

8 p.  
VARIOS

# LAS PLANTAS MEDICINALES



**Su uso y aplicaciones prácticas**

Por E. MARZAN

**PRECIO: \$ 1.80**

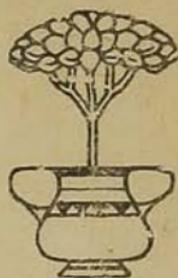
ISLA DE MAIPO.

Febrero de 1935

Imprenta La República, Independencia 250. Santiago



# LAS PLANTAS MEDICINALES



Su uso y aplicaciones prácticas

Por E. MARZAN

PRECIO: \$ 1.80

ISLA DE MAIPO.

Febrero de 1935





## PRÓLOGO

---

La enseñanza de la Apicultura en la Escuela Granja de la Isla de Maipo, me ha hecho concebir la idea de publicar esta obrita para los niños de la Escuela parroquial con el fin de tener un texto común para la enseñanza de las plantas medicinales y de la botánica al alcance de los niños.

La Botánica y la Apicultura deberían andar juntas en el sendero de la ciencia porque la una sin la otra no podrían subsistir así como los reinos animal, vegetal y mineral existen prestándole ayuda recíproca.

El reino vegetal no podría vivir sin los minerales, el reino animal sin los vegetales y el reino mineral sin los residuos orgánicos nitrogenados de los vegetales y animales. Aquí se realizaría la frase gráfica del renovador de la química, Lavoisier, nada se pierde y nada se crea, todo se transforma en la evolución constante de los seres. La metodología que debo seguir por tratarse de niños es el método práctico, porque toda enseñanza en los primeros años de la niñez, según aconsejan los autores de Pedagogía debe ante todo ser objetiva, que el niño perciba por la visión los fenómenos que le rodean. También debe ser el método sencillo para que se den cuenta exacta de lo que constituye la vida; la observación de la naturaleza

por eso el estudio que hemos hecho de las flores y de las plantas medicinales va acompañada de un Herbario que cada alumno ha hecho a medida de su capacidad. Apesar de haber textos excelentes sobre plantas medicinales son sin embargo, tan extensas que es difícil su lectura y por su precio no están al alcance de todos. Además se trata en las plantas en general y muchas de las clases o individuos, son conocidas en una región en otra no lo son. El presente opúsculo estudia las flores y plantas que son de esta zona y esto facilita al alumno el conocimiento de las plantas útiles que están a su alcance. Al lado del nombre vulgar de la planta pongo el nombre científico porque hay una gran cantidad de nombres para una sola planta que por eso es difícil conocer. Por fin he agregado un preámbulo sobre alimentación sana que pueden aprovechar todas las personas que deseen instruirse en la medicación de su propio organismo, que como el que habla ha sufrido diez años del estómago sin encontrar en los doctores ni en la medicina alivio ninguno. (1) Ojalá sea este librito útil para las personas del campo a quienes está dirigido principalmente las cuales carecen de toda medicina y de atención médica oportuna.

La gran obra realizada por el Sr. Cura en la Escuela granja parroquial me hace concebir la esperanza de que los niños egresados de ella serán los mas preparados para los trabajos agriculturas, apicultura, conejería, avicultura y cestería. Estos niños serán hábiles para seguir un estudio más profundo de agronomía. Si los recursos de la Escuela parroquial fueran mayores veríamos con agrado su estado cada día más floreciente, pero debido a la suma escases de los me-

---

(1) NOTA—Estos datos están tomados de la obra "Eutrología" del Dr. brasileño Castro Oliveira.

dios de trabajo y a los ingentes gastos del almuerzo diario de los niños que vienen de léjos, no ha sido posible extender sus beneficios más allá del límite que nosotros deseamos.

Sea para el abnegado magisterio de esta Escuela de campo este opúsculo un estímulo para sus tareas.

Además de nada servirían todas las medicinas del mundo si el enfermo no acude al primer remedio y talvez único y eficaz que es elegir la mejor alimentación para su estado patológico. Con este breve prólogo empezamos a estudiar los riñones que con la piel y los pulmones forman los órganos de eliminación de las toxinas del cuerpo humano.

EL AUTOR

## CAPITULO I

### Los Riñones.

Las enfermedades de los riñones se llaman nefritis. Hay dos clases de nefritis agudas y crónicas. La nefritis crónica es albuminosa simple, clor urémica, hipertensiva, e hidrúrica.

Los síntomas de estas enfermedades son los siguientes: malestar general; dolor de cabeza; hinchadura de la cara y de los tobillos; dureza de las arterias que se ponen calcáreas y a veces mucha abundancia de orina y apesar de eso los riñones funcionan mal porque no eliminan las toxinas que vienen de los residuos del proceso de la digestión.

La nefritis agudas pueden ser pasajeras, sobre agudas y trípicas; para estos casos es necesario recurrir al doctor.

La nefritis clorurémica se cura con leche.

La hipertensiva se cura con fruta, nada de carne.

Eta clase de nefritis es la más peligrosa porque las arterias se ponen calcáreas como la tiza y con esta predisposición con un enojo o contrariedad viene un ataque y se revienta una arteria cerebral.

Los baños a vapor son también peligrosos para este estado de la enfermedad por la tensión de las arterias que no permiten aumentar la circulación de la sangre sin romperse. Lo mismo puede decirse de las empaquetaduras prolongadas de agua fría.

Las personas que toman mucha sal en los alimentos mueren generalmente de asisteria y de angina petoris, porque el corazón por el demasiado trabajo de sus funciones diarias agota sus fuerzas antes de tiempo y luego se rompe. Hay que combatir el error de los que creen que cuando pesan mucho tienen

buena salud. Esto es falso porque la sal y las otras materias alimenticias malas o tomadas en exceso se acumulan en los tegidos más pequeños de donde no pueden ser eliminados, causando enfermedads dañosas. Desde luego la carne y las callampas producen urea y ácido úrico que deben ser eliminado lo cual si no se consigue por estar malos los riñones produce la enfermedad terrible de la uremia y los cristales del ácido úrico penetran en los tegidos musculares produciendo los agudos dolores reumáticos de las articulaciones.

Esta en los condimentos es perjudicial al organismo. El plasma sanguíneo contiene  $7 \frac{1}{2}$  por mil de sal. El agua de mar tiene 23 grs. por mil. Los peces tienen 1 por mil; a pesar de que pasan en el agua tienen poca sal. El abuso de la sal constituye una enfermedad y causa la hinchazón de las piernas y de los riñones.

La sal marina contiene como hemos dicho  $7 \frac{1}{2} \times$  mil de cloruro de sodio. Por el riñón pasan diariamente de doce a quince gramos de sal Supóngase Ud. la gran cantidad de sal que entra y sale del riñón.

---

## CAPITULO II

Dos cosas se necesitan para vivir largos años sano y feliz; alimentación adecuada y una moral sólida. Para la sana alimentación es necesario considerar el proceso evolutivo de los tres reinos de la naturaleza: el reino mineral, vegetal y animal. Ha querido la sabia naturaleza poner en relación directa uno con otro, de manera que el hombre obtenga su subsistencia de los reinos mineral y vegetal, elaborados

en el mismo laboratorio natural. La planta toma su sustancia de los minerales y entonces el hombre aprovecha esos productos para su nutrición-

Los alimentos que nosotros consumimos contienen cuatro elementos, a saber:

Albuminosos.

Almidón.

Grasas.

Sales organizadas.

El hombre está sometido a un régimen especial; come y vive de los minerales después que pasan por las plantas.

Los alimentos de carne pura o de minerales puros harán siempre mal. Por eso son malos para el organismo los extractos, sueros y vacunas.

### Equilibrio nutritivo

Un individuo que mide 1.60 mt. de altura, debe comer más o menos lo siguiente.

100 gramos de albúmina.

80 gramos de grasa.

350 gramos de almidón.

Lo práctico sería que al trabajador se le dé unos 400 gramos de almidón para reponer sus fuerzas musculares.

Se cree erróneamente que para hacer un largo viaje se necesita comer mucha carne, cuando en realidad la alimentación vegetal da más vigor.

Hay albúmina de carne y vegetal, aquella es un componente de la sangre; los hidratos de carbono o de almidón producen energías.

El hombre elimina los productos malos de las toxinas por la respiración, por los riñones o la ori-

na y por la piel. De ahí la necesidad de que ésta esté siempre limpia por medio de baños o de fricciones.

### Calorías

El ser humano necesita 2,400 calorías diarias.

1 gr. de albúmina produce 4,1 caloría.

1 gr. de grasa » 9,5 »

1 gr. de almidón » 5,1 »

---

## CAPITULO III

### Los alimentos

En este capítulo se tratará brevemente de la mejor alimentación, del uso del pan y de los alimentos completos y de la sopa de cereales.

No me cansaré de repetir que la albúmina que necesita la sangre humana se tome, sobre todo de las leguminosas, siempre de los vegetales, como ser: porotos, habas, garbanzos, lentejas y arvejas. La carne se puede comer una sola vez al día cien gramos. Se puede establecer como regla general que mientras menos carne, menos remedios. Lo principal es saber combinar los alimentos.

Como regla general se puede establecer esta norma para comer: no comer carne sino una sola vez al día 100 gramos.

2. Comer las legumbres con su hollejo;

3. Comer los alimentos muy divididos por la saliva;

4. Tomar la sopa de cereales.

Explicación: El hollejo o cáscara de las legumbres facilita los movimientos peristálticos del estómago y ayuda la digestión; por eso los purées que



son sustancias sin hollejo producen estitiquéz.

La saliva que acompaña a los alimentos bien divididos contrarresta la acidez que puede tener el estómago enfermo.

La sopa de cereales se hace sin botar el agua en que se han cocido, antes bien servirse de ella para cocer los otros condimentos, para aprovechar las sales y sustancias del vegetal.

Como prueba puede servir este modelo:

Zanahorias 65 gramos,  
Papas 65 gramos,  
Nabos 25 gramos,  
Porotos 25 gramos.

Se hierve una hora y se le pone 5 gramos de sal. Este caldo sirve para un estado de transición en una enfermedad.

Un plato de sopa vegetal produce seiscientas calorías.

NOTA.—Son remedios malos y contra naturales aquellos que contienen puros minerales o carne pura, que no sufren las transformaciones de los productos de la tierra.

**Del pan.**—Esto es uno de los alimentos más comunes y que no se come bien.

Desde luego resulta caro porque las maquinarias que muelen la harina son carísimas, los molinos se levantan con fuertes cantidades de dinero.

Ahora bien, las harinas son de varias clases: Harina flor y harina integral.

El pan hecho de harina de primera resulta un purée de mala digestión porque las máquinas sacan el hollejo del grano de trigo que contiene mucha vitamina y es lo más digestivo y alimenticio.

Por consiguiente este pan resulta caro por la importación de las maquinarias que aumentan el precio del trigo y del pan y lo dejan peor.

El pan mejor es el integral o negro.

NOTA.—Los alimentos completos son los que contienen albúmina e hidratos de carbono porque bastan para sostener las energías del cuerpo, como por ejemplo: los leguminosos y los cereales, que producen fuerza muscular.

---

## CAPITULO IV

### Componentes del cuerpo

Las sales que la planta tiene que absorber de la tierra por medio de sus raíces para vivir son:

- Nitrato de calcio.
- Nitrato de potasio.
- Fosfato ácido de potasio.
- Sulfato de Magnesio.
- Fosfato de fierro.
- Agua destilada.

Todas estas sales toma la planta de la tierra para producir sus frutos.

Ahora bien, los vegetales cocidos pierden los hidratos de carbono, las sales y las vitaminas y lo que comemos no es más que un compuesto de células.

En el cuerpo humano entran 12 elementos, a saber: oxígeno, hidrógeno, nitrógeno, carbono, calcio, yodo, cloro, fósforo, fierro, magnesio, manganeso y zinc.

El hombre se compone de oxígeno, nitrógeno, carbono e hidrógeno, por consiguiente hay que darle alimentos que contengan esos principios. Si el organismo estuviera hecho de oro, plata y cobre, habría que alimentarlo con esos metales.

El oxígeno se toma del aire, donde existe en gran cantidad en un 75 por ciento, que respiramos por los pulmones y probablemente por la piel.

Sirve para quemar el carbono; la locomotora quema también el carbón mediante el oxígeno.

El carbono forma compuestos monosacarinos, disacarinos y polisacarinos, como ser: la levadura, el almidón y la lactosa.

El nitrógeno se encuentra en las raíces de las leguminosas y en las albúminas y con el calor se coagula.

La sangre tiene la albúmina en la fibrina, el queso y la leche en la caseína y se coagula con los ácidos.

El nitrógeno entra en las albúminas y se elimina por la urea y ácido úrico.

El fósforo entra en los fosfatos y carbonatos de cal para nutrir los huesos.

El yodo y el zinc entran como componentes del organismo.

Todos estos minerales las boticas los unen y los fabrican; pero para la alimentación deben venir elaborados del reino vegetal en forma de sales organizadas; injerirlos en otra forma es un error.

La sílice que forma las piedras entra en el organismo humano para nutrir el cabello y las uñas.

---

## CAPITULO V.

### La alimentacion de frutas

Hay tres clases de frutas; oleaginosas, farináceas y agrídulces. Estudiando las diversas partes del organismo del hombre y de los animales se llega a la conclusión de que la fruta es la mejor alimentación. En primer lugar la dentadura del hombre es así: 4—4, 5—5, 5—5, 1—1, 1—1; o sea 32. Los monos tienen 6—6 molares y tienen la boca más alargada. Los animales carnívoros tienen colmillos de tres ramas para despedazar la carne de los animales que matan; están hechos para saltar, aprisionar, correr, etc., lo que el hombre no puede hacer. La serpiente tiene en la dentadura huesos especiales que le permiten abrir desmesuradamente la boca. El hueso cuadrado, por ejemplo, de la mandíbula; además tiene la barba partida y las maxilas ensanchadas que se abren como tijeras. En segundo lugar, la clase de alimentación está ordenada por la naturaleza misma, por el estómago del animal y el ácido clorhídrico que contiene y aún el ácido sulfúrico en ciertos animales. El estómago de los carnívoros es corto; el tigre, por ejemplo, tiene seis veces mayor su intestino respecto a su cuerpo; el del buey es veinte veces mayor; el del hombre ocho veces mayor. Los carnívoros tienen el estómago más corto porque de otra manera la carne se pudriría adentro; la carne poco a poco envenena, por eso si a un tuberculoso o tísico se le da alimento de carne la fiebre lo acaba porque se pudre adentro.

AVES. Las aves tienen también su papel en la alimentación; las podemos dividir en buitres, cantoras, colombinas, trepadoras, gallináceas, corredoras, de la ribera y nadadoras.

Por esta lista podemos saber que cada una tiene su régimen de alimentación propia. En la India algunas tribus ponen los cadáveres en los campos o en las torres para que las aves de rapiña se las coman y estas aves no se enferman. Otras comen piedras, granos de maiz y trigo y no se enferman. Es porque el estómago de éstas es de una estructura especial; consta de tres partes: tienen tres estómagos, dos ciegos, una cloaca donde llegan todos los alimentos y donde tienen los huevos.

Todos seres tienen en el estómago ácido clorhídrico para deshacer los alimentos. El tigre tiene 5 por mil, el gato y el mono 1/2 por mil; el hombre 1 y 2 por mil. Le aumentan los médicos injiriendo más y más alimentación de carne hasta producirse úlceras y cáncer. Las nueces y oleaginosas producen en el organismo albúmina. Las castañas y las farináceas producen almidón. Las uvas y las agrídulces producen glucosa. La fruta es monoscarina, no hace trabajar el estómago en la digestión porque el azúcar que contienen es asimilable con facilidad, por eso también creen que la fruta no alimenta. El tomate además tiene la virtud de deshacer el ácido úrico.

---

## CAPITULO VI.

### Los condimentos

En los restaurants y en los hoteles tienen generalmente vinos, cerveza, wisky, sandwichs, jamón, carne aliñada, etc.

El público come carne pútrida y aliñada y compra vino para envenenarse. Con un dilema vamos a echar abajo el uso de los condimentos en las comi-

das; si tenemos apetito, las condimentos son inútiles y si no tenemos, también son inútiles. Prueba: El organismo nos impele a comer cuando hay necesidad y entonces no necesitamos ponerle ají, ni pimienta ni salsas ni extracto de carne ni mostaza. Si no tenemos apetito para que comemos. Será comer de más y enfermarse.

Pero como el hombre tiene algo de animal come de vicio y para abrir el apetito debe ponerle salsas picantes harto vino o wisky.

El Dr. Kunne, alemán, dice que hay una sola enfermedad. Esta empieza por la primera faz que es la dipepsia y la última faz es el cáncer. Ahora bien, si son los alimentos malos los que causan las impurezas o toxinas, hay que suprimirlos. Las enfermedades de cáncer, reumatismo, diabetis no son sino ramas de una misma enfermedad: la mala digestión por la mala alimentación.

Sigamos nuestra disertación.

La asimilación y la desasimilación son dos fenómenos de la nutrición.

Se asimila lo que se come y entonces el organismo vive, piensa, anda, corre y trabaja.

La desasimilación es el desgaste que experimenta el organismo por el trabajo. Por causa de la mala asimilación de las substancias nutritivas aparecen el cáncer, la diabetis, el reumatismo.

Para el organismo enfermo se recomiendan los regímenes de purificación.

Un régimen de purificación es el ayuno. Un Dr. estuvo 15 días sin comer nada; así el organismo descansa, reposa y las funciones estomacales adquieren nueva consistencia. En este estado naturalmente hay que economizar las energías y no trabajar.

El sistema de enflaquecer o curarse con sales o purgantes es un contrasentido, es un error que está

muy difundido, porque la sal enferma y en lugar de enflaquecer, engorda.

El 2.º régimen de purificación consiste en la disminución de la alimentación, lo que es muy lógico porque si se está recargado de alimentos, es claro que dejar de comer por unas horas cosas dañosas o en exceso, es bueno; pero hay que cuidarse de ser demasiado estricto, porque hay enfermos que no resisten de buenas a primeras la supresión de los alimentos. Los tísicos no resistirían un régimen exclusivo de frutas.

El 3.º régimen es el reconstituyente o tonificante. En este régimen hay que tener la lengua limpia y el estómago también y se usan los huevos, la leche, el queso, la mantequilla y las leguminosas.

En consecuencia, según un autor, uno mismo debe llevar el timón de la nave o de la vida: tomar alimentos cuando se necesite. Frutas cuando el organismo esté pesado.

También conviene saber convinar los alimentos. Si se come arroz que no tiene mucha albúmina, cómase un huevo o queso.

Hay que tener también el sentido de la proporción para no enfermarse.

Cuando algo hace mal, suprimir alimentos o cambiarlos.

Por fin, los enfermos piden erróneamente un remedio para la enfermedad cuando lo más lógico es pedir un tratamiento para su buena alimentación.

---

## CAPITULO VII

Ahora nos toca hablar de la leche, del queso y de los huevos. Estos productos se llaman derivados animales porque provienen de la carne.

Generalmente la leche y el caldo son dañosos al organismo por su fácil putrefacción. El Dr. Castro Oliveira dice que los gérmenes malos de intoxicación por carnes se producen en el estómago directamente en los vasos quilíferos y de allí pasan a los canales sanguíneos.

El queso y los huevos son muy albuminosos, por consiguiente hay que comer poca cantidad para sentirse bien y no enfermarse; hay que atender a lo que se ha dicho antes, saber combinar los alimentos y guardar la debida proporción.

### La Leche

Cuatro litros de leche dan 2400 calorías que el que el hombre diariamente necesita para el sostenimiento de su vida. Así es que para una persona que quiere pasar a pura leche el día entero, por alguna enfermedad esta es la cantidad que necesita.

La leche para los niños se recomienda tomarla cruda. La leche esterilizada mata las vitaminas y trae la dispepsia. La leche de la madre no se puede reemplazar con nada. Si una criatura no tiene leche de la madre hasta los seis meses de nacida pasa a morirse y todos los cuidados que se le prodigan son inútiles. Por eso las madres que toman nodrizas perjudican al otro niño de ellas a quien le quitan la vida y le dan al propio niño una leche sin vitaminas o cocida.

Por eso en Franeia la legislación prohíbe que ninguna madre puede alimentar a otra guagua sino pasado los seis meses de la infancia. La leche mala tiene un color azulado por el microbio piociánico que contiene.

En resumen, recuerden las madres que la leche materna debe preferirse siempre para los alimentos del niño y si nó termina éste por morir. La leche de

vaca es tuberculosa. La leche de nodriza es quitarle la vida a otro niño. La leche se puede hervir en baño de maría, se cuece con una cucharada de maizena una sola vez al día, y se calienta simplemente cada vez que se va a usar. La leche de burra no es muy alimenticia pero se parece a la leche humana.

La leche de cabra es más alimenticia, tiene más grasa y albúmina.

### Regímen o manera de alimentarse

1.º El ayuno cuando sea necesario 2 regímenes purificadores por frutas agridulces, ensaladas crudas. 3 regímenes normales, 4 régimen reconstituyente con frutas oleaginosas, leche, huevos, leguminosas, 5 régimen para enfermarse con carnes añejas, vino, cigarrillos, caldos y fiambres.

1.º El ayuno, que ya hemos visto es necesario cuando por un régimen de purificación se desea eliminar las materias tóxicas del organismo.

2.º Las frutas agridulces son buenas para limpiar el organismo. Estas frutas son: limones, naranjas, manzanas, peras, uvas, duraznos, tomates, nísperos, cerezas y ciruelas. Producen 700 calorías por kilos.

Los órganos de purificación son: la piel, los riñones y el pulmón.— Las enfermedades del pulmón y de los riñones vienen por falta de baños. La piel debe estar siempre limpia porque así no trabajan demasiado ni los riñones ni los pulmones que por falta de limpieza acumulan en la sangre las impurezas y aumentan el esfuerzo de eliminación de aquellos órganos: de aquí la necesidad de los baños. Las mujeres, digámoslo claro, no se bañan nunca ni tampoco hacen ejercicios físicos; tragan en su casa, es cierto, pero eso no basta es necesario andar diariamente a pie unas ocho cuabras.

## Régimen normal

Es el que se usa de ordinario para las personas sanas según las normas que pondré más abajo. También se recomiendan los baños y alimentarse con frutas farináceas, plátanos y castañas.

4.º *Las frutas oleaginosas* como ser: nueces, almendras, cocos, maní, avellanas, piñones, aceitunas, paltas, sirven para un régimen reconstituyente; producen de 6 a 7 mil calorías por kilo.

### 5.º Régimen para enfermarse.

La humanidad conoce un axioma: Comer para vivir y vivir para comer. El que sigue la segunda parte de este axioma injiere en el organismo, caldos fiambres, carnes, toxinas, aves, pescado, vino, cerveza, huevos, leche, queso, ají, pimienta y se enferma.

En cambio, como en la vida sabemos qué materias hacen daño, es mejor comer moderadamente o sea comer para vivir.

Un régimen para estos últimos sería en un almuerzo: Un plato grande de ensalada con carne cocida que se puede reemplazar con un huevo o queso. La ensalada cruda neutraliza los venenos de la carne.

2.º Sopa de verduras, un puchero sin carne; agregar harinas o granos, cochayuyo, etc.

3.º Leguminosas, porotos al almuerzo; cereales, avena, trigo en la comida.

4.º Frutas, Té de hierbas, palto, té de burro,

Nota: Una persona estítica no debe comer huevos, harinas ni pourées.

---



## CAPITULO VIII

### Origen de las enfermedades

Todas las señoras son estéticas por la putrefacción permanente de los alimentos en el estómago que son mal digeridos y entonces pasan a la sangre y a todo el organismo, a los riñones, al hígado y a las glándulas de la leche.

Una persona aunque orine todos los días puede ser estética porque el intestino tiene sus dilataciones donde se acumulan los malos residuos. Una persona debe demorar 12 o 14 horas en expulsar los alimentos; cuando se come fruta se debe evacuar dos veces al día.

El tanino y los calmantes en jeneral paran los movimientos peristálticos.

Con el estómago y la lengua sucia vienen dolores de cabeza. Entonces, cómo corregir el estreñimiento. He aquí lo que nos resta decir en este último capítulo. Este estreñimiento se corrige con las frutas, las ensaladas, los vegetales con hollejo y la miel varias veces al día y hacer ejercicios para activar la digestión. ¿Cuáles son los alimentos que producen estreñimiento? Los huevos, queso, carne, pastas, harinas y pourées.

Hay que comer con proporción a lo que uno necesita y nada más. El cáncer, según ésto, no es una enfermedad especial sino una estitiquez o mala digestión de 30 o 40 años; es lo mismo que sea el cáncer de los senos, del vientre o de los labios, reconocen una misma causa: la mala digestión.

Lo malo es que aquí en Chile todo se remedia con píldoras y purgantes que no sacan el mal de raíz y solo calman los dolores.

Las estílicas sufren jaquecas y molestias dolorosas al vientre.

Del cáncer se puede sanar si la persona es cuidadosa y tiene recursos. Para curar el cáncer es necesario oponerse a una causa de malestar de 20 años.

La operación no cura el cáncer, porque como hay desarreglo en las comidas con putrefacción despues aparece en el estómago, en los labios, en la garganta o en otra parte.

Por medlo de la aplicación de radio se puede hacer desaparecer los tumores cancerosos; pero su aplicación es carísima y no está al alcance de todas las personas.

Entonces una alimentación que nos lleve al punto en que debe estar la salud y la felicidad es el siguiente:

1.o Régimen normal o sea suprimir las sardinas, las carnes, mariscos, jamón, vino y condimentos.

2.o Régimen lacto-ovo vegetariano. Leche, huevo, queso. Evitar el exceso que consiste en comer pura yerba cruda o hiperclorhidria.

3.o Régimen vegetariano crudo o cocido. Este régimen se tantea poco a poco, porque nuestros padres se casaron comiendo carne, fiambres y vino y esta costumbre no se deshace en un día.

4.o Régimen vegetariano crudo. Un Doctor dice que la cocina es la muerte de la humanidad. Al cocer los alimentos pierden la parte vital y sólo queda la parte química.

Como consecuencia los enfermos deben saber mucho para cooperar a la acción del médico; y los médicos buenos son tres o cuatro.

## LA TUBERCULOSIS

Como todo lo que se ha dicho vale también para los tísicos, sólo debo agregar aquí lo que se sabe acer-

ca del microbio de la tuberculosis de o Bacillus Koch.

Se creía que este microbio era el parásito obligado del hombre y de los animales; que era de un tipo fijo e inmutable: que la enfermedad era de un tipo único e invariable; que la vida del microbio era uniforme e inalterable; que su anatomía era también fija e inalterable y que la transmisión era por contagio directo.

El Dr. Ferrán ha cabido la gloria de corregir en absoluto los errores que contenían estas afirmaciones; y hoy pueden los hombres evitar este contagio mortal tomando las precauciones de prudencia que aconseja la ciencia.

Al Dr. Ferrán estableció los siguientes puntos: 1.º Que el bacillus Koch no es el único agente de la tuberculosis. 2.º Que no es inmutable y fijo sino que tiene ascendientes y descendientes con proceso vital de ascensión y regresión. 3.º Que no es un parásito obligado a vivir dentro de los hombres y animales sino también en el exterior en medios nutritivos pobres y a temperaturas variables. 4.º Que al cambiar de medio cambia también de anatomía y fisiología, es decir, de forma, de modo de vida. 5.º Que la tuberculosis es un estado de miseria fisiológica que se pega por vía digestiva.

---

## HIERBAS FUNDAMENTALES

**Ajenjo, Cola de Caballo, Sanguinaria, Salvia oficial, Ortiga, Bayas de Enebro, Fenogreco, Manzanilla, Matico, Anjélica, Jenciana, Tusilago, Flores de Heró o Pasto, Miel, Espliego.**

**Ajenjo** — *Fanerógamas (Compuestas o Sinantéreas)*— Planta medicinal por excelencia. Este remedio, sin embargo, es preciso usarlo con prudencia. El ajenjo no necesita mucho cuidado para su cultivo, sale casi espontáneamente en todas partes. Desde la más remota antigüedad se usa el ajenjo en medicina. Es un tónico poderoso, es además diurético, febrifugo; sirve contra la diarrea, la desintería, las lombrices, la obstrucción intestinal y las digestiones difíciles.

**Dosis:** Dos o tres hojitas en una taza de agua hirviendo. Se toma durante tres o cuatro días por la mañana en ayunas y otra antes de acostarse.

**Avena.**— *Avena Sativa.*— Los granos de avena descorticados y cocidos producen bebidas muy convenientes a los catarrros y enfermos del pecho.

Con estos granos de avena y leche se hace una especie de papilla muy alimenticia y más fácil de digerir que las de arroz y cebada, y por lo tanto, muy útil y recomendable para los niños. Una cataplasma de avena cocida con vinagre es eficacísima contra los

dolores de costado. También la paja de avena sirve para llenar colchones y almohadas.

**Amapola.** *Rapaver somniferus.*—*Fane. Dialipétala.*  
*Fam. Papaveráceas. Fórmula K5 C4 A 8 JI.*—Hierba anual, raíz bien desarrollada y poco ramificada, tallo erguido. Hojas sentadas, oblongas, dentada y glaucas. Flores solitarias completas, de cuatro verticilos regulares, botones colgantes. Caliz de dos sépalos. Corola de cuatro pétalos color rojo. Estambres numerosos y libres. Fruto es una cápsula globosa. Las semillas son blancas y dan un aceite sabroso y también se extrae un veneno que es el opio que en pequeña cantidad es un remedio muy estimado en medicina, como narcótico.

La infusión de flores de amapola es pectoral, calmante y sudorífica. Se emplea con éxito en los constipados, catarros y otras enfermedades agudas de los pulmones, en las enfermedades del pecho, toses secas y arraigadas, fiebres eruptivas, accidentes de los niños, coqueluche; en muchos males de garganta y en circunstancias en que es preciso calmar un dolor vivo o procurar un sueño reparador. El sueño y abundante transpiración que provoca ayuda enormemente a la extirpación de las enfermedades a que se aplica.

**Anjélica** —(*Ráiz*) *Umbelifera.*—Es una planta que alcanza hasta un metro de altura. Las flores son de color blanco verdoso, en umbelas. La raíz es gruesa fusiforme muy ramosa. Exhala un olor aromático.

Tiene propiedades aromáticas, estimulantes, estomáticas, carminativas y antiespasmódicas; se aconseja en el histerismo, arterioesclorosis y leucorrea y para facilitar la expertoración en la bronquitis; por lo tanto es muy buena en los casos de digestión lenta, flatos y escorbutos. De esta planta se usa la raíz, los tallos y los frutos, rara vez las hojas.

La angélica es un buen remedio para los ancianos gotosos que dijeren mal y tienen flato y también contra la fiebre tifoidea. Se prepara en ella un famoso licor chartreuse, el agua de melisa de los Carmelitas, el vespetro y el bitter inglés.

**Borraja.**—*Borrago officinalis*.—Fane. Gamopétala. Fam. Borrajíneas.—Fórmula K5 C5 A5 JI.

Planta herbácea anual de tallo cilíndrico cubierto de pelos ásperos y punzantes. Hojas ovaladas, pecioladas o sentadas y puntiagudas. Caliz de cuatro sépalos lanceolados y agudos. Corola de color azul de cinco divisiones, provista en su base de una escama ancha y erguida. Estambres cinco, cortos y gruesos. Las anteras son largas de color negro y forman un cono. El pistilo tiene el ovario con cuatro departamentos. El fruto consta de cuatro aquenios. La borraja es originaria de los países mediterráneos; sus hojas son comestibles en ensaladas y sus flores se emplean en medicina como te pectoral y refrigerante.

Es una planta ligeramente sudorífica y su infusión de hojas y flores, se emplea con gran éxito contra los reumatismos, resfriados, calenturas, escarlatina y viruela. La bebida de borraja humedece y refrezca los órganos y es un diurético poderoso.

**El Boldo.**—*Salpium fragrans*.—Una taza de boldo reemplaza con ventaja al té y al café. Evita la indigestión. Aplicado a las sienas o bien sobre el estómago una decocción alivia los dolores de cabeza, fortifica el estómago, disipa los gases, calma el sistema nervioso, facilita la digestión y excita el apetito.

**La Cachanlagua.**—*Erithracea Chilensis*.

Se usa como aperitivo y sudorífico; corta las fiebres, mata las lombrices, reanima las fuerzas del estómago; se emplea contra el reumatismo, purifica la

sangre. Es muy eficaz en el primer período de la pulmonía, fiebres y afecciones de la piel. Hágase un puñado de esta planta en maceración en agua fría durante varias horas, tómese cinco cucharadas grandes cada día en ayunas.

**Chequén o Arrayán de Santiago.**— Se usa como espectorante, para estimular el apetito y facilitar la digestión. Es diurético y purifica los riñones. También se usa contra el catarro de la vejiga, la bronquitis y el asma.

**La Cebada.**—*Hordeum vulgare.*— La cebada es re-frezcante, diurética y muy nutritiva. Su cocimiento es muy útil en las enfermedades agudas e inflamatoria, en la tuberculosis, en las nefritis de los riñones y de la vejiga; y en todos los tratamientos en general, de las vías urinarias, en la desintería y en la gastritis.

**El Cedron.**—*Lippia citriodora.*—El cedrón es estomacal, tónico y excitante. Se calienta hasta que hierva y se toma cuatro tazas al día. Para el dolor de muelas se hace cataplasmas con hojas molidas y se pone sobre el lado adolorido.

**Cola de Caballo.**—*Criptograma.*— Fam. Equicetácea.—Equisetum.—Es un excelente detersivo de la sangre, del estómago, riñones y vejiga tomando una tacita en infusión de vez en cuando, pero no todos los días. Si se toma a tiempo tiene un efecto poderoso en las hemorragias, especialmente de la nariz y para ello basta aspirarla varias veces. El cura Kneipp ha obrado prodigios con esta hierba contra el cáncer, el lupus, fetidez del aliento, resfriados, hemorragias, almorranas, flemones o tumores, úlceras, tumores, cálculos, arenillas y especialmente afecciones del hígado, bazo y vejiga. Al exterior se puede usar con inmenso

beneficio en compresas o envolturas contra las heridas pútridas, llagas antiguas aún cancerosas obrando como deterativas, cáustica y resolutive.

**Culén.**—Fam. Leguminosas.—*Psoralea glandulosa*.

La raíz es emética. La infusión teiforme de sus hojas es tónica y vulneraria; se usa en caso de indigestión, de lombrices y también para lavar heridas. La corteza del tronco y de las ramas se emplea contra los empachos y diarreas. De sus cogollos se hace una especie de aloja. La infusión teiforme más cargada sirve como sudorífico, emoliente y vulnerario, da buenos resultados en algunas enteritis. Se recomienda en las molestias del estómago, es ligeramente góstringente. La diabetis deja de ser una enfermedad peligrosa siguiendo las indicaciones del Dr. Gross. El culén se usa para la diabetis de la siguiente manera:

100 gramos de cogollos

500 gramos de agua

Se hierve un cuarto de hora, Se filtra y se toma por copas en 24 horas. Esto se hace durante quince días siguiendo un régimen adecuado de alimentación de verduras, poca carne y nada de dulces, pasteles ni golosinas.

**Diente de Leon.**—*Taraxacum*.—La bebida de esta planta es tónica, depurativa y durética, purifica la sangre, fortalece la membrana digestiva y reanima el apetito. También se emplea con éxito contra la hictericia, escorbuto o enfermedades de la piel. Con sus hojas se hacen excelentes ensaladas, un poco amargas pero muy depurativas, tónicas y refrescantes.

**Eucaliptus.**—Las infusiones de hojas de eucaliptus (media hoja para una taza grande) son excelentes contra la grippe, los catarros pulmonares, la bron-

quitis, el asma, la tuberculosis, las anginas de pecho y la fiebre, y aún contra la diabetis.

**Espliego.** — *Lavandula vera u officinalis.*—Fam.

**Labiadas** — Es una planta que despide un grato olor parecido al alcanfor; es de un color gris cubierto de vello corto. En un extremo del tallo están las flores azules y olorosas en racimo. El aceite de espliego es de importantes aplicaciones industriales. La esencia de espliego (4 gotas en un terrón de azúcar) se toma dos veces al día; (o en agua). Se emplea para abrir el apetito, para el flato, ataques apopléticos, dolores de cabeza, contra el decaimiento del ánimo. La infusión es emenagoga, estomacal, tónica y expectorante. La tintura de espliego se emplea contra la parálisis de la lengua, la tartamudez. En fricciones con amoníaco para la privación de la vista. Se mezcla por mitad aceite de espliego y alcohol y se hacen fricciones, todos los parásitos desaparecen. Pero mucho cuidado con tocar con este líquido las heridas o arañazos.

Es bueno para la cefalalgia y el vértigo, para las dispepsias flatulentas y facilita la evacuación de los gases; ayuda en las afecciones escrofulosas y cloróticas. Como última aplicación es hacer sahumeros al enfermo entre las sábanas de la cama, ácuéstesele y sudará abundantemente. Se recomienda en las enfermedades que producen sopor, apoplegia, parálisis, asfixia, catarros, reumatismo, histerismo y epilepsia. Para concluir, en todo género de parásitos del cuerpo y que a pesar de la limpieza que se guarda se agarran a nosotros en los tranvías, trenes o salones con alfombras.

**Enebro.**—*Juniperus communis*—Este es un árbol pequeño y coposo con el tronco torcido, la corteza escabrosa y rojiza cuando está seca, las hojas de tres en

tres estrechas, planas, aguzadas con puntas rígidas; las flores pequeñas, el fruto bayas negruzcas y coronadas de puntitas, Tiene la madera oleosa. Se usan las hojas, los frutos y el leño. El leño es sudórico y antisifilítico, las hojas son punzantes y los frutos estomacales y diuréticos.

Fórmula: agua 300 gramos.

Leño fragmentado 10 gramos

Para efectos sudoríficos se toma una tacita caliente cada cuarto de hora. Como antisifilítico 4 tacitas diaria repartidas. Como antireumático y antiherpético se toma una taza en ayunas durante un largo tiempo. Como purgante se toman dos tazas en ayunas con media hora de intervalos en la siguiente forma.

Agua 500 gramos

Bayas contundidas 10 gramos

Se tendrá un remedio contra la hidropesía, contra la dispepeia y escorbuto y también contra la gota. Se toman cuatro tacitas diarias bien repartidas. Las bayas se usan también para purificar las habitaciones por medio de fumigaciones. En fin, los que cuidan enfermos contagiosos, masquen de vez en cuando bayas de enebro y se librarán de graves peligros de contraer enfermedades. Tiene las propiedades medicinales de los pinos pero sus aplicaciones terapéuticas se diferencian un poco. Las bayas de enebro se emplean sobretodo como diuréticas en la hidropesía, como estimulante, en la dispepsia, las debilidades y el escorbuto y como exitante cutáneo en el reumatismo crónico. Sirven también en los males de piedra y cálculos del hígado y riñones

**Fenogreco o Fenugriego.**—Heno griego o alholva.—*Trigonella foenum grecum.*—Tiene un tallo de unos 15

em. de hojas lanceoladas o cuneiformes; flores de color amarillo pálido. Sus semillas son emolientes. calmantes, la infusión es refrescante, es un excelente gargarismo contra las inflamaciones de la garganta, para ello basta disolver un poco de polvo de esta hierba en una taza de agua. Es además eficazísimo contra las hinchazones en cataplasmas. Las semillas se usan en cocimiento para lavativas contra la irritación del aparato digestivo. Si nembargo su uso principal es al exterior, pues se aplica en fomentos: se empapa algodón en cocimiento de  $\frac{1}{2}$  litro de agua por 30 gramos de fenugriego desmenuzado. Se llama también Heno griego porque las semillas exhalan un olor muy pronunciado de perfume de heno. Los campesinos usan las semillas y hojas para engordar los conejos porque da también a la carne de esos animales un aroma muy agradable.

**Gencianas** — *Gentiana lutea*.—Es una hierba con tallo grueso, hojas ovales, anchas, lisas y opuestas, flores en racimos de color amarillo, las raíces son gruesas, carnosas de color amarillo interiormente,

La raíz se emplea en medicina y su valor medicinal se puede deducir del subido precio que tiene en el comercio. Es, en efecto un remedio excelente para tonificar los nervios y vigorizar el estómago, combate la debilidad muscular, clorosis, escrófulas, raquitismo, escorbuto, darreas, gases, inapetencia, fiebres, lombrices, síncope, e hidropesía atónica, gota artritismo y vermes intestinales. Dosis 10 a 20 gramos de raíz machacada en un litro de agua; con vino una parte de raíces por 15 de vino. En dosis más elevadas produce malestar, sensación de peso en el epigastrio y vómitos. El extracto de raíz seca se obtiene echando unos pedazos en buen aguardiente.

Es un aperitivo magnífico y un medio eficaz para

promover la digestión. Se bebe de 20 a 30 gotas en una copita de agua varias veces. Si se siente pesadez u opresión de estómago se toma una cucharada pequeña de extracto en una copita de agua templada.

**Hualtata.**—*Rumex crispus.*—Las hojas se utilizan como cataplasma contra los tumores. Es excelente para el corazón de la siguiente manera:

Agua  $\frac{1}{2}$  litro.

Hualtata 10 Gramos, Tres tazas al día. Es también diurética.

**Lúpulo Oblon.**—*Humulus lupulus.*—Se parece a la vid por el modo como trepa por los muros y se enlaza a los palos, columnas o árboles que se encuentren cerca. Produce un cono blanquizco que en su madurez adquiere un color amarillo dorado hermoso. Su fruto llamado piña entra en la composición de la cerveza.

El lúpulo se emplea como estomacal y tónico en forma de extracto o infusión; excita el apetito y favorece la digestión. (15 a 30 gramos en un litro de agua hervida).

Su uso continuado aumenta el vigor de los miembros debilitados y activa las excreciones y la circulación, hace desaparecer la dispepsia atónica y es útil como resolutivo y fundente de las hinchazones dolorosas y calmante de las úlceras cancerosas.

Las raíces son diuréticas.

**Matico o Pañil.**—*Escrofulariáceas Buddleja globosa.* Arbusto de dos metros de altura con hojas grandes y oblongas cubiertas de un vello amarillento en la cara inferior. Las flores son de un color anaranjado, elegantes, dispuestas en capítulos del tamaño de una avellana grande.

Las hojas son consideradas como unos de los me-

jores vulnerarios. Se emplea en decocción o infusión para lavar heridas. Se puede reducir a polvo y se hecha sobre las heridas y úlceras para ayudar la cicatrización. También se usa en las disenterías crónicas y se administra como lavados. Los que sufren de ataques del hígado beban la infusión de sus hojas como también los enfermos de catarros intestinales.

**Manzanilla.**—*Camomilla foetida.*—Las flores de esta utilísima planta son estimulantes, tónicas febrifugas, vernifugas y emenagogas. Facilita las digestiones y su infusión es el mejor remedio de combatir la fiebre primaverales. Los fomentos y cataplasmas de esta planta son magníficos asimismo contra la gota, ciática, hemorroides, y todas aquellas enfermedades que es preciso calmar.

**Nogal.**—*Juglans Regia.*—El zumo de sus hojas se usa contra las lombrices y las escurfulas. Produce resultados verdaderamente maravillosos contra la diabetes. Se bebe por la mañana y tarde un vaso de infusión de hojas de nogal. Las hojas activan la digestión y la circulación de la sangre; aumenta la energía de las funciones orgánicas; se robustece el cuerpo, desaparece la palidez clorótica y surge en su lugar el color sonrosado. Su acción es algo lenta, se necesitan unos veinte días, por lo menos para que los efectos se noten. Se aconseja no solo en la diabetes sino también en la anemia. La madera es una de las más buscadas para la ebanistería por ser dura y capaz de recibir un hermoso pulimento. La cáscara sirve para teñir y las frutas se comen y se saca de ellas un aceite que comen y suple con ventaja al de olivo, pero desgraciadamente pasa con facilidad al rancho. Con él se hace también un licor muy estomacal cuando todavía está verde. Dosis; 25 gramos por litro de agua.

**Ortiga.** — El cocimiento de esta tan odiada planta es un remedio infalible contra las hemorragias. Antiguamente se usaba mucho el ortigarse la parte dolorida del cuerpo para curar el reumatismo, la parálisis, apoplejia, letarjia, y el cólera. Las hemorragias nasales se detienen con solo introducir en la nariz jugo de ortiga.

Agua de las 3 hierbas: para el pecho.  
Zarzamora, Cardenal blanco y Ortiga.

**Quinchimalí.**—*Quinchamalium majus*.— Comprende varias especies y son plantas vivaces muy lisas con hojas lineales y flores amarillas, dispuestas en espigas. El fruto es una pequeña nuez. Su nombre se debe a un casique, famoso herbolario, que jeneralizó su uso. Se aconseja la decocción de esta planta a la dosis de 100 gramos en un litro de agua endulzada con miel de abeja, por la mañana en ayunas, en los accesos del hígado. Es además diurética, Se usan las raíces y hojas. Los araucanos tenían al quinchimalí, despues del canelo, como una panacea universal. Lo consideraban como tónico, depurativo de la sãngre, emenagogo y secante de las heridas. Algunos consideran esta planta como la primera y reina de todas las hierbas por sus virtudes y por vestirse de purpura su flor. Los campesinos beben el zumo o decocción contra los golpes o cuando hay postemas o extravasión de sangre. Todas las especies están dotadas de virtudes vulnerarias bastante enérgicas.

**Ruda.**—*Ruta graveolens*.— Esta planta tiene los tallos leñosos, hojas carnosas de color ceniciento, de olor muy desagradable. Las flores en ramillete, amarillas con cuatro pétalos con los frutos llenos de semillas. Hay muchas clases.

Tiene aplicaciones contra las enfermedades ner-

viosas, histerismo, epilepsia, dolores de cabeza, jaqueca, debilidad de la vista, vértigos, congestiones, debilidad general, dificultad de respirar, consunción, tisis, hidropesía, palpitaciones cardiacas, reumatismo, gota, etc. antinerviosa y vermífuga; pero es preciso usarla con prudencia porque su uso continuado y en dosis un poco elevada causa inflamación, afectando sobre todo el estómago y el duodeno, ocasiona fiebres, irritaciones, inflamación de hinchazón de la lengua, sequedad de la garganta, dolores epigástricos y vómitos, cólicos y lentitud del pulso, enfriamiento de la piel, movimientos convulsivos, contracción de la pupila, aturdimiento, alucinaciones y soñolencia;

Fórmula: Agua  $\frac{1}{2}$  Litro. Hojas 1 gramo.

Se calienta hasta hervir y se toman 4 tacitas diarias. Aconséjase a todas las familias tengan en su huerta esta planta tan medicinal junto con el romero, ajeno, menta, toronjil espliego, y salvia. Se toma a menudo un cocimiento con un poco de todas estas plantas y se tiene una bebida que será una verdadera panacea para muchas dolencias.

No la tomen las señoras en estado delicado pues correrían el riesgo de gravísimos percances. Se usa en lavativas contra la fetidez del aliento. Un poco de ruda con manzanilla quita la jaqueca. El polvo y el cocimiento de esta planta mata los piojos de la ropa.

Carbón de ruda y unas hojitas de menta sirven para curar la diarrea.

**Salvia Officinalis.**— *Tabiodas.*— La infusión de salvia limpia las mucosidades de la garganta de la faringe y del estómago. La salvia hervida con agua y vino y tomada al interior purifica los riñones y el hígado. Más eficaces son sus efectos si con ella se mezcla, por mitad ajeno y se toma en infusión. Toda

la planta tiene un olor agradable y sabor picante y amargo. Es tónica y estomacal; favorece los órganos respiratorios.

**Sanguinaria.**—*Polygonum sanguinaria.*— *Chilense* o *aviculare.*— Fam. Polygonacea de las Fanerógamas Apétalas.

La infusión es considerada generalmente como una bebida excelente para purificar y liquidar la sangre en los reumatismos y fiebres. En la estación de los calores se usa como refrescante y ligeramente tónica. Se puede usar mezclada con pimpinela. Se ha administrado también para almorranas, desinterías y para curar úlceras; sirve para purificar y adelgazar la sangre en los reumatismos, amenórreas o descomposición de sangre; los que vomitan sangre encontrarán un buen remedio en esta planta que se cuece con vino y se toma en pequeñas porciones, o sea, una cucharada cada hora. Cuando hay esputos sanguinolentos se tomará una taza de esta infusión. También es un gran remedio contra las úlceras y hemorragias del estómago tomándola en pequeñas cantidades. Asimismo da buenos resultados en las afecciones del hígado y de los riñones, pero muy especialmente en los cálculos de la vejiga.

**Tusílago.**—*Cacalia farfarefolis.*— La palabra tusílago viene del latín tussis, tos y agere quitar, esto es, quitar la tos. Es una planta herbacea perenne con rizomas subterráneos, carnosos; las hojas angulosas, acorazonadas cubiertas de vello blanquecino en su cara inferior.

Las flores son estimulantes y se usan en infusión contra la tos. Las hojas son depurativas y tónicas y se usan contra las obstrucciones mucosas de la garganta, catarros, dolores de cabeza, inflamaciones internas, expectoraciones bronquiales, constipados y su

uso es muy antiguo. Las hojas se pueden reducir a polvo y entonces se toman uno o dos gramos, dos o tres veces al día. Una de sus propiedades que descubrió el Dr. Ambialet es que mezclando los estambres de flores de tusílago al tabaco se logra hacer desaparecer casi todos los síntomas molestos ocasionados por el abuso de tabaco. El tusílago es inofensivo.





## 26 Curaciones por los vegetales

- 1 Estómago, ajeno, cola de acballe, bayas de enebro, tanlac
- 2 Cálculos zalza-parrilla e hinojo.
- 3 Corazón romaza, menta, alhucema, ñilgue, toronjil, hualtata.
- 4 Cataplasmas, Flores de heno, o pasto miel y fenogreco.
- 5 Gota, Verbasco o gordolobo y melosa.
- 6 Diabetis, Culén y nogal.
- 7 Hígado. Diente de león, achicoria amarga, quinchimalí.
- 8 Nervios- Espliego o alhucema, hojas de naranjo, toronjil, menta y lúpulo,
- 9 Pecho, flores de malva, flor de violeta, cola de caballo, salvia, tusilago, líquén gomoso dulce, ortiga.
- 10 Ojos. hinojo, ajeno, nogal.
- 21 Riñones, sanguinaria, chenqui, barraco, cola de caballo, pichi, retamo. chépica, raíz de clonqui, sabinilla.
- 12 Tisis, corteza de encina, salvia, cola de caballo, Hoja de hiedra negra.
- 13 Parálisis, Un régimen de Hidroterapia. Frotaciones de agua con vinagre. Tres veces por semana un paño caliente mojado al vientre unos veinte minutos con agua de pasto, miel o flores de heno y cola de caballo. Tres tazas diarias de ajeno, cola de caballo, bayas de enebro. Tambien se puede tomar agua de raíz de angélica, salvia, cola de caballo, corteza de encina verde y paico.
- 14 Ulceras al Estómago, mararilla, matico, china o caléndula, muérdago. corteza de encina, canela lúpulo, centaura
- 15 Varices Frotaciones, cataplasmas de arcilla fría o barro, Paños bien calientes de flores de heno.
- 16 Albuminria y derivados, Ictericia, espárrago, jabonera, marrubio, zanshoris, quelidonia.
- 17 Reumatismo, Gota y Ciatica, cicuta, [poquisima cantidad] fresno, fresas, jaborandi, lavándula o espliego,

limón, marrubio, aceite bacalao, ortiga, poligala, romero, ruda, sanguinaria, zarzamora, lila, zarzaparrilla, primavera.

- 18 **Anemia**, nogal, aceite de bacalao, perejil  
19 **Lombris solitaria**, nogal, cedro de líbano, granado, santonina,  
20 **Nervios, epilepsia**, Laurel, manzanilla, perejil, romero, lechuga, limon, belladona cicuta, espliego.  
21 **Diarrea y Enteritis**, ajeno, arrayán, arroz, granado, hiedra, ruibarbo, maqui, te de burro, tilo, zarzaparrilla, chagual, salvia, peumo, culen.  
22 **Enfermedades de la piel y sangre mala**, achicoria, ciruela, litre, palqui, salvia, veronica, zarzamora, artemisa, llanten, tamarindo.  
23 **Enfermedades del Estómago**, canela, encina, genciana, laurel, lupulo ruda, salvia, quina, mate, menta, perejil, lila, jaconera, enebro.  
24 **Enfermedades del corazón, hígado y vías urinarias**, salvia, sabinilla, tilo, alcaparra o quebracho, albahaca, apio, espárrago, chéptica, cola de caballo, pulsatilla, enebro, lechuga, mostaza, sanguinaria, berros pasionaria, correhuella, culen, maiten, peonia, pensamiento.  
25 **Constipado**, Pichoa, ruibarbo, sauco, sen, verdolaga, tilo, cachanlagua.  
26 **Llagas peligrosas**, Siempre-vivas, hiedras.

---

## Términos Medicinales.

- Atonía**, debilidad de las fibras.  
**Anodino**, que calma los dolores.  
**Anafrodisiaco**, calmante o analgesicos.  
**Antiherpetica**, de herpes granitos.  
**Antihermintica**, contra las lombrices.  
**Antídoto**, contra veneno.  
**Antiséptico**; quita la putrefacción.  
**Artrítico**, de las articulaciones.  
**Atemperante**, que disminuye el calor.  
**Amenorrea**, ausencia o disminución del flujo menstrual.  
**Anestésico**, que insensibiliza un órgano o el cuerpo.  
**Aneurisma**, tumor en una arteria, dilatación del corazón.  
**Antiescorbútica**, contra el escorbuto.  
**Antiespasmódico**, que combate los calambres y convulsiones.



- Ascáridos**, lombrices parásitas del intestino.  
**Asma**, dificultad de respirar muy aguda y prolongada.  
**Astringente**, que contrae las fibras de los tejidos.  
**Atemperar**, ablandar, moderar.  
**Blenorragia**, que produce inflamación de la uretra.  
**Carminativo**, contra la flatulencia y espulsar gusanos.  
**Cefalalgia**, dolor de cabeza.  
**Cordial**, que conforta y fortalece el corazón.  
**Crup**, angina membranosa.  
**Catártico**, purgante.  
**Ciática**, dolor vivo en el nervio ciático.  
**Colirio**, para ser aplicado en la conyuntiva del ojo.  
**Coqueluche**, tos ferina.  
**Dermatosis** cualquiera de las enfermedades de la piel.  
**Diurético**, que hace orinar.  
**Diafrético**, sudorífico.  
**Detergente**, lo que limpia y purifica.  
**Detersivo**, que limpia úlceras y heridas.  
**Descortisadas**, sin cáscara.  
**Diabetes**, aumento excesivo de las orinas.  
**Disentería**, inflamación del intestino grueso.  
**Dispepsia**, perturbaciones digestivas.  
**Enema**, lavativas.  
**Emetico**, vomito.  
**Emenagogo**, que provoca flujo en las señoras.  
**Escorbuto**, enfermedad que viene por carencia de alimentos vitalizadores.  
**Escrufulismo**, predisposición de infecciones supurativas de la piel y mucosas.  
**Emoliente**, para ablandar.  
**Elefantiasis**, piel arrugada y denegrada como la del elefante.  
**Enteritis**, inflamación de la mucosa intestinal.  
**Equimosis**, mancha de la piel que resulta de un golpe.  
**Espasmódico**, que va acompañado de contracciones.  
**Esquinencia**, anginas.  
**Expectorante**, que hace expectorar.  
**Fístula**, Llaga pequeña honda y estrecha.  
**Flemones**, tumor en las encías; inflamaciones del tejido celular.  
**Febrífugo**, contra la fiebre.  
**Flatulento**, propenso a ventosidades.  
**Gastralgia**, dolor de estómago.  
**Gastritis**, inflamación del estómago.  
**Gonorrea**, Enfermedad venérea.  
**Gota**, enfermedad que causa hinchazón y dolores.  
**Hematuria**, fenómeno morboso que consiste en orinar sangre.

- Hemostático**, medicamento para hemorragias.  
**Hidrocefalia**, agua al cerebro.  
**Hipocondria**, melancolía.  
**Hematuria**, emisión de sangre al orinar.  
**Hemoptisis**, esputo de sangre.  
**Hemorroides**, almorranas.  
**Hepático**, del hígado.  
**Hidropesía**, derrame seroso dentro de la cavidad del cuerpo.  
**Histeria**, desórdenes nerviosos.  
**Inapetencia**, falta de apetito.  
**Laxativo**, que purga.  
**Leucorrea**, flores blancas, flujo mucoso del vientre.  
**Lumbago**, reumatismo de la región lumbar.  
**Nefritis**, inflamación del riñón.  
**Oftalmia**. Inflamación del ojo.  
**Ozeua**. Inflamación de la mucosa de la nariz.  
**Pectoral**. Del pecho.  
**Piorrea**. Flujo de pus, enfermedad de las encías,  
**Pleuresía**. Inflamación de la pleura del pulmón.  
**Panadizo**. Tumor en la punta de los dedos.  
**Siruposo**. De consistencia de jarabe.  
**Sudorífero**. Que hace transpirar.  
**Temperante**. Que suavisa.  
**Torticolis**. viciosa posición de la cabeza, torceduras del cuello.  
**Vermes** gusanos intestinales.  
**Vermífugo**, contra los gusanos.  
**Infarto**. Tumor.  
**Ictericia**. Enfermedad de una amarillez extraña de la piel por el derrame de bilis.  
**Leucorrea**. Catarro uterino.  
**Roña**. Especie de sarna del ganado lanar.  
**Sífilis**. Mal venéreo o gálico.  
**Tenesmo vesical**. Pujo de sangre sin poder obrar.  
**Tetano**. Pasmó, rigidez pel cuerpo que no puede moverse.  
**Tos ferina** Enf. de caracter peligroso.  
**Tumefacción**. Hinchazón y endurecimiento.  
**Narcótico**. Calmante, sedante.  
**Vulnerario** Que cura llagas y heridas.
-

## Diccionario medicinal

- Ajo.** Las sopas de judias con ajos cura el constipado más obstinado. Los rábanos faescos al tiempo de comer y entre horas mejoran de la convalescencia de la grippe.
- Rf.** Un poco de alcohol con anís y borraja es buena para los resfriados.
- Arrayan** es estomacal, **Hinojo** es diurético.
- Altea**, para el pecho y garganta.
- Barraco**, para la peste; se quema sus hojas secas.
- Belladona**, es curativa y cicatrizante.
- Belladona y Atropina**, calmante para la pupila.
- Boldo**, tintura de, para el hígado, con **Belladona** 20 gotas 2 veces al día.
- Acónito**, Es veneno muy activo. 1 gota en un vaso de agua para fiebres y para la vista de los niños.
- Calaguala**. Febrifugo y vermifugo.
- Cantáridas** tintura de. para septicemia o envenenamiento de la sangre.
- Col caliente** en cataplasma para los oídos y manzanilla, con gona o un diente de ajo caliente.
- Corregueta** Muy buen purgante.
- Chamico**. Narcótico
- Canelo**, es tónico, estimulante y diurético.
- Cardenal blanco, ortiga y zarzamora**, para el pecho y resfriados.
- Quito**. Para hinchaduras y golpes.
- Trique**. Para orinar o riñones, dos tazas de raíces cocidas.
- Urotropina**, 30 gramos y Salol o 40 gramos para los riñones cuando se está resfriado.
- Verónica**. Es diurética.
- Vinagrillo** y en general las oxalidáceas curan las fiebres; el pan de vinagrillo purifica la sangre.
- Viravira** para daños de la vista.
- Hierba de la Golondrina** para las verrugas.
- Daudá** Para pasmo de los animales.
- Diego de Noche**. Para lavar las heridas.
- Ergotina**. Para hemorragias de señoras, hipos prolongados y hemorragias nasales. Poca cantidad; 1 gota en una copa de agua fría y se toma por cucharadas grandes o chicas cada 1/4 de hora o 1/2 hora.
- Escorzonera y Orocoipo** para irritaciones del pecho.
- Gayuba**. Diurética.

**Galega**, dá leche.

**Ipecacuana del Brasil** es vomitivo

**Lanco**, Purgante para los quiltros.

**Lúpulo**, Su cocimiento para insomnios.

**Menta Verde**. Para el hipo y flatulencia despñes de las comidas, para el atontamiento de la mala digestión y dolores agudos del estómago; aún de partos.

**Murta del Maquis** o sea el fruto tostado como el café para la diarrea.

**Ñilhue, Romasa y Toronjil** para el corazón.

**Ñipe fragante** llama el agua de las vertientes.

**Papa jugo de**, con aceite y limón en aynnas para la desintería

**Pichi** para la vejiga y orina, vías urinarias y riñones.

**Pichoguilla**. Tres gotas de leche es purgante.

**Pulsatilla** para partos.

**Quintral** para dolores de garganta.

**Quinchimali**, Para todos los males; principalmente para el hígado y pulmón.

**Trébol Palo de**, para el pulmón.

**Toronjil Cuyano** cocido con hojas de nogal y olivo detiene la caída del cabello y quita la caspa.



En los cuadros siguientes se indica el tanto por ciento de los cereales, leguminosas frutas, carnes y verduras que nosotros consumimos:



### CEREALES

	Arroz	Maiz	Avena	Cebada	Centeno	Trigo
Agua	13	13	12,4	13,8	15,1	13,1
Albúmina	6,3	9,9	10,4	11,1	11,5	12,4
Grasas	0,9	4,6	5,2	2,2	7,8	1,8
H. de Carbono	77,5	68,4	57,8	64,9	67,8	67,9
Celulosa	0,6	2,5	11,2	5,3	4,	2,5
Sales	1	1,5	3	2,7	1,8	1,8
Calorías por Kilo	3.640	3.250	3.980	3.150	3.200	3.640

### LEGUMINOSAS

	Arvejas	Garbanzos	Habas	Lentejas	Porotos
Agua	14,3	12	13	12,5	14,8
Albúmina	22,	23,2	24	24,8	27,7
Grasas	1,7	2	1,5	1,9	1,6
H. de Carbono	53,2	55	57,1	54,8	49,3
Celulosa	5,5	.....	.....	3,6	7,5
Sales	2,7	2,5	2,5	2,4	3,5
Calorías por Kilo	3.680	2.850	3.330	3.580	3.350

## FRUTAS OLEOGINOSAS

Agua    Albúmina    Aceites    Almidones    Sales    Calorías

Nueces	2,5	18	56,3	11,7	1,9	7.880
Avellanas	3,7	10,6	65,3	13	2,4	7.560
Almendras	4,8	21	54,9	17,3	2	6.700
Piñones	3,4	14	61	17,3	2,8	7.400
Cocos	14,1	5,7	20,6	27,9	1,7	6.600
Aceitunas	67	2,5	22,7	3,4	4,4	1.800

## FRUTAS FARINACEAS

Castañas	37	5,2	4,5	35,4	1,1	2.756
Plátanos	77,1	1,6	0,3	20,2	0,8	840

## FRUTAS SECAS

Higos	27,7	4,3	0,7	71	1,3	3.080
Pasas	28,5	4,5	0,6	62,2	3,2	2.650
Dátiles	38,2	3	0,4	57	1,4	2.520
Ciruelas	12	2,5	...	50,2	0,7	1.600
Peras	22,4	1,74	0,32	64	1,25	2.761

## FRUTAS FRESCAS

	Agua	Albúmina	Aceites	Azúcar	Sales	Calorias por Kilo
Uvas	79,4	0,6	0,5	19,—	0,5	800
Higos	79,1	1,32	0,24	18,—	0,57	813
Ciruelas	81,18	2,5	0,6	17,63	2,27	806
Naranjas	86,97	0,5	0,2	17,—	0,45	309
Peras	81,—	0,4	0,3	17,—	0,42	634
Duraznos	86,—	0,7	0,4	14,—	0,57	655
Damascos	84,—	0,8	0,1	13,7	0,44	609
Cerezas	80,7	0,95	0,67	16,3	0,41	773
Melón	92,—	1,—	—	7,—	0,7	300
Sandías	92,—	0,9	0,1	6,6	0,6	300
Frutillas	90,4	1,—	0,6	7,4	0,3	400
Membrillos	71,7	0,94	0,62	2,62	0,55	180
Tomates	94,—	0,9	0,4	3,3	0,6	220
Limon. o naranj.	86,2	0,7	0,3	5,9	0,4	300
Manzanas	84,—	0,5	0,5	14,—	0,5	610



## VERDURAS

	Agua	Albúmina	Aceite	H. de carbono	Sales	Calorías p. k.
Porotos verds.	83	14	0,3	6,9	0,7	374
Betarraga	80	1,5	0,1	7,7	0,97	550
Zanahoria	86,79	1,23	0,3	9,17	1,2	850
Coles	91	8,6	0,3	5,6	1	355
Coliflor	91	2	3,2	5,2	0,65	332
Ajos	61,3	5,5	1	29,5	2	1,166
Cebollas	86	6	0,3	10,5	1	400
Papas	75,1	2,6	0,3	17,8	1,5	770
Zapallos	79	2,3	0,3	25	1	1,150
Camotes	79	2,3	0,3	25	1	1,150
Espárragos	92,3	2,1	0,3	3,2	2,1	200
Apio	75,6	0,9	0,1	2,6	0,8	140
Nabos	62,7	0,9	0,1	5,7	0,6	260

## 100 GRAMOS DE CARNE CONTIENEN

	Vaca	Ternera	Cerdo	Caballo	Callina	Pescado
Agua	76,7	75,6	72,6	74,3	70,8	79,3
Sustanc sólids	23,3	24,4	27,4	25,7	29,2	20,7
Albúmina	20	19,4	19,2	21,6	22,7	18,3
Grasas	1,5	2,8	6,2	2,1	4,1	0,7
H. de Carbono	0,6	0,8	0,6	1	1,3	0,9
Sales	1,2	1,3	0,1	1	1,1	0,8
Calorías × klo	1.000	1,000	1,000	1,009	1,000	1,000

## DERIVADOS DE LA CARNE

	Agua	Albúmina	Grasas	H. de carbono	Sales	Calorias p. k.
Leche matern		1,8	4,0	6,6	0,2	
Leche de vaca	87,5	3,5	3,7	4,8	0,7	608
Leche de cabr.		36,	4,3	3,6	0,8	
Leche de burr		1,8	1,5	6,2	0,4	
Queso	34,4	25,9	15	2,4	3,8	4190
Mantequilla	11	1	85	.....	.....	7250
Huevos	65	13,	9,3	.....	0,9	1400
Aceite	10	1	89	.....	.....	6000



BIBLIOTECA NACIONAL  
SECCION CONTROL