimento sano y nutritivo por la gran cantidad de fécula que contiene, pudiendo considerarse como emoliente y **antiescorbútica**. Raspada y mezclada con aceite, es el mejor remedio contra las quemaduras.

**En** otras épocas se usaba la infusión de las hojas, flores y retoños **tiernos como** excitantes.

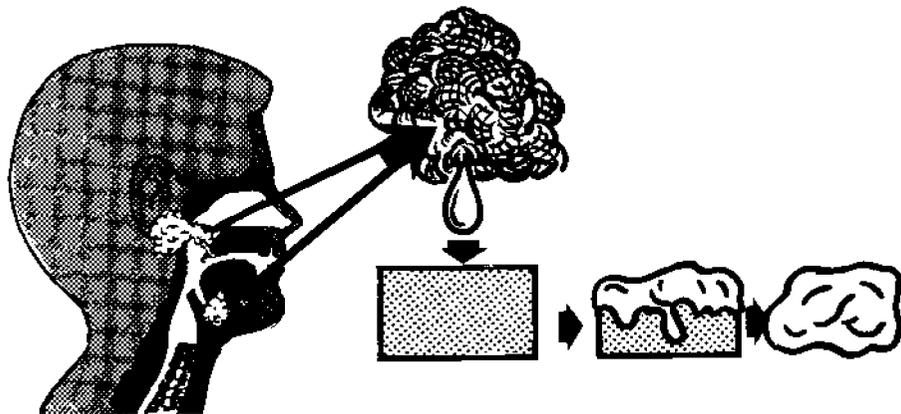
**PATATA DULCE** (*Convolvulus batatas*) (Véase *Batata*)

La *batata* y el *boniato* son de la misma familia botánica. Aunque distintos de la patata, se parecen mucho a ésta, pero **con** más nutritivos. Es un alimento rico, saludable y que contiene vitaminas. Puede ser preparado de diversas maneras. Léase nuestro libro de cocina vegetariana titulado: "Lo Salud depende **de la Cocina.**"

El boniato y la batata brotan por dilatación de la raíz, a diferencia de la patata, que se forma por dilatación del cuello.

La **dulzura** de la *batata* y del boniato empalaga a muchas personas que repugnan la sosez de las comidas; pero dicha dulzura disminuye por el cocimiento o aumenta por el asado al horno. Se adapta a todos los gustos cuando se cuecen con verduras o legumbres tiernas.

Como quiera que el boniato y la batata con de **masa** consistente, es necesaria una detenida **masticación** e insalivación. No basta deshacer la masa en la boca; hay que **fluidificarla** por la acción de la tialina, principio activo de la saliva que transforma la fécula en dextrina y la predispone a la digestión gástrica.



Las glándulas salivares **segregan** la tialina, principio **activo** de la saliva, que **transforma** la fécula en dextrina y la **predispone** a la **digestión gástrica**.

Igual que la patata, se emplea también la batata, boniato o patata dulce para cataplasmas contra tumores e **inflamaciones**. También las hojas machacadas de la batata **pueden** ser aplicadas en forma de cataplasma contra los **sabañones**, tumores, etc.

**PATCHULY** (*Pogostemon patchouly*)

Unicamente sirve para preservar la ropa de la polilla.

**PEGAJOSADELPERU** (*Boeravia hirsuta*)

Las raíces de esta mata, originaria del Brasil y que crece en varios países de América del Sur, se emplea contra la palidez e ictericia, tomando la tisana preparada en cocimiento.

**PELITRE** (*Anthemis pyrethrum*)

Planta que crece en Turquía, norte de Africa y Asia Menor. Se emplea la raíz seca como masticatorio y sialagogo; fortalece las encías. Pulverizada produce estornudos y sirve para componer polvos **dentífricos**.

Las hojas y raíz del *pelitre del Cáucaso* (*Pyrethrum caucasicum*) y de la *manzanilla persa* (*Pyrethrum roseum*), de la misma familia, secas y pulverizadas constituyen el polvo insecticida, tan conocido por los **agricultores**.

**PELOSILLA u OREJADE RATON**

(*Auricula muris - Hieracium - Pilosella*)

Esta planta está extendida por toda la zona templada. El cocimiento al 1-2 % sirve para combatir las **diarreas** y detener las hemorragias pasivas, usándose también en la hidropesía, fiebres intermitentes y afecciones **calculosas**.

### PENSAMIENTO SILVESTRE (*Viola tricolor*)

Se denomina también *trinitaria*, *pinceles*, *violeta tricolor* y *pensi*. El pensamiento silvestre es el Único de la familia de los pensamientos que se usa en medicina. Se encuentra en los bosques y prados. Tiene las hojas verdes y dentadas y sus flores, que aparecen durante la primavera y el verano, son blancas, amarillas y purpúreas. Se recogen durante la primavera y se arranca la planta entera, que se pone a secar con mucho cuidado y luego se conserva en sitio seco. Esta desecación conviene practicarla a la sombra, puesto que la acción directa del sol marchita la planta con excesiva rapidez y daña sus principios medicinales.

Se emplean las hojas, flores y tallos. El pensamiento silvestre es un gran depurativo, diurético y algo laxante; además, actúa muy favorablemente sobre las glándulas linfáticas. Por eso es apropiado para una cura de depuración de la sangre, y para tratar las afecciones de la piel, escrofulosis e impurezas de la sangre en los niños, que producen granos, lagas, hinchazones, irritaciones, sarpullidos, eczemas, abscesos, forúnculos, etc. También se recomienda en el mal funcionamiento de los riñones con retención de líquidos en el cuerpo (edema) y en las afecciones de las vías urinarias, tanto agudas como crónicas.

Cantidad: 15 gramos de la planta (especialmente flores) en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas al día espaciadas y calientes. No se agrega la raíz porque es vomitiva.

Externamente se hacen lociones y fomentos con el cocimiento de las flores y hojas. Las masa consistente que queda se emplea para cataplasmas.

### PEONIA (*Paeonia officinalis*)

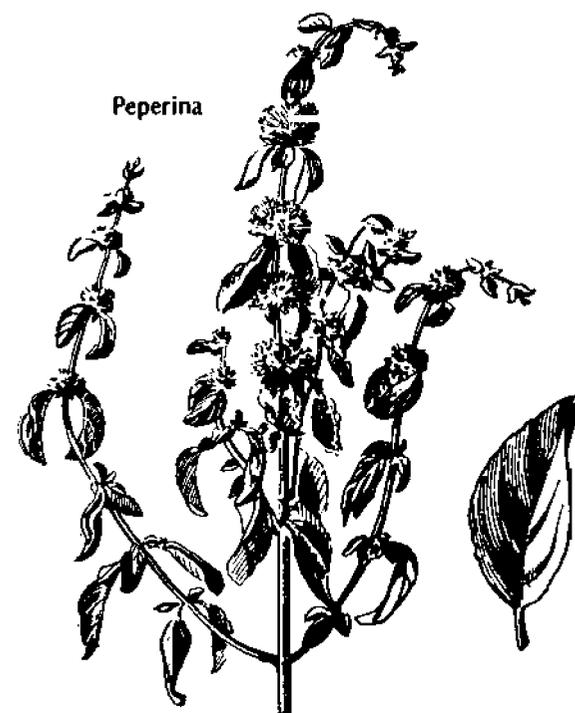
Denominada también *hierba de Santa Rosa* y *hierba casta*. Se cultiva en los jardines y es usada desde la antigüedad por sus virtudes antiespasmódicas, contra la hidropesía, la epilepsia y las convulsiones.

Se emplea el cocimiento de la raíz y de las hojas al 1-2%. En cambio, las semillas son eméticas y purgantes.

Hay tres variedades igualmente usadas: la *peonía* hembra (*Paeonia*

*foemina*); la *peonía macho* (*Paeonia mascula*), y la *Paeonia coralina*. Esta última es, sin duda como la mejor.

En algunas partes suelen hacer con las semillas collares para niños con el fin de preservarlos de las convulsiones.



### PEPERINA (*Micromeria boliviensis*)

Esta planta de buen olor crece en las provincias argentinas de Córdoba, Tucumán, Salta, Jujuy, Patagonia y Buenos Aires. Es muy conocida y apreciada en ese país. Es agradable de tomar y tiene excelente efecto en indigestión, dolores de estómago, diarrea, cólera, dolores de cabeza, nerviosidad y malestar general.

Cantidad: Se emplean 30 gramos de esta planta para un litro de agua. Tómense de 3 a 4 tacitas al día de esta tisana, bien caliente.

### PEPINO (Véase volumen primero)

**PERA** (*Pirus communis*)

La pera es el fruto del peral, árbol de la familia de las rosáceas. Su ciclo vital se señala en treinta años; si se injerta sobre membrillero puede aumentar en dos décadas su longevidad. El peral no da fruto hasta que no tiene cuatro o cinco años. La fruta gana en calidad a medida que el árbol envejece.

Se calcula en más de mil quinientas las variedades existentes, de las que en España se conocen unas cien. Madura en distintas épocas del año, por lo que en casi todas las estaciones se pueden comer peras de una u otra variedad.

En cuanto a sus propiedades alimenticias es bastante parecida a la manzana, aunque algo menos nutritiva que ésta.

**Composición de cien gramos de peras**

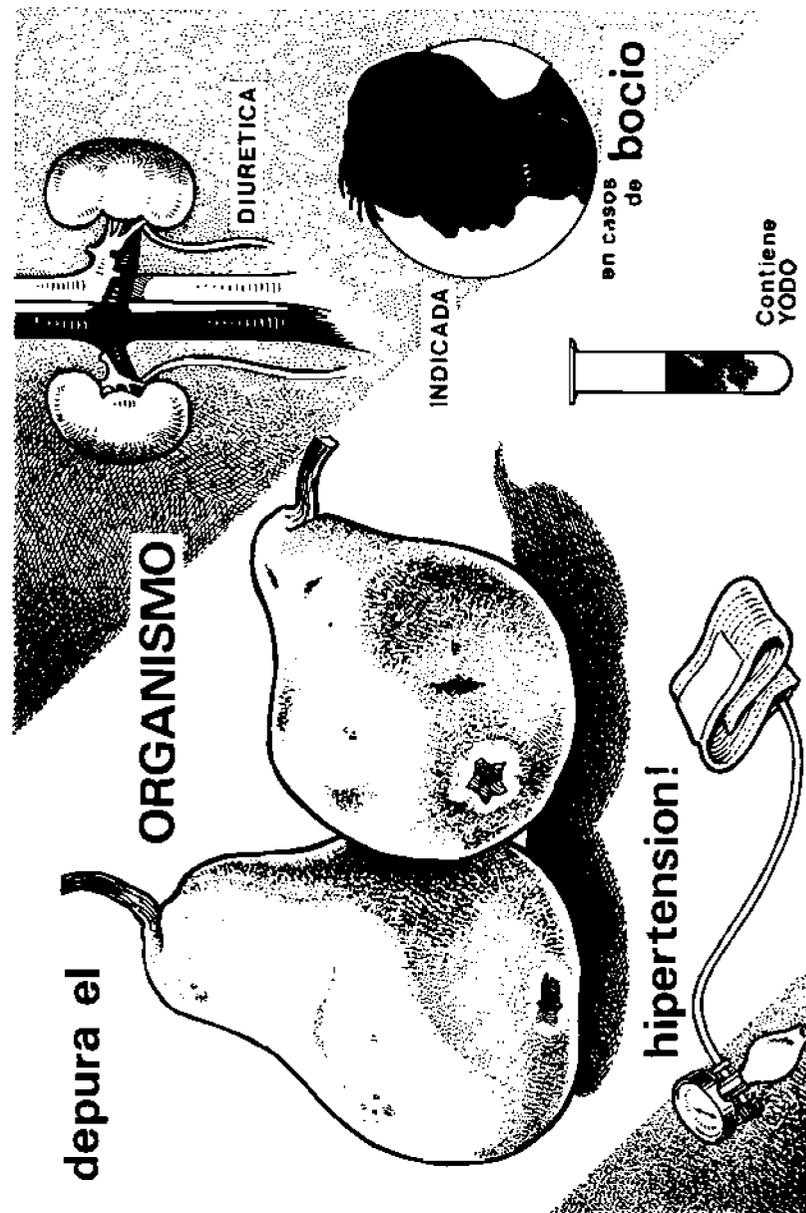
Agua (gramos) . . . . .	86
Valor calórico (calorías) . . . . .	47
Hidratos de carbono (gramos) . . . . .	10
Proteínas (gr) . . . . .	0,7
Grasas (gr) . . . . .	0,4
Calcio (miligramos) . . . . .	0,015
Fósforo (mg) . . . . .	0,018
Hierro (mg) . . . . .	0,3
Vitamina A (U. I.) . . . . .	20
Vitamina B <sub>1</sub> (miligramos) . . . . .	0,020
Vitamina B <sub>2</sub> (mg) . . . . .	0,007
Vitamina C (mg) . . . . .	5

Contiene 3 % de ácidos orgánicos.

Las peras de buena clase y en sazón, particularmente las de agua, son de fácil digestión. Cocidas o asadas se digieren mejor, aunque pierdan casi todo su valor.

La pera tiene un papel importante en la dietética del hipertenso. **Purifica su organismo y posee una acción diurética evidente.**

Las experiencia ha confirmado que sometiendo a los enfermos



Pera. — La tisana de las hojas del peral ejercen un beneficioso efecto en la inflamación de la vejiga. La pera, tomada regularmente, depura todo el organismo (riñones y tubo digestivo); por contener yodo se recomienda a los que padecen de bocio.

hipertensos a una cura de **peras**, bastan por lo general unos diez o quince días para **que se** aprecie en muchos pacientes un estimable descenso de la presión **arterial**. En determinados casos la **prescripción** se limita a tomar de kilo y medio a dos kilos **diarios** de peras, solamente **durante** uno o **dos** días a la semana.

Los **diabéticos**, en proporción **adecuada**, la toleran **bien**.

El **azúcar** se encuentra en esta fruta **en forma de levulosa**.

Por lo general, en cuanto concierne a otras enfermedades, la pera tiene casi las mismas indicaciones que la manzana.

Se recomienda a las personas que se hallan en la edad crítica y cuantos padecen de **arteriosclerosis**. Los que han llegado a esa edad peligrosa, deberían **hacer** a menudo **una** cura de peras cuando abundan las de buena **calidad** (cobre **todo**, las de **agua**), comiendo diariamente y por espacio de diez a quince días, una buena cantidad de estas frutas (**de** uno a dos kilos diarios).

Esta cura depura todo el organismo, en especial los riñones y **el tubo digestivo**.

Como las peras contienen yodo, se **recomiendan** a los que padecen de **bocio**.

La tisana de las hojas del peral, **preparada en infusión ejerce, según** Leclerc, un efecto beneficioso en la inflamación de la vejiga y en la litiasis urinaria.

### PERDUELA (*Polygala sulcata*)

Planta argentina y uruguaya. La raíz es ligeramente emética en cocimiento al 2-3 %.

### PEREJIL (*Apium petroselinum*)

Es el **perejil común** que se usa como condimento. La infusión de la raíz al 2 % es excitante, aperitiva y notablemente **diurética**. Se emplea **contra** la menstruación dolorosa y **escasa**, **impotencia**, **afecciones** de la vejiga, orina escasa o turbia, mal de piedra, e hinchazones. El perejil es un estimulante del apetito y de la digestión; facilita y **hace menos** doloroso el parto.



Meliloto. (Foto Jaime Buesa.)



Flor de manzana



Melocotón.

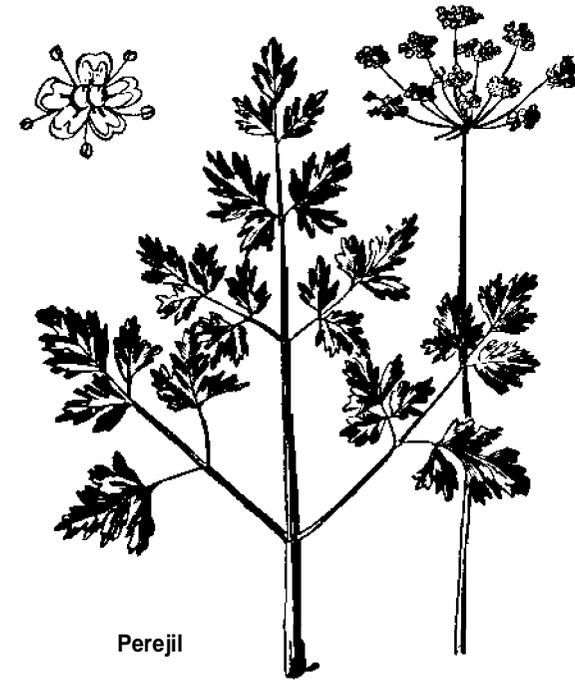


Moras.

Se toma el cocimiento de la raíz fresca de perejil (una cucharadita por taza) como diurético para lo cual se debe beber en cantidad abundante.

Para estimular el apetito se toma en ensaladas. Así se aprovechan, además, las vitaminas que contiene.

Las hojas machacadas se aplican externamente en forma de cataplasmas contra las picaduras de avispas, abejas y otros insectos, pues en seguida quitan la inflamación y el dolor. También sirve este tratamiento contra el dolor de muelas, de oídos, endurecimiento de las glándulas y pezones, caídas, golpes, contusiones, etc.



Perejil

Aplicando estas cataplasmas sobre los pechos de las madres lactantes, tienen la propiedad de secar la leche.

Con la tisana de perejil, aplicada en forma de lociones puede combatirse las manchas de la cara y del cuerpo.

La infusión de la raíz es muy diurética, se usa también en lavativas contra la diarrea.

El **zumo** de las hojas tiene propiedades **antiperiódicas** y **febrífugas**. La infusión de los frutos al 1-2 % es **carminativa**.

Hay otras tres especies de perejil que también se usan en medicina: **el perejil de Macedonia** o **de las rocas, apio de las rocas** (*Bubon macedonicum*), cuya infusión al 2-3 % se usa contra la epilepsia; el **perejil de los pantanos** o **apio lechal** (*Selinum palustre*) que desde la más remota antigüedad se emplea para combatir la epilepsia, la neurosis, el histerismo y la corea. Se usa preferentemente la raíz, en cocimiento al 2-3 %; y el **perejil del agua** (*Hydrocotyle natans*) que es una variedad americana, muy común en la Argentina. El jugo de la planta se usa en el campo como diurético y contra las obstrucciones del hígado, vejiga y vísceras abdominales. Las hojas machacadas se aplican sobre las heridas pasadas y **muy** inflamada.

#### PERIFOLIO (*Scandix cerefolium*)

Como todos saben, es una hortaliza comestible. El cocimiento, a cualquier dosis, se usa en tratamiento interno y externo como resolutivo, emenagogo, diurético, vulnerario y antihemorroidal. La **planta** machacada se aplica sobre los infartos.



#### PERIFOLIO OLOROSO o MOSCADO (*Myrrhis odorata*)

Es una planta peligrosa por el veneno que encierra. No debe ser usada en forma alguna.



#### PERIFOLIO SILVESTRE (*Choerophyllum sylvestre*)

Es venenoso lo mismo que el anterior.

#### PERSICARIAS

Las dos especies de esta planta usadas en medicina, son la **persicaria piperita**, **persicaria acre**, **pimiento de agua** o **corregüela persiana** (*Persicaria urens*) que cuando es fresca se utiliza al exterior como rubefaciente; y la **persicaria dulce**, **manchada**, **duraznillo** o **pimentillo** (*Persica-*

*ria maculata*) que se usaba mucho antiguamente en cocimiento como **vulneraria**.

#### PERVINCA (*Vinca minor*)

Se denomina también **vinca**, hierba doncella y **violeta de las brujas**. Planta europea de cercados y bosques. Se usa la **infusión** de toda la planta, sola o con **raíz** de caña, como astringente para hacer retirar la leche de las mujeres lactantes.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

#### PEUCEDANO (*Peucedanum officinale*)

Se denomina también **servato**, **ervato**, hinojo o **cola de cerdo**. Se usa la infusión al 1-2 % como excitante y antihistérico.

#### PEZ

La única que se usa en medicina es la **amarilla** o pez **de Borgoña**, obtenida por incisiones practicadas en los troncos de los pinos. Con ella se preparan emplastos que se aplican **como** derivados en las afecciones reumáticas, pleuresías y bronquitis.



Pezuña de vaca

**PEZUNADEVACA** (*Babuina caudicans*)

Denominada también *pato de vaca*. Es una planta especial para los diabéticos. Empleándola largo tiempo en forma de tisana se consigue la curación de esta enfermedad.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Varias tazas al día.

**PICO DE LORO** (*Ephedra triandra*)

Denominada también *pico de gallo*. Es una planta trepadora que abunda en la América del Sur. En el campo se usa la infusión de los gajos tiernos al 2-3 % en el empacho de los niños que cada hora deben tomar dos cucharaditas de esta tisana.

La decocción de la raíz y de las ramas se da al interior y en irrigaciones para curar la gonorrea.

**PICHI** (*Fabiana imbricata*)

La tisana de las hojas se emplea contra las enfermedades del hígado, riñones y vejiga, cistitis, enfermedades de las vías urinarias, obstrucción del hígado, blenorragia, **enfermedades** de la matriz, blenorragia, sífilis, reumatismo, gota, retención de orina, diabetes, etc. Esta tisana ayuda a expulsar las **arenillas** y piedras de la vejiga, riñones y vías urinarias; estimula la secreción de la orina.

Cantidad: 20 gramos de hojas o 30 gramos de palos en un litro de agua; se preparan en infusión las hojas y en cocimiento los palos. Varias tazas al día.

**PIE DE LEON** (*Alchemilla vulgaris*)

Denominada también *hierba botera*, *alquimilla* y *alquinala*. Se emplea toda la planta, excepto la raíz.

El pie de león es diurético y purificador; beneficia los órganos genitales de la mujer. Se recomienda contra la obesidad, contribuye al

parto feliz, fortalece la matriz y regula la menstruación excesiva. Está indicada en las enfermedades del **estómago** e intestino, y, **también, en la diabetes**.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Se toman dos o tres tazas al día de esta recomendable tisana.

**PIES DE GATO** (*Antennaria dioica*)

La tisana de las flores de esta planta es muy curativa en las enfermedades de los Órganos respiratorios, resfriados, tos, ronquera, catarros, bronquitis, gripe, tisis **pulmonar**, **disentería** y catarros de los niños pequeños. Esta tisana disuelve y expulsa rápidamente las mucosidades.

Cantidad: 15 gramos de flores en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres o cuatro tazas al día de esta tisana. A los niños se les reduce la dosis proporcionalmente.

Externamente se emplea el cocimiento en forma de lociones y fomentos, y con la planta hervida se aplican cataplasmas contra caídas, golpes, contusiones, tumores, etc.

**PILA-PILA** (*Malva carolina - Modiola carolina*)

Esta planta crece en Chile. Se emplean las hojas y gajos que tienen efectos curativos en **hidropesía** y enfermedades de la garganta.

**PILLUDEN** (*Viola maculata*)

Planta que abunda en Chile. Se aplica igual que el pensamiento. Su efecto es emoliente, resolutorio, diaforético, pectoral y estomacal. Es excelente contra la debilidad del estómago, dispepsia **atónica** y **digestión** lenta y **difícil**.

**PIMIENTAS**

Con este nombre se designan generalmente los frutos de muchas especies de **pimenteros** que, aunque tienen algunas aplicaciones medic-

nales, no podemos recomendar en modo alguno ya que pertenecen a la categoría de los estimulantes **perjudiciales** descritos al ocuparnos del café.

A la **gente** le gusta **sazonar** sus comidas con **condimentos** fuertes que son altamente perjudiciales. Y esta es precisamente una de las causas de que casi toda la Humanidad esté enferma y vaya enfermado cada vez más.

Hecha esta salvedad, y a título informativo, vamos a pasar rápidamente revista a las distintas clases de pimientos: la **pimienta** común o **negra**, es la baya del *Piper nigrum*, planta de la India. Los asiáticos la consideran febrífuga. La pimienta blanca es esta misma **despojada** de su **tegumento** oscuro después de haberla macerado en **agua**; la **pimienta larga**, **procede** del *Chavica officinarum*, que **crece** en el archipiélago de la Sonda; la **pimienta** de Jamaica u **inglesa** proviene del *Myrtus pimenta*, que **crece** en esa isla. Es **parecida** al clavo de especia y a la **canela**. Ver lo que decimos sobre el café.

### PIMIENTO (*Capsicum annuum*)

Este producto hortícola ha adquirido enorme popularidad desde hace pocos años. Uno de los motivos más plausibles reside en la gran cantidad de vitamina C que contiene.

¿Cuál es la historia de este descubrimiento que ha merecido el premio Nobel?

Cuentan que un día el **biólogo** húngaro Szentgyorgyi, no hallando a punto la comida, se **hizo** traer un par de pimientos **frescos**. Absorto en sus estudios biológicos, se le **ocurrió** analizar alguna baya y así conoció la **vitamina C** del pimiento.

Estando de moda la **dietología**, reproducimos los datos esenciales sobre la **composición** del pimiento. Las cifras han sido rigurosamente controladas por varios **Institutos** de la nutrición de diversos países.

Si **los consumidores** [legaran a convencerse del valor nutritivo del pimiento, **saldría** ganando no solamente la economía **agrícola**, sino también la **salud** pública. En efecto, el pimiento es una rica fuente de vitamina C y contiene también notable cantidad de vitamina A.

El pimiento, además de ser una de los alimentos más ricos en

**vitamina C**, contiene **sales minerales** y **azúcares**. **Neutraliza** la acidez del **estómago** y de la **sangre**. Conviene a **los artríticos**, reumáticos, **tuberculosos** y siempre **que** convenga aportar vitamina C al organismo.

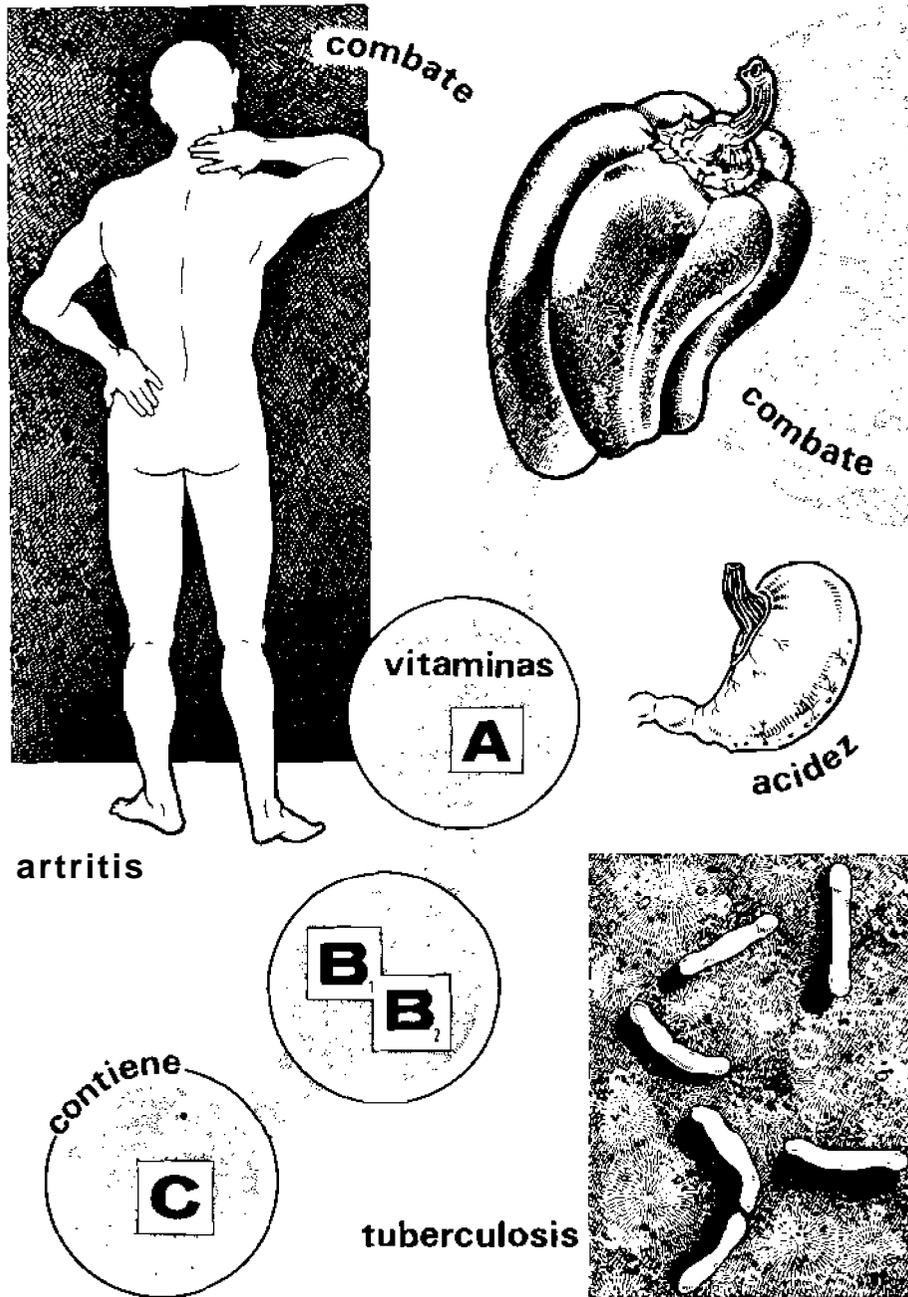
#### Composición química y valor energético porcentual del pimiento

Proteínas (gramos)	1,2
Glucidos (gr)	3,2
Calorías (gr)	18
Calcio (miligramos)	7
Fósforo (mg)	25
Hierro (mg)	0,8
Vitamina A (U. I.)	690
Vitamina B <sub>1</sub> (miligramos)	0,07
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,07
Vitamina C (mg)	106

Es aconsejable tomarlo crudo en ensalada o en forma de **jugo** fresco. Se usa también con limón en caldos oxidantes medicinales, por su condición aromática acre y por sus buenas propiedades químicas **disolventes**, especialmente para los reumáticos y artríticos. Es también un gran **tonificante** del jugo gástrico y un **oxidante** de las funciones **gástricas** y **hepáticas**.

Es muy conveniente el caldo hervido de pimientos contra los **estados biliosos**, tomado en ayunas y despacio. También es **muy** eficaz el zumo crudo del pimiento contra la **uremia**. Contra los dolores de garganta se hacen **gárgaras** tres veces al día con el **zumo** crudo del pimiento, **machacado**, molido y colado, en combinación con sal y **limón** (en agua) y haciendo tres veces al **día** **gárgaras** desaparece la inflamación de **las amígdalas**.

Para concluir, **los** pimientos verdes, amarillos o **rojos** son siempre **aperitivos** y representan, según algunos autores, un remedio eficaz contra los dolores reumáticos. Bastaría consumir un par de pimientos crudos al día, **como** se hace en la Europa Central, patria de la **paprika** (el **equivalente** del pimentón español, y que allí sirve para preparar el **gulás**,



Pimiento. — El valor nutritivo del pimiento lo convierte a la par en excelente alimento (contiene vitaminas del complejo A, B y C) y eficaz medicina (artritis, acidez del estómago, reumatismo y tuberculosis).

plato nacional de Hungría) para curar formas agudas de reumatismo, resistentes a la terapéutica común.

Botinicamente, el pimiento pertenece a la familia de las solanáceas, como la patata, el tomate y la berenjena.

El nombre botánico del pimiento es *Capsicum annuum*. Sus nombres vulgares, además del de pimiento, son *chile*, *pimentón* o *morrón*. En alemán se llama *Spanische pfeffer*; en inglés *pepper*; en italiano, *peperone comune*, y en francés, *piment commun*.

El género *Capsicum* comprende unas 30 especies de la América Central y del Sur y una del Japón.

Esta planta fue introducida en Europa a principios del siglo XVI por los conquistadores españoles y su cultivo se halla muy extendido y con muchas formas, de las que las más frecuentes son: *oblongum*, con bayas oblongas, lisas, rojas o blancas; *rugosum*, con bayas cónicas, arrugadas, rojas; *acuminatum*, con bayas cónicas, aguzadas, rojas o amarillas; *angulatum*, con bayas truncadas, angulosas, a menudo bífidas; *ovoidium*, con bayas alargado-aovadas, amarillas o rojas; y *abreviatum*, con bayas aovadas o acorazonadas, arrugadas y rojas.

Los frutos de la variedad muy picante, aguda y pequeña, se llaman *guindillas*.

La *guindilla*, al igual que las otras variedades picantes (pimiento *bravo del Perú*, *pimiento mexicano*, *pimiento guindilla de Chile*, *pimiento de cerecilla o de la India*, *pimiento de cornetilla*), es un condimento excitante que se debe proscribir. Véase el artículo "Aji".

En cambio, todas las variedades de pimientos dulces gozan de las maravillosas propiedades alimenticias y terapéuticas que hemos descrito anteriormente.

En España hay gran variedad de pimientos, todos ellos de excelente calidad. Destacaremos el *pimiento gordo de Deusto*, llamado también *morro de vaca* y de *Nájera*; es la variedad más voluminosa de todas, pues algunos pueden contener hasta un litro de agua, lo que lo hace muy interesante para la obtención del zumo a emplear en los tratamientos antes descritos. Este pimiento se cultiva mucho en la Rioja; el *pimiento morrón común de lo Rioja*, de carne dura y lisa y excelente sabor; el *pimiento temprano* de Valencia, de poca carne, que se consume generalmente cuando está verde; es muy sabroso; el *pimiento tomate*, de fruto

redondo, del tamaño y forma del tomate; carne dura, lisa y muy dulce.

La transformación de los pimientos colorados, por medio del secado y molido constituye la importante industria de la fabricación del pimentón, que tanto empleo tiene como condimento culinario. Es un condimento sano, como saludable es el pimiento dulce del que procede. Entre las más importantes variedades productoras de pimentón tenemos: el *pimiento* de *Murcia* y *Orihuela*, de forma redondeada, color rojo fuerte y sabor dulce; el pimiento *rizado de la Rioja* o *cuerno de cobra*, bastante temprano y de excelente calidad; el *pimiento morrón*, uno de los más apreciados por su tamaño y por su gusto, muy dulce y sabroso; la *ñora* o *bolla*, que también se deja secar para hacer pimentón, etc.

Pinillo rastrero



## PIMPINELAS

La *sanguisorba* o *pimpinela de los prados* (*Sanguisorba officinalis*) se usa desde muy antiguo en cocimiento como *galactófora*, astringente y diurética; exteriormente, como vulneraria.

Se emplean las raíces en forma de cocimiento a razón de 25 gra-

mos en un litro de agua. Aumenta la secreción de las mucosas bronquiales, por lo que es apropiada para combatir el asma bronquial, los catarros bronquiales (en particular si van acompañados de moco espeso y pegajoso) y los catarros de la garganta. Indicada también en la tos espasmódica. Se emplea, asimismo, como diurético para conseguir la eliminación de ácido en la gota, en el artrismo y en el reumatismo. Se toman tres tazas de la tisana al día.

La *pimpinela mayor*, *saxifraga mayor* (*Pimpinella saxifraga*) es anti-espasmódica y vulneraria. Se usa el cocimiento de la raíz al 2-3 % al exterior, contra granos. También sirve para lavar los ojos y hacer gargarismo~.

## PINILLO RASTRERO (*Ajuga reptans*)

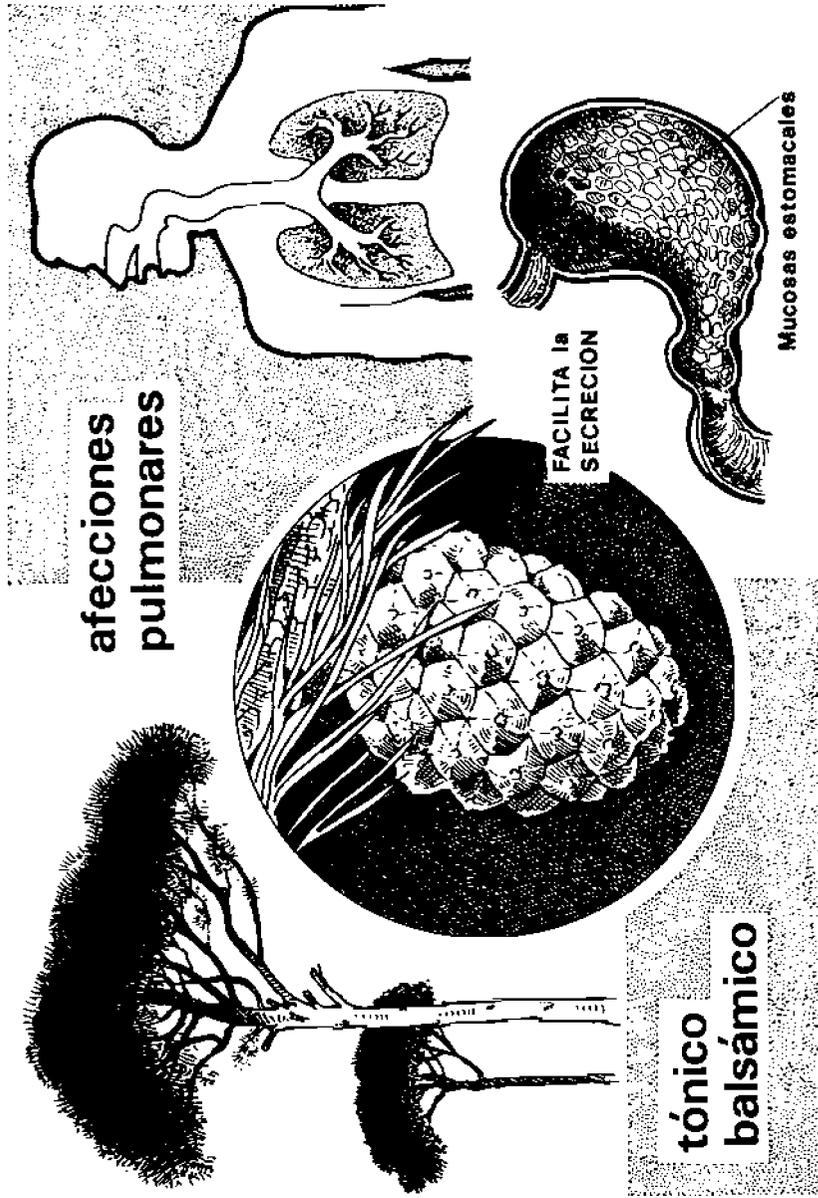
Denominado también *bugula*. Esta planta se encuentra en muros y paredes húmedas y en las partes sombreadas de los bosques. Es anti-hemorrágica. Está especialmente indicada contra hemorragias internas, hemoptisis, abscesos en el estómago, diarrea con sangre, disenteria y hemorroides.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Externamente se emplea para el tratamiento de heridas y llagas.

## PIÑOS

Pertencen a la numerosa familia de las coníferas cuyas especies habitan generalmente en los parajes montañosos y elevados. Los más usados en medicina son: el ubeto común, *Pinus pinea*; el abeto de *Mocovia*, rojo o pino pinsapa, *Pinus abies*; el pino piñonero, *Pinus pinea*; el pino común o silvestre, *Pinus sylvestris* (del cual se extrae el "incienso de aldea" o "galipodio"); el pino blanco o real, *Pinus pyrenaica*; el pino de Flandes o marítimo, *Pinus maritimus*; el pino de Córcega o de Laricio, *Pinus nigra*; y el pino de trementina, *Larix europaea*.

Naturalmente, cada una de estas especies es también conocida con otros muchos nombres cuyo enunciado omitimos por ser superfluo. Son árboles preciosos para la medicina por sus muchas propiedades.



**Pino.** — Las emanaciones balsámicas que emiten los pinos benefician a enfermos broncopulmonares. La tisana de brotes tiernos y hojas tonifica y cura afecciones de los pulmones; el cocimiento se usa en envolturas o compresas para malestares bronco-pulmonares.

Se emplean con preferencia las yemas, brotes, pinochas y botones, que son diuréticos, **pectorales, estimulantes, atemperantes, antiescorbúticos,** etc.

El cocimiento se usa para compresas y envolturas, especialmente en las enfermedades broncopulmonares, y se **toma** como tónico y para favorecer la secreción de las **mucosas** estomacales, en la hidropesía, el reumatismo y afecciones **cutáneas**.

El **extracto** se usa en fricciones contra el reumatismo y la escrófula. Con el pino marítimo se prepara un hidrolato muy ventajoso en todas las afecciones pulmonares, especialmente en la tisis.

Las emanaciones balsámicas que emiten los pinos son **tan** saludables que se registran muchos casos de **curación** de tuberculosis por haber vivido el enfermo en un bosque de pinos.

Con el "agua de pino" se prepara un jarabe que es **excelente** en las afecciones crónicas de la garganta y en la coqueluche.

Cantidad: 20 gramos de brotes nuevos, botones y hojas de pino o pinochas en un litro de agua; se prepara en cocimiento. De dos a cuatro tazas diarias.

Además de curar todo tipo de afecciones broncopulmonares y de la garganta, esta tisana purifica los riñones, la vejiga, **las** vías urinarias, la sangre y todo el organismo en general.

En dosis más elevada, el mismo cocimiento se utiliza para lociones, fricciones, masajes, fomentos, inhalaciones, **pediluvios,** baños de asiento, enteros y de vapor.

Dormir sobre un colchón de pinocha u hojas de pino es muy bueno para los que padecen de enfermedades del pecho.

**PIÑA** (Véase *Ananás*)

**PIÑON** (*Pinus pinea*)

Es el fruto del *pino piñonero*. **tos** piñones están protegidos por una cubierta exterior leñosa y dura; al exponerla al fuego salen los piñones.

El piñon es rico en vitamina E, sustancias grasas y fósforo. **Si se** mastica bien, y no se **abusa** de él es un **alimento** sano y nutritivo para

niños y personas que padecen de palidez, ictericia, raquitismo y debilidad general.

#### Composición por ciento del piñon

Agua . . . . .	5,49
Proteínas . . . . .	31,81
Azúcar . . . . .	5,89
Grasas . . . . .	45
Cenizas . . . . .	11,81

Debido al elevado porcentaje de albúmina y de grasas que contiene —sustancias estas últimas que se enrancian con rapidez— los piñones resultan a poco que se abuse de ellos, pesados. Hay, pues, que ser parcós en su consumo y masticarlos despacio.

Su sabor es agradable. Se utilizan más bien como condimento en la elaboración de algunos platos y de ciertos dulces.

Machacándolos en un mortero de marmol y agregándoles agua hirviendo se puede preparar, análogamente a lo que hemos dicho para la almendra y la avellana, una "leche" u horchata de este fruto.

#### PIÑONERO DE LA INDIA (*Jatropha curcas*)

Arbol de las Antillas y del Brasil. De sus ramas y hojas fluye un jugo viscoso que es un remedio popular para curar heridas y cortes. El fruto, llamado *piñón purgante* o de Cuba, encierra tres almendras en forma de aceitunas, que son purgantes y se usan mucho en el Brasil contra la hidropesía. Dosis: de 1 a 3 almendras.

#### PIPI (*Petiveria alliacea*)

Planta sudamericana. El cocimiento de la raíz es diurético y se emplea contra la hidropesía, la parálisis y el reumatismo articular.

#### PIPIRI (*Rinbospora*)

Es también planta sudamericana, muy común en las tierras panta-

nosas del Uruguay y de la Argentina. Sus tallos, quemados, se usan en el campo para detener hemorragias.

#### PIROLAS

Dos especies de esta familia (ericáceas) se usan en medicina: la *pirola* de *hojas redondas* (*Pyrola rotundifolia*) que crece con preferencia en el norte de Europa, donde se emplea el cocimiento al 2-3 % como tónico, antileucorreico y vulnerario; y la *pirola umbelada* (*Pyrola umbellata*) planta de América del Norte y muy usada en los Estados Unidos como diurética, antiespasmódica y antiescrofulosa en cocimiento al 2 %. Sus hojas, empleadas al exterior, son rubefacientes.

#### PISCIDIA (*Piscidia erythrina*)

Este arbusto de las Antillas, se denomina también leño embriagador. Tiene propiedades muy parecidas a las de la coca. Por lo tanto no la recomendamos. Véase lo descrito bajo café.

Los naturales de las Antillas emplean esta planta para emborrachar y trastornar a los peces y así pescarlos con más facilidad; de ahí su nombre.

#### PITA (Véase Agave)

#### PITANGA (*Stenocalix pitanga*)

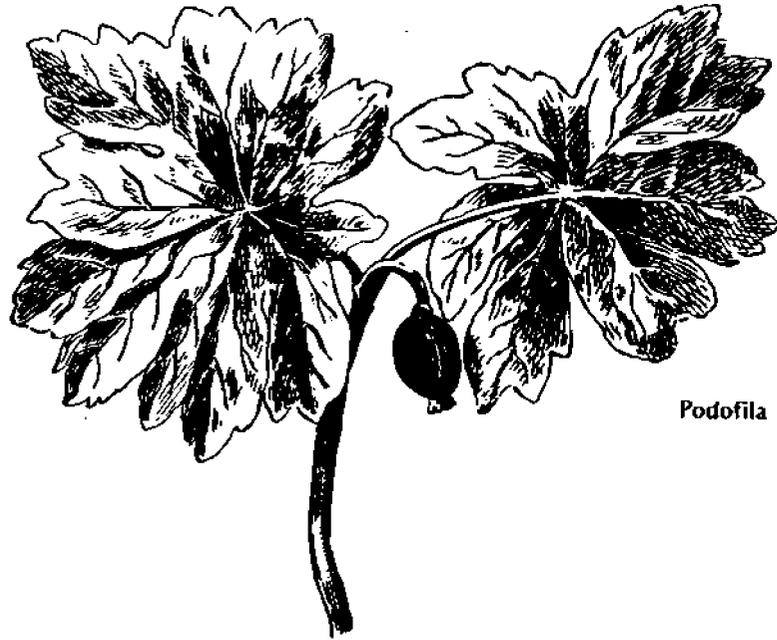
Denominada también *ñangapiré*. Planta sudamericana que produce unos frutos que pasan por ser astringentes.

#### PLATANO (Véase Banano)

#### PODOFILA (*Podophyllum peltatum*)

Denominada también *podofilino*. Crece en los Estados Unidos, con preferencia en las márgenes de los arroyos. Se usa la raíz en polvo a la

dosis de 1 gramo o en cocimiento al 2 % como un excelente purgante en los infartos crónicos del hígado y en la ictericia.



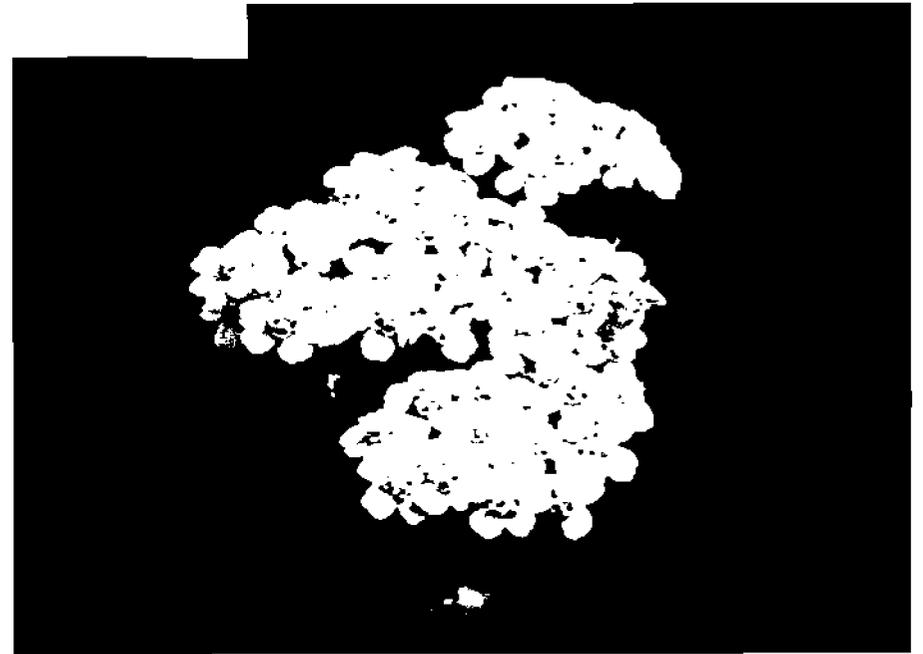
Podofila

## POLEN

El polen de las flores es una fuente irremplazable de proteínas. Cada grano de polen, visible solamente al microscopio, es un concentrado complejo de sustancias nutritivas dotadas de propiedades curativas y profilácticas preciosas.

El polen está constituido por sustancias nitrogenadas (peptona, globulina, ácidos aminados), sustancias hidrocarbonadas (glucosa, fructosa, sacarosa, rafinosa, pentosanas, dextrinas, almidón, celulosa, poleina), lípidos complejos (lecitina, aceites grasos, colesterol, viscina), diastasas (sacarasa, fosfatasa, catalasa, cocimasa, amilasa, invertasa, pepsina, tripsina, lipasa) y sustancias minerales (compuesta complejos de 28 elementos). En suma, el polen encierra todos los elementos indispensables para la vida de los organismos vegetales o animales. Es particularmente rico en vitaminas y hormonas del crecimiento.

Es una materia prima particularmente rica en caroteno. El polen del lirio y de la acacia amarilla contiene 20 veces más que la zanahoria



Milenrama.



Orégano  
(Foto Juime Sueso)



Pies de gato.  
(Foto Jaime Buesa.)

Pensamientos.



roja que es sin embargo considerada como fuente principal de obtención de la vitamina A. Es, además, muy rico en rutina (vitamina P) y el de alforfón, por ejemplo, contiene de ella hasta 17 miligramos por ciento.

Sin embargo, hasta ahora la medicina científica no ha utilizado el polen o el pan de abejas con fines medicinales. La medicina empírica, en cambio, lo usó desde hace mucho tiempo como remedio contra gran número de enfermedades.

Las experiencias realizadas por el profesor Rémy Chauvin demostraron que ratones nutridos con alimentos que encerraban polen, aun en pequeña cantidad, acusaban un desarrollo más rápido y un aumento de peso. Se ha evidenciado igualmente la acción ejercida sobre el organismo por el polen, incluso privado de vitaminas. Además, los excrementos de los ratones que recibían una alimentación enriquecida con polen estaban casi totalmente desprovistos de microorganismos, lo que quiere decir que contiene sustancias antibióticas activas.

De las investigaciones se deduce que tiene una acción médica eficaz en casos de anemia perniciosa, que regulariza el funcionamiento del intestino, abre el apetito, eleva la capacidad de trabajo, **baja** la tensión **arterial** y aumenta la tasa de hemoglobina y el número de **hematíes** de la sangre.

El sabio y apicultor francés Alain Caillas, ha consagrado al estudio del polen una monografía de gran valor científico. Caillas ha propuesto utilizar el polen como remedio preventivo de la inflamación de la próstata y recomienda a toda persona del sexo masculino de más de 50 años tomar cada día 15 gramos de polen.

A partir del polen se pueden preparar no solamente medicamentos altamente eficaces, sino igualmente productos alimenticios dietéticos y vitaminados. Para ello es necesario poner a punto un método práctico que permita recolectar el polen en cantidad suficiente.

Las plantas producen gran cantidad de esta materia. Una flor de manzano, por ejemplo, encierra cerca de 100.000 granos de polen; un amento de hojaranzo, 1,2 millones; una flor de peonía, 3,6 millones; un amento de avellano, 4 millones; un arnento de abedul, 6 millones; el panículo de las flores masculinas del maíz, 50 millones de granos de polen. Los amentos de la encina y otros árboles proporcionan grandes

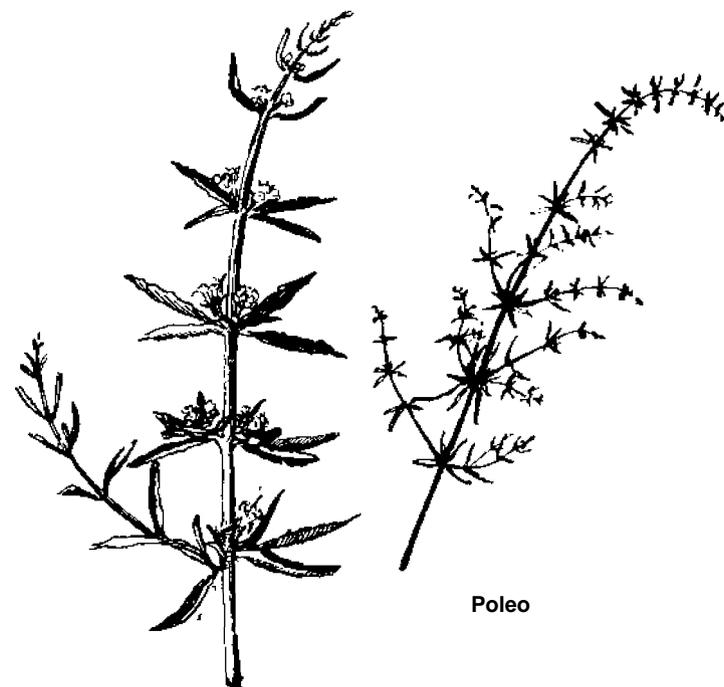
cantidades. En verano, en los bosques de pinos, la atmósfera está saturada de polen. Cada año, en nuestros bosques, campos, prados y jardines, se pierden centenares de miles de toneladas de un producto de alto valor nutritivo y dotado de propiedades terapéuticas notables.

Las abejas son las principales cosechadoras de polen. Para retener el polen recolectado por las abejas ha sido propuesto un dispositivo de concepción muy sencilla que cualquier apicultor puede fabricarse él mismo. Consiste en una plaquita de madera sobre la cual están clavados verticalmente unos alfileres; el conjunto se coloca sobre la plataforma de vuelo. La abeja pasa a través de esta criba de alfileres abandonando el polen retenido en las cestas de sus patas posteriores. La experiencia ha demostrado que mediante este procedimiento se podía, a partir de una colonia vigorosa, recolectar diariamente 100 gramos de polen, o sea en el transcurso del verano hasta 5-6 kilos.

Al principio se había puesto grandes esperanzas en este dispositivo; se estimaba que este invento marcaría una nueva era en la apicultura y que el polen así recogido constituiría una preciosa sustancia alimenticia. Sin embargo, no ha sido así. Y hay varias razones para ello: 1º, quitando a las abejas su cosecha de polen se disminuía la recolección de miel; 2º, este procedimiento no permitía obtener cantidades importantes de polen que permitieran satisfacer las necesidades de las industrias de vitaminas y de los establecimientos médicos; 3º, el polen recolectado por las abejas está lejos de ser de una calidad uniforme, puesto que proviene de plantas de especies muy variadas. Esto es muy importante, pues el polen de ciertas flores es tóxico.

¿Como proceder, pues, para recoger el polen? Sacudiendo los tallos de los arbolitos que llevan las inflorescencias, los panículos masculinos del maíz, etc., bien sobre una hoja grande de papel, bien en el interior de un bocal de vidrio o de una caja de cartón.

Hoy día, es aún difícil entrever el papel considerable que sin duda está reservado en un porvenir muy próximo a las preparaciones curativas y preventivas a base de polen y de miel asociados. ¿Cuántas dosis diarias de vitamina P suficientes para preservar a varias decenas de personas de hemorragia cerebral, retinitis o crisis cardíaca encierra un gramo de polen? El papel de la aneurina y de otras vitaminas no es menos importante.



### POLEO (*Mentha pulegium*)

Es una planta parecida a la menta, que crece en el sur de Europa y en la América meridional, abundando en muchas provincias argentinas. Tiene propiedades nervinas, tónicas, estomacales y reguladoras de la menstruación; tomada en gran cantidad puede provocar abortos.

Está especialmente indicada en debilidad del estómago, estorbos en la digestión y en los intestinos, ventosidades, eructos, ardor, acidez, diarreas, fermentaciones, congestiones cerebrales, dolor de cabeza, catarros en general, resfriados, hidropesía, palpitaciones del corazón, insomnio, zumbidos de los oídos, menstruación irregular, mareos, debilidad del sistema nervioso, de los huesos y de la columna vertebral.

Aconsejamos tomar baños con un cocimiento de poleo en los casos de debilidad general de los nervios, parálisis, etc.

Cantidad: 30 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Tomense de dos a tres tazas de esta tisana cada día, o de tres a cinco cucharadas cada hora.

Reiteramos la advertencia de que las mujeres **embarazadas** no **deben tomar** esta tisana porque puede provocar el aborto.

Polígala



**POLIGALA COMUN** (*Polygala vulgaris*)

Denominada también hierba de **la leche**, **lechera**, **séneka**. Se emplean las flores, los tallos, las hojas y las semillas. Esta planta es excitante, incisiva, pectoral, con **propiedades eméticas y purgantes** usada en grandes cantidades. Se le habían atribuido cualidades galactogenas (que aumentaba la secreción de la leche en la madre lactante), pero en la actualidad se carece de comprobación suficiente para seguir atribuyéndole esta propiedad.

La **polígala** es apropiada como pectoral en **las bronquitis purulentas** y en **otras enfermedades de los pulmones**, pues disuelve el moco y es expectorante; también combate la tos ferina, el asma de los ancianos, la tos rebelde y espasmodica, la gripe, así como la hidropesía, enfermedades de los riñones, reumatismo, gota, etc.

**Cantidad:** 10 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres **tazas de esta tisana** al día, convenientemente espaciadas y **tomadas a sorbos**.

Polipodio



**POLIPODIO** (*Polypodium vulgare*)

Denominado también helecho **dulce**, **fenteira**, **filipodio**, **perlopollo**. Se emplea la raíz desecada y pulverizada. Tiene acción laxante y activador de la **secreción biliar**; es **febrífugo** y pectoral.

Se aplica en la **ictericia** y deficiencia de la **función biliar**, sobre todo si van acompañadas de estreñimiento; enfermedades de **las vías respiratorias**; **catarros de la garganta**, de los bronquios y de **los pulmo-**

nes, tos, **ronquera** y asma. Disuelve y expulsa las mucosidades y limpia y fortifica los bronquios. También está indicado contra la **fiebre**.

Cantidad: 20 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas al día, o bien se toma el polvo de la raíz, mezclado con un poco de miel para disimular su mal sabor, a razón de 1 gramo, tres veces al día, fuera de las comidas.

POMELO (Véase volumen primero)

POTO (*Pothos foetidus*)

Denominado también *dragoncillo fétido*, Planta americana de propiedades **antiespasmódicas**. Se administra la raíz en polvo o en cocimiento al 2-3 %.

PRIMAVERA (*Primula officinalis*)

Denominada también *hierba de San Pablo*, *primula*, *oreja de oso*, *hierba de la parálisis*, *cuclillo*, *bellorita* y *flor de primavera*. Planta europea que florece en primavera en los prados, al borde de los caminos, debajo de los arbustos y en los linderos de los bosques, Se recoge en verano y se seca rápidamente.

Se emplean flores, hojas, tallos y raíz. La *primavera* tiene propiedades **expectorantes** y diuréticas. Las raíces son astringentes; las flores son **bequicas** y **antiespasmódicas**. Toda la planta es depurativa y, además, **algo narcótica**.

Está indicada en los casos de: enfermedades de los pulmones, catarros, bronquitis, asma, **dolores nerviosos**, debilidad nerviosa, temblores, insomnio, reumatismo y **gota**. La primavera fortifica **el cerebro**, **el corazón** y **todo el sistema nervioso**.

Cantidad: De 10 a 20 gramos de hojas y flores en un litro de agua; se prepara en infusión. Dos o tres tazas diarias.

Si se toma esta tisana **demasiado tiempo**, puede producir **urticaria** o inflamación de los **ojos**. No tomarla más de **catorce días seguidos** y suspenderla si aparece alguno de estos síntomas.

La tisana del cocimiento de las raíces al 5 % disuelve y expulsa los cálculos de la vejiga y las **pedras nefríticas**.

Al exterior se emplean las hojas y las flores en forma de cataplasmas, fomenios, lociones, baños, etc., contra granos y partes doloridas.



Primavera

## PROPOLEOS

Los propóleos o cola de abeja es una sustancia resinosa, pardo verdosa, constituida por resinas y bálsamos (55 %), cera (30 %), aceites volátiles (10 %) y **polen (5 %)**. Hasta hace poco no se sabía exactamente a partir de qué sustancias los preparan las abejas creyéndose que los recogían en los vástagos de los sauces, **olmos**, pinos, abetos, castaño de Indias, etc. Las investigaciones de estos últimos años demuestran de una manera segura que los hacen a partir del polen.

En medicina empírica los propóleos son muy utilizados para el

tratamiento de los tumores malignos y de las heridas. Durante la guerra de los Boers fueron muy empleados y dieron, según los médicos militares, excelentes resultados.

El uso de los propóleos en inhalación da excelentes resultados en las afecciones de las vías respiratorias superiores y de los pulmones (bronquitis, tuberculosis). Este modo de tratamiento es simple y puede ser fácilmente realizado en casa. Basta hacer fundir al baño maría 60 gramos de propóleos de la mejor calidad y 40 gramos de cera (en un recipiente de aluminio de 300 a 400 ml —de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$ —, que se coloca en otro más grande lleno de agua hirviendo). Las inhalaciones se harán mañana y tarde diez minutos durante un periodo de dos meses. La acción curativa sería debida a los bactericidas contenidos en los propóleos.

Los propóleos aparecen pues como una de las preciosas sustancias de la colmena y que la medicina no ha estimado aún en su justo valor.

### PSORALEA (*Psoralea glandulosa*)

Se denomina también *culen-culen*. Es planta que crece en Chile, donde se usa mucho por sus propiedades estomacales, vermifugas y **antihemorrágicas** en cocimiento al 2-4 %. Hay varias especies, conocidas con diversos nombres, pero que tienen las mismas propiedades.

### PUERRO (*Allium porrum*)

Parecido a la cebolla, aunque no llega ni con mucho al nivel de ésta, el puerro tiene un estimable valor bioquímico. Contiene, además, una **sustancia** que protege contra los catarros respiratorios.

El puerro hervido durante poco tiempo, lo suficiente para que se ablande, pierde pocas de sus propiedades. Cuando se comen hervidos con patatas, forman una sana e higiénica comida. Se pueden hacer comidas a base de **farináceos** en general y puerros, pues son muy buenos para la digestión y la limpieza de la sangre. Desde luego, los puerros no deben faltar en los caldos vegetales, a los que no sólo proporcionan **estimables** elementos bioquímicos, sino que también mejoran su sabor.

Los puerros son un buen alimento laxante para los estreñidos,

cuando se comen en cantidad suficiente. Son sedantes y convienen a los temperamentos nerviosos. Son muy recomendables para los intestinos débiles, porque obran como sedantes, suavizando y calmando.

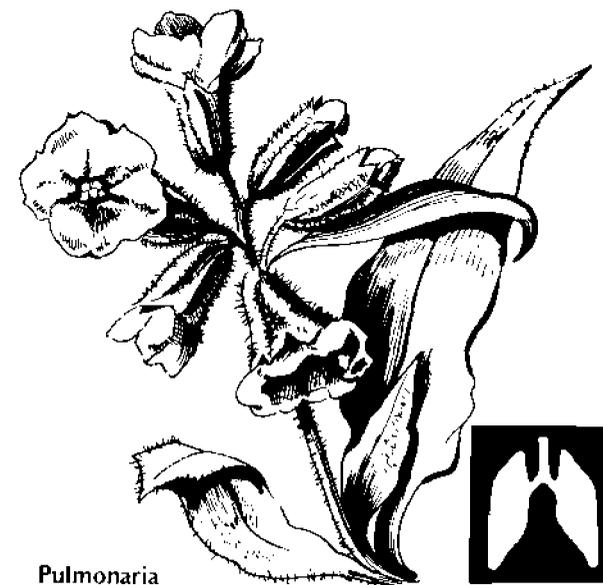
El caldo de puerros es muy bueno para los casos de fiebre, en general, así como para **toda** clase de **infecciones** intestinales. En estos casos, tomado con zumo de limón, constituye una medicina excelente. Este caldo es también muy recomendable para las **vías** urinarias.

### PUGARA (*Heliotropium ancbusae-folium*)

Planta americana, común en el Uruguay y en la Argentina. La infusión, al 2 % se da como sudorífico.

### PULMONARIA (*Pulmonaria officinalis*)

Denominada también *roseta*, hierba de **los pulmones**, *salvia de Jerusalén* y *hierba* de la Virgen. Crece con preferencia en terrenos áridos y calcáreos, pero también en bosques y al pie de los caminos. Sus hojas, por **las** manchas blancas que las salpican, recueidan vagamente un pulmón; de ahí su nombre. Son verdes y vellosas y sus flores crecen a



Pulmonaria

un mismo lado del tallo. Se recoge la planta durante su floración, durante los meses de marzo y abril.

Por sus cualidades expectorantes y diuréticas se usa desde muy antiguo para combatir las afecciones pulmonares, ronquera, **esputos** de sangre y la hematuria, diarrea, **cálculos**, arenillas y demás enfermedades de los riñones y vejiga.

**Cantidad:** De 20 a 30 gramos de las hojas y flores en un litro de agua; se preparan en infusión; tres o cuatro **taras** al día, que se pueden endulzar con miel.

Se aconseja tomar, a ser posible, el jugo fresco de la planta mezclado con **miel**, a razón de una cucharada sopera de jugo dos o tres veces al día.

La pulmonaria es una bendición para los enfermos de los bronquios y de los pulmones. Recomendamos vivamente esta planta tan curativa.

#### PULSATILA (Véase *Anémone pulsátil*)

## Q

#### QUEBRACHO

Familia bastante numerosa de plantas que habitan en el Paraguay, Uruguay y Argentina. En medicina se emplea con preferencia la corteza del **quebracho blanco**, *Aepidosperma quebracho*, que es **tónica**, amarga, febrífuga y **antiasmática** en infusión al 2 %. Del quebracho **colorado**, *Quebrachia lorentzu*, se usa el cocimiento de la corteza y del leño, en fomentos e irrigaciones como astringente y vulnerario.

#### QUELEN-QUELEN (*Polygala stricta*)

La tisana preparada en infusión con un poco de la raíz de esta planta y tomada caliente un rato después de las comidas, es muy estomacal. Desaparecen la dispepsia **atónica**, las ventosidades, gases, eructos

y calambres. Esta tisana, además, estimula la secreción de la orina, **combate** los catarrros del pecho y pulmones, resfriados y ronquera. También combate las arenillas y cálculos.

#### QUENOPODIO AMBROSIA (Véase *Ambrosia*)

Otros quenopodios usados en medicina son: El *quenopodio* blanco, *Chenopodium album*, usado por los indios como **refrigerante**, sedativo y antihemorroidal. Cocimiento al 1-2 % para bebida y al 5 % para baños y fomentos; el *quenopodio antihelmíntico*, *Chenopodium anthelminticum*. Planta de la América del Norte, donde emplean el zumo de las hojas y las semillas en infusión al 2 %, como antihelmíntica y **vermífuga**; el quenopodio *oficinal* o **espinaca silvestre** (*Bonus henricus*), que crece en el sur de Europa; es comestible y tiene propiedades **refrigerantes** y laxantes; el quenopodio en **racimos** o **botris** (*Chenopodium botrys*), planta de las regiones frías de Siberia y América del Norte. Su cocimiento al 2 % se usa como **pectoral**; el *quenopodio* de escobas (*Chenopodium scoparia*), muy común en el sur de Europa. Los japoneses la usan como antihelmíntica.

Pertenece a esta misma familia la acelga blanca u *oficinal* (*Beta vulgaris*), cuyas **hojas** tienen propiedades emolientes y sirven para **curar vejigatorios** y úlceras superficiales.

#### QUIEBRA ARADO o QUIEBRA YUGO (*Nesaea saliciflora*)

Planta sudamericana. Se usa el cocimiento de la raíz y de las **hojas** al 2-3 % como laxante, diurético y vulnerario.

#### QUILQUIL (*Lomaria chilensis*)

Solamente se sabe que los rizomas de esta planta, que crece en Chile, sirven de alimento a los nativos.

#### QUILLAYA (*Quillaya saponaria*)

Llamada también **corteza** de Panamá. Se usa la corteza que tiene

propiedades expectorantes y ligeramente diuréticas, en cocimiento al 5 %. Debe usarse con prudencia.

Lo que vulgarmente se llama *quillay* (*Acanthocladus microphyllus*) no tiene aplicación medicinal; se usa como detergente.

### QUILLINGUEN CHUCAON (Véase Comida de Culebra)

### QUIMPE (*Coronopus didymus*)

Denominado también *quinepe*. Esta planta sudamericana se emplea con éxito para combatir la diarrea, **inflamaciones** de la boca y de la dentadura, caries, escorbuto, etc. Masticando sus hojas verdes se alivian pronto esas molestias. Al mismo se pueden hacer gargarismos con la tisana de la planta.

Esta tisana tiene efectos disolventes, depurativo de la sangre y curativo en ictericia, anemia, catarros, enfermedades de la vejiga y de las vías urinarias, dolencias de la matriz, hemorroides, paludismo, fiebres, presión alta de la sangre, etc.

Cantidad: 20 gramos de la planta o de la raíz en un litro de agua; se prepara en infusión la planta y en cocimiento la raíz. Tres o cuatro tazas al día.

Para los tratamientos externos (gargarismos, lociones, fomentos, cataplasmas, etc.) la dosis se aumenta a 40 gramos.

Con jugo fresco de la planta se pueden tratar las llagas cancerosas.

### QUINAS

Los nativos del Perú y del Ecuador designaban con el nombre de *quina*, que en su idioma significa "corteza", las cáscaras de una infinidad de plantas que crecen en las hondonadas de la cordillera de los Andes, donde el clima, generalmente, es igual todo el año.

Sería difícil hallar una planta que haya llamado más la atención de los médicos, farmacéuticos, botánicos y químicos y cuyo uso se haya extendido tanto como la quina.

Ha recibido tantos nombres, que resultaría prolijo enumerarlos

**todos**. Hoy se ha extendido mucho su cultivo en toda la zona tropical; sin embargo, las del Ecuador y Perú siguen siendo las más estimadas.

Para mayor brevedad, y claridad, dividiremos las quinas en tres grandes grupos, incluyendo en cada uno de ellos las especies más importantes.

Primer grupo: *quinas amarillas*, que comprenden la *quina calisaya real* (*Chinchona calisaya*), *quina calisaya de las Indias y de Java* (*Chinchona ledgeriana javanica*) y *quina de la Nueva Granada* (*Chinchona pitayo* y *lancifolia*).

Segundo grupo: *quinas grises*, que comprenden la *quina gris* (*Chinchona micrantha*) y la *quina gris Loja* (*Chinchona officinalis*).

Tercer grupo: *quinas rojas*, cuya principal representante es la *Chinchona succirubra*.

Junto a estas especies, existen en el comercio una infinidad de cortezas más o menos similares, de eficacia dudosa a veces, y que podríamos designar con el nombre de *falsas quinas*.

La propiedad más importante de la quina es ser tónica y febrífuga. Se recomienda emplearla con prudencia, sin exageración y en los casos debidos.

La Alopátia generalmente fracasa con el uso de la quina por dos razones: la primera es que la emplea de forma genérica, casi sin excepciones; la segunda es que usa con preferencia su principio activo, el alcaloide llamado quinina, en dosis bastante elevadas.

La quina puede usarse en las fiebres intermitentes, la clorosis y las diarreas, etc.

En cambio, no debe usarse nunca en las enfermedades de fiebre continua —tifoidea, por ejemplo— especialmente cuando esta fiebre va unida a una inflamación de las vísceras abdominales. (véase en el volumen tercero como tratar las fiebres).

En resumen, podemos decir que la quina tiene excelentes propiedades astringentes, depurativas y **febrífugas**, y es, además, algo sedante. Además de las aplicaciones arriba reseñadas, la quina es muy adecuada para enjuagues en los casos de irritación de la boca y garganta.

Se emplea la corteza **desecada** y **pulverizada** o machacada. Las mejores y más cómodas formas de tomarla son: la infusión al 1 % dejada en reposo dos horas; el cocimiento algo prolongado al 2 %, que

se emplea en lavatorios y enemas; el polvo en tratamiento interno a la dosis de 30-50 centigramos y en tratamiento externo para espolvorear llagas pútridas y gangrena y también como dentífrico.

También se emplea el cocimiento para fricciones del cuero cabelludo contra la caída del cabello.

### QUINA-QUINA o QUINO-QUINO (*Myroxylon peruiferum*)

Arbol de la América tropical. Del tronco se extrae un bálsamo que puede sustituir al conocido "bálsamo del Perú".

### QUINCHAMALI (*Quinchamalium majus*)

Esta planta, de la cual hay varias especies, es muy apreciada en Chile. Es tónica y depurativa.

La tisana preparada en cocimiento al 10 %, y endulzada con miel, es un excelente remedio contra los ataques del hígado.

El jugo fresco de esta planta, o también el cocimiento, es empleado por los campesinos de aquel país contra caídas, golpes, sangre coagulada, apostemas, etc.

### QUINUA (*Chenopodium quinoa*)

Esta planta se cultiva también en Chile. Del fruto se obtiene una harina que se emplea como alimento como si se tratara de harina de trigo tostada.

La planta es curativa en toda clase de catarros, en las dolencias de las vías urinarias y en las afecciones del hígado.

Cantidad: 100 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Dos o tres tazas al día.

## R

RABANITOS (Véase volumen primero)

RABANO (Véase volumen primero)

### RABANO SILVESTRE (*Coclearia armoracia*)

Llamado también *rabanillo*, jaramago *oficinal*, *mostaza de los frailes* y *coclearia* de *Bretaña*. Crece con preferencia en las playas. La única parte de la planta que se usa es la raíz; ésta, cuando es fresca, si se aplica sobre la piel es rubefaciente. En tratamiento interno se usa la infusión al 1 %, conio diurética, sudorífica, estomacal y estimulante enérgica en la gota, la anemia y la escrófula; pero la virtud principal de esta raíz es ser el **antiescorbútico** más poderoso que se conoce.

Pocos son los que conocen el rábano silvestre como alimento. Aunque su fuerte aceite etéreo hace llorar al prepararlo (como ocurre con la cebolla), esta pequeña molestia no debería ser motivo para prescindir de este alimento tan curativo y nutritivo. Con él se hacen ricas sopas, como podrá comprobar el lector leyendo nuestro libro: "La Salud depende de la Cocina".

Es fácil preparar el rábano silvestre para comerlo crudo. Se ralla la cantidad deseada de rábanos y se pone la masa en un vaso, vertiendo sobre la misma un poco de zumo de limón; luego se tapa bien para que no entre el aire. De este modo se guarda durante algunos días, pasados los cuales está a punto para comer junto con la **encalada**. Se le puede agregar zumo de cebolla y de ajo o comer recién rallada, añadiéndole, al gusto, los zumos de limón, cebolla y ajo.

Con el zumo de rábano silvestre se obtienen buenos resultados en los siguientes malestares y enfermedades: mala digestión, debilidad del estómago, enfermedades que provienen de trastornos del metabolismo, recargo de sustancias **extrañas** y ácido urico, reumatismo, gota, falta de sangre, debilidad general del cuerpo, escorbuto, retención de orina, **escrofulosis**, **ciática**, falta de actividad de los **riñones**, hidropesía, etc.

La tisana de rábano silvestre se prepara en cocimiento con 10

gramos de la planta en un litro de agua. Es curativa en todas las dolencias arriba indicadas.

Con el zumo de rábano silvestre se prepara un jarabe apropiado para las mismas enfermedades, y, además, y de un modo especial, para facilitar la dentición de los bebés, para lo cual se les untan de vez en cuando las encías, sobre todo cuando los pequeños están molestos por la salida de los primeros dientes. Este jarabe es un gran alivio para los pequeños.



### RAMANEGRA (*Cassia corymbosa*)

En tratamiento interno es un purgante drbítico. En uso externo se usa como emoliente en cataplasmas.

### RANUNCULOS

Las varias especies de esta planta que se usan en medicina son: el **ranúnculo** acre o **botón de oro** (*Ranunculus acris*), el **ranúnculo lanceo-**

lado (*Ranunculus lingua*), el **ranúnculo flámula** (*Ranunculus flammula*), el **ranúnculo malvado o palustre** (*Ranunculus sceleratus*), el **ranúnculo bulboso** (*Ranunculus Bulbosus*), el **ranúnculo de los jardines o francesilla** (*Ranunculus asiaticus*), y el **ranúnculo acónito** (*Ranunculus aconitifolius*).

Todas estas especies viven en el sur de Europa, prefiriendo los sitios **húmedos** y pantanosos. Sus aplicaciones son puramente externas, usándose el zumo de la **planta fresca** o el **cocimiento** como rubefaciente **contra** la sarna y las **herpes**.

Usense con cuidado, especialmente el **ranúnculo malvado**.

### RATANIA (*Krameria triandra*)

Denominada también **kramer** con **tres estambres**, **ratania del Perú** o **raíz para los dientes**. Planta de los Andes peruanos, usada por los indios desde Epoca muy remota para blanquear los dientes y contener las hemorragias. Es un gran astringente y sirve para combatir la diarrea **crónica**, las **blenorragias** pasivas y los **flujos mucosos**.

Reducida a polvo es un magnífico dentífrico, que blanquea los dientes y fortifica las encías que sangran con facilidad.

La raíz de ratania se emplea también con éxito contra las **hemorragias** del estómago e intestino, del pulmón y de la matriz, en las **supuraciones** y en las hemorroides.

Cantidad: De 15 a 20 gramos de la raíz en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres o cuatro tazas al día.

### REGALIZ (Véase *Palo dulce*)

### REINA DE LOS BOSQUES (*Asperula odorata*)

Crece en los bosques de los Pirineos. Su usa la planta entera sin la raíz. Es **digestiva** y calmante, y está indicada en **toda** clase de trastornos digestivos y **hepáticos**, así como para combatir el insomnio.

Cantidad: 20 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Una o dos tazas al día.

No exceder la **dosis**, pues mayor cantidad produce dolores de cabeza y **vómitos**.

Mejor que la infusión es aún la **maceración** de la planta fresca. Usar esta planta con prudencia.

## REINA DE LOS PRADOS (Véase *Ulmaria*)

### REMOLACHA (*Beta rapacea* - *Beta rubra*)

Hortaliza rica en **azúcar** y en sales minerales (hierro, magnesio y potasio). En general hay dos tipos: una chata, más roja, y otra ovoide y más clara. Esta última es más dulce y suave para comer cruda. El valor nutritivo de esta remolacha es parecido al de la zanahoria.

Su **valor** químico o **catalítico** es considerable. Tiene mucha cantidad de carotina, de suma importancia para la vitalidad del organismo en general.

Es mejor comerla cruda aunque resulte menos agradable. De comerla cocida, **no** se le deben cortar más que las hojas, pues de lo contrario se **desangra** y pierde todo su valor químico. Se cuece entera, sin pelar, bien lavada y sin cortarle la raíz, sino la punta delgada. Una **vèz** cocida, se pela.

No tiene contraindicación alguna y todos los enfermos **pueden** comerla cruda y cocida. Es muy recomendable en las irritaciones del aparato digestivo o hígado.

Una cura de remolachas crudas, prolongada por espacio de varias semanas, puede curar casos extremos de anemia.

Las hojas de la remolacha son comestibles. Pueden ser agregadas a las ensaladas o bien cocerse. En nuestro libro "La Salud depende de la Cocina" hallará el lector recetas sobre las distintas maneras de preparar la remolacha.

### RESINAS

Son productos vegetales que fluyen de muchas plantas espontáneamente o bien por incisiones practicadas en la corteza (se supone que sea el producto de la oxidación de los aceites esenciales de algunas plantas).

Se distinguen de las gomas porque, al contrario de éstas, se derriten con el calor. Casi todas las resinas gozan de propiedades estimulantes o purgantes y se usan **además** para preparar ungüentos. Como ya nos hemos ocupado de las principales resinas, creemos superfluo hacerlo nuevamente. Véase copal, *elemí*, *mástique*, *mirra*, pez, incienso, etc.

### RETAMAS

Se usan en medicina cinco especies de esta planta: *retama herbácea*, *carquesia*, *carquexia* o *carqueja* (*Genista sagittalis*); *retama* de tintoreros, *genesta* o *genestra* [*Genista tinctoria*]; *retama* de escobas o negra (*Spartium scoparium*); *retama purgante* (*Spartium purgans*); y *retama macho* o *de olor* (*Spartium junceum*).

Todas **tienen** las mismas propiedades, a saber: las hojas y semillas son generalmente purgantes; la infusión de las flores se usa contra la gota y el reumatismo; las sumidades son diuréticas; el cocimiento de las flores es excelente para combatir la albuminuria y la ceniza de la retama de escoba cocida en agua se emplea en la **hidropesía** y trastornos de la vejiga.

Las **hojas** y las flores obran milagros contra las **arenillas** y cálculos, **enfermedades** de los riñones y de la vejiga. También curan las enfermedades del corazón, el reumatismo, la gota, etc.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se preparan en **infusión** para uso interno. Tres tazas al día.

Esta tisana no conviene en la **inflamación** aguda de los riñones.

Para las aplicaciones externas en forma de fomentos calientes contra los dolores reumáticos, la infusión debe ser más **cargada**.

### RETAMILLA (*Bulnesia retamo*)

La retamilla es una planta especial para regularizar la circulación de la sangre, fortificar los nervios, los tejidos y los músculos y **conceder** nuevas **energías**.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento.

 **REVIENTA CABALLO** (*Solanum sisymbriifolium*)

Denominada también *putuy* o *yuá*. De esta planta, común en el litoral de Argentina y Uruguay, sólo se usan por la gente del campo las hojas en cataplasmas resolutivas y calmantes sobre los tumores y abscesos. Deben emplearse con cuidado porque son venenosas.

**RHINACANTUS COMMUNIS**

Se utiliza la raíz contra el impétigo, aplicando sobre las pústulas un ungüento preparado con el polvo de la raíz y jugo de limón.

**RICINO** (Véase *Castor*)

**ROBLE** (Véase *Encina*)

**RODODENDRO** (*Rhododendron chrysanthum*)

Denominado también *rosal* de flores amarillas, *rosa de nieve* o de *Siberia*. Es una planta que crece en los Alpes, Siberia y Asia. En Siberia usan la infusión al 1-2 % de los tallos y hojas como calmante, diurética y sudorífica contra el reumatismo; y en los Alpes preparan con las yemas y por infusión un aceite llamado "aceite de marmota", muy usado en fricciones para combatir los dolores musculares.

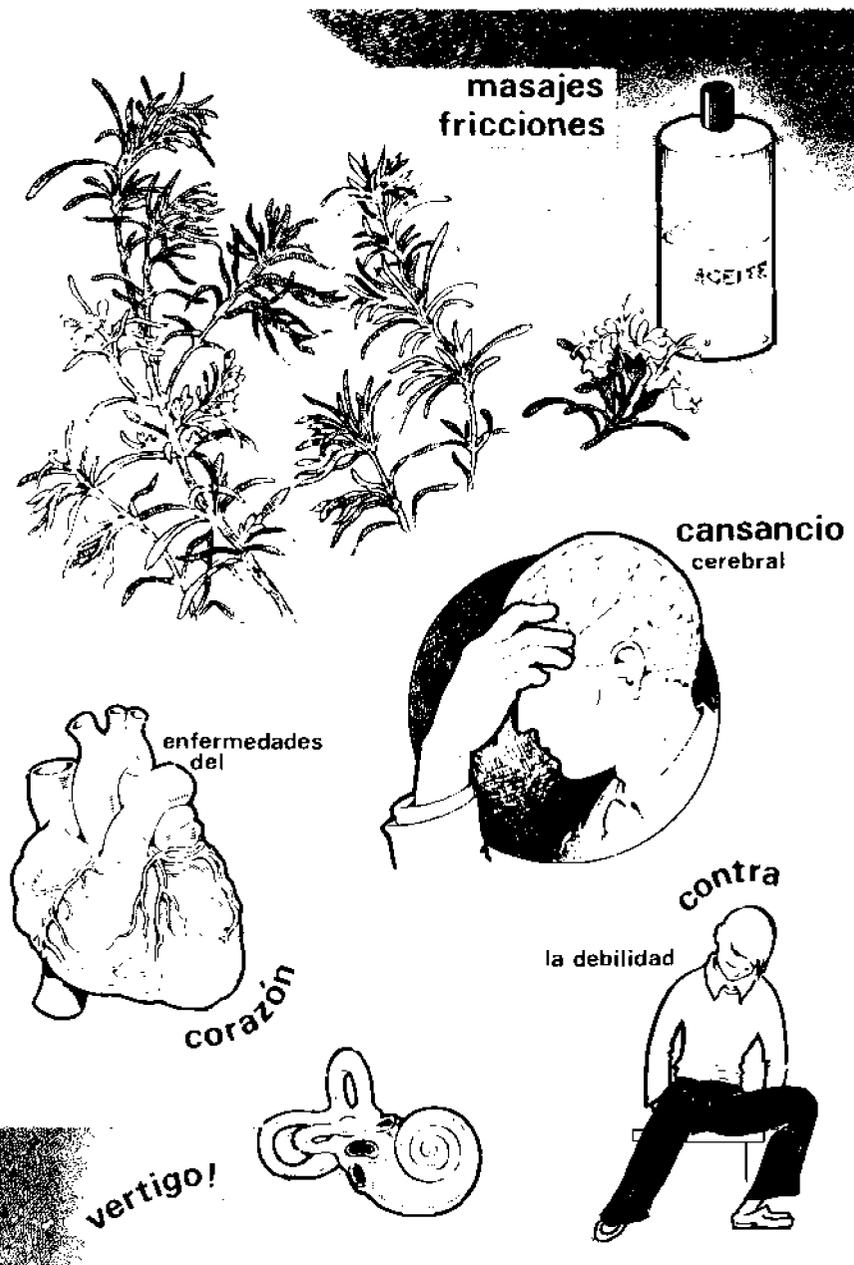
 **ROMERILLO** (*Heterothalamus brunioides*)

Es una planta sudamericana cuyas propiedades no están bien definidas. Para los animales que la comen resulta venenosa.

**ROMERO** (*Rosmarinus officinalis*)

Crece espontáneamente en casi todos los parajes de la Península Ibérica y en muchos otros países de la cuenca mediterránea. En Sudamérica se dan algunas variedades de esta preciosa planta.

Prefiere las tierras arenosas. Produce tallos abundantes y hojas



**Romero.** — Se usa la infusión de romero para combatir la falta de apetito, afecciones de los riñones, estómago e hígado. De las flores se obtiene un buen aceite, para masajes y fricciones, siendo un excelente cosmético natural.

numerosas y muy pequeñas. Florece durante toda la primavera y el verano. Desprende un aroma muy agradable.

Se denomina también rosa marina, rosmarino, aroma del mar, hierba de las coronas. Se emplea la sumidad florida. Es un buen tónico, estimulante, nervino y carminativo.

Se usa la infusión al 2 % en las afecciones del estómago, hígado, riñones, pulmones y corazón, y en el vértigo, reuma, hidropesía, etc. Está indicado en la falta de apetito debido a debilidad del estómago, debilidad general y nerviosa, cansancio cerebral, gases intestinales, congestión del hígado.

Como quiera que favorece la menstruación, se aconseja en los retrasos mensuales y en las menstruaciones escasas y dolorosas.

Cantidad: De 15 a 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Dos o tres taras al día. Exteriormente) la misma infusión, algo más cargada, para fortalecer el pelo, así como para hacer gargarismos, inhalaciones, vahos y baños.

Las fumigaciones con romero purifican el aire de las habitaciones.

Se emplea también en forma de tintura contra golpes y contusiones.

De las flores se obtiene un buen aceite para masajes y fricciones.

El romero bravo (*Hypericum laxisculum*) es una planta de Brasil que sólo se usa para preparar baños aromáticos.

Igual uso tiene el romero del campo (*Lantana mycrophilla*) que también crece en Brasil.

El romero silvestre (*Baccharis sylvestris*) tiene las mismas propiedades que el oficial.

## ROSALES

Esta familia (rosáceas) comprende una inmensa cantidad de especies y variedades esparcidas en los cercos y jardines de todo el mundo, muy apreciadas por la belleza y el aroma de sus flores. Las usadas en medicina son las siguientes:

1) *Rosa roja, de Francia, de provincia, encarnada o castellana (Rosa gallica)* que se recolecta antes de abrir los capullos, y que es un precioso astringente. Con ella se prepara un cocimiento al 2 % y un



Rosa

vinagre usado en lociones e inyecciones, un melito muy empleado en gargarismos y un polvo que se aplica sobre las escoriaciones.

2) *Rosa de cien hojas, romana, de Holanda, de Alejandría o aromática (Rosa centifolia)*. Se usan los pétalos y las semillas. Los pétalos son astringentes; las semillas, suavemente diuréticas. Los pétalos combaten las inflamaciones de los ojos; las semillas, la fiebre y las inflamaciones de la vejiga urinaria.

De las rosas se obtienen: El agua de rosas, la miel de rosas o rodomiél y la pomada de rosas.

Para los baños de ojos o compresas, se ponen los pétalos a macerar en agua durante 48 horas, removiéndolos de vez en cuando.

Las semillas se machacan y se ponen a macerar durante la noche; luego se hierven en la misma agua durante 20 o 30 minutos.

Dosis: 2 cucharadas soperas de semillas por medio litro de agua, que se toma durante las 24 horas.

ROSETA (Véase *Pulmonaria*)

## RUDA COMUN (*Ruta graveolens*)

Se denomina también *hierba de gracia*, *bisana* y *alsabade*. Crece espontáneamente en el levante, centro y sur de España, y se cultiva en otros lugares, llegando a alcanzar metro y medio de altura.

Se emplea la planta florida y fresca, pues seca es poco eficaz. Tiene muchas propiedades: es **excitante**, estomacal, **nervina**, **diaforética**, **anti-pútrida**, **antihelmíntica** y un emenagogo muy enérgico. Actúa sobre los nervios, los calambres y las hemorragias.

Está especialmente indicada en el histerismo, estados de nerviosidad, **cólicos** y calambres de la matriz, opresión nerviosa del corazón, cólicos del intestino, dolores nerviosos en general, mareo. Kneipp usaba esta planta para combatir trastornos de la respiración, palpitación, congestión de la cabeza, etc.

Al exterior se usa en compresas, sobre **úlceras** y **contusiones** y para fortalecer la vista.

No conviene a mujeres embarazadas.

Para los árabes la ruda es una verdadera panacea, por el hecho de que Mahoma la creía el remedio soberano para curar **todos los** males. Entre los antiguos, tener ruda en el jardín **equivalía** a desafiar todas las enfermedades y maleficios.

Cantidad: 5 gramos de planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Dos o tres **tazas** al día. No pasar de esta dosis.

Para uso externo, infusión de 15 gramos de planta **por litro de agua**, para fomentos contra **convulsiones**, herpes, afecciones de la piel, etc.



La ruda silvestre es venenosa y no debe emplearse de ninguna manera.

## RUIBARBOS

Con este nombre se conoce y usa en medicina la raíz de muchas especies procedentes de la China, Tartaria, Persia y de algunas partes del sur de Europa y cuyas hojas y peciolos son comidos en Inglaterra por su gusto agradable. Sus hojas son grandes, profundamente dentadas y su

**raíz es bulbosa**, intensamente ramificada, amarilla, quebradiza y de un **sabor** amargo característico. Se recogen después de la floración, cuya época varía **según** los climas. Se levantan bien las raíces y se desecan al horno **después** de triturarlas.

Recibe diferentes nombres **según** su lugar de origen; así tenemos el ruibarbo de *la Chino o de las Indias* (*Rbeum verum*); el ruibarbo de *Moscovia o Tartaria* (*Rbeum russicum o Rbeum palmatum*); el ruibarbo de *Persia, de Turquía o mondado* (*Rbeum persicum*); el ruibarbo de Europa (*Rbabarbara europoea*), que a su vez toma el nombre del país donde hoy se cultiva; el ruibarbo de *los monjes, de los Alpes, rapóntico vulgar o falso ruibarbo* (*Radix hyppolapatbi*); y una variedad sudamericana llamada en la Argentina *ruibarbo del campo* (*Landsbergia cathartical*).

Todas estas especies tienen **más** o menos las mismas propiedades; pero la **más** estimada de todas es la de Tartaria. Es una de las plantas más útiles de la botánica médica y que tiene la ventaja de adaptarse con facilidad a todas las formas farmacéuticas.

El ruibarbo es laxante y estimulante de las funciones del **estómago** y del **hígado**. Está indicado en catarros crónicos del estómago y del intestino, acidez (hiperclorhidria), etc.

No es aconsejable contra el estreñimiento **crónico**. Se usa sobre **todo** en la **congestión** del hígado y en la ictericia; activa la **producción** de bilis y el flujo de la misma hacia el intestino.

Cantidad: Como laxante o purgante, **uno** o dos gramos de raíz pulverizada, mezclada con miel tomados en ayunas.

Para estimular la **secreción** de bilis, cocimiento de medio gramo de **raíz** por taza; **dos** o tres tazas al día.

Por la **torrefacción**, la **raíz** de ruibarbo pierde sus propiedades purgantes, pero adquiere virtudes tónicas muy pronunciadas.

El jarabe de **ruibarbo** es un purgante suave para los niños.

## S

SABINA (*Juniperus sabina* - *Juniperus phoenicea*)

Crece en el sur de Europa. La infusión de las hojas para uso interno al 0,5 % es vermífuga y emenagoga; pero debe usarse con prudencia porque puede provocar abortos.

Con el polvo de las hojas se prepara una pomada usada al exterior como escarótico contra las vegetaciones sifilíticas.

Las mismas propiedades tiene el cedro de Virginia (*Juniperus virginiana*), árbol muy grande de la América del Norte.

SACHA UVA (*Sp. berberis*)

Planta que crece en la Argentina y cuya corteza y leño se usan en cocimiento como astringente al exterior.

## SAGU

Así se denomina una especie de fécula extraída de la médula de muchas palmeras, particularmente de la *Sagus ferinifera*, que crece en las Molucas. Es un alimento nutritivo y fortificante, que conviene especialmente a los convalecientes. Se hace cocer en agua o en leche. Se endulza con miel y se aromatiza con agua de azahar.

SALEP (Véase *Acera antropófora*)SALICARIA (*Lysimachia purpurea*)

Crece en las márgenes de los arroyos. El cocimiento al 1-2 % es un buen astringente que puede emplearse contra la diarrea.

SALSILLA (*Bomaria salsilla*)

Crece en Chile. Se emplea para provocar la transpiración y combatir los dolores del estómago, las diarreas, la digestión lenta y difícil, dispepsia atónica, etc.

**Cantidad:** De 20 a 30 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en infusión.

SALVADO o AFRECHO (Véase *Trigo*)

Es la cascarilla o película de los granos de trigo y otros cereales. Con él se prepara, por simple maceración, un agua para bebida que es refrescante. El cocimiento de salvada se usa para baños emolientes.

## SALVIA (Véase volumen primero)

SALVIA DE LA PUNA (*Salvia giliessi*)

Planta sudamericana que se emplea contra el asma, trastornos en la respiración, mucosidad en el pecho, tos crónica y catarros. La tisana se toma durante varias semanas. Muchos asmáticos pueden conseguir la curación o por lo menos el alivio de su dolencia.

**Cantidad:** 20 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión.

## SANALO TODO

Es un pequeño arbusto que crece en las provincias del litoral de la República Argentina, con cuya corteza y hojas se prepara un cocimiento que en el campo se emplea como antirreumático y antisifilítico.

SANCHO AMARGO (*Bocconia frutiscens*)

Es otra planta sudamericana. Contiene un jugo lechoso y abundante que se emplea al exterior como detergente y escarótico.

## SANDALOS

Varias especies son las usadas en medicina, Mencionaremos las principales: El sándalo cetrino, amarillo o de limón (*Santalum citri-*



*num*). En medicina sólo se usa para sustituir al sándalo rojo, pero tiene menos valor que éste, lo mismo que el sándalo blanco, *arrayán* o *santaliño* (*Cantalum album*); el sándalo rojo (*Santalum rubrum*) es el mejor de todos. Se usa también en ebanistería y en perfumería. Es astringente; se emplea el cocimiento del leño para contener las hemorragias y curar los catarros de la mucosa. Combate los flujos **gonorreicos**, tomado en dosis del 2 % y aplicado en **irrigaciones uretrales** al 5 %.

El aceite de sándalo, muy usado por la **alopatía** para curar la blenorragia, no parece estar exento de peligros por su pronunciada acción sobre los riñones.

## SANDARACA

Es una resina que **procede** de varias especies, pero especialmente del *Juniperus communis*, de Africa. Sólo se usa en medicina para preparar emplastos.

## SANDIA (*Cucurbita citrullus*)

Botánicamente es hermana del melón. Se la suele llamar "melón de agua", por la gran cantidad que contiene.

Procede en su origen del valle del Nilo. Los árabes la llaman *sindia*, y le conceden bastante importancia, Le atribuyen la propiedad de limpiar el cuerpo y de corregir las enfermedades.

Para comerla es preciso masticarla muy bien, pues de **no** hacerlo resulta indigesta. Para los **dispépticos** es mejor tomar su zumo, pues toleran mejor la pulpa del buen melón que la de la sandía. Por otra parte, las propiedades nutritivas de la **sandía** no están en su trama sino en su **zumo**.

La sandía tiene propiedades análogas a las del melón. Por la gran cantidad de agua fisiológica que contiene es un **excelente** diurético. Facilita la expulsión de gran cantidad de **impurezas**. En los pacientes aquejados de dolencias en las **vías** urinarias la sandía tiene especial indicación.

Los individuos que precisen hacer una cura de esta fruta se servirán de su zumo, que resulta de gran utilidad en las fiebres.

Para la madre que amamanta, la **sandía** es un buen alimento. **Contribuye poderosamente** a fluidificar la leche y **hacerla** más sana y digestiva para el bebé.

## SANGRE DE DRAGO

Recibe este nombre la resina de varias especies botánicas; pero la mejor y más **usada** es la que proviene del fruto del **Calamus draco**. Tiene propiedades astringentes y **hemostáticas** bastante pronunciadas y se usa el polvo de 1 a 5 gramos en tratamiento interno. También se usa como dentífrico.

## SANGRE DE TORO (*Rivina levis*)

Arbusto sudamericano cuyas hojas tienen propiedades vulnerarias. Se usa el cocimiento de las mismas para curar heridas.



Sanguinaria

**SANGUINARIA** (*Teucrium chamaedrys*)

Arbusto de veinte a treinta centímetros de altura. Flores rojomarrón. Florece en verano en tierras secas y colinas soleadas. Se denomina también camedro, *germandrina* y *carrasquilla*. Se emplean las partes verdes de la planta. Tiene efecto tónico y purificador. Combate las impurezas de la sangre, **picores** y escozores de la piel, malas digestiones, gota y artritis.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas al día de esta tisana.

**SANGUINARIA MAYOR** (*Polygonum aviculare*)

Se denomina también *corregüela*. Es depurativa, astringente y diurética. Se emplea con preferencia en las enfermedades de la vejiga, de los riñones y del hígado, tales como cálculos, cólicos, diarreas, etc.

Cantidad: 20 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión.

Otras especies son: la *sanguinaria del Canadá* o *raíz roja* (*S. canadensis*), que crece en Norteamérica. Los médicos de los Estados Unidos dan a sus **hojas, raíces** y semillas multitud de aplicaciones terapéuticas, usándolas como calmantes, nervinas, carminativas, etc., en infusión al 1%; la *sanguinaria del Brasil* (*Polygonum brasiliensis*), muy usada por los indígenas como depurativa, diurética, **emenagoga** y **antirreumática**, en infusión al 2%; y la *sanguinaria del agua* (*Polygonum acuminatum*), que es rubefaciente y se aplica, machacada, sobre las heridas.

**SANICULA MACHO** (*Sanicula europaea*)

Denominada también *sanícula* de *Europa* o *hierba* de San Lorenzo. Planta que crece en los bosques umbríos y ha gozado en otras épocas, junto con la *salvia*, de una reputación inmensa. Tiene, en efecto, propiedades astringentes y depurativas y se puede usar con ventaja en las leucorreas, **blenorragias**, **disenterías**, diarreas, dolores de garganta, contusiones y fracturas.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; en cocimiento. Para uso externo y gargarismos, se aumenta la dosis a 50 gramos.

En Norteamérica crece una especie conocida con el nombre de *sanícula de Maryland*, que los indios emplean para curar la **sífilis**, la **corea** y las afecciones **pulmonares**.

**SANTONICO**

Se denomina también semen *contra*, *hierba lombriguera*, *semilla santa*. Son las flores y calátidas —y no las semillas como se creyó en otros tiempos— del *Artemisia judaica*, del *Artemisia glomerata* y del *Artemisia contra*, que crecen en Palestina y Persia.

Es un buen vermífugo para los **niños**; se usa con preferencia la infusión al 1 % o el jarabe.

En general, las flores de los ajenjos y artemisias sirven para el mismo fin.

### **SANTONINA MARINA** (*Artemisia coerulescens*)

Crece en las orillas del mar. Tiene las mismas aplicaciones que el **ajenjo**.

SAPONARIA (Véase jabonera)

### **SARANDI BLANCO** (*Phyllanthus ziziphoides*)

Sus hojas **son** purgantes y depurativas. Están indicadas en la diabetes, reumatismo, gota, impurezas de la sangre, ciática, afecciones de la piel, **hidropesía**, estreñimiento, etc.

**Cantidad:** De 10 a 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento.

En uso externo, tiene propiedades **vulnerarias**. En tal caso la dosis será de 50 gramos de hojas.

SARRACENIA (*Sarracenia purpurea*)

Esta planta abunda en los pantanos de la América del Norte. El cocimiento de la raíz o **rizoma** se usa allí contra el **sarampión** y la viruela por sus propiedades sudoríficas.

**SASAFRAS** (*Laurus sassafras*)

Es un árbol esparcido en toda la América del Norte. Los médicos usan el leño de la raíz en infusión al 1 % como **sudorífico** y **carminativo**, para combatir las enfermedades de la piel, el reumatismo y la **sífilis** inveterada.

La corteza y los leños de este árbol tienen efecto **muy diaforético**

y depurativo de la sangre; por eso se emplean para el tratamiento de las afecciones de la piel, envenenamiento de plomo u otro metal, **reumatismo**, gota, enfermedades de los riñones, debilidad del estómago, digestión lenta y difícil, resfriados, ronquera, catarrros, gripe, etc.

**Cantidad:** De 20 a 30 gramos de corteza y leños en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres **taras** al día.

### **SAUCEBLANCO** (*Salix alba*)

Denominado también sauce común, **amerin**, **bardaguera blanca** y **salce**. La corteza de sauce es muy astringente. Tiene aplicación en hemorragias de cualquier clase, diarreas, menstruación excesiva, flujo blanco y supuraciones, ciática, reumatismo, gota, etc.

**Cantidad:** 15 gramos de corteza en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres tazas al día.

Se emplea en **tratamiento** interno en dosis del 2 % contra las fiebres palúdicas. Al exterior, el mismo cocimiento al 5 % (50 gramos en un litro de agua), **para lavar úlceras**.

**SAUCELLORON** (*Salix babilonica*)

En cocimiento de 30 gramos de corteza, hojas o gajos de sauce **llorón** es apropiado para combatir la caspa, evitar la caída del cabello y estimular su crecimiento.

SAUCO (Véase volumen primero)

**SAUCO BLANCO** (*Sambucus australis*)

Variedad sudamericana de saúco. Las bayas son diuréticas. El zumo del **líber**, tomado en agua, es purgante; los cogollos o sumidades son resolutivos, machacados y aplicados sobre la garganta y las glándulas cuando están inflamadas; las flores son pectorales y **sudoríficas** cuando están secas, y purgantes y vomitivas cuando son frescas; sirven también

para lavar los ojos y para gargarismos. Dosis y forma de preparación igual que el anterior.

## SAXIFRAGA

Además de las que hemos mencionado —véase *Hinojo* y *Pimpinella*— está la *saxifraga blanca, granujienta o hierba contra la piedra (Saxifraga granulata)* que se usa en medicina por sus propiedades astringentes y diuréticas. El cocimiento al 2-3 % se toma en las afecciones **calculosas del hígado y de la vejiga**.

## SELLO DE SALOMON (*Convallaria polygonatum*)

Es una planta que crece en los bosques. Los frutos son **eméticos**; el rizoma es antigotoso, astringente y **vulnerario**, pero su virtud principal es curar el panadizo, para lo cual se hierva, cuando es fresco, en agua, a la proporción de **125 gramos en un litro**; se reduce a pulpa, se mezcla con partes iguales de manteca vegetal y se aplica sobre el panadizo, previo un maniluvio con un cocimiento de la misma planta.

## SEN (*Cassia abovata*)

Denominado también sen de **España**. Se emplean las **hojas, que son laxantes y purgantes**, según la dosis empleada. Está indicado para combatir la **atonía** o pereza intestinal, pero casi siempre irrita algo las mucosas, pudiendo dar lugar a dolores y molestias.

Téngase bien **presente que** es un buen purgante de emergencia, pero que **jamás** debe ser usado como laxante habitual, pues, además de irritar el tubo digestivo, puede acarrear serios trastornos.

Para disimular el mal gusto de la tisana de hojas de sen y al mismo tiempo para evitar parte de los dolores e irritación que puede producir, en primer lugar se **escaldan** las hojas que se van a utilizar, tirando el agua que resulte. Luego se **pone** agua al fuego y cuando hierva se echan **las hojas escaldadas** junto con un poco de simiente de **anís** y de hinojo (por ejemplo, tres gramos de cada **una**) y algo de maná (unos diez gramos). Se deja hervir durante un par de minutos, se separa del fuego y



se deja reposar tapado durante diez minutos. Se pasa por el colador y se toma en una o más veces en poco rato, en ayunas.

No debe **usarse** este purgante durante la menstruación, embarazo o si el tubo digestivo está inflamado. Los purgantes suelen tener gran efecto sobre la **leche** de las madres que crían, de manera que hasta los niños se purgan con la **leche** materna.

Cantidad: 10 gramos de hojas de sen por cada litro de agua. Esta tisana actuará como laxante si se toma una taza pequeña, y como purgante si se toma un tazón grande.



## SERPENTARIA (*Aristolochia serpentaria*)

Se denomina también *viperina* de Virginia. Crece con preferencia en algunos estados de Norteamérica. Usan allí la raíz, en infusión al 2 %, como sudorífica, febrífuga y **antihistérica**. Nosotros desaconsejamos su empleo, pues la consideramos venenosa.

En algunas partes aplican esta planta contra mordeduras de serpientes y picaduras de alacranes.

**SEKPOL** (Véase Tomillo en volumen primero)

## SETAS

Denominadas también *hongos* y *champiñones*. Crecen en los grandes bosques de Europa. Nos referimos aquí a las setas comestibles, de exquisito sabor y delicado aroma. En cuanto a los hongos que tienen aplicación medicinal, véase el artículo "Agárico".

Las setas son ricas en **albúminas** y **féculas**, pero pobres en los demás principios alimenticios. La albúmina que contienen es de buena calidad. Además, poseen principios vitales y son muy agradables por su aroma como condimento.

Es un alimento algo indigesto, y del que no deben abusar los artríticos, gotosos, enfermos de los riñones, etc.

## SIEMPREVIVA (*Sempervivum tectorum*)

Denominada también *siempreviva* de **los tejados o mayor** y hierba puntero. Crece sobre las tapias viejas y los tejados. Su jugo es astringente y la tisana de las hojas se emplea para curar las hemorroides. También presta buenos servicios contra el escorbuto, el reumatismo, las afecciones cardíacas, etc.

Cantidad: Para uso interno, bastan 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

Al exterior se aplican las hojas machacadas en forma de cataplasmas contra las hemorroides, granos, quemaduras, **dislocaciones**, golpes, callos, verrugas, etc.

La tisana sirve también para fomentos, lociones y baños.

Contra las hemorroides sangrantes, **diarreas** con sangre, menstruación muy abundante, **metrorragia** y hemorragias en general, se toman diariamente cuatro o cinco cucharaditas del jugo fresco de las hojas.

Otras especies de siemprevivas usadas en medicina son: la *siempreviva de las viñas*, *oropino* o *hierba de los carpinteros* (*Sedum te-*

*lepbum*). Se conservan las hojas en aceite que se aplica sobre las cortaduras, los callos y las hemorroides; la siempreviva **menor o ocre**, *recimillo* (*Sedum acre*). Tiene propiedades eméticas, antiescorbuticas y anti-epilépticas en infusión al 5 %; y la **siempreviva rosa o rodiola** (*Sedum rhodiola*), que vive en las montañas elevadas; su infusión al 0,5 % es **cefálica** y astringente.

Del **ombigo** de Venus u *oreja* de monje, que pertenece a la misma familia, ya nos hemos ocupado. Ver esta Última palabra.

## SIETE CAMISAS (*Escallonia revoluta*)

Este arbusto, que crece en el sur de Chile, se emplea para el tratamiento exterior de quemaduras y otras heridas. Para dicho fin se preparan en infusión las hojas y las flores. Este líquido, al que se agrega aceite, se emplea en lociones y fomentos.

## SIETE SANGRIAS (*Cuphea clutinoso*)

Se emplea interiormente como depurativa, emenagoga y para calmar las palpitations del corazón, la **presión** alta de la sangre y combatir la **arteriosclerosis**.

Limpia la sangre y el tubo digestivo, por cuyo motivo es muy apropiada para el tratamiento de toda clase de afecciones de la piel, así como el reumatismo, la obesidad, la ictericia, etc.

Cantidad: 20 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres o cuatro tazas al día.

El cocimiento de la planta se usa exteriormente para lavar úlceras y heridas.

## SIMARUBA (*Simaruba officinalis*)

Planta sudamericana cuya corteza es muy astringente y que por sus propiedades tónicas, **febrífugas** y antidiarreicas, tiene aplicación contra la fiebre, las diarreas, **disenterías** y los cólicos.

Cantidad: 15 gramos de corteza triturada en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres tazas al día.

**SOJA** (Véase volumen primero)**SOLIDAGO** (*Solidago odora*)

Denominado también *vara de oro*. Es planta común en América del Sur. La infusión de las flores es diurética y el cocimiento, vermífugo.

Tiene aplicación en afecciones de la piel, enfermedades de las vías urinarias, retención de orina, hidropesía, ciática, reumatismo, gota, hinchazones, granos e inflamaciones de la boca, garganta y laringe, dientes flojos, inflamaciones de las encías, etc.

Cantidad: 15 gramos en un litro de agua, preparados en infusión, para las enfermedades mencionadas, y 30 gramos en cocimiento para combatir las lombrices, especialmente la solitaria. La misma dosis se emplea para hacer gargarismos y enjuague-s.

**SOLIDONIA**

Hay dos especies: la *Tixis pallida* y la *Tixis verbasciformis*. Son plantas comunes en la Argentina y Uruguay; se emplea la infusión al interior y al 2 % como emenagoga y el cocimiento también al 2 % para lavar los ojos.

**SOMBRA DE TORO** (*Jodina rhombifolia*)

Se denomina también *hierba del toro* y *quebrachillo*. La tisana de las hojas se emplea contra resfriados, ronquera, estreñimiento, nefritis, enfermedades del hígado e hidropesía; estas últimas enfermedades son a menudo consecuencias del alcoholismo. La tisana de la corteza y de las raíces es buena contra la diarrea y disentería. Del fruto se obtiene un aceite que se usa en la curación de heridas viejas, llagas sifilíticas y bubones. Lo más interesante es que la tisana de esta planta sirve para combatir el alcoholismo y quita paulatinamente el deseo de beber, si el bebedor toma durante 20 días un litro diario de esta tisana. Esta cura puede repetirse pasado algún tiempo.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; las hojas se preparan en infusión; la corteza y las raíces en cocimiento.

**SUELDA-CONSUELDA** (*Heliotropum curasavicum*)

Planta sudamericana de propiedades diuréticas muy pronunciadas. Se recomienda el cocimiento de la raíz y de las hojas al 2-3 % contra el mal de piedra.

**SUMBUL** (*Angelica moschata*)

Se denomina también *raíz de almizclo* y *raíz moscada*. Crece en las regiones del norte de la India. Se usa el cocimiento al 2 % ó al 3 % contra las enfermedades del pecho y en algunas partes contra el cólera.

**T****TABAQUILLO** (*Eupatorium betoniciforme*)

Planta común en la Argentina y Uruguay. Con las hojas se prepara un cocimiento que se emplea en fomentos y baños contra las hemorroides.

**TACAMACA**

Es una resina que procede del *Icica tacamacha*, que crece en las orillas del Orinoco. Los indígenas de esos parajes la usan interna y externamente en emplastos contra la gota, la jaqueca y todos los dolores nerviosos.

**TALA** (*Celtis tala*)

Planta de la Argentina y Uruguay. Sus hojas tienen pronunciadas propiedades astringentes. Se usa la infusión al 2 % contra las diarreas.

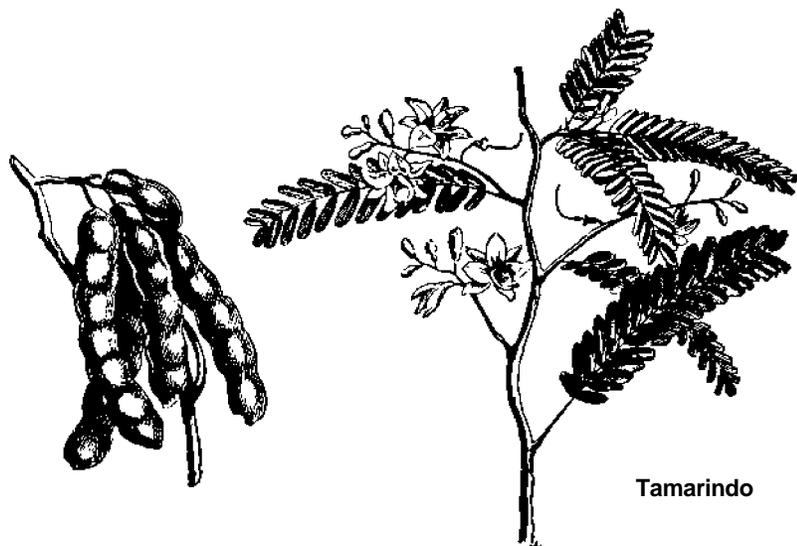
**TALICTRO** (*Thalictrum flavum*)

Se denomina también *ruda de los prados* o *falso ruibarbo*. Es una planta que crece en los cercos de los prados. Con la raíz se prepara un cocimiento, al 3 % que es purgante.

**TALLA**

La tisana que se prepara con las hojas de esta planta es un remedio especial contra resfriados, catarros, tos, ronquera, etc.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. La tisana se endutza con miel y se toma bien caliente.



Tamarindo

**TAMARINDO** (*Tamarindus indica*)

La pulpa de los frutos maduros de color rojo oscuro y de sabor dulce y astringente de este árbol originario de Egipto pero que hoy se cultiva en la India y en todos los países tropicales es un purgante suave.

Esta pulpa es refrescante y atemperante del tubo digestivo; laxante ideal por su sabor y sus efectos.

En pequeñas dosis se emplea para combatir los estados de irritación de las mucosas digestivas; con este objeto se asocia frecuentemente a otros purgantes más enérgicos, pero que provocan irritación. En dosis más elevadas actúa como laxante de efectos suaves, e incluso en ciertas personas hace las veces de un laxante inmejorable. Además se emplea contra la blenorrea, el mal de piedra y **arenillas**, la mala digestión, **empachos**, enfermedades de la vesícula biliar y del bazo, fiebre, escorbuto, etc.

Cantidad: **Como** desirritante, se emplea en infusión a la dosis de unos 20 gramos de pulpa en un litro de agua; esta tisana se bebe a razón de tres o cuatro tazas al día.

**Como** laxante, y hasta purgante en algunos casos, se emplean 40 gramos y hasta **más** de la pulpa por cada litro de agua, en forma de cocimiento, sin colar, que se bebe **en ayunas**.

**En el Brasil** se halla una especie llamada tamarindo rojo (*Tamarindus ruber*) que es más agradable al paladar que el anterior. Es un laxante suave que se usa en cocimiento al 5%.

En Egipto, las caravanas que atraviesan el desierto llevan panes de tamarindo para **usarlo** como alimento.

**TAMARISCO o TAVAY** (*Tamaris gallica*)

Es una planta que crece en las orillas del mar Mediterráneo y del Atlántico. Tiene propiedades **astringentes** y **tónicas**. Se usa el cocimiento al 2-3 %.

Los árabes emplean el zumo concentrado como **hemostático**.

**TAMBAYANG** (*Sterculia scapbigera*)

Árbol de la isla de Java, cuyo fruto, puesto a remojar en agua, suelta una considerable cantidad de goma que es emoliente y se usa en las irritaciones intestinales.

**TAMINERO** (*Tamus communis*)

Denominado también **nuera negra**, **sello de Nuestra Señora**, **raíz virgen o negra** y **brionia negra**. Planta trepadora de la que se usa la raíz raspada para hacer cataplasmas resolutivas contra las contusiones.

En tratamiento interno el cocimiento al 3 % es purgante.

**TANACETO** (*Tanacetum vulgare*)

Denominada también hierba **lombriguera**, **atanasia** y **hierba de San Marcos**. Crece particularmente en los terrenos incultos y en los ribazos húmedos.

Es una planta especial contra las **lombrices**; las combate rápidamente, tanto **en los niños como** en los adultos.

Los efectos de esta planta son parecidos a los del ajeno. La tisana que se obtiene de las hojas y flores fortifica los nervios y el estómago. Es curativa en mala digestión, **gastralgia, cólicos, inapetencia**, histerismo, mareos, epilepsia, fiebres intermitentes, reumatismo, **gota, menstruación** dolorosa e irregular, dolores de la matriz, **dificultad en orinar**, arenillas y cálculos, **enfermedades** de la vejiga, etc.

Cantidad: De 5 a 10 gramos de flores en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres tazas al día.

Contra las **lombrices** puede tomarse también el polvo de las flores secas, que se mezcla con miel. Para los niños, según la edad, la dosis es de 1 a 5 gramos de este polvo. Los adultos pueden aumentar un poco la dosis. No sobrepasar las dosis indicadas, pues hay peligro de intoxicación.

Para los tratamientos externos la infusión de las hojas y flores puede agregarse a lociones y baños contra las afecciones de la piel. Las hojas frescas machacadas se emplean en cataplasmas contra las **várices** inflamadas y las úlceras **varicosas**.

Contra los oxiuros (gusanos pequeños), lavativas de infusión concentrada de la planta entera.

#### TAPSIA (*Thapsia garganica*)

Es originaria de la isla de Tapso y del promontorio de Gárgano, de ahí su nombre. Fue conocida y usada en la antigüedad. Produce una resina amarilla que es muy irritante y con la que se preparan **esparadrapos** y tafetanes que se aplican sobre la piel para producir **exantemas** en las enfermedades bronco-pulmonares y en todas aquellas en que se necesita una medicación **revulsiva**. Sus efectos son parecidos a los del **euforbio**.

TARAXACON (Véase *Amargón*, volumen primero)

#### TARTAGO (*Euphorbia latbyris*)

Esta planta contiene un jugo irritante y cáustico que se puede

emplear al exterior como rubefaciente y **depilatorio**. Las semillas dan un aceite que tiene las mismas propiedades que el de crotontilo, aunque **mucho más** atenuadas; 10-20 gotas de este aceite son un **purgante** bastante eficaz.

En algunos puntos se emplean las hojas en la **pesca**, pues atontan a los peces.

#### TASI (*Arauja albens*)

Se denomina también *tasis*, *taso* y *morrenia*. Es una enredadera muy común en los montes de la Argentina. Tanto la fruta como la raíz y las hojas tienen la propiedad de aumentar la secreción **láctea** de la mujeres que crían.

Cantidad: 30 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Esta tisana se puede endulzar con miel. Se toma un litro diario de esta tisana, a tazas espaciadas.

#### TAYUYA (*Cayaponia ficifolia*)

Es una planta rastrera que crece en la Argentina. Se emplea para el tratamiento de toda clase de enfermedades **venéreas**, de las **vías** urinarias, **de la vejiga y de los riñones**.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento.

#### TE (*Thea virilis*)

Con este nombre se conocen las hojas de un arbolito originario de la China, y que hoy se cultiva en el Japón, en toda la India Meridional y en algunos puntos del Brasil y otros países tropicales.

Es una de las sustancias cuyo uso y abuso más se ha generalizado en todo el mundo, siendo precisamente este abuso el que causa —igual que el del café y del mate— enormes perjuicios, pues la planta contiene un alcaloide, la teína (que en realidad es muy similar a la cafeína), de pronunciadas propiedades excitantes.

Las personas **nerviosas** y los cardíacos no **deberían** tomar nunca **te**.  
Cuanto hemos dicho en los artículos "Café" y "Mate" puede aplicarse perfectamente al té.

En su lugar se puede preparar una **infusión casera**, muy saludable, con una mezcla de menta, hojas de fresal, de **zarzamora** y **tomillo**.

Como **sustitutivo** del té, un médico italiano ha propuesto la **Fórmula** siguiente:

Hojas de Fumaria . . . . .	45 gramos
Hojas de naranjo agrio . . . . .	10 gramos
Hojas de nogal . . . . .	45 gramos

#### TE DE MEJICO (*Véase Ambrosía*)

#### TE PAMPA (*Tedol indio*)

Planta sudamericana muy usada por los indios y que goza de mucha popularidad en aquellos países, pues es un sustitutivo del té común y posee varias propiedades curativas. Está especialmente indicada en las



Té pampa

afecciones hepáticas, pues aumenta el caudal de bilis hacia el intestino; es, **además**, un excelente depurativo de la sangre.

Haciendo una mezcla con partes iguales de zarzaparrilla y sanguinaria, cura enfermedades de la piel, eczemas y urticaria.

También se aconseja para combatir el reumatismo, dolores de los huesos, calambres, hormigueo y acumulación de ácido **úrico**.

Cantidad: Dos cucharaditas de planta por taza de agua. Se hierve medio minuto y se beben tres tazas **diarias**, por la mañana, antes del mediodía y por la noche, pero nunca **durante** las comidas.

#### TEMBETARY (*Fagara biemalis*)

Arbol sudamericano. Se usan las cortezas, los tallos y las hojas en infusión al 2 % como **sialago**, diurético y diaforético.

#### TEMBETERI (*Xanthoxylum biemale*)

Arbol parecido al anterior, que abunda en el Uruguay y la Argentina. Los naturales ponen a macerar el polvo de la corteza en aceite y luego aplican éste para el dolor de **oído** y en fricciones contra el reumatismo.

#### TEMLADERILLA (*Hidrocotyle bonariensis*)

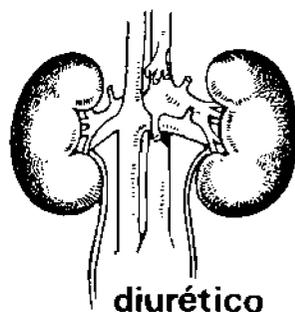
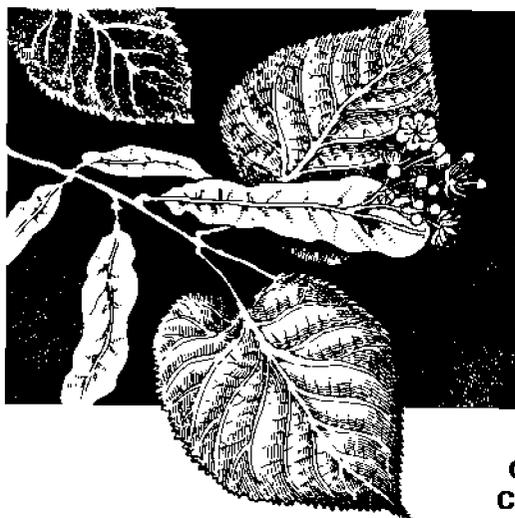
Planta acuática argentina. Se emplean las hojas machacadas en iatoplasmas para curar heridas pasmadas.

#### TILO (*Tilia europoea*)

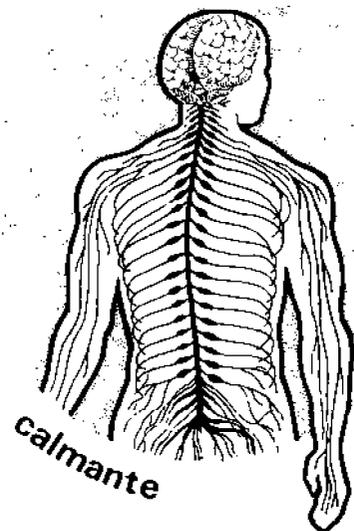
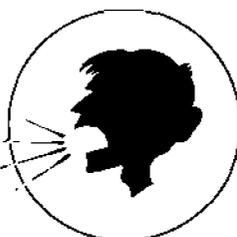
Arbol muy conocido y usado en todo el mundo. Se emplean las flores desecadas y convenientemente conservadas. Estas flores constituyen uno de los mejores sudoríficos y antiespasmódicos del reino vegetal.

Las flores de tilo **son**, pues, **sudoríficas**, diuréticas, **expectorantes**, **tónicas** y calmantes de los nervios.

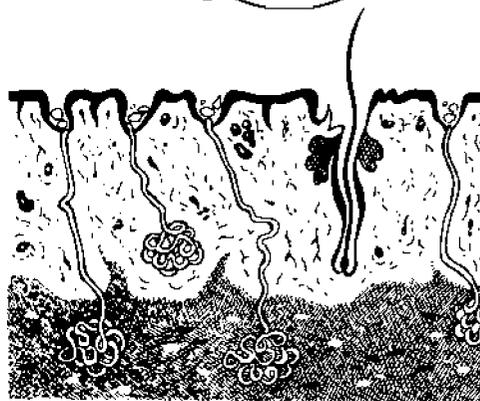
Entre **sus** infinitas aplicaciones, mencionaremos: catarros **respira-**



combate  
catarros



sudorífico



Tilo. – Las flores de tilo son diuréticas, sudoríficas, arreglan trastornos digestivos, tonifican y calman los nervios y combaten con eficacia catarros respiratorios.

torios, fiebres, ya que hacen sudar e intensifican la actividad de los riñones; conviene en la nerviosidad y en los trastornos digestivos circulatorios, que tienen por base la alteración de los nervios correspondientes; facilita la digestión.

Una taza de tisana de flores de tilo, tomada después de las comidas, asegura una tranquila y perfecta digestión.

Con esta tisana pueden combatirse también las pecas y arrugas y, además, estimula el crecimiento del cabello.

**Cantidad:** De 20 a 30 gramos en un litro de agua, o bien una cucharada de flores por taza; se prepara en infusión. Tres o cuatro tazas al día, o más si se usa como sudorífico. Se endulza la tisana con miel.

También el jugo de tilo es curativo. Tomando dos o tres cucharadas al día, obra como depurativo de la sangre.

A las personas enfermas de los nervios y a las de temperamento nervioso en general, les convendría dormir sobre almohadas y colchones rellenos de hojas de tilo.

Si dispone de un jardín en su casa, plante algunos tilos en él. La vecindad de estos árboles es muy buena. Tilos, pinos y eucaliptos, son tres especies que no deberían faltar en ningún jardín casero.



## TIMBO

Las dos especies de esta familia más conocidas son: *Paullinia australis* y *Paullinia pinnata*. Ambas crecen en la América del Sur. Son venenosas y sólo puede emplearse, con precaución, el cocimiento de las bayas en fomentos como sedante.

## TINGUACIBA (*Xanthoxylum tinguaciba*)

Los naturales del Brasil —donde este árbol crece— usan la infusión de las hojas al 2 % para combatir las fiebres intermitentes.

## TINGUI DE CAYENA (*Theophrasia toxicaria*)

Denominado también añil silvestre. Los indígenas de la parte norte de Sudamérica usan esta planta para embriagar a los peces y pescarlos

con las manos. El zumo de las hojas y tallos usados en fricciones sobre la piel es un excelente sarnífugo.

### TOLA-TOLA (*Colletia ferox*)

Denominada también *tola* y barba de tigre. Se emplea exteriormente en el tratamiento del cuero cabelludo y todas sus enfermedades, caspa y caída del cabello y para estimular su crecimiento.

**Cantidad:** 40 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento con el que se hace una fricción del cuero cabelludo tres veces al día.

Puede procederse también de la siguiente manera: 30 gramos de esta planta se ponen a remojar en 200 gramos de aceite de almendras, de oliva o de girasol, en una botella bien cerrada, que se deja tres días al sol. Luego se pone todo en otro recipiente y se hace hervir durante dos horas al baño maría. Se cuela y, una vez enfriado, se emplea para friccionar dos veces al día el cuero cabelludo. Se recomienda hacer la última fricción por la noche antes de acostarse,

TOMATE (Véase volumen primero)

TOMILLO SILVESTRE (Véase volumen primero)

### TOPASAIRE (*Brachylados stuckerti*)

Se emplea con éxito contra la caspa y la caída del cabello.

**Cantidad:** 40 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Con este líquido se fricciona el cuero cabelludo antes de acostarse.

### TORMENTILLA (*Tormentilla erecta*)

Denominada también siete en rama, *zazporria* y *consuelda roja*. Se emplean las raíces, a ser posible frescas, o bien secas y seleccionadas.

La *tormentilla* tiene propiedades astringentes y se emplea sobre todo para combatir las hemorragias, tanto las periódicas excesivas



Tormentilla

(menstruación), como las accidentales de la nariz, etc. Está indicada en los cólicos intestinales, **diarreas crónicas**, **disenterias**; **para combatir el reblandecimiento de las encías** y demás irritaciones de la cavidad bucal, se usa en forma de enjuagues.

**Cantidad:** 40 gramos de las raíces si son secas, y 80 gramos si son frescas, en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tres o cuatro tazas al día.

Algunos autores confunden esta planta con la *potentilla*; sin embargo son dos especies distintas, aunque de la misma familia y de virtudes idénticas.

TORONJAS (Véase volumen primero)

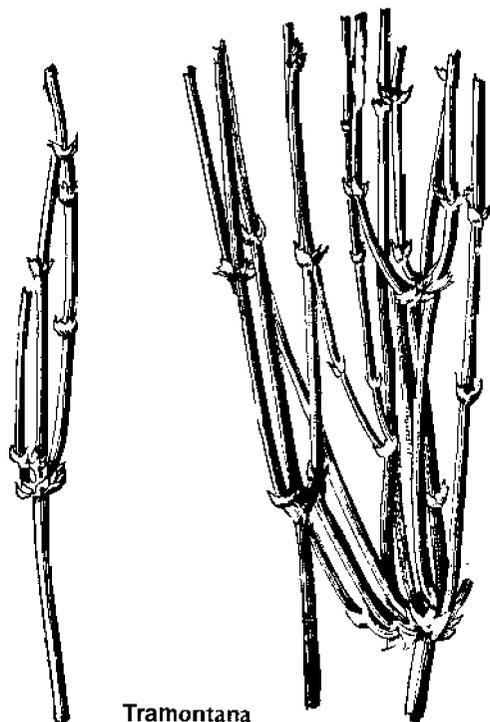
TORONJIL o MELISA (Véase volumen primero)

### TRAMONTANA (*Ephedra triandra*)

Planta que crece en algunas provincias argentinas y que se muestra como un eficaz depurativo de la sangre y eliminador de las impurezas de todo el cuerpo. Tiene buen efecto curativo en mala formación de la sangre, afecciones de la piel, enfermedades del hígado, de los riñones y de la vejiga, reumatismo, gota, diabetes, lumbago, granos, herpes, etc.

Con la raíz y los tallos se preparan cataplasmas que se usan para curar las fracturas de los huesos.

Existen dos clases de tramontana, una más fina, la otra más gruesa. La más gruesa se llama también *Pingo-Pingo*, con cuyo nombre también se la conoce en Chile. Ambas clases tienen las mismas propiedades y son muy buenas.



Tramontana

Cantidad: 20 gramos de planta en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Tómense tres tacitas al día, o de tres a cinco cucharadas de la tisana cada hora.

TREBOL AGRIO (Véase *Acederilla*)

### TREBOLDEAGUA (*Menyanthes trifoliata*)

Se denomina también trébol *palustre* o *fibrino* y *menianto*. Planta que habita en los prados húmedos de Europa y América. Crece sobre todo en las orillas de los ríos, pantanos y estanques. Tiene tallos delgados, hojas trifoliadas y suavemente dentadas, las raíces articuladas y escamosas y las flores blancas y rosadas. Se recoge durante los meses de marzo y abril y siempre antes de que empiece la floración; deben secarse rápidamente.

Se emplean las hojas, que tienen propiedades tónicas, estomacales, febrífugas y emenagogas, de efectos muy parecidos a los de la *genciana*. El trébol de agua activa el apetito y la función de los órganos eliminadores, purifica la sangre y aumenta el flujo de bilis.

Esta planta está indicada en la inapetencia, artrismo, gota, impurezas de la piel, etc. Sus efectos principales recaen sobre la nutrición, las funciones del estómago, intestino e hígado.

Cantidad: 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Dos o tres tazas al día.

En Alemania las hojas secas sustituyen al lúpulo para la fabricación de bebidas.

TREBOL OLOROSO (Véase *Corona de rey*)

### TREMENTINAS

Son unos productos —mezcla de aceite esencial y resina— que fluyen de muchos árboles, ya sea espontáneamente ya por incisiones practicadas en ellos. Se usan en medicina desde la antigüedad, tanto en uso interno como en uso externo.

Es un excitante energético empleándose con preferencia interiormente en los catarrros crónicos de la vejiga y de los pulmones, en dosis de 0,5 a 2 gramos.

Al exterior se usan fricciones contra la pleurodinia y los reumatismos articulares y musculares.

Las principales trementinas son: la *trementina* de *Burdeos*, común o de pino marítimo suministrada por varias especies de pinos; la *trementina* de *Chío* o de Chipre, la más estimada o por lo menos la más antigua de las que se usan en Europa y América, llamada también *trementina* de *Venecia*; la *trementina* de *Estrasburgo*, de *Alemania* o de los *Vosgos*; la *trementina* de la *Meca* o *bálsamo de Judea*, de *Egipto*, de *Constantinopla*, etc., que es el "bálsamo" del Antiguo Testamento; y la *trementina* del *Canadá* o de *abeto balsámifera*. Todas ellas proceden de varias especies de abetos, cedros y otras plantas balsámiferas.

### TRES MATES (*Vernonia scabra*)

Planta sudamericana de pronunciadas propiedades emolientes y calmantes. Su cocimiento se usa en el campo para lavar los ojos cuando están inflamados.

Igual propiedad y aplicación tiene el *tres mates colorados* (*Vernonia flexuosa*).

### TRIGO (*Triticum sativum*)

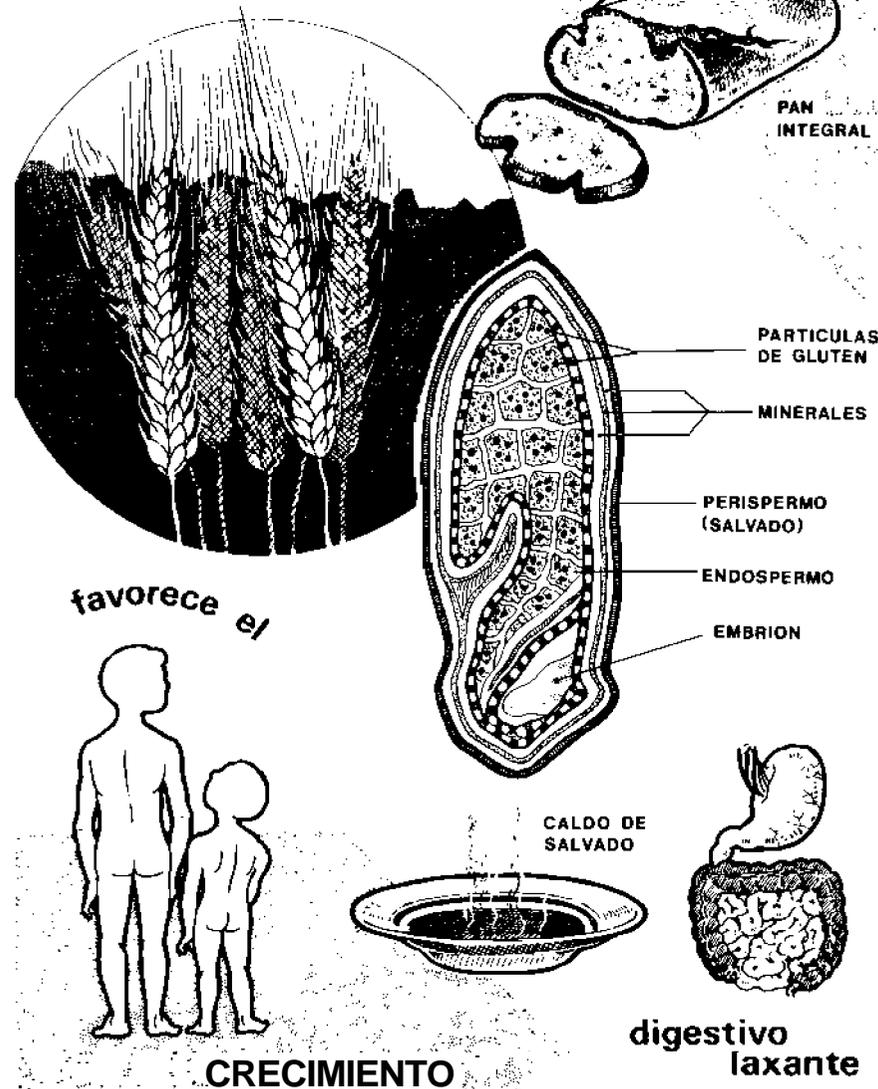
El trigo es una bendición para el mundo entero. Es el más importante de todos los cereales, siendo el alimento principal de grandes masas de población. Dios, el gran Creador, ha puesto su especial bendición en este cereal.

El trigo es un alimento bastante completo, rico en minerales, particularmente fósforo, y reforzante de las personas agotadas.

Se recomienda tomarlo en forma de pan integral, papillas de trigo integral, tortas de harina integral, trigo remojado durante 48 horas, machacado y tomado crudo. Mejor todavía es dejar el trigo en remojo hasta un principio de germinación.

El trigo integral tiene propiedades laxantes. El zumo de trigo tier-

### RICO en proteínas y minerales



Trigo. — Es el más importante de todos los cereales por su riqueza en vitaminas, proteínas y sales minerales, ubicadas principalmente en el salvado (perispermo), haciendo del trigo un excelente alimento higiénico y remineralizador. El caldo del salvado está indicado en toda clase de afecciones intestinales y estreñimiento. Los componentes del trigo hacen de él un alimento muy nutritivo, indicado especialmente en las dietas infantiles.

no (espigas) es un excelente alimento para los enfermos de estómago muy **débil** y convalecientes.

El salvado de trigo contiene una gran riqueza de elementos **basificantes** y **bioquímicos**. Su agua de **cocción** constituye uno de los mejores caldos para toda clase de **avitaminosis**. Esta misma agua se puede adicionar a la leche de los **lactantes**, cuando hay necesidad de rebajarla o enriquecerla de elementos **bioquímicos**, pues es **completamente** compatible con la leche.

Esta agua es muy recomendable para hacer toda **clase** de sopas.

Los muy **estreñidos** tienen en el salvado su mejor medicina, ya sea añadiéndolo a las **sopas**, a los guisos de arroz, o bebiendo un vasito de agua o leche con una cucharada disuelta al final de la comida.

El caldo de salvado **está** indicado en **toda clase** de fiebres, en general, y en toda clase de infecciones intestinales y estomacales. **También** es bueno para los trastornos del hígado.

Para los trastornos renales, si se le **añade** cebolla cocida, es un caldo muy recomendable para toda clase de nefríticos.

El organismo aprovecha muy bien **las sales**, bases y demás **bioquímicos** que el salvado contiene y que hacen de él un alimento higiénico y remineralizador.

Con la harina seca de trigo se calman y curan las partes doloridas y enfermas. Con el **almidón** del cereal se pueden combatir los **envenenamientos** por yodo.

Tanto la harina de **trigo** como el salvado, humedecidos, se emplean para hacer **cataplasmas** emolientes que ablandan las partes endurecidas, los granos, **hinchazones**, tumores, etc.

El pan de **harina de trigo** es en gran parte del mundo uno de los principales alimentos del hombre. El progreso de la técnica ha traído como consecuencia que las harinas se hayan refinado cada vez **más** y se use el pan blanco.

Los perjuicios del uso del pan blanco son considerables, por cuyo motivo la Medicina natural siempre ha aconsejado el empleo del pan **integral**, que es el verdadero pan **natural** del hombre, **tal** como se comía antiguamente.

La harina integral es la que se obtiene **moliendo** el grano entero, con su corteza. La harina blanca no contiene la corteza del grano,

**perdiéndose** con **ésta las** vitaminas, los minerales y gran parte de las albúminas del mismo. El pan **preparado** con **esta** harina blanca es un alimento pobre que si no se complementa con manjares **más** variados produce **desmineralización**, avitaminosis y diversas enfermedades.

El pan integral obliga a una masticación **más** enérgica, por lo que fortalece las **encías**.

El salvado es la parte de harina integral que se desprecia y tira. Es, como hemos visto **más** arriba, altamente nutritivo y contiene los principios vitales que **faltan** en la harina blanca. Así se da **el absurdo de** dar a los animales un alimento precioso del que se priva el hombre.

#### TRIPA DE FRAILE (*Canavalia bonariensis*)

Planta trepadora que abunda en la Argentina. La infusión de las hojas al 2 % se administra para calmar los cólicos.

#### TRUFA o CRIADILLA DE TIERRA

Productos subterráneos que muchos naturalistas colocan entre los hongos. Constituyen un alimento sano y agradable. No deben comerse con exceso.

#### TULIPAN (*Tulipa*)

Los bulbos de los tulipanes, planta de jardín bien conocida y apreciada, tienen propiedades emolientes y madurativas y se emplean (cocidos o crudos y machacados) solamente al exterior en forma de cataplasmas.

#### TULIPERO (*Liriodendron tulipifera*)

Es un hermoso árbol de la América del Norte. La corteza y la raíz tienen propiedades tónicas, **febrífugas** y estimulantes en infusión al 2 %.

#### TUNA (Véase *Higo Chumbo*)



Tulipán



Tusílago

### TUSILAGO (*Tussilago farfara*)

Denominado también *uña de caballo*, *paso de asno* y *sombrerera*. Esta planta prospera en sitios húmedos y pantanosos. Alcanza una altura de 20 centímetros. Tiene las hojas finamente dentadas y en forma de corazón, verdes por su cara superior y blanquecinas por la inferior. Produce flores de color amarillo. Se recoge en el mes de mayo, época de su floración.

Se emplean hojas y flores, que tienen propiedades tónicas y depurativas, pero especialmente béquicas; son muy expectorantes.

Particularmente la tisana de las flores es muy eficaz contra la tos, catarros de garganta, bronquitis aguda y crónica y en toda clase de enfermedades de las vías respiratorias. Las hojas, siendo también útiles en las enfermedades del pecho, sirven para combatir el escrofulismo y las úlceras de la piel.

**Cantidad:** 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Contra las mucosidades, se mezcla con llantén, en partes iguales. Tres o cuatro tazas al día de esta tisana, que se toma caliente y endulzada con miel.

Como depurativa, se preparan cocimientos más flojos, que se toman en mayores cantidades.

Un cocimiento de 40 gramos se emplea en el tratamiento externo en forma de lociones y fomentos; también es apropiado para agregar al agua del baño.

Las hojas frescas se aplican sobre las úlceras de las piernas, erisipela, granos e hinchazones, etc.

## U

### UBAJAY (*Eugenia edulis*)

Crece particularmente en el Uruguay. Produce una fruta de sabor agrídulce y bastante grande, que es comestible. Además, combate los cálculos de la vejiga y piedras nefríticas.

**ULMARIA** (*Spiraea ulmaria*)

Denominada también reina de los prados, *hierba de las abejas* y *florón*. Crece en todos los prados húmedos de Europa y fue muy usada en otros tiempos por sus propiedades tónicas, anticatarrales y antihemorrágicas. Pero es, sobre todo, diurética.

La ulmaria estimula la digestión y es curativa en diarreas, reumatismo, gota, flujo blanco, enfermedades de las vías urinarias, riñones y vejiga, hemorragias del intestino, debilidad general, abatimiento, etc.

**Cantidad:** 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión, tres o cuatro tazas al día.

Se emplean las flores secas.

**UÑO PERQUEN** (*Wahlenbergia linarioides*)

Planta herbácea de la Argentina y del Uruguay. Es antihelmíntica y se da la infusión al 2 % a los niños.

**URAGOGA** (*Rhacoma grossopetalum*)

Denominada también hierba de *maravedís*. Esta planta es especial para el tratamiento de las enfermedades de los riñones, o sea, nefritis, inflamación de las vías urinarias, enfermedades de la vejiga y retención de orina.

**Cantidad:** 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. La dosis debe ser moderada.

**UVA** {Véase volumen primero}

Todo cuanto pueda decirse en favor de la vid es poco; no hay fruta más deliciosa, más nutritiva y más curativa. El que come mucha uva cultiva su salud.

## V

**VAINILLA** (*Epidendrum vainilla*)

Es una planta trepadora de la América tropical, hoy aclimatada en otros países; la más apreciada es la que proviene de Méjico. Como, en realidad, no tiene principios curativos, no aconsejamos su uso; es un excitante innecesario.



Vainilla

**VARA DE ORO** (Véase *Solidago*)**VEJIGA DE PERRO** (Véase *Alquequenje*)**VELESA** (*Plumbago europea*)

Denominada también hierba del cáncer y *dentaria* mayor. Se usa la infusión de esta planta contra el dolor de muelas, en enjuagues, y contra las úlceras cancerosas, *heridas*, *herpes*, etc., en fomentos e irrigaciones.

Cantidad: 40 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión y se emplea sólo externamente en forma de lociones y compresas.

En las Antillas hay una especie similar, la *Plumbago scadens*, que allí llaman *hierba del diablo*, y en Filipinas otra, el *talanco* (*Plumbago zeylanica*).

### VELLORITA (Véase *Bellorita*)

### VERBENA (*Verbena officinalis*)

Se denomina también *verbena* común, *hierba de todos los moles*, *hierba de los hechiceros*, *curalotodo*, *hierba sagrada* y *hierba de la sangre*. Planta que crece en los terrenos estériles. Se emplean hojas y flores.

La verbena es activadora de la función digestiva y depurativa de la sangre. Está indicada en la digestión lenta y difícil, inapetencia, catarros del estómago y de los intestinos, enfermedades del hígado, del bazo y de los riñones. También es eficaz contra los catarros de las vías respiratorias.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.



Verbena

Para uso externo (gargarismos, fomentos, lociones, baños, etc.) se aumenta la dosis a 30 gramos.

Al interior, también se usa el extracto, a la **dosis** de 1 gramo por día.

Al exterior se usan las hojas cocidas y en cataplasma para combatir la pleuresía.

En lugar del cocimiento pueden aplicarse exteriormente las hojas frescas machacadas, o se emplea el jugo fresco para fricciones en caso de caídas, golpes, contusiones, insolaciones, dolor de cabeza, dolores reumáticos, hinchazones, ciática, etc.

Otras verbenas empleadas en medicina son: la *verbena aromática o de tres hojas*, *hierba Luisa o de la princesa*, *cedrón*, etc., (*Verbena triphylla*), que es originaria de Perú y Chile, y se cultiva en muchos jardines. Tiene propiedades excitantes, estomacales y antiespasmódicas. Se usa la infusión al 0,5 %; la *verbena de Jamaica o azul gervão* (*Verbena jamaicensis*), planta perenne de la América Meridional, de propiedades estimulantes, **vulnerarias** y **febrífugas**.

En la Argentina existe otra especie, la *Verbena litoralis*, de la que se usa la infusión al interior, al 0,5 %, para combatir la-ictericia, y el zumo de la planta o las hojas machacadas para curar heridas.

### VERDOLAGA (*Portulaca oleracea*)

Plantita que abunda en los **prados** y es muy conocida por ser usada en ensalada. Tiene propiedades diuréticas, laxantes, vermifugas y **antiescorbúticas**.

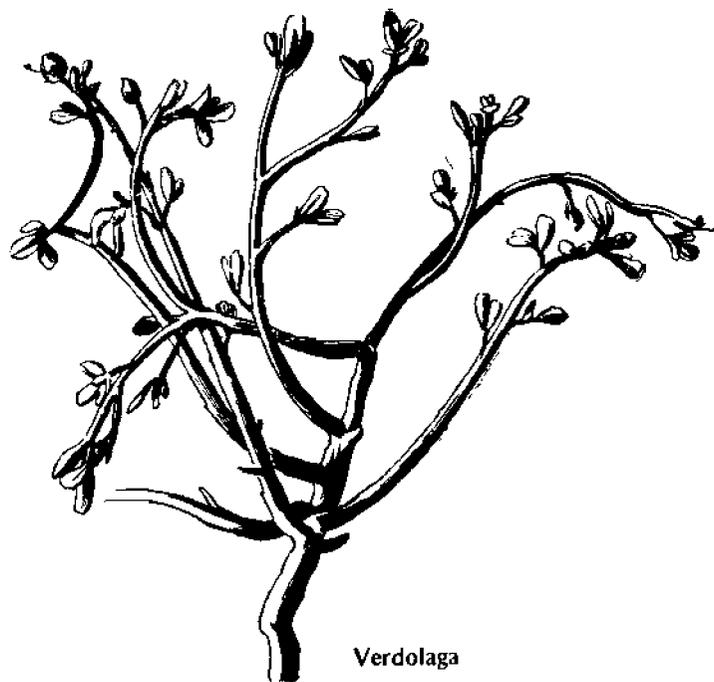
Además de ser **fortificante** es muy saludable. Tiene efecto depurativo de la **sangre** y se ha demostrado curativa en enfermedades del hígado, de los riñones y de la vejiga, así como en **arenillas** y cálculos. Es eficaz para combatir el escorbuto, la **escrofulosis**, dificultad de orinar, debilidad **general**, especialmente en **los niños**, etc.

Las **cataplasmas** frías de la planta hervida calman el dolor en las quemaduras.

Cantidad: 15 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión.

La *verdolaga* india o *hierba de vidrio* (*Sesuvium portulacastrum*) tiene las mismas aplicaciones.

Las verdolagas, comidas en cantidad, son purgantes.



Verdolaga

### VERONICA (*Veronica officinalis*)

Llamada también té de *Europa*, *triacca*, *verónica macho* y *hierba de los leprosos*, es una planta que crece en los bosques, en las orillas de los ríos, en los matorrales, lugares sombríos y bordes de los caminos.

Se emplean las sumidades floridas, las hojas y las flores. Es amarga y aromática, además de expectorante y digestiva.

La verónica tiene excelentes propiedades curativas en los estados congestivos de las vías respiratorias, en los catarros de la garganta y bronquios. Se recomienda como tratamiento preventivo de los ataques de asma, así como al principio de la tuberculosis.

Es muy útil en las digestiones lentas y difíciles, pues combate la pereza intestinal, así como el estreñimiento.

Es apropiada en los catarros del estómago, del intestino y de la vejiga urinaria.

También se emplea con éxito contra el reumatismo, gota, **obstrucción** de los riñones, **arenillas** en la orina, mal de piedra, hemorragias de



Verónica

las vías urinarias, afecciones renales, enfermedades de la piel, así como en los dolores nerviosos de cualquier clase.

En resumen, la veronica es una planta muy curativa y de múltiples aplicaciones.

Cantidad: 20 gramos en un litro de agua, preparados en infusión. Una taza después de cada comida.

Externamente se emplea el mismo liquido para lavar heridas, úlceras, etc., y para compresas.

### VETIVER (*Andropogon muricatus*)

La infusión de las raicillas al 0,5 % es estimulante. Se pone en los roperos para evitar que la polilla ataque a la ropa.

### VIBURNUM PRUNIFOLIUM

Se usa la corteza del tronco, que contiene un principio tónico del

sistema nervioso y es astringente, diurético y previene los partos prematuros.

Se usa con preferencia el extracto a la dosis de 2-3 gramos por día.

### VID O PARRA (*Vitis vinifera*)

Planta bien conocida y cultivada en todo el mundo. Las hojas tienen virtudes fortificantes y el cocimiento al 1 % se usa también para prevenir los accidentes de **la edad crítica** de las mujeres.

Al exterior se usa el mismo contra las **oftalmías**. Con el fruto de la vid, la uva, se preparan varias bebidas conocidas con el nombre de "zumo de uva", "mostuva", "vino sin alcohol", etc., que son refrescantes, tónicas y diuréticas y se usan especialmente en las convalecencias y en las enfermedades febriles.

El "arropo de uva" es una especie de jarabe que se obtiene concentrando el jugo de la uva por **ebullición** y que puede sustituir al azúcar.

La uva secada al sol, toma el nombre de "**pasa**". Constituye, con los dátiles, las azufaixas y los higos las cuatro *frutas pectorales*, cuyo cocimiento se emplea en los catarros bronco-pulmonares y en los **males** de garganta.

El "extracto de vid" se prepara evaporando el zumo exprimido de los brotes tiernos de la vid; en muchos países se usa al interior como astringente, diurético, **nervino** y antiespasmódico, y al exterior contra las **pecas** y **las** manchas del cutis.

### VINAL (*Prosopis ruscifolia*)

Esta planta crece principalmente en el norte de la Argentina donde es un remedio muy popular contra las enfermedades de la vista.

Cantidad: 30 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento, y el líquido obtenido se emplea sólo para el tratamiento externo en forma de lociones y fomentos que se aplican sobre los ojos.

### VINCA (*Vinca minor*)

La vinca tiene las mismas propiedades que la violeta y la *pervinca* (véase ésta).



Violeta

### VIOLETA (*Viola odorata*)

Denominada también *violeta* de olor, *violeta común* y *violeta de marzo*. Sus hojas, en forma de corazón, y sus flores tempranas, bellas y aromáticas, han dado a esta planta una gran popularidad. Crece con preferencia en terrenos frescos, arcillosos y sombreados. Se recogen durante la floración, que se inicia con la primavera y dura algunas semanas. Conviene desecarla rápidamente al abrigo de la ventilación por lo que se recomienda el empleo de calor artificial.

Con las flores se prepara una infusión al 1 % que es bequica y emoliente, especialmente si se endulza con miel; la raíz es **emética** y las hojas se usan en cocimiento al 2 % al interior contra el cáncer y al exterior machacadas, cuando son frescas, para curar la misma enfermedad y las úlceras viejas y rebeldes a otros tratamientos.

Por ser diuréticas, **expectorantes**, **sudoríficas** y **calmantes** de los espasmos, las flores de violeta van muy bien contra los catarros de la

**garganta y de los bronquios; tos de los tuberculosos y de la coqueluche (tos ferina); activa la expulsión de toxinas por medio del sudor, facilita la expectoración y descongestiona las mucosas.**

**Cantidad:** 8 gramos de flores en 1 litro de agua; se prepara en infusión. Los adultos pueden tomar diariamente tres tazas de esta tisana; los niños deben tomar cada hora una o dos cucharadas. Se puede endulzar con miel y se toma bien caliente.

La tisana que se obtiene de las hojas es muy buena contra los **abscesos del estómago e intestinos**, e incluso contra las **úlceras cancerosas**. En este caso se utilizan de 15 a 20 gramos en un litro de agua preparados en infusión.

La tisana de las raíces (de 10 a 15 gramos en un litro de agua, preparada en cocimiento) tiene efecto **purgante o vomitivo**; por eso conviene usarlo para vaciar el estómago y los intestinos de sustancias indigestas o tóxicas. Puede emplearse también en caso de empachos en niños y adultos.

En los tratamientos externos puede emplearse la tisana de violetas para fricciones, vahos, lociones, fomentos, etc. contra cualquier **mal-estar, jaqueca, dolor de cabeza, afecciones de la piel, hinchazones, úlceras rebeldes y peligrosas**, etc.

También pueden ser aplicadas las hojas frescas, machacadas, en caso de **úlceras cancerosas**.

#### **VIRA-VIRA** (*Ceneciu albicaulis*)

Denominada también *hierba de la vida*. Es una planta que abunda mucho en la campiña sudamericana, donde es muy usada. Se emplea contra **asfixia, mareos, abatimientos, neurastenia, debilidad, cansancio, resfriados, ronquera, tos, catarrros bronquiales, gastralgia, dispepsia atónica; regulariza la menstruación y provoca la evacuación uterina** (limpieza que se efectúa después del parto).

**Cantidad:** 20 gramos en un litro de agua; se prepara en cocimiento.

Este cocimiento se emplea también para el tratamiento externo de **hemorroides, quemaduras, heridas, sabañones**, etc.

#### **VULNERARIA** (*Antbyllis vulneraria*)

Es una plantita rastrera, muy común en la zona templada. Se tritura y aplica sobre las **heridas** para curarlas. De ahí le viene su nombre.

## Y

#### **YEZGO** (*Sambucus ebulus*)

Denominado también *sauquillo*. Planta parecida al saúco. La raíz tiene propiedades **eméticas y astringentes**; los frutos son **diuréticos y sudoríficos**.

La tisana que se obtiene de la raíz de esta planta es muy diurética y diaforética, y tiene buenos resultados en la curación de la **hidropesía**, especialmente si hay agua en el vientre, aunque la enfermedad esté avanzada. Se emplea también contra las **enfermedades de la vejiga, de los riñones y de las vías urinarias, dolores reumáticos, hemorragias de los intestinos, impurezas de la sangre, enfermedades venéreas**, etc. Esta tisana **depura** en gran manera la **sangre, los riñones y la vejiga**.

**Cantidad:** 15 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento.

Se toma el polvo de la raíz desecada; 3 gramos disueltos en una taza de agua a sorbos, sin excederse en la dosis.

#### **YUA**

Llaman así en el Paraguay a una planta que se administra como el mejor **tónico** conocido contra la **anemia, las fiebres palúdicas y las enfermedades del bazo, hígado y catarro de la vejiga**. También se le llama *jurupebá* y se administra en las **menstruaciones difíciles**. Cocimiento al 2-3 %.

#### **YUYO** (Véase *Ataco*)

## Z

ZANAHORIA (Véase volumen primero)

ZAPALLO (Véase Calabaza, en el volumen primero)

ZARAGATONA (Véase *Llantén*)

ZARZAMORA (*Rubus fruticosus*)

Crece en los vallados y al borde de los ríos. Las hojas son **astringentes** y con ellas se prepara un cocimiento al 2 % que se usa en gargarismo contra las **anginas**.

Con los frutos de la zarzamora, llamados "moras silvestres" se prepara un jarabe medicinal.

Las moras silvestres son muy agradables y saludables. Son ricas en vitaminas y sales minerales. Tienen efecto **diurético, resolutivo y depurativo de la sangre**. **Facilitan la digestión, estimulan el apetito, combaten la dispepsia atónica y el estreñimiento; curan las inflamaciones de la boca y de la garganta.**

Se puede **preparar** una excelente bebida mezclando las hojas de zarzamora, de fresa, de nienta y de tomillo. Esta mezcla se pone a remojar en agua fría por espacio de una noche; a la mañana siguiente, se cuele y ya puede tomarse.

De las mismas plantas frescas o desecadas puede prepararse también una tisana en infusión, que se puede tomar a cualquier hora del día sin tener en cuenta la dosis. Tomando esta tisana saludable y ligeramente **diurética**, se **purifica constantemente la sangre y el organismo de sustancias venenosas e impuras**, y se elimina el deseo de tomar el te verdadero, que tan perjudicial es para la salud.

La tisana que se **obtiene** de las hojas, flores y raíces de la zarzamora, **estimula el apetito, regulariza la evacuación, la secreción de la orina, la digestión, combatiendo la debilidad del estómago** y curando otros males y enfermedades, tales como diabetes, **diarreas, inflamación de las encías, hemorragias, flujo con sangre, flujo blanco, menstruación irregular, hemorroides internas, etc.**

Zarzamora



La tisana de las hojas puede emplearse también para hacer gárgaras contra las **inflamaciones** y enfermedades de la **boca y garganta**.

La tisana de las raíces va bien contra los cálculos y **arenillas, piedras nefríticas y cálculos de la vejiga**, así como en la hidropesía.

**Cantidad:** De 20 a 30 gramos de hojas, flores o raíces en un litro de agua. Las dos primeras se preparan en infusión y las raíces en cocimiento. Varias tazas al día, a discreción.

ZARZAPARRILLA (*Smilax officinalis*)

Cuenta esta familia con numerosas especies casi todas ellas americanas. Enumeraremos las principales: la **zarzaparrilla de Honduras oficial** (*Smilax* o *Sarsaparrilla officinalis*). Abunda en la América Central, especialmente en las orillas de los ríos y es conocida también con los nombres de **zarzaparrilla de Tampico y de Méjico**; la **zarzaparrilla roja, barbuda o de Jamaica** (*Smilax rubra*), de la América Central y que crece

además en el Cabo de Buena Esperanza; la *zarzaparrilla de Brasil* o de *Portugal* (*Smilax brasiliensis*), confundida con la *zarzaparrilla índica* (*Hemidesmus indicus*); la *zarzaparrilla de Europa* (*Smilax aspera*), procedente del mediodía de Europa.

La virtud principal de esta planta —de la que se usa la raíz— es la de ser muy depurativa de la sangre. Tiene además propiedades diuréticas y sudoríficas. Su fama es mundial.

La zarzaparrilla está especialmente indicada contra las impurezas de la sangre y erupciones de la piel. También es un buen coadyuvante para combatir el artrismo, el reumatismo, la gota y las acumulaciones de ácido úrico.

**Cantidad:** De 20 a 30 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. Dos o tres tazas al día.

No debe sobrepasarse la dosis pues podrían producirse vómitos y otras molestias.

#### ZOSTERA MARINA (*Zostera marina*)

Denominada también *alga común*, *marina* o *de vidrieros* y *heno de mar*. Sus vellosidades, abundantes y desprendidas de la base del tallo, entremezcladas por la acción de las olas, constituyen lo que se llama “pelotas o esferas de mar” y se hallan en las costas. Tostadas y pulverizadas sirven para combatir el bocio y la escrófula. Las hojas se aplican sobre el hidrocele.

#### ZUMAQUES

Tres especies de esta familia son las que tienen aplicación en medicina: el *Rhus coriaria*, que crece en el sur de Europa y del que se usan los frutos y las hojas como astringentes; el *zumaque venenoso* (*Rhus radicans*), que crece en el Norte de América y sólo debe emplearse en uso externo como vesicante de la piel y el *zumaque falso* o *árbol del cielo* (*Ailanthus glandulosa*), que tiene propiedades vermífugas y emetocatórticas.

**Dosis:** Infusión de la corteza o de las hojas al 1 %.