

Carlos Kozel

Guía de Medicina Natural

Volumen Primero

Salud y Curación



INDICE DEL VOLUMEN PRIMERO

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
Décimoprimera edición,	1989
Décimosegunda edición,	1991

Dibujos:
M.ª Rosa Teixidor
Miguel Ángel Maimó

© Ediciones Omedín, 1980

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

Cuinardó, 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. 29.701 - 1991
ISBN: 84-85868-01-3 (Vol. 1)
ISBN: 84-85868-00-5 (Obra completa)
Impreso en España - Printed in Spain
Impreso por M.C.E. Horeb. 08232 Viladecavalls (Barcelona)

Datos biográficos del autor	XI
A modo de recomendación	XIII
Presentación de la obra	XV
Cómo usar esta Guía de Medicina Natural	1
Prefacio	5
Capítulo primero	
¿Qué es el hombre?	
El hombre, la obra más maravillosa... Su relación primitiva... El objeto de su vida o existencia... De dónde viene y a dónde va...	12
Capítulo segundo	
¿Qué necesita el hombre!	27
Capítulo tercero	
¿Qué dice la historia sobre el método de curación por las plantas?	47
Capítulo cuarto	
¿Por qué son las plantas tan indispensables y esenciales para mantener el cuerpo sano o para recuperar la salud?	51
Calcio	60
Hierro	61
Silicatos	62
Sodio	64
Potasio	64
Azufre	65
Magnesio	65
Manganeso	66

Fósforo	66
Yodo	67
Sustancias amargas	67
Tanino	68
Capítulo quinto	
Una cura anual para enfermos; además, como medio preventivo	69
Limón (Citrus limonium)	75
Una advertencia necesaria	87
Naranja (Citrus aurantium)	94
Manzana (Pyrus malus)	108
Cebolla (Allium cepa)	116
Ajo (Allium sativum)	127
Zanahoria (Daucus carota)	135
Ortiga (Urtica dioica L.)	142
Amargón o diente de león (Taraxacum-Dens Leonis)	148
Cola de caballo o cola de rata (Equisetum arvense)	153
Ajenjo (Artemisa absinthium)	157
Llantén (Plantago)	162
Manzanilla (Anthemis nobilis)	166
Uva (Vitis vinífera)	171
Higo (Ficus carica)	176
Lino (Linum usitatissimum)	181
Soja (Soja hispida)	185
Rábano (Raphanus)	192
Pepino (Cucumis sativus)	197
Calabacín y Calabaza (Cucurbita pepo y Crescentia cujete)	202
Tomate (Solanum lycopersicum)	205
Patata (Solanum tuberosum)	210
Salvia (Salvia officinalis)	215
Menta (Mentha piperita)	219
Hinojo (Foeniculum vulgare)	223
Boldo (Boldoa fragans)	227
Carqueja o retama negra (Baccharis crispa y Genista scoparia)	230
Cepa caballo (Xanthium spinosum)	234
Gramilla o gíama común (Triticum repens)	237
Cardo santo (Cnicus benedictus)	240
Malvisco o altea (Althea officinalis)	241
Melisa o toronjil (Melisa officinalis)	244
Malva real (Althea rosea)	247
Sauco (Sambucus nigra)	248
Tomillo (Thymus vulgaris)	251
Valeriana (Valeriana officinalis)	253
Eucalipto (Eucaliptus globulus)	256
Miel	261

El papel de la miel en la longevidad del hombre	266
El colmenar. hospital de la Naturaleza	267
La miel en las afecciones de las vías respiratorias superiores	269
Enfriamientos	269
Afecciones pulmonares. Afecciones del tubo digestivo	270
Enfermedades del hígado	271
Afecciones renales	272
Enfermedades del sistema nervioso. Afecciones del corazón	273
Tratamiento de las llagas	274
Enfermedades de la piel. Enfermedades de los ojos	275
Cantidad: Dosisificación de la miel	276
La jalea real y sus propiedades terapéuticas	277
Las variedades de la miel	279
Preparación de plantas en China	286

Capítulo sexto

Como se recolectan, se preparan y aplican las plantas curativas	287
Aplicación y preparación de las plantas curativas	289
I. Como tisana	289
II. Crudas, en ensalada	305
III. En forma de jugo crudo	305
IV. En los baños de plantas curativas	305
V. Polvo	305
VI. Cataplasmas	306
VII. Compresas y envolturas	308
VIII. Inhalaciones	310
IX. Vahos	310
X. Baños de vapor	312
XI. Gargarismos	314
XII. Enemas o lavativas	315
XIII. Extracto o tintura	316
XIV. jarabe	316
XV. Aceite	318
XVI. Ungüentos y pomadas	322

Capítulo séptimo

Plantas y jugos crudos (crudivorismo)	327
---	-----

Capítulo octavo

Baños de plantas curativas	329
--------------------------------------	-----

Capítulo noveno

Catorce formulas magistrales	339
--	-----

Capítulo décimo

El tabaco, el alcohol y la salud	359
Tabaco	361
Alcohol	369
Diez reglas de vida	380
Algunas experiencias de los lectores	381

Indices del Volumen Primero y Segundo

Indice de plantas	385
Indice de nombres científicos de las plantas	415
Indice de propiedades e indicaciones de las plantas	431

Prontuario de Tratamientos fitoterápicos	469
--	-----

Curar quiere decir limpiar

Carlos Kozel

DATOS BIOGRAFICOS DEL AUTOR



La mejor presentación que se puede hacer de un autor es su propia obra. La labor desarrollada por Carlos Kozel a lo largo de su dilatada existencia fue muy considerable y digna de admiración, porque revela su amor al estudio, su firme vocación docente y su gran espíritu de sacrificio en favor de los que sufren.

Carlos Kozel nació en Alemania el 20 de marzo de 1890, y desde sus primeros años va puso de manifiesto su carácter decidido y una fuerte inclinación al estudio. En plena juventud contrajo una grave enfermedad que puso en serio peligro su vida; pero Dios le reservaba una importante misión. Tal vez aquella dolencia formaba parte de los designios divinos a fin de despertar en el joven enfermo el más vivo interés por la Medicina Natural. Gracias a su fe y a la observancia de estos principios consiguió conservar su salud hasta una edad avanzada. Sus estudios se centraron, pues, en los grandes maestros que la Medicina Natural ha tenido: Priessnitz, Kneipp, Kühne, Lust, Just y otros muchos, dedicando también un reconocido interés por las obras de la escritora E. G. White.

A partir de entonces ya no cesó a lo largo de toda su vida en su empeño de ampliar y perfeccionar sus conocimientos, que le convirtieron en una autoridad en esta rama de la ciencia. Gracias a sus sistemas de curación miles de enfermos de varios países han recobrado la salud.

En el año 1927 se trasladó a Sudamérica, realizando su labor docente, divulgadora y altruista de los métodos naturales de curación en

Brasil, Argentina, Bolivia, Chile, Perú, Colombia y otros países latinoamericanos. Más tarde se establece en Puerto Rico, desde donde irradia una magnífica labor que se extiende por México y toda la América Central.

Carlos Kozel recorrió todos los continentes y vivió por algún tiempo en muchos países por él visitados; de esta manera pudo estudiar atentamente la vida, las costumbres y los problemas relativos a la salud y alimentación de sus habitantes para poder ayudarles con mayor eficacia.

El presente libro es uno de los más importantes entre los muchos que escribió y han merecido ser traducidos a varios idiomas y dialectos.

Muchas de sus obras fueron originalmente escritas en alemán, siendo luego traducidas al castellano. Empezaron a editarse en Argentina en forma de fascículos para, posteriorniente, ser publicadas en libros con diferentes títulos.

Sus obras obtuvieron el más positivo de los éxitos. Se hicieron varias ediciones que rápidamente se agotaron, y se publican actualmente en varios países: México, Colombia, Perú, Chile, Filipinas...

La obra de Carlos Kozel ha conseguido muchos discípulos del naturismo. ha interesado a los profesionales de la Medicina y la práctica de sus métodos se desarrollan en clínicas y centros de rehabilitación, inspirando incluso la formación de nuevos centros divulgadores de los sistemas naturales de salud. En todos sus libros destaca los dos factores primordiales del bienestar físico y espiritual: los *dones* de la *Naturaleza* (aire puro, sol, abstinencia, ejercicio adecuado, reposo, dieta apropiada, agua) y confianza en el *poder divino*.

Con el método de vida física y espiritual de Carlos Kozel, el enfermo se cura y el que está sano conserva su salud. Esta es la esencia de la Medicina Natural; estos son los principios que inspiraron enérgica y seriamente al autor.

Después de una larga y fructífera existencia enteramente dedicada al bien de la humanidad, Carlos Kozel falleció a la edad de 99 años, de muerte apacible y natural.

A MODO DE RECOMENDACION

La constante evolución que el mundo de la ciencia ha experimentado en las últimas décadas, ha servido de plataforma para que sus avances alcancen hoy en día un ritmo vertiginoso.

Esta desenfadada carrera ha transformado la vida del hombre, ase-diándole con un gran despliegue de medios de consumo, la mayoría de ellos nocivos, y que protegidos bajo una atractiva presentación, no hacen sino engañar y perjudicar al inocente consumidor.

La proliferación de productos sintéticos ha alterado el desarrollo normal del hombre, envolviéndolo en un ambiente extraño y antinatural.

Esta obra pretende exponerle de una manera clara y sencilla, el amplísimo campo que la Naturaleza y sus medios curativos le ofrecen, entre los cuales, las plantas medicinales destacan por su efectividad. Con ello no se pretende descubrirle un mundo nuevo, pues es sabido que desde antiguo, la Medicina encontró en la Naturaleza una importante fuente de curación.

También le proporciona un concienzudo estudio científico sobre la SELECCION, PREPARACION, DOSIS, USO y APLICACIONES de las plantas medicinales, señalándoles al mismo tiempo, aquellas plantas que no deben usarse por contener principios tóxicos y que podrían ocasionar un efecto contrario al que se pretende.

Esta obra le ayuda a prever las enfermedades e impedir que lleguen a desarrollarse. Con esta medicina preventiva conseguiremos que nues-

tro organismo siempre esté preparado ante cualquier adversidad, pues una *ver* incubada la enfermedad es más difícil combatirla.

Sin apartarse del necesario rigor científico esta obra está escrita en estilo claro y sencillo, asequible al lector no versado en Medicina, **de manera** que éste pueda obtener los conocimientos necesarios para el adecuado y benéfico empleo de las Plantas Medicinales, tanto para prevenir como para curar las enfermedades.

Dios ha creado las plantas medicinales para el bien de la Humanidad. Al hombre le ha dado inteligencia para encontrarlas y aplicarlas debidamente.

Que la bendición de Dios acompañe esta obra en su propagación.

Doctor Ferdinand Drogenik

PRESENTACIÓN DE LA OBRA

Los que vivimos en esta época somos testigos de que el desarrollo tecnológico y científico ha eliminado casi por completo los patrones de vida natural, con sus graves consecuencias físicas, morales y sociales. Se ha producido un abandono masivo de la vida natural y un vuelco total a la vida artificial y enfermante de las contaminadas ciudades. Las modas y la falsa propaganda han contribuido a consumir la separación del hombre de los principios que rigen su salud.

Esta Guía de Medicina Natural ofrece **una** alternativa real al hombre que ha perdido su salud por sus hábitos antinaturales y la ha empeorado todavía más tratándose con métodos falsos que procuran dominar el síntoma sin eliminar la causa.

La Medicina Natural está **basada** en el principio de **salud**, no en el de enfermedad, por tanto el **objetivo** de esta obra es atacar las causas que alteran la salud y **no** tanto sofocar los síntomas que éstas producen. Esta **será** la forma de combatir la enfermedad que no es otra cosa que **desarreglo funcional** del organismo.

La labor de esta Guía es mostrar los métodos para recuperar la salud por medio de los agentes de vida –aire, agua, alimentación sana, sol, tierra, ejercicio físico, plantas salutíferas–, que **debidamente** usados y con criterio térmico darán salud al enfermo sin

temor de los «efectos secundarios», porque es medicina natural y es la naturaleza la que cura.

Los autores de esta obra promueven en todo el mundo la práctica de estos principios de vida sana, inspirados en el sincero deseo de prestar ayuda a quien de verdad la busca, ofreciéndole el remedio eficaz a sus problemas de salud física y mental.

Esta Guía consta de tres volúmenes. El primero y el segundo son obra de Carlos Kozel, naturista alemán que fue desahuciado en su adolescencia y partiendo de su propia experiencia, se preocupó por impartir los conocimientos que le preservaron la vida hasta llegar a los 99 años de edad. En estos volúmenes se recogen más de mil plantas existentes con sus virtudes curativas.

El volumen tercero fue realizado por un discípulo de Carlos Kozel, Raúl Escobar, inspirado en los grandes principios de Elena G. de White y en la experiencia que consiguió con el maestro Lezaeta, en la doctrina térmica de salud. En él se indican los tratamientos naturales necesarios para cada enfermo.

El resultado es el esfuerzo de todo un equipo. Agradecemos su colaboración a todos aquellos que fueron consultados y que leyeron las páginas de esta Guía de Medicina Natural: profesores de Medicina Natural, doctores, obstetras, fisioterapeutas, correctores, cuyas críticas han sido siempre muy beneficiosas.

EDICIONES OMEDIN

COMO USAR LA GUÍA DE MEDICINA NATURAL

En toda obra de divulgación que pretenda orientar e instruir sobre un tema de tan amplia casuística y en el que es de suma importancia la precisión de la consulta como es éste que ahora intenta la Guía de Medicina Natural, es imprescindible dar unas orientaciones prácticas previas para el buen uso de la Obra y para la pronta y fácil localización en ella de lo que constituya el objeto de su consulta.

Es conveniente que el lector lea en primer lugar la «Presentación de la Obra» como un primer contacto para la familiarización con la «Guía», así comprenderá los principios básicos que han seguido los autores de la misma y podrá dominarlos desde el principio, lo que le facilitará la comprensión del lenguaje utilizado en toda la obra.

En los índices de materia situados al principio de cada volumen, se encuentra toda la información sobre los temas tratados en cada uno.

El volumen 1 contiene una relación de todas las plantas aconsejadas en la Obra con sus propiedades. En este volumen «Salud y curación» pueden consultarse treinta y siete curas distintas para purificar y restaurar el cuerpo a base de frutas, hortalizas, semillas, plantas medicinales, etc., a la vez que incluye amplia información sobre las propiedades y efectos curativos de la miel y la jalea real, fórmulas

específicas de plantas medicinales, variedad de su empleo (crudas, en tisanas, en forma de compresas, pomadas, fricciones, gargarismos, etc.).

En el volumen II, «Plantas Medicinales», se presenta una extensísima variedad de plantas a las cuales Vd. siempre puede recurrir en busca de los efectos deseados (dormir, transpirar, adelgazar, engordar, estimular el apetito, digerir bien, etc.). Se pone al alcance y disposición del lector el inmenso laboratorio que constituyen las plantas con sus inagotables prestaciones y utilidades. Debido a que algunas de ellas tienen efectos semejantes, puede Vd. suplir la falta de unas mediante las otras.

Sí usted desea hacer cualquier consulta relacionada con los temas tratados en esta obra, diríjase a Ediciones Omedín, apartado 4048, 08080 Barcelona (España).

El volumen III tiene un índice de tratamienros y *afecciones*. Este volumen le da Nociones Sobre Salud y Enfermedad, le enseña los métodos de investigación del estado de salud, le hace una amplia explicación de los agentes naturales de salud (aire, agua, alimentación sana, ejercicio físico, sol y tierra) y de cómo usarlos en forma práctica y sencilla, le ofrece cuatro regímenes para sanos y enfermos y le enseña los tratamientos naturales para las afecciones más comunes, desde lo que es un simple dolor de cabeza hasta una hemorragia cerebral o un infarto cardiaco.

Para facilitar la comprensión y también la exposición de las afecciones y tratamientos, el organismo humano se ha subdividido en aparatos y sistemas. El tratamiento indicado para cada caso siempre está destinado a normalizar las funciones del sistema o aparato de que se trate y del organismo entero. Es por esto que, aunque no se encuentre un estudio detallado para un caso específico, esto no supone que el tratamiento no sea adecuado, sino que a menudo las distintas terminologías son descripciones de un mismo desarreglo funcional en su estado variable.

Para los casos agudos y urgentes y para el tratamiento de las

afecciones crónicas se debe tener muy en cuenta lo descrito en el capítulo IV del volumen III.

Para ampliar al máximo la información es muy aconsejable consultar los índices alfabéticos de las afecciones que se hallan al final del volumen I y III, y para obtener unos resultados satisfactorios, se deben respetar los consejos prescritos en los capítulos I, II y V del volumen III.

El lector debe tener muy en cuenta que toda la Obra es un verdadero curso de salud y que únicamente de él depende el conocer y aceptar sus principios haciendo el debido uso de los agentes naturales de salud, aire, agua, sol, tierra, alimentación sana, plantas salutíferas, ejercicios físicos.

Una vez que el paciente se ha puesto en armonía con las leyes naturales, fuentes de salud y con su Divino Autor, recobrará progresivamente su salud, salvo en los casos que sean irreversibles.



Las plantas no sólo proporcionan hermosura y alegría al paisaje sino que sus principios curativos superan con ventaja los encantos puramente visuales. En la fotografía el Edelweiss, o flor de nieve (típica de las zonas frías).

PREFACIO

En todas las épocas ha habido **personas enfermas** que en el fondo del corazón mantenían encendida una **luz** de esperanza, un **recóndito anhelo de "curación"**. Pero jamás tuvo este hecho tanta importancia como en la Epoca presente, y esto es así porque nunca hubo como hasta ahora tanta gente **enferma que anhela con ansia la "curación"**.

No cabe la menor duda

de que la salud de la inmensa mayoría de los hombres está aherrojado por pesadas cadenas que les van arrastrando hacia el resbaladizo borde de la tumba.

Es lamentable, en verdad, el estado general de la **salud de la Humanidad de hoy**. Y decimos de "HOY" cargando el acento y haciendo hincapié, con la intención de poner de relieve que el tiempo actual, nuestro "HOY", es un tiempo distinto de los que hasta ahora ha vivido la Humanidad. La Palabra de Dios lo llama el tiempo **del fin**, es decir, el final de la historia de este mundo. El fin de todas las cosas significa que todo lo que **cabe dentro del marco llamado "perdición"** llegará al punto **culminante**, y esto es una **señal infalible del fin del mundo**.

El estado enfermizo de la Humanidad es también una **clara** advertencia de este fin. La **Palabra** de Dios **predijo** estas tristes circunstancias con las siguientes palabras:

"Destruyóse, cayó la tierra; enfermó, cayó el mundo; enfermaron los altos pueblos de la tierra. Y la tierra se inficionó bajo sus

moradores; porque traspasaron las leyes, falsearon el derecho, rompieron el pacto sempiterno. Por esta causa la maldición consumió la tierra, y sus moradores fueron asolados; por esta causa fueron consumidos los habitantes de la tierra, y se disminuyeron los hombres." (Isa. 24: 4-6).

Hoy día se dan ya casi todas estas circunstancias lamentables y se van extendiendo cada vez más. Sus graves consecuencias nos incitan a investigar las causas, cumpliendo así con un deber de conciencia. Pero la investigación científica de las causas del mal genera el deber de buscar el remedio y ofrecerlo a la Humanidad doliente. Sin embargo, el éxito de la ayuda dependerá del reconocimiento de las verdaderas causas del mal por parte del hombre enfermo.

“¡Curación! ¡Ayuda!”, exclama la Humanidad doliente de hoy. Nuestro deber nos impulsa a responder a esta exclamación indicando el verdadero camino al hombre que sufre. Y nuestra ayuda es necesaria y urgente, pues vivimos los momentos previos al cierre de la puerta Última y definitiva. Si deseamos de verdad hacer el bien al prójimo ha de ser "ahora". Ahora que todo es confusión, incertidumbre e inestabilidad. ¡Ahora que la Humanidad tiene que cumplir su último gran deber: el de salvarse! Por eso clamamos en alta voz y con urgencia:

" ¡ Volved a la Naturaleza! "

Tan escueto llamamiento enlaza la "causa" (alejamiento de la Naturaleza) y el "remedio" (la vuelta a la Naturaleza); no solamente nos revela la verdadera causa de las tristes circunstancias actuales, sino que también nos señala el camino a seguir para el restablecimiento del equilibrio perturbado por la vida antinatural. La causa de todas las enfermedades está en primer lugar

en la **transgresión** de las leyes de la Naturaleza.

El hombre de hoy piensa haber llegado a un alto grado de civilización, cuando en realidad vive bajo el peso de la terrible maldición propia por haber transgredido palmaria y repetidamente las leyes de la Naturaleza en los puntos más esenciales de la vida: alimentación, holganza, poltronería, egoísmo, sensualidad, etc. El falseamiento de la ley de Dios (los Diez Mandamientos) y su olvido, cuando no desprecio,

junto con la transgresión de las leyes de la Naturaleza que regulan la vida del hombre, precipitan a la Humanidad al abismo de la miseria, la desdicha y la enfermedad. Estas son, precisamente, las **causas** de la actual situación del mundo. Solamente "la vuelta a Dios" y al mismo **tiempo "la vuelta a la Naturaleza"** pueden proporcionar ayuda y curación, tanto para el cuerpo como para el espíritu.

Únicamente la Naturaleza puede devolver al hombre lo que este ha perdido por **el** quebrantamiento y **el** desprecio de las leyes naturales, es decir, la salud. Dios puso en la Naturaleza muchos medios curativos que el hombre puede emplear para conservarse en perfecto estado o para recuperar la salud perdida. **Diversos** son los factores curativos naturales para cada trastorno o dolencia. Desde el principio de los tiempos, **ha** sido voluntad de Dios que estos medios curativos se emplearan tal como los ofrece la Naturaleza, es decir, sin **adulterar**. Por desgracia, los avances de la tecnología por un lado, y el afán de lucro, por otro, han acarreado la transformación de los inmensos bienes naturales en productos artificiales de dudosa eficacia, cuando no seriamente perjudiciales.

De entre todos los medios naturales de curación, las plantas medicinales ocupan un lugar preeminente. Su empleo con fines curativos se remonta a los primeros tiempos de la Humanidad. El solo hecho de que para cada trastorno, para cada enfermedad, existan varias plantas medicinales,

revela **la** indiscutible **importancia** y enorme alcance del **método** de curación por las plantas.

Es por esto que hemos juzgado oportuno y necesario dedicar a este gran factor curativo de origen divino una obra de particular importancia con **el** deseo y **la** convicción de prestar alivio y curación a muchos enfermos. ¡Que esta obra sea **el** portavoz de la bendición que Dios nos ha dado al crear las plantas! Sin duda este deseo se cumplirá en gran medida, ya que cuanto se saca de la Naturaleza, ese gran patrimonio divino de salud, **sólo** puede **traducirse** en dicha, bienestar y otros inefables frutos de bendición.



**¿de dónde viene?
¿a dónde va?**

CAPITULO PRIMERO

¿QUE ES EL HOMBRE?

El hombre que tanto se preocupa para desentrañar los innumerables misterios que la vida cotidiana le depara, olvida casi siempre que el primer misterio a desvelar es el de su propia existencia, su origen y su destino, pero la primera pregunta que **debería** hacerse es ésta: **¿Qué es el hombre?**

Esta pregunta encierra un tema inagotable y permanente, ligado a la entera vida del hombre, y lleva implícita una doble demanda: "¿de dónde viene?", "a dónde va?" Entre estos dos polos, el origen y el destino final, gravita toda la existencia y toda la razón del ser humano. Sólo el que llega a descifrar este enigma puede darse cuenta del sublime ideal hacia el que apunta su existencia, y el que no comprende **que éste** es el objeto de la vida, forzosamente ha de llevar una vida rutinaria e inútil. Como nave sin rumbo, irá dando bandazos en su ciega singladura por el tenebroso mar de la ignorancia, sin saber de dónde viene **ni** a donde va, para naufragar finalmente en un océano de desesperación.

Y precisamente porque el hombre de hoy va perdiendo cada vez más de vista el verdadero objeto de la vida, adquiere de día en día mayor vigencia la profecía bíblica de Isaías 24:4-6: "Destruyóse, cayó la tierra; enfermo, cayó el mundo; enfermaron los altos pueblos de la tierra. Y la tierra se inficionó bajo sus moradores; porque traspasaron las leyes, falsearon el derecho, rompieron el pacto sempiterno. Por esta

causa la maldición consumió la tierra, y sus moradores fueron asolados; por esta causa fueron consumidos los habitantes de la tierra, y se disminuyeron los hombres”.

El desconocimiento del verdadero objeto de la vida trae consigo el fracaso total. No solamente fracasa el hombre en cuanto a su felicidad individual, sino que fracasa también la felicidad colectiva de todos los pueblos. Y es así, porque aquel desconocimiento es la causa de toda la miseria humana y en especial de las enfermedades.

Vive el hombre de hoy tan entregado a los goces sensuales del momento, que bien poco o nada se preocupa por un futuro mejor y raras veces llega a la abnegación de laborar por el bienestar y la dicha del prójimo. El hombre se convierte en una máquina sin control, cuya marcha, buena o mala, o su definitiva detención y arrumbamiento, deja indiferente a la Humanidad entera. El tecnicismo moderno penetra hasta lo más recóndito del ser humano y deja en él su maquina impronta convirtiendo a los hombres en simples robots.

La desdichada Humanidad ha perdido el control de su propia existencia al alejarse de su Creador. Este alejamiento de Dios, y por tanto de sus leyes, que no son otras que las de la Naturaleza, es la causa primera del aumento de las enfermedades.

El desconocimiento o la voluntaria ignorancia del objeto de la vida es el principal culpable de la creciente impiedad que impera en este mundo inmerso en la miseria y la enfermedad. De la negación de Dios, el Creador del universo, a la negación de todas las leyes de la vida y de la Naturaleza, no hay más que un paso. El que niega a Dios, niega también a la Naturaleza. Mas como no hay regla sin excepción, es forzoso admitir que los poderes de las tinieblas, culpables de todas las desgracias y miserias de esta tierra, han conseguido que incluso muchos naturistas que tratan de cumplir con las leyes de la Naturaleza, se obstinen en negar a un Dios vivo rector del universo. Hasta este extremo ha llegado la pobre Humanidad.

¿Qué sería del hombre y de todos los seres vivientes en general si Dios privara a la Naturaleza del poder que El le ha dado? ¿Qué ocurriría si por un momento el sol dejara de sonreír al mundo vegetal, privándole de sus preciosos dones, y si la benéfica lluvia no aportara su reconfortante influjo, y si desapareciera el oxígeno del aire?

Sería sin duda una terrible catástrofe para todos los seres vivientes, para la Naturaleza entera. Hombres, animales y vegetales desaparecerían sin remisión. Un helado mundo cadavérico, seco y vacío, sería el desolador cuadro que ofrecería nuestro planeta si Dios retirara el poder que ha concedido a la Naturaleza, aboliendo sus leyes.

Es por esto, apreciado lector, que te pedimos que no solamente pienses en “quién eres”, es decir, “qué es, en realidad, el hombre”, sino que además te preguntes “dónde estás”, pues lo cierto es que **la mayoría de los hombres ni siquiera se dan cuenta dónde se encuentran.**

Nos hallamos en calidad de inquilinos en una propiedad que no nos pertenece: la “tierra”, la “Naturaleza”, en medio de la cual se desarrolla nuestra existencia, pertenece a Dios, el Creador del cielo y de la tierra. Es posible que más de un lector haga un gesto de incredulidad ante tales afirmaciones. Sin embargo, ello es cierto, ya que de otro modo, es decir, si el hombre supiera “donde está”, lógicamente trataría de **vivir conforme a las leyes de vida que rigen la heredad que Dios nos permite disfrutar, es decir, cumpliendo los Diez Mandamientos y las leyes de la Naturaleza.**

Si así lo hiciera, viviría reconociendo con humildad que el verdadero y único dueño de la propiedad que usufructúa es Dios, quien a la vez es el Supremo Legislador que ha establecido todas las leyes que condicionan el bienestar de la Humanidad. Un reconocimiento tal implica la “fe” en las promesas divinas, el arrepentimiento por los errores cometidos y la “adoración” al Supremo Ser. La falta de fe y la negativa a adorar a Dios y a reconocer su dominio sobre todas las cosas, demuestran (y ello no ha de escapar a la perspicacia y lógico raciocinio del lector) que la Humanidad de nuestros días no sabe dónde se encuentra, no sabe de dónde viene ni sabe a dónde va.

Estas disquisiciones nos acercan a la solución del dilema: “¿Qué es el hombre?” El hombre está totalmente ligado a Dios por conducto de leyes naturales, aunque esto se produce de modo imperceptible. El fue creado a imagen y semejanza de Dios, y así nos ha sido revelado precisamente por medio de las Sagradas Escrituras, la Palabra misma de Dios.

“Y dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen...

Creó, pues, Dios al hombre a imagen suya, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó” (Génesis 1:26-27, Biblia de Las Américas).

El conocido **salmista** de las Sagradas Escrituras responde con entusiasmo a la pregunta: "¿Qué es el hombre?"

"Te alabaré, porque **asombrosa** y maravillosamente he sido formado; admirables **son tus** obras y mi alma lo sabe muy bien." (Salmo 139:14, versión moderna)

El hombre creado a imagen y semejanza de Dios es la obra **más** maravillosa que vamos a estudiar ahora bajo dos vertientes. En la primera examinaremos su primitiva relación con Dios y en la segunda contemplaremos su relación con la Naturaleza.

EL HOMBRE, LA OBRA MAS MARAVILLOSA...

SU **RELACION PRIMITIVA**...

EL OBJETODE SU VIDA O EXISTENCIA...

DE DONDE VIENE Y A DONDE VA...

Dios creó al hombre, un ser feliz, libre del pecado, sin penas ni **enfermedades**. Le concedió, para vivir, el jardín del **Edén**, donde le **visitaba** a diario y le instruía personalmente. Toda la tierra, con todos los animales y todos los vegetales, estaban bajo el dominio del hombre, al que Dios dotó de gran inteligencia para que fuese capaz de adquirir sabiduría. Con su inteligencia, puso nombre a cada uno de los seres del reino animal y del reino vegetal y fue **desentrañando** sus misterios. Esta sabiduría la iba recibiendo de Dios con las instrucciones que Este le daba sobre las leyes de la Naturaleza.

Aun siendo señor de todo cuanto le rodeaba en el Paraíso, no gobernaba con rigor y severidad, sino con amor, con aquel amor que Dios le había dado y que inspiraba obediencia y respeto a su alrededor. Los animales acudían a su vera y se agrupaban a su alrededor, como los niños rodean a su padre; **sabían** que nada tenían que temer **del Ser Superior**. La injusticia, el odio, la envidia y las peleas eran cosas desconocidas en aquel entonces. Todo era perfecto. No se sacrificaba ningún ser vivo; no **se** conocía el derramamiento de sangre. Tanto el hombre como los animales se alimentaban de acuerdo con la ley divina, es decir, sin carne:

Y dijo Dios: "He aquí que os he dado toda hierba que da simiente,

que está sobre la haz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, **seros** ha para comer. Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos, y a todo lo que se mueve sobre la tierra, y en que hay vida, toda hierba verde les **será** para comer: y fue así." (Génesis 1: 29-30)

Muy **al** contrario de lo que ocurre en nuestros días, los animales del Edén vivían **seguros** y sin temor alguno al lado **del** hombre. Eran sus fieles compañeros y preciosos auxiliares que contribuían a hacerle su vida agradable y feliz.

El hombre y los animales conocían aun el verdadero fin de su existencia.

La misión de los animales era servir al hombre, mientras el verdadero objeto de la vida del hombre era la obediencia a Dios, **honrándole** y adorándole con verdadero amor. Ecte **era**, en un principio, es y será siempre, el verdadero objeto de su vida. Y ahí está también el misterio de la verdadera satisfacción y de la felicidad.

Para confirmar la relación del hombre **con** el cielo y para probar su veracidad, Dios le dio su Ley: los Diez Mandamientos. "Si **me** amáis, guardad mis mandamientos" (Juan 14:15). Estos preceptos nunca debían ser cambiados; **son** los mismos que se guardan en el cielo para mayor honra y gloria de Dios. Esta ley, vínculo palpable que une a los habitantes del cielo y de la tierra, permanece y conserva su vigencia eternamente.

Dios ordenó desde el principio y para todos los tiempos, como un mandamiento de estricta obediencia, que fuera guardado el séptimo día de la semana, es decir, el sábado, como día especial para adorarle, como **fiesta** universal para todos los seres humanos que reconocen el deber de estar unidos con el cielo y que saben muy bien "de donde" descienden y cuál es el objeto de su vida. Este día se santifica ya desde la eternidad en el cielo y **en** todos los planetas habitados y no caídos, como **el** verdadero día de adoración a Dios. El mandamiento dado, ya en el Paraíso, al primer hombre queda reflejado en lo que dice el **Génesis 2:2-3**: "Y acabó Dios en el día **séptimo** su obra que hizo y reposo en el día séptimo de toda **su** obra que había hecho. Y bendijo Dios al día séptimo, y **santificólo**, porque El reposo de toda su obra que **había** Dios criado y hecho."

El cuarto mandamiento del Decálogo dice: “Acuérdate de santificar el día de sábado. Los seis días trabajarás y harás todas tus labores, mas el día séptimo es sábado, o fiesta del Señor Dios tuyo. Ningún trabajo servirás en él, ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu criado, ni tu criada, ni tus bestias de carga, ni el extranjero que habita dentro de tus puertas o poblaciones. Por cuanto el Señor en seis días hizo el cielo, y la tierra, y el mar, y todas las cosas que hay en ellos, y descansó en el día séptimo; por esto bendijo el Señor el día del sábado y le santificó” (Exodo 20:8-11, versión Torres Amat).

La ley de Dios es el signo de unión entre el cielo y la tierra, entre Dios y el hombre. Ella manifiesta al hombre su ascendencia divina, lo que es, el objeto de su vida (sus deberes), y su destino (su futuro). Ricos y pobres, jóvenes y ancianos, todos sin excepción están ligados a estos preceptos.

La ley de Dios es la expresión de su propio carácter. Cualquier cambio en la ley le haría perder su carácter divino, y lógica consecuencia sería la caída en el pecado de todos los seres celestiales (ángeles) y también de todos los seres de los mundos no caídos. Sólo nuestro planeta, la tierra, ha caído por haber transgredido la ley de Dios.

Dios creó al primer hombre y a la primera mujer sin pecado. Ellos, y sus descendientes, tenían el privilegio de vivir eternamente. Mas la caída en el pecado, al desobedecer la Ley de Dios, les hizo perder aquel privilegio y fueron expulsados del Paraíso. A partir de ese momento, Dios dejó de visitarles personalmente.

Mediante el sincero arrepentimiento y la confesión de sus culpas, y la vuelta a la obediencia de la ley de Dios, teniendo fe en el Salvador que había de venir, tenían que tratar ahora de lograr la vida eterna bajo nuevas circunstancias de vida, lastradas con la dura carga del pecado y del sentimiento de culpabilidad.

La vida eterna es, en realidad, la meta de todos los sinceros Cristianos. Sin esta sublime motivación, la efímera vida terrena carecería de todo sentido. Medite sobre esto el amable lector que espera alcanzar mediante las plantas medicinales el alivio y la curación de sus enfermedades corporales: Primero el espíritu, después el cuerpo. Es mucho más importante la salud espiritual que la salud corporal. ¿De qué le serviría a una persona poseer todos los bienes de este mundo y con ellos una salud perfecta, si no tiene en cuenta el verdadero objeto de la vida? Lo

primordial para los hombres es el arrepentimiento y la confesión de los pecados, combatiéndolos con el poder del evangelio, guardando los Diez Mandamientos de la Ley de Dios (signo de unión entre el cielo y la tierra), aferrándose vigorosamente a la fe en el Salvador personal, y luchando para ser partícipes de las promesas de vida eterna tras la gloriosa resurrección de los muertos, asegurada por el sacrificio de Cristo. Desde la caída de la primera pareja humana, éste es el objeto de la vida y la meta hacia la cual apuntan todos aquellos que no quieren que su vida termine con la corta estancia terrenal, sino que desean seguir viviendo por toda la eternidad en la nueva tierra que Dios creará para sus hijos amados. El que desconoce este verdadero fin de su existencia en esta tierra caída, lo ha perdido realmente todo. Veamos lo que dice la Palabra de Dios respecto al falso objeto de vida de los hombres que no buscan la salvación y la aprobación divina mientras viven en la tierra. Y díjoles:

“Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque, la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee.” Y refirióles una parábola, diciendo: “La heredad de un hombre rico había llevado mucho; y él pensaba dentro de sí, diciendo: Esto haré: Derribaré mis alfolíes, y los edificaré mayores, y allí juntaré todos mis frutos y mis bienes; y diré a mi alma: Alma, muchos bienes tienes almacenados para muchos años; repósate, come, bebe, huélgate. Y dijo Dios: ¡Necio! Esta noche vuelven a pedir tu alma; y lo que has prevenido, ¿de quién será? Así es el que hace para sí tesoros y no es rico en Dios.” (Lucas 12: 15-21)

Tras la caída de Adán y Eva, se le ofrecían al Señor dos alternativas. La primera consistía en destruirlos al instante, para crear nuevos seres puros, sin pecado; la segunda requería un gran sacrificio de su parte, proveyendo un Salvador que se hiciese hombre, viviese sin pecado sobre esta tierra y muriese por la Humanidad, para dar satisfacción a las exigencias de la ley transgredida. Dios, en su infinita bondad y sabiduría, eligió la segunda alternativa, y entregó a su Hijo como víctima inocente inmolada para la redención de los hombres. Esto demuestra que la ley de Dios, aun cuando severa, es también amor infinito, porque Dios es “misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en benignidad y verdad.” (Exodo 34: 6)

Adán y Eva, que habían sido creados y destinados para vivir eter-

LA LEY DE DIOS

En la Biblia

1. Yo soy el Señor tu Dios, que te saqué de la tierra de Egipto. de la cara de la servidumbre. No tendrás dioses ajenos delante de mí.

2. No harás para ti obra de escultura, ni figura alguna de lo que hay arriba en el cielo. ni de lo que hay abajo en la tierra, ni de las cosas que están en las aguas debajo de la tierra. No las adorarás, ni les darás culto; yo soy el Señor tu Dios fuerte, celoso, que visito la iniquidad de los padres sobre los hijos, hasta la tercera y cuarta generación de aquellos que me aborrecen; y que hago misericordia sobre millares con los que aman y guardan mis preceptos.

3. No tomarás el nombre del Señor, tu Dios, en vano; porque el Señor no tendrá por inocente al que tomare el nombre del Señor, su Dios, en vano.

4. Acuérdate de santificar el día de sábado. Seis días trabajarás y harás todas tus haciendas. Mas el séptimo día sábado es del Señor, tu Dios; no harás obra ninguna en él, ni tú, ni tu hijo, ni tu siervo, ni tu sierva, ni tu bestia, ni el extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo el Señor el cielo, y la tierra, y la mar, y todo lo que hay en ellos, y reposó en el séptimo día, por esto bendijo el Señor el día de sábado, y lo santificó.

5. Honrarás a tu padre y a tu madre, para que seas de larga vida sobre la tierra, que el Señor, tu Dios, te dará.

6. No matarás.

7. No fornicarás.

8. No hurtarás.

9. No dirás contra tu prójimo falso testimonio.

10. No codiciarás la casa de tu prójimo, ni desearás su mujer, ni su siervo, ni su sierva, ni su buey, ni su asno, ni cosa ninguna de las que son de él.

(Exodo, 20:2-17, versión Rvdmo. P. Phelipe Sció de San Miguel, Biblia de 1869.)

En el Catecismo

1. Amarás a Dios sobre todas las cosas.

2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

3. Santificarás las fiestas.

4. Honrarás a tu padre y a tu madre.

5. No matarás.

6. No cometerás actos impuros.

7. No hurtarás.

8. No dirás falso testimonio ni mentarás.

9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

10. No codiciarás los bienes ajenos.

(Catecismo de la Doctrina Cristiana, edición 1971.)

namente, a condición de permanecer fieles a la Ley de Dios, hubieron de sufrir las consecuencias de su caída, y morir al cabo de casi mil años. "Pues polvo eres, y al polvo serás tornado"; "la paga del pecado es la muerte" (Génesis 3:19; Romanos 6:23); sin embargo, hallaron una nueva esperanza en Cristo. Se arrepintieron del pecado de soberbia que originó su caída y volvieron al seno de Dios en sincera obediencia de sus preceptos. Entonces creyeron en el Salvador que había de venir, el cual, siendo un ser inocente y libre de pecado, cargaría sobre sí el peso de la maldición del pecado y moriría como hombre para dar a la Humanidad una oportunidad de salvación. Los descendientes de Adán y Eva expresaban su fe en el Salvador que había de venir (el verdadero Cordero de Dios) por medio de los sacrificios de inocentes corderos. Su camino estaba lleno de dificultades, su vida era una continua lucha para vencer el pecado, lucha de la que salían vencedores gracias al poder de la fe en el Salvador prometido. Murieron con la bendita esperanza de la resurrección, la cual tendrá lugar una vez terminado el divino juicio investigador que tuvo su comienzo en el año 1844. Todos los verdaderos hijos de Dios que creyeron y obedecieron sinceramente, resucitarán con ellos.

Excepcional privilegio será el de aquellos que vivan en esta tierra en el momento solemne de la resurrección. Tal vez nosotros podamos presenciar tan magnífico acontecimiento, pues está muy cercano; estamos, por decirlo así, a las puertas del mismo. Tal privilegio comporta, sin embargo, importantes deberes. jamás antes de ahora envió el cielo mensajes tan solemnes e importantes como en los tiempos que nos ha tocado vivir. Son mensajes de advertencia que nos recuerdan por última vez nuestros deberes. Un mensaje tal, que resuena cada vez con más claridad. Es el llamado:

"Salid de ella, pueblo mío, porque no seáis partícipes de sus pecados, y que no recibáis de sus plagas." (Apocalipsis 18:4)

Es deber individual despertar y librarse de todos los errores y apartarse de las instituciones que pisotean la ley de Dios. Además, es menester reconocer lo que en realidad fue el hombre una vez, y lo que es ahora. Cada uno ha de saber cual es su primer y santo deber desde la caída de nuestros primeros padres: reconocerse ante Dios como pecador. Teniendo fe en la sangre de Cristo, generosamente derramada por todos nosotros, podrá iniciar así victoriosamente, la lucha contra sus

pecados y faltas y cumplir con los Diez Mandamientos de la Ley de Dios. Sólo así podrá conocer el hombre lo que es, de dónde viene, cuál es en realidad el verdadero objeto de su vida y a dónde irá finalmente. Sólo bajo estas premisas puede realizarse el plan trazado por Dios, es decir, proporcionar la vida eterna a los seres que él ha creado. Este es el luminoso futuro del hombre piadoso, temeroso de Dios, al que las Sagradas Escrituras dan el justo nombre de verdadero hijo de Dios. Sólo bajo estas condiciones puede alcanzar el hombre su verdadero destino, es decir, el fin para el cual fue creado por Dios. El hombre es la obra más maravillosa y perfecta salida de la mano del Supremo Artífice. Sólo cuando el hombre humilde y temeroso de Dios entre en la vida eterna, tras la gran resurrección se consumarán los planes de Dios respecto a él, siendo entonces coronado como representante de la obra más maravillosa.

Sólo entonces será el hombre lo que en realidad debe ser, es decir, una maravillosa obra divina, sin mácula y sin pecado, que permanecerá por toda la eternidad. Todos los seres celestiales esperan anhelantes el momento feliz del cumplimiento definitivo de este plan que pronto será consumado cuando Cristo (que murió por nosotros, pobres mortales) se nos aparezca entre las nubes del cielo para venir a resucitar a todos los muertos que en vida le obedecieron y que por consiguiente han adquirido el prometido derecho a entrar en el reino de su Salvador. Pero, desgraciadamente, a la mayoría de los hombres que han vivido y viven en esta tierra caída en el pecado, les corresponde el destino que ellos mismos se han forjado, es decir, verse excluidos de aquel gran privilegio, porque durante su corta vida terrena descuidaron la preparación indispensable para lograr la vida eterna, no observaron los Diez Mandamientos que son el signo de unión entre el cielo y la tierra, y no tuvieron fe en el Salvador. Tales hombres olvidaron o no supieron reconocer que son una maravilla de Dios, no tuvieron en cuenta su noble ascendencia, ni aquel "en dónde", ni aquel "a dónde" del que hemos hablado repetidas veces, ni el verdadero fin de la existencia de todos los hombres y, por consiguiente, tampoco vivieron en consecuencia con estas imperecederas verdades.

Pronto, muy pronto, una pequeña parte, una minoría escogida de los seres humanos que vivieron o viven en esta tierra entrará en la

eternidad como una obra maravillosa que ha llegado a su consumación, mientras que la gran mayoría está destinada a la completa aniquilación por el fuego. La Biblia nos documenta al respecto:

"Para que tengáis memoria de las palabras que antes han sido dichas por los santos profetas, y de nuestro mandamiento, que somos apóstoles del Señor y Salvador; sabiendo primero esto, que en los postrimeros días vendrán burladores, andando según sus propias concupiscencias, y diciendo: ¿Dónde está la promesa de su advenimiento? porque desde el día en que los padres durmieron, todas las cosas permanecen así como desde el principio de la creación. Ciertamente, ellos ignoran voluntariamente, que los cielos fueron en tiempo antiguo, y la tierra que por agua y en agua está asentada, por la Palabra de Dios; por lo cual el mundo de entonces pereció anegado en agua. Mas los cielos que son ahora, y la tierra, son conservados por la misma palabra, guardados para el fuego en el día del juicio, y la perdición de los hombres impíos... El Señor no tarda su promesa, como algunos la tienen por tardanza; sino que es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento. Mas el día del Señor vendrá como ladrón en la noche; en el cual los cielos pasarán con grande estruendo, y los elementos ardiendo serán deshechos, y la tierra y las obras que en ella están serán quemadas. Pues como todas estas cosas han de ser deshechas, ¿qué tales conviene que vosotros seáis en santas y pías conversaciones, esperando y apresurándoos para la venida del día de Dios, en el cual los cielos siendo encendidos serán deshechos, y los elementos siendo abrasados, se fundirán? Bien que esperamos cielos nuevos y tierra nueva, según sus promesas, en los cuales mora la justicia. Por lo cual, oh amados, estando en esperanza de estas cosas, procurad con diligencia que seáis hallados de él sin mácula y sin reprensión, en paz". (2 Pedro 3:2-14).

¿Qué es el hombre? Una maravilla de Dios en espíritu y cuerpo. La semejanza de Dios. Mas el hombre actual es un ser completamente apartado del Altísimo y de la Naturaleza. Esta es la causa de tantos errores espirituales que se enfrentan con la ley y que llegan a enmarañar al hombre en las sutiles redes del espiritismo, y es también el origen de las graves consecuencias de la transgresión de las leyes naturales, secuela de la general y falsa manera de vivir.

A Dios no le deja indiferente esta triste situación del mundo. Nadie más interesado que Él en que el hombre, como "eterna maravilla", entre en la perdurable eternidad. Si el Ser Creado a su imagen mostrara el mismo interés por su salvación, el cielo se vería libre de una pesada carga cual es la realización de su plan salvador respecto a él. Entonces el "a dónde" de la mayoría de los hombres no significaría la destrucción, sino la vida eterna, sin pecado, sin pena, sin dolor, sin sufrimiento, sin enfermedad. Pero todo fracasa por culpa de los hombres que no quieren cumplir con las condiciones que Dios ha puesto para alcanzar la gloria eterna. Ignoran su ascendencia, su linaje, su "de dónde" y su "a dónde" y el "por qué" de su existencia en esta tierra, es decir, "el objeto o meta de la vida".

No debe maravillarnos, pues, que algún día termine la paciencia de Dios, y esto puede ocurrir mucho más pronto de lo que algunos piensan, al cumplirse las numerosas profecías bíblicas concernientes al "fin del mundo" o al "día terrible".

Y entonces, aquellos que hayan sido obedientes a la ley divina, los fieles hijos de Dios, recibirán el justo premio, el merecido galardón del gozo eterno. Los fieles Cristianos que han reconocido el verdadero objeto de la vida y han vivido conforme a la voluntad del Creador, creen, con muchísima razón, que forzosamente ha de llegar a su término la paciencia del TODOPODEROSO, pues es inmensa la legión de los transgresores de las leyes fundamentales: la Ley de Dios, compendiada en los Diez Mandamientos, y las leyes de la Naturaleza. Lo que el profeta Isaías predijo en aquel entonces para nuestro tiempo, pronto dejará de ser una profecía para convertirse en una tremenda realidad:

"He aquí, el Señor arrasa la tierra, la devasta, trastorna su superficie y dispersa sus habitantes. Y el pueblo será como el sacerdote, el siervo como su amo, la doncella como su ama, el comprador como el vendedor, el que presta como el que toma prestado, el acreedor como el deudor. La tierra será totalmente arrasada y completamente saqueada, porque el Señor ha dicho esta palabra. De duelo y marchitada está la tierra, el mundo languidece y se marchita, languidecen los grandes pueblos de la tierra. También la tierra es profanada por sus habitantes, porque traspasaron las leyes, violaron los estatutos, quebrantaron el pacto eterno. Por eso, una maldición devora la tierra, y son tenidos por cul-

pables los que habitan en ella. Por eso, son consumidos los habitantes de la tierra, y pocos hombres quedan en ella. El mosto esta de duelo, languidece la vid, suspiran todos los de alegre corazón. Cesa el júbilo de los panderos, se acaba el alboroto de los que se divierten, cesa el júbilo de la lira. No beben vino con canción; el licor es amargo a los que lo beben. Derribada esta la ciudad del caos, toda casa está cerrada para que no entre nadie. Hay clamor por vino en las calles, toda alegría se convierte en tinieblas, desterrado está el júbilo de la tierra. Desolación queda en la ciudad, y la puerta está hecha pedazos, en ruinas. Porque así será en medio de la tierra, como cuando se varea el olivo, como en los rebuscos cuando se acaba la vendimia... Terror, foso y lazo te asedian, oh morador de la tierra. Y sucederá que el que huya del ruido del terror, caerá en el foso, y el que salga del foso, será atrapado en el lazo; porque las ventanas de arriba están abiertas, y los cimientos de la tierra se estremecen. Se hace pedazos la tierra, en gran manera se agrieta, con violencia tiembla la tierra. Se tambalea, oscila la tierra como un ebrio, se balancea como una choza, pues peía sobre ella su transgresión, y caerá, y no volverá a levantarse. Y sucederá en aquel día, que el Señor castigará al ejército de lo alto en lo alto, y a los reyes de la tierra sobre la tierra. Y serán agrupados en montón como prisioneros en un calabozo, serán encerrados en la cárcel y después de muchos días serán castigados" (Isaías, cap. 24, Biblia de Las Américas).

Un verdadero conocedor de las Sagradas Escrituras no se asombra de que la situación mundial se complique cada vez más. La conducta de los hombres aleja cada vez más de nuestra tierra al Espíritu de Dios. Las circunstancias que van hundiendo rápidamente a la Humanidad y la acercan al "día terrible" se hallan profetizadas (Joel 3:4, B.).

Reproducimos a continuación la amplia visión con que contempló, hace algunos años, nuestra presente situación la distinguida conocedora de la Biblia, Elena G. de White:

"... La condición de las cosas en este mundo es terrible. El ángel de clemencia está desplegando sus alas, listo para partir. Ya se está retirando de la tierra el poder refrenador del Señor, y Satanás trata de excitar los diferentes elementos del mundo religioso induciendo a los hombres a enrolarse en la escuela del gran seductor,

quien trabaja con todo engaño de iniquidad en los hijos de la desobediencia. Los habitantes de la tierra ya se congregan bajo la dirección del príncipe de las tinieblas; mas esto es tan sólo el principio del fin.

“La ley de Dios se declara fuera de vigencia. Vemos y oímos, llenos de perplejidad y confusión, privación y hambre, terremotos e inundaciones, los hombres cometerán violencias terribles, la pasión domina en lugar de la razón. La ira de Dios se derrama sobre los moradores de la tierra, los cuales se están volviendo rápidamente tan corrompidos como los habitantes de Sodoma y Gomorra. Incendios e inundaciones destruyen ya miles de vidas humanas, juntamente con los bienes que han sido amontonados egoístamente por la opresión de los menesterosos. El Señor pronto terminará su obra y acabará con el pecado. ¡Oh, que los cuadros que me fueron mostrados de las injusticias cometidas en estos últimos días hicieran una impresión profunda sobre las mentes de los que profesan ser pueblo de Dios!

“Como fue en los días de Noé, así será cuando se manifestará el Hijo del Hombre. El Señor retira sus restricciones de la tierra, y luego reinará la muerte y destrucción, prevalecerá el crimen y el pueblo se levantará con una crueldad malévolamente contra los ricos, los cuales se han exaltado sobre los pobres. Entonces, los que no estén provistos de la protección de Dios, no hallarán seguridad en ninguna parte, ni en ninguna posición. Seres humanos son educados ahora y ocupan su habilidad de inventar en preparar las más poderosas maquinarias para herir y matar.”

Un poder, por desgracia poco conocido, se está apoderando cada vez más de esta tierra, y el mundo no se da cuenta del peligro que le amenaza. Nos referimos a Satanás o al poder de las tinieblas. Este poder influye en la Humanidad para que quebrante, tanto la Ley de Dios como las leyes de la Naturaleza, y la lleva a la irremisible perdición.

Todo el mundo parece andar con loca prisa, entablando veloz carrera con los elementos que le rodean. Nadie quiere salir perdedor en los destructivos sucesos que van acaeciendo precipitadamente; todo el mundo quiere escapar a la gran hecatombe que se avecina. Y, sin embargo, esta misma prisa, este correr desaforado sin Norte y sin guía, los arroja en brazos de la propia ruina. Habida cuenta de la enorme multitud de gente que habita la tierra, son contados, muy pocos, los que se

esfuerzan realmente y con tino para urgir su salvación. Pocos son, en realidad, los que conocen su elevada ascendencia y el objeto de su vida y se ocupan, por tanto, de su salvación con temor y temblor:

“Ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor; porque Dios es el que en vosotros obra así el querer como el hacer, por su buena voluntad” (Filipenses 2:12-13).

Grandes y terribles acontecimientos están a punto de cumplirse. Los hombres pueden equivocarse en sus opiniones, pero la Palabra de Dios es Veraz. Ella es la verdad y la única guía verdadera en cuanto a los sucesos pasados, presentes y futuros, que están en relación con el destino final de la Humanidad.

¡Salid de todo error y de todo pecado! Aún es tiempo. Aún hay posibilidades de salvarse. No ha vencido aún el plazo de gracia. Los ángeles del Señor andan aún atareados día y noche tratando de conmover las almas sensibles y sinceras para que piensen en su ascendencia y en el verdadero objeto de su vida, abandonen el mundo del error y del pecado y retornen a la obediencia de Dios, guardando sus Mandamientos. Tenemos aún un amoroso Salvador en el cielo que aboga por nosotros cerca del Padre, Supremo Juez en el sumario investigador que actualmente se instruye en el cielo, como Mediador en el juicio de los pecadores arrepentidos. Cristo no abandona jamás y ayuda siempre a todas las almas que tienen fe en El, guardan los Diez Mandamientos y luchan por vencer el pecado, y gracias a El se verán libres de éste y quedarán purificadas y aptas para entrar en el reino de los cielos.

Es realmente conmovedor contemplar cómo todos los verdaderos hijos de Dios, conocedores de su verdadera ascendencia y del objeto de su existencia, del “de dónde” y del “a dónde” del hombre, se han acogido al poder del perdón de los pecados y de purificación del alma que tiene para el creyente la Sangre de Cristo, guardando fielmente la Ley de Dios.

La fe en el sacrificio de Cristo, que derramó su sangre para la salvación de todos nosotros, junto con la fiel obediencia de los preceptos divinos, es el verdadero poder que libra al hombre del pecado.

El gran apóstol Pablo nos habla de este poder purificador por personal experiencia: “Porque no me avergüenzo del Evangelio: porque es potencia de Dios para salud a todo aquel que cree...” (Rom. 1:16).

Ahora bien, del mismo modo que las plantas **medicinales** sirven para purificar el interior y el exterior del cuerpo humano, es decir, lo alivian y **curan** de enfermedades y molestias, así el verdadero Evangelio, que se funda en la fe y en la obediencia al Salvador, limpia el alma de todos los pecados. Ya el salmista unido estrechamente a Dios hizo una aleccionadora comparación entre el poder purificador y curativo de la planta medicinal llamada "hisopo" y el Evangelio de Cristo, purificador de los pecados. El exclamó:

"Ten piedad de mi, oh Dios, conforme a tu misericordia, conforme a la multitud de tus piedades borra mis rebeliones. Lávame **más** y más de mi maldad, y límpiame de mi pecado. Porque yo reconozco mis rebeliones; y mi pecado esta siempre delante de mí... He aquí, en maldad he sido formado, y en pecado me concibió mi madre. He aquí tú amas la verdad en lo íntimo, y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría. Purifícame con hisopo, y seré limpio: lávame y seré enblanquecido más que la nieve... Esconde tu rostro de mis pecados, y borra todas mis maldades. Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio; y renueva un espíritu recto dentro de mí. No me echés delante de ti; y no quites de mí tu Santo Espíritu". (Salmo 51: 1-11.)

¿De qué le serviría al querido lector si limpiara y curara su cuerpo de sustancias extrañas y morbosas mediante las plantas, pero dejara de aceptar la intervención celestial para la purificación del espíritu, Único medio de conseguir la vida eterna? La curación por las plantas medicinales proporciona al lector la salud corporal, mas la intercesión de Cristo le concede mucho más: la paz, la felicidad y la vida eterna.

Pero para lograr ambos objetivos, el hombre tiene que cumplir determinados requisitos. El hecho de que los hombres, como hemos dicho anteriormente, se vayan apartando cada vez más del segundo objetivo y rechacen a Dios, demuestra claramente que Cristo ha de venir pronto otra vez, apareciendo entre las nubes del cielo, cumpliéndose así todas las profecías bíblicas, para terminar con este mundo sumergido en el pecado y la impiedad. UN TELON CAE Y OTRO SE LEVANTA. Un mundo caído con habitantes ingratos y desobedientes dará lugar a otro mundo eterno y libre de pecados; un mundo nuevo del cual dicen las Sagradas Escrituras:

"Y vi un cielo nuevo, y una tierra nueva, porque el primer cielo y

la primera tierra se fueron y el mar ya no es. Y yo, Juan, vi la santa ciudad, Jerusalén, nueva, que descendía del cielo, de Dios, dispuesta como una esposa ataviada para su marido. Y oí una gran voz del cielo que decía: He aquí el tabernáculo de Dios con los hombres, y morará con ellos; y ellos serán su pueblo y el mismo Dios será su Dios con ellos. Y limpiará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y la muerte no será más; y no habrá más llanto, ni clamor, ni dolor: porque las primeras cosas son pasadas. Y el que estaba sentado en el trono dijo: He aquí yo hago nuevas todas las cosas. Y me dijo escribe, porque estas palabras son fieles y verdaderas" (Apocalipsis 21:1-5).

También nuestro telón caerá, el mío y el tuyo, apreciado lector, cuando Cristo venga en gloria, lo que significa la destrucción de este mundo (Isaías, Cap. 24 y Mateo, Cap. 24). A unos traerá este acontecimiento la eterna felicidad, la paz, la **salud** y la alegría, para otros será la eterna perdición. Que cada cual comience desde este momento, sin pérdida de tiempo, a reflexionar sobre la realidad del hombre, pues en su mano está su propio destino. El hombre ha sido y es una maravilla. ¡La mayor de todas las maravillas! Ahora bien, es una maravilla con tal de que cumpla las leyes que hemos descrito anteriormente: los Mandamientos de Dios y las leyes de la Naturaleza. De esta manera estará unido al Creador y a la Naturaleza, y no solamente durante su corta y a veces fugaz vida terrena, sino para toda la eternidad. **¡Así el hombre será una eterna maravilla!**

El tiempo pasa volando. Pronto detendrá su marcha el reloj de este mundo. Nos acercamos a la hora fatal. Por eso el Espíritu Santo invita a todos los hombres a prepararnos para entrar en la eternidad como maravilla eterna. Una voz compasiva llama insistentemente:

"Venid ahora, y razonemos – dice el Señor – aunque vuestros pecados sean como la grana, como la nieve serán enblanquecidos; aunque sean rojos como el carmesí, como blanca lana quedarán. Si queréis y obedecéis, comeréis lo mejor de la tierra; pero si rehusáis y os rebeláis, por la espada seréis devorados. Ciertamente, la boca del Señor ha hablado" (Isaías 1:18-20, Biblia de Las Américas).

¡Ven por eso, ven hoy! ¡Ven, querida alma, a tu Salvador! Puedes venir a El tal como estás, con todos tus pecados, faltas y defectos. El te quiere perdonar, te quiere socorrer y te quiere sanar. No rechaces esta

llamada de salvación, ya que El es también tu médico, El es quien imparte su bendición a todos los medios curativos naturales, especialmente a las plantas medicinales, perenne milagro del reino vegetal. Puede que ésta sea la Última invitación que se te hace. El tiempo apremia y urge no desperdiciar los **últimos** momentos antes de que el gran cataclismo que se avecina llegue a su punto culminante con la desesperación de todos los **que no estén preparados para tan trascendental momento**. Un poco más de tiempo y todo habrá terminado con el "consumatum est" definitivo.

Siguen las guerras. Masas de gente perecen. Más lo que ahora acontece, es bien poca cosa en comparación con lo que vendrá después. Una terrible miseria, acompañada de graves enfermedades y epidemias, se apoderará cada vez más de nuestra tierra caída, y los hombres verán cumplirse la predicción de este versículo bíblico:

"Secándose los hombres a causa del temor y expectación de las cosas que sobrevendrán a la redondez de la tierra: porque las virtudes de los cielos serán conmovidas". (Lucas 21:26).

Sangre derramada por todas partes, desgracias, accidentes, catástrofes de toda especie en la Naturaleza, terrible aumento de los terremotos, de las inundaciones, de las erupciones volcánicas, transformarán nuestro planeta cada vez más en un valle de aflicción. Fuerzas ignotas y malignas sacuden la tierra. Nada bueno puede esperarse. Dios, al ofrecernos la salvación por medio de Cristo, su amadísimo Hijo, nos brinda, en su misericordia, la última oportunidad. Aún estamos a tiempo de aceptar su mano invitadora. ¡Estréchase la tuya! Solamente ella puede librarte de la gran perdición y conducirte allá donde no habrá más sufrimientos, penas y enfermedades: al eterno Reino de Cristo.

CAPITULO SEGUNDO

¿QUE NECESITA EL HOMBRE?

Contestada en primer lugar, en forma exhaustiva, clara y al alcance de todos, la pregunta formulada en el enunciado del capítulo anterior "¿Qué es el hombre?", tenemos preparado ya el terreno para tratar de despejar una segunda incógnita de no menor entidad y, desde luego, muy apasionante: es la que nos plantea la pregunta que encabeza el presente capítulo: "¿Qué necesita el hombre?"

El proceso que seguimos es muy lógico: no podemos proceder al estudio de las necesidades del hombre sin haber dejado previamente bien sentado qué es el hombre. Ya hemos dicho en el capítulo anterior que la mayor parte de la gente ignora este extremo, y ello no ha de sorprendernos toda vez que se ha ido perdiendo la verdadera comprensión de todo aquello que más falta le hace al hombre. Únicamente el conocimiento de su primitivo estado y de su íntima naturaleza puede llevarnos a comprender cuáles son sus verdaderas necesidades. Al observador sagaz no ha de escapársele el hecho de que el hombre, a pesar de estar dotado de una inteligencia superior, permanece a este respecto en situación mucho más atrasada que el animal que hemos dado en llamar irracional. Lo cierto es que el animal **sabe** lo que es y sabe para qué vive; mas el hombre no lo **sabe**. Los ejemplos prácticos los tenemos por doquier. Basta con que reflexionemos sobre la manera de vivir de ambos, es decir, la forma en que se desenvuelve el hombre y la forma en que lo hace el animal. **Este**, gracias a su instinto, vive en completa

armonía con la Naturaleza. El hombre, a pesar de su inteligencia vive consciente o inconscientemente al margen de las leyes naturales.

Las necesidades del hombre son innumerables, sobre todo si las queremos detallar hasta en sus pormenores. No obstante, todas ellas se pueden reunir en dos grandes grupos, es decir, dos necesidades principales, dentro de las cuales están comprendidas todas las demás necesidades pormenorizadas. Es fácil imaginarnos simbólicamente dos grandes manos en actitud de bendecir y de guiar al hombre. Una mano le señala la necesidad primordial de estar en par con Dios, de transformarse en un verdadero y obediente hijo suyo, para cumplir así el verdadero objeto de la vida, que no es otro que la consecución de la vida eterna, a gozar en la nueva tierra. El que hace caso omiso de la mano indicadora, o decididamente la rechaza, el que niega y pisotea esta necesidad principal (descrita con detalle en el capítulo anterior), se hace acreedor a una terrible maldición que a no tardar habrá de despojarle de todo, es decir, de su mayor bien, la vida terrena y la vida eterna. Esta mano sigue aún levantada señalándonos aquella necesidad mayor y principal, el objeto de la vida de todos los seres humanos, aún sigue vigente su clara advertencia y su amorosa invitación. Pero pronto llegará el día en que la misericordiosa mano se retirará para siempre, y una terrible maldición caerá entonces sobre todos aquellos que hayan rechazado la divina invitación:

"Y vi otro ángel fuerte descender del cielo, cercado de una nube, y el arco celeste sobre su cabeza; y su rostro era como el sol, y sus pies como columnas de fuego. Y tenía en su mano un librito; y puso su pie derecho sobre el mar; y el izquierdo sobre la tierra. Y clamó con grande voz, como cuando un león ruge; y cuando hubo clamado, siete truenos hablaron sus voces, yo iba a escribir, y oí una voz del cielo que me decía: Sella las cosas que los siete truenos han hablado, y no las escribas. Y el ángel que vi estar sobre el mar y sobre la tierra, levantó su mano al cielo, y juró por el que vive para siempre jamás, que ha creado el cielo y las cosas que están en El, y la tierra, y las cosas que están en ella, y el mar y las cosas que están en El, que el tiempo no será más. Pero en los días de la voz del séptimo ángel, cuando El comenzare a tocar la trompeta, el misterio de Dios será consumado como él lo anunció a sus siervos los profetas". (Apocalipsis 10:1-7).

La otra mano extendida en señal de bendición indica al hombre su segunda necesidad principal que es la de vivir de completo acuerdo con la naturaleza.

¡Volved a Dios, y volved a la Naturaleza! Esta es la doble necesidad que todos deberían reconocer; el doble llamamiento que nadie que desee que su corta y penosa vida terrena tenga un objetivo final debería rechazar:

"Y dijo: Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios, y haces lo que es recto ante sus ojos, y escuchas sus mandamientos, y guardas todos sus estatutos, no te enviaré ninguna de las enfermedades que envié sobre los egipcios; porque yo, el Señor, soy tu sanador" (Éxodo 15:26, Biblia de Las Américas).

"El Altísimo es quien creó de la tierra los medicamentos, y el hombre prudente no los desechará" (Eclesiástico 38:4, versión Torres Amat).

Las falsas maneras de vivir y los erróneos métodos de curación demuestran palmariamente cuanto se ha alejado el hombre de la Naturaleza. Jamás hasta el presente ha vivido de una manera tan artificial; apenas queda alimento en el que la química no haya intervenido de una forma u otra. Casi todo se prepara o se conserva químicamente. De esta manera no sólo se transforman y dañan los comestibles por la adición de productos conservadores y colorantes, sino que además se les priva de aquellos elementos vitales, tan necesarios para nuestro organismo como son: las vitaminas, las sales minerales, los oligoelementos, etc.

Los métodos modernos de curación se basan en el falso principio de utilizar "veneno contra veneno", en lugar de recurrir a los medios sencillos que ofrece la Naturaleza. A la vista están las consecuencias de la equivocada forma de vivir y de los erróneos métodos de curación. Las enfermedades de todas clases van en constante aumento. Las epidemias y la peste llegarán a extenderse de tal manera sobre la tierra que no habrá forma de detenerlas. De nada servirán vacunas, sueros y otros preparados que la ciencia médica oficial administra tan prolijamente. Siendo todo esto consecuencia del equivocado modo de vivir. Cuando reinen estas tristes circunstancias, el amable lector se acordará sin duda de las advertencias aquí formuladas.

Cualquier animal, el buey, por ejemplo, conoce el alimento que le corresponde y que le fue asignado desde un principio por el Creador; no

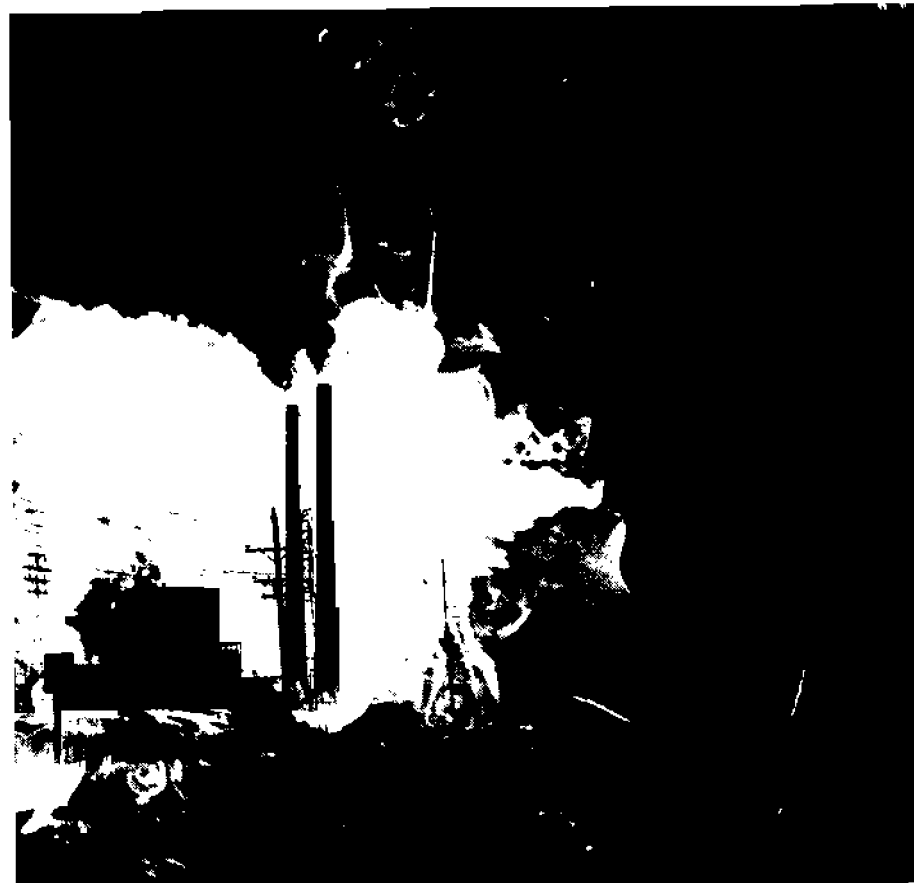
así el hombre. Un buey descansado, paciende o caminando al lado de otro buey, no experimenta el menor temor, pues sabe que no puede ser víctima de la voracidad de su compañero. En cambio, no le ocurre lo mismo frente al hombre que, para el buey, es un peligroso tirano que no sólo le hace trabdjar en su provecho sino que le expone constantemente al peligro de ser sacrificado y devorado para acabar sepultado en su estómago. Triste suerte la de los pobres animales que tan fielmente sirven a la Humanidad. Si ellos pudiesen hablar, ¿qué dirían de los humanos?

La carne de los animales satisface, ciertamente, el malsano apetito de los hombres, pero no solamente no le brinda los elementos nutritivos que tanto necesita: vitaminas, sales minerales, oligoclementos, etc. (y cuando lo hace es en forma harto precaria) sino que le envenena con la enorme cantidad de toxinas y otras sustancias perjudiciales (ácido úrico, creatina, purina, xantina, etc.) que ella contiene.

El animal, con ser irracional, sabe, sin embargo, lo que es y a lo que está destinado. Sabe que es una criatura de Dios destinada a servir y a obedecer a la Humanidad y a vivir de acuerdo con la Naturaleza. El hombre, en cambio, no sabe lo que es. Por su falso y pecaminoso modo de vivir ha perdido por completo la noción de su semejanza con Dios. El hecho de que fue creado por Dios como **vegetariano**, y que los **primeros hombres** que **vivieron de acuerdo** con la Naturaleza **llegaron** a la avanzada edad de **casi** mil años, les parece a nuestros contemporáneos, que tan sabios creen **ser**, una fábula. No debe sorprender el hecho de que la mayoría de la gente de nuestro tiempo no sepa lo que necesita, lo que le conviene —nos referimos al verdadero modo de vivir y de curar las enfermedades—, si tenemos en cuenta que no pasee las menores luces acerca de la pregunta primera y principal por nosotros formulada; **¿Qué es el hombre?**

Los hombres han emprendido un camino completamente equivocado, gobernados por el egoísmo, el afán de aturdirse con mundanas diversiones, el odio, la envidia, las luchas, la inmoralidad, en una palabra, "el pecado y la corrupción".

La **Humanidad** lleva una **orientación** completamente equivocada. Guiada por los poderes de las tinieblas. La Humanidad quiere vivir sin Dios (la necesidad primordial del hombre), y apartado de la Naturaleza



Auto-contaminación. — De la misma manera que el humo de las chimeneas contamina el ambiente, el fumador crea a su alrededor una atmósfera perniciosa, contaminando el aire puro que lo rodea a él y a las demás personas ajenas a tal práctica. Pruebas recientes muestran que el fumar altera las ondas cerebrales, atacando lentamente *los* pulmones, corazón y cerebro.

Las hojas del tabaco poseen una estructura química compleja, por lo que el humo de su combustión conrtituye una mortal mezcla de gases y **pequeñísimas** partículas sólidas en suspensión.

El cigarrillo en si es una auténtica chimenea; el extremo que se va consumiendo alcanza temperaturas del orden de los 800 grados, temperatura que facilita **enormemente** las múltiples reacciones que en combinación con el oxígeno del aire se llevan a cabo.

En cualquier forma que se haga uso de él, mina la constitución, debilita el cerebro, excita, y **después** paraliza los nervios.

Es un veneno sutil, y es difícil eliminar sus efectos del organismo. Si el fumador apaga su último cigarrillo presta un gran servicio a su prójimo y a sí mismo. **(Foto Zardoya.)**

(la segunda necesidad principal). Así renuncia voluntariamente a la protección de las dos manos extendidas para bendecir, y a las cuales nos hemos referido anteriormente. La Humanidad se sitúa cada vez más, bajo las manos de los poderes de las tinieblas, extendidas para maldecir y corromper. Así sella el hombre su propio destino por el hecho de que ya no cabe "lo que es y lo que necesita". Y aunque se trate de mostrar claramente al hombre lo que es y lo que necesita, como lo estamos haciendo nosotros con estas reflexiones, pocos serán los que las tomen en cuenta y deseen orientarse de acuerdo con las directrices que ofrecemos: "Dios y la Naturaleza". Por desgracia, el hombre se obstina en tomar la dirección opuesta, y ello es señal evidente de que se acerca el fin del mundo, tal como lo han predicho las Sagradas Escrituras.

Nada puede el hombre contra Dios y contra la Naturaleza. Su equivocado concepto no puede en modo alguno cambiar ni a Dios ni a la Naturaleza; lo único que hace es cambiarse a sí mismo de manera muy desfavorable, como cada cual habrá de reconocer el día (cada vez más cercano) en que tenga que rendir cuentas ante Dios.

Aun cuando impere esa equivocada orientación, nos mantenemos firmes en nuestra afirmación de que el hombre es una doble maravilla.

En primer lugar por haber sido creado a imagen y semejanza de Dios y, en segundo lugar, por su íntima unión con la Naturaleza, de la cual depende también por completo, por lo que a manera de vivir y de curar sus enfermedades se refiere. Ha quedado suficientemente demostrada la autenticidad de esta última afirmación. Nuestras aseveraciones están basadas principalmente en el infalible Libro de la Verdad, en el Libro de la Creación, en el Libro de Dios, en la NATURALEZA.

La mayoría de los animales irracionales respetan y siguen fielmente los métodos de vida y curación que la Naturaleza les proporciona; saben distinguir los alimentos que les son necesarios y los métodos de curación ordenados para ellos en la creación. Los baños de sol, de barro, junto con la hidroterapia (tratamiento de agua) y especialmente las plantas curativas, son los remedios puros de la Naturaleza que ellos emplean para la curación de sus enfermedades. Es realmente sorprendente la manera cómo los animales saben distinguir las hierbas que les convienen. Su instinto les permite elegir siempre la planta adecuada y precisa para cada trastorno y para cada enfermedad.

El girasol busca continuamente el benéfico influjo solar.





Diente de león

Cualquiera que tenga, por ejemplo, un perro, o un gato, podrá constatar que cuando se halla enfermo no prueba bocado, es decir, se somete por sí mismo a una dieta rigurosa, mientras sale al jardín o al campo y come hierbas, determinadas hierbas que su infalible instinto le hace discernir entre cientos, entre miles de hierbas distintas. Y del mismo modo obran los caballos, los bueyes, los cordellos y todos los demás animales de la creación.

Es lógico que el método de curación por las plantas sea el propio del reino animal puesto que los animales se alimentan mayormente de la parte verde de los vegetales, manifestándose así la evidente y estrecha relación de los seres vivos con la Naturaleza. Precisamente es esta relación la que el hombre ha soslayado y que necesita con urgencia a fin de prevenirse contra las enfermedades o para recuperar la salud perdida. ¡Oh hombre: vuelve tu mirada a los animales que pueblan la tierra y a las plantas que cubren con su verde tapiz los campos y engalanan con sus hojas el paisaje; unos y otras te enseñarán que tu organismo depende de la Naturaleza y te revelarán lo que te hace falta para mantenerte en salud y para combatir las enfermedades!

En la Naturaleza hallamos otras maravillas a las cuales debe estar bien unido el hombre.

Una de las mayores maravillas de la Naturaleza son las plantas.

Detengámonos, por un momento, a examinar el nacimiento, el desarrollo y todo el proceso vital que de manera tan misteriosa tiene lugar en el interior de las plantas. Al propio tiempo, examinemos desde el punto de vista científico lo que el hombre necesita para mantenerse en salud y combatir las enfermedades. Veremos que se impone una estrecha relación con la Naturaleza mediante un modo de vida natural, mediante la curación por las plantas y los otros muchos factores curativos que nos ofrece el Gran Médico y Creador del cielo y de la tierra.

Precisamente, son las frutas, las verduras y las plantas medicinales las que contienen las sustancias, los principios nutritivos y curativos que el hombre necesita para purificar, desarrollar y reconstruir los tejidos de su cuerpo, para conservarlo sano y para recuperar la salud perdida.

Las maravillas se siguen unas a otras. El hombre es la mayor de las maravillas: desgraciadamente, es poco el conocimiento que él tiene de sí mismo y menor es aún su información respecto a la gran maravilla que

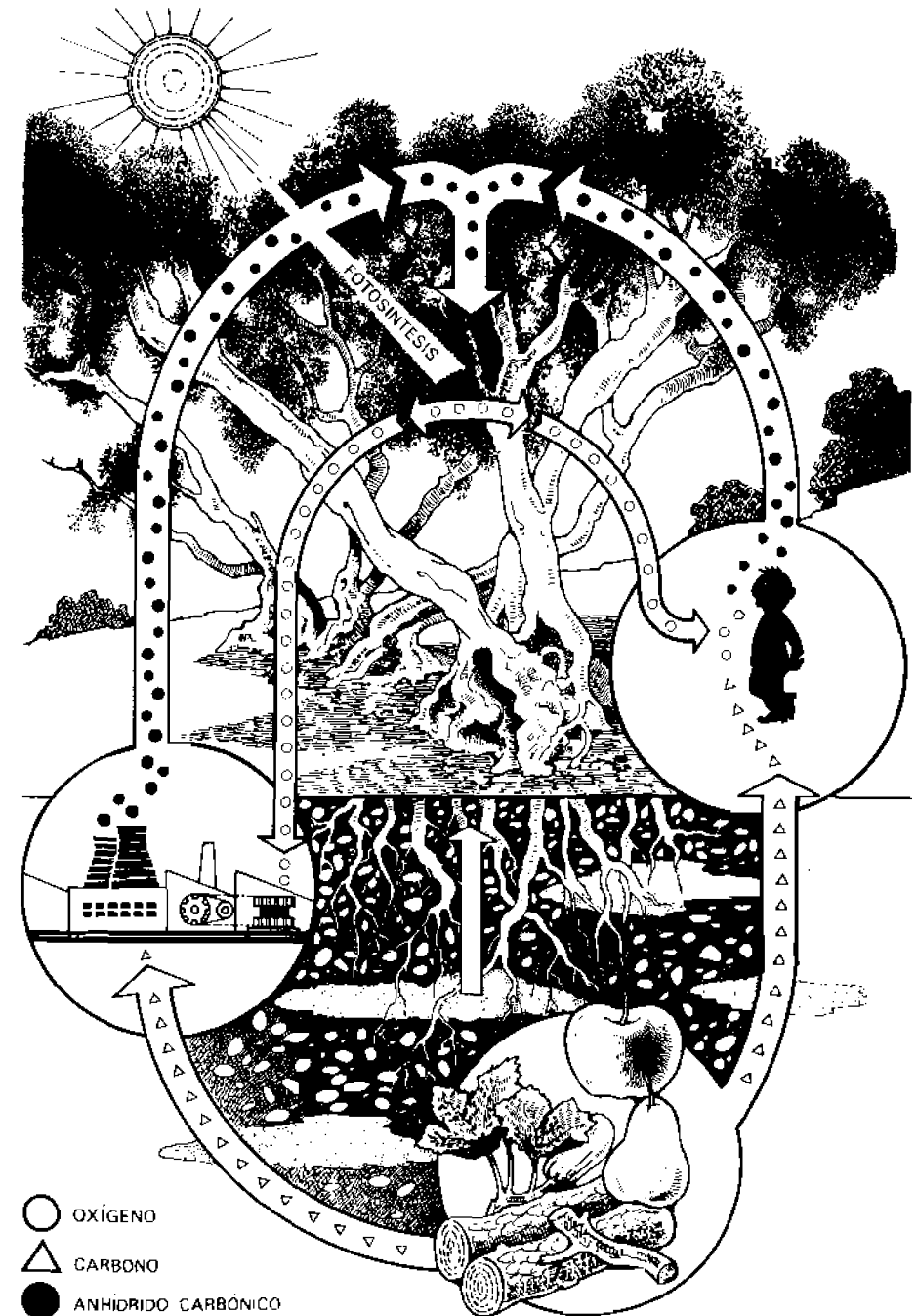
Dios obra en la Naturaleza. Por eso se impone instruirse sobre sí mismo a través de acertadas comparaciones con las otras maravillas.

En la Naturaleza, y por consiguiente también en el ser humano, todo está en constante movimiento. Aunque en muchos casos no es posible percibir a simple vista ese movimiento, como ocurre principalmente en los vegetales, lo cierto es que tal movimiento existe en todas partes. Sin movimiento no hay vida, es decir, la vida es movimiento. Tanto es así que el movimiento es también el mayor factor curativo, sin el cual nada puede activarse. La paralización, la fría inmovilidad, es la muerte.

¿Cómo se producen la energía y el movimiento? En la Naturaleza, particularmente en el reino vegetal, energía y movimiento *los* producen aquellas sustancias que también el hombre necesita para el desarrollo, reconstrucción y movimiento de su cuerpo. En los artefactos mecánicos, en las máquinas de combustión interna, el movimiento se obtiene gracias a la energía producida por la combustión del carbon, la leña, el petróleo, el gas u otro combustible. En el interior de la máquina o motor, el combustible se mezcla con el oxígeno del aire, y la repentina combustión de la mezcla produce la explosión. De ahí que se les llame motores de explosión. La energía producida por la explosión se traduce en fuerza que a su vez pone el motor en marcha; así se produce el movimiento en estos ingenios.

Un similar proceso de **combustión** (necesario en todos los artefactos móviles construidos por el hombre) se realiza también en los seres vivos creados por el Supremo Hacedor, tanto del reino animal como del aparentemente inmóvil reino vegetal.

Fotosíntesis. – La **fotosíntesis** es el Único proceso de formación de materia orgánica en la Tierra. Las **plantas** realizan esta transformación absorbiendo, mediante la **clorofila**, la energía necesaria que le suministra el Sol en forma de luz, para **retener** el **gas carbónico** contenido en el aire o disuelto en el agua y transformarlo en **carbono orgánico** y **oxígeno**. Las moléculas orgánicas (**carbono** Δ), al reaccionar con el **oxígeno** (O) **producen** **bióxido de carbono** (\bullet) y agua, dejando al mismo tiempo una cierta cantidad de energía. Se forma así un ciclo cerrado movido por la acción solar.



De la maravillosa obra del Creador, el hombre copió la idea del proceso de combustión interna, aplicándolo a los motores. El sagaz espíritu de observación de algunos hombres de ciencia, descubrió también un proceso de combustión en el reino vegetal, aplicándolo después en investigaciones que les llevarían a nuevos descubrimientos de aparatos mecánicos. En el fondo, todos los grandes inventos del hombre no son sino copias de maravillas de la Naturaleza que él ha ido descubriendo con los avances de la investigación y de la ciencia. Toda la sabiduría y todas las obras importantes del hombre no son más que una burda copia de las grandes maravillas del Supremo Artífice.

Sin el proceso de combustión interna que continuamente se realiza en el cuerpo humano, este no podría realizar movimiento alguno. El hombre no podría andar, trabajar, acarrear objetos, ni siquiera podría hablar; en una palabra, no podría vivir, porque la vida es movimiento y la paralización es la muerte. De este proceso de combustión provienen las calorías que hay en el cuerpo humano, el cual para obtenerlas, necesita diversas materias, que forman: unas, el material combustible que proporciona las calorías necesarias para la vida; y otras el incesante proceso de reconstrucción del cuerpo.

Para el desarrollo y reconstrucción de su organismo, el hombre necesita sustancias que contengan nitrógeno, fosfato y cal. En cambio, para producir energía (la cual proviene del proceso de combustión y sin el cual el hombre no puede ejecutar movimiento alguno) hacen falta hidratos de carbono tales como almidón y azúcar. El proceso de combustión quema estas sustancias como si de leña se tratara, tal como ocurre en las máquinas, produciendo, al igual que en éstas, energía para el movimiento, trabajo y calor. Los hidratos de carbono constituyen un capítulo esencial en la alimentación del hombre.

Lo mismo sucede en los animales y vegetales. Todos necesitan las mismas sustancias, tanto las de crecimiento, desarrollo y reconstrucción, como las materias de combustión.

No hay combustión sin respiración; el oxígeno del aire que aspiramos es el imprescindible vehículo de la combustión. Cuanto más puro y, por tanto, más cargado de oxígeno, es el aire que respiramos, mejor es la combustión, y cuanto más cantidad de oxígeno introducimos en nuestros pulmones, mayor es la combustión. De este hecho se desprenden

de una fundamental conclusión: lo importantísimo que es respirar bien.

En una deficiente respiración está la causa de muchas enfermedades. Por consiguiente, todo aquel que estime su salud, debe poner el mayor interés en respirar bien y tener siempre presente este importante factor de salud.

Otro factor igualmente importante y por desgracia ignorado por muchos, y descuidado incluso por personas informadas es la buena masticación, que consiste en desmenuzar a fondo, con lentitud y repetidamente, antes de tragar el bolo alimenticio, lo cual redundará en una perfecta digestión y asimilación de los alimentos, favoreciendo así una buena combustión.

Todo sale con vigor y frescura de la Naturaleza, y todo retorna a ella una vez que ha cumplido su ciclo vital y gastado sus esencias. Por eso, nada se pierde, todo se recupera y se transforma. La Naturaleza nos ofrece muchas maravillas, cuya detenida observación ha de extasiarnos. Precisamente, gracias a esta observación, puede el hombre darse cuenta de lo que en realidad necesita, es decir, vivir en estrecho contacto con la Naturaleza y sus dones. Sólo así asegurará su salud y obtendrá el equilibrio de la función orgánica.

Todo en la Naturaleza sigue su rumbo milagroso. Nada se pierde, aunque se gaste y se arruine en apariencia. Lo desechado por perjudicial se hace de nuevo aprovechable y útil gracias a un proceso de transformación, de los que tan rica es la Naturaleza, y esta lo sitúa de nuevo allá donde pueda realizar nuevamente una tarea constructiva.

Es un constante movimiento circular que lo renueva todo para proporcionar siempre al hombre, la corona de la creación, cuanto necesita para la vida.

Consideremos por ejemplo, el milagroso movimiento circular de la atmósfera, el cual tiene mucha relación con nuestros temas: con la interrogación ¿qué necesita el hombre? y con las plantas. Sin la sabia prevención divina del movimiento atmosférico, perecería irremisiblemente todo ser vivo, animal o planta. La inmensa e incalculable cantidad de anhídrido carbónico (gas tóxico) que se desprende como residuo de la respiración de animales y plantas, unida a la no menos inconmensurable cantidad de gases expulsados por fábricas, instalaciones de calefacción, motores de combustión, etc., forma una masa de miles de mi-

liones de toneladas de gases y materias tóxicas en suspensión que polucionan la atmósfera y envenenan el aire que respiramos. Pero, por fortuna, también en el maravilloso movimiento circular de las cosas, y en esta perenne transformación, ha puesto Dios su mano, para que el aire viciado se vea libre de esas materias perjudiciales y pueda el hombre disponer del oxígeno que necesita cada día.

Atmósfera, respiración, combustión, transformación, reino vegetal y agua, son los eslabones de la cadena de la vida que mueve incesantemente con el perpetuo movimiento circular de las cosas, reconstruyendo y revivificando constantemente todos los seres y manteniendo con vida a hombres, animales y plantas.

Las verdes hojas de las plantas de nuestras campiñas, con su función regeneradora del aire, y los vegetales acuáticos que viven en nuestros arroyos, ríos y lagunas, así como en el mar (algas marinas), desempeñan un maravilloso e importantísimo papel en el proceso de la combustión y transformación del ambiente (aéreo y acuático), y gracias a ellos los hombres y los animales, sobre la tierra, las aves que surcan el aire y los peces y demás habitantes del medio acuático, tienen la posibilidad de vivir.

Con la demostración científica de la enorme importancia de las hojas verdes en el proceso de transformación del ambiente, transformación imprescindible para la vida animal, justificamos al propio tiempo la indiscutible realidad de que las plantas y los frutos son de la mayor importancia para mantener el hombre en estado sano y para combatir toda clase de enfermedades, y a este magnífico fin han sido especialmente destinadas por el Creador.

A toda persona sensata y razonable ha de interesarle vivamente el método de curación por las plantas. Los pueblos antiguos, cuya sabiduría no vamos ahora a poner en duda, sabían mucho del casi mágico poder de las plantas. No en vano son éstas más antiguas que el hombre, porque el Señor las creó tres días antes que al hombre.

Justificada la absoluta eficacia y necesidad de la curación por las plantas, volvemos al ya citado maravilloso movimiento circular de la combustión y transformación de las cosas, para que el amable lector pueda ir penetrando en estos misterios. Vemos que el reino vegetal fue especialmente dotado y destinado por el Creador para absorber gran

parte de los gases perjudiciales que polucionan la atmósfera, a fin de devolver al aire el oxígeno imprescindible para la vida.

Además, el 90% de la gran masa de anhídrido carbónico que polucionan la atmósfera, es absorbido por las grandes masas de agua (ríos, lagos y océanos). El mar es pues un mundo lleno de vida y al propio tiempo regenerador de la atmósfera.

En la superficie del mar se encuentran millones de diminutas plantitas que junto con otros pequeñísimos seres del reino animal forman el plancton, alimenta de las ballenas y otros cetáceos. En el fondo de los mares existen verdaderas selvas vegetales formadas por incalculables masas de algas marinas. Ellas son las que forman junto con otras plantas la vida vegetal del mar. Sin ellas no podría existir ningún ser viviente en el inmenso océano.

Estas plantas marinas, no solamente coadyuvan al constante y maravilloso proceso de transformación y renovación de la atmósfera, sino que constituyen el medio de vida de innumerables especies de peces, moluscos y mariscos, los cuales son a su vez devorados por otros habitantes más grandes del mar. Podemos deducir la gran cantidad de alimento que las algas ofrecen a los seres vivos que habitan el mar, del hecho, científicamente comprobado, de que las algas absorben de un solo metro cúbico de agua del canal del Mar del Norte, durante el verano, tanto anhídrido carbónico que es posible hacer de él 1,8 gramos de azúcar. De manera que, de un kilómetro cúbico de agua del mar se podría extraer, más o menos, la enorme cantidad de mil ochocientas toneladas de azúcar. En el verde reino vegetal de la superficie de la tierra y del fondo y superficie del mar, reside pues el misterio de la vida.

En primer lugar porque regulariza constantemente la atmósfera, sin la cual no puede vivir ningún ser viviente (absorbe el anhídrido carbónico devolviendo a cambio oxígeno), y en segundo lugar porque es la base de toda la alimentación de los seres vivos. En el verdor de las hojas reside el misterio del movimiento circular en el proceso de transformación de las cosas. El verde de las hojas provee de esta forma a los seres vivos (hombres y animales), no solamente de las sustancias necesarias para el desarrollo, crecimiento y reconstrucción del cuerpo, sino también de las necesarias para el proceso de combustión que se realiza constantemente en el interior del cuerpo y del cual resulta la fuerza y

energía para trabajar, el movimiento y el calor. También abastece los inventos humanos (máquinas) de material combustible para su proceso de combustión, para la producción de energía, para el impulso y el movimiento.

En tanto que nuestras disquisiciones del capítulo primero, titulado "¿qué es el hombre?" muestran al lector el mayor deber de todos los hombres, que es eritrar en estrecha relación con Dios, a fin de que, cuando vuelva Cristo, puedan entrar en la eternidad como hijos de Dios, el capítulo segundo, titulado "¿Qué necesita el hombre?", le revela claramente el hecho de que para permanecer sano o para recuperar la salud, es absolutamente imprescindible vivir de acuerdo con la Naturaleza. Ambas necesidades, aparte de ser indispensable atenderlas, deberían ser comprendidas con lógica y claridad, para beneficiarnos plenamente de ellas. No hemos agotado aun el examen de la segunda necesidad mayor, es decir, la absoluta y estrecha relación del hombre con la Naturaleza. Muchas pruebas hemos aportado al respecto, pero nos queda aún por añadir el claro y verídico pasaje bíblico de Isaías 40:6, B. J., que dice:

"Toda carne es hierba..."

Así es en realidad. ¡Qué gran verdad que afecta a todos los hombres encierra este texto bíblico que debería ser anunciado a toda la Humanidad! Esta rotunda frase va precedida de las siguientes palabras: "Una voz que decía: ¡Grita! y yo digo: ¿Qué he de gritar? Toda carne es hierba..."

De esto se desprende que, si toda carne es hierba, la carne —la carne de que está hecho nuestro cuerpo— jamás podrá ser reparada y reconstruida de manera saludable, ni el proceso interior de combustión podrá realizarse de manera conveniente, si nos alimentamos a base de carne. Mucho menos posible aún será, por tanto, sanar realmente el cuerpo humano enfermo administrándole como alimento carne o productos de ella **derivados**, de cualquier especie que sean. Igualmente, los medicamentos químicos, las vacunas e inyecciones están en contraste con las leyes naturales sobre las cuales se apoya la reconstrucción del cuerpo humano. "Toda carne es hierba..." Cualquiera que piense con lógica, comprenderá y reconocerá este hecho después de haber leído cuanto hemos expuesto y razonado sobre el verdor de las hojas. Sola-

mente las hojas verdes, dadoras de vida y de los productos naturales que proceden de ellas, tales como las frutas, las hortalizas, las legumbres, los **cereales, etc.**, llenan de fuerza y de energía el cuerpo humano y lo reconstruyen correctamente. Siendo así, y teniendo en cuenta las leyes que en la creación fueron impuestas al cuerpo humano, así como la dirección de la Naturaleza, vemos que Dios ordena a hombres y animales, como ya **dijimos mas** arriba, comer únicamente **estos productos** naturales que provienen de la hoja verde:

"Y dijo Dios: He aquí os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la faz de la tierra; todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, **ceros** ha para comer. Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos, y a todo lo que se **mueve** sobre la tierra en que hay vida, toda hierba verde le sera para comer: y fue así". (Génesis 1:29-30).

En un principio vivía el hombre exclusivamente de frutas y bayas crudas y nueces. Pero tras la caída en el pecado, el Señor añadió a la comida del hombre verduras, cereales y legumbres. Con esta alimentación el hombre, como se ha dicho anteriormente, pudo alcanzar edades rayanas a los mil años.

Al hablar de la hoja verde no nos referimos solamente a la hoja verde propiamente dicha de los árboles frutales, sino también a la hoja verde de todos aquellos árboles, **arbustos** y plantas que producen frutas, **nueces** y bayas para el **hombre**, incluyendo además la **hoja** verde de las verduras, legumbres y hierbas, **así como** de las diversas clases de cereales, tales como el **trigo**, la **cebada**, la **avena**, el centeno, el arroz, etc.

Todas éstas producen productos alimenticios llenos de valor para el hombre, no importando sean hojas de árboles, arbustos, verduras, hierbas, u otras clases de plantas. Todas las sustancias que el hombre necesita para alimentar el constante proceso interior de combustión y para la reconstrucción de los tejidos de su cuerpo, se hallan contenidas con todo su valor en la hoja verde.

Entre las hojas verdes, **están** también las de los prados y campos de pasto que proporcionan al ganado todas las sustancias que necesita para el proceso interior de combustión, para el movimiento, esfuerzo, y también para el desarrollo y reconstrucción del cuerpo. Entre esas hojas verdes de los prados se encuentran muchas plantas curativas.

No podemos decir lo mismo de la carne, que por la mayoría de los hombres está considerada como delicioso manjar. Toda carne es un cadáver y no un alimento para el hombre. La tierra debería acoger estos restos cadavéricos, en lugar de proporcionarle sepultura en el estómago humano. Según las leyes de transformación, concebidas por Dios y aplicadas a la Naturaleza, la carne muerta tiene que pudrirse en la tierra para que de ella nazca otra vez la hierba y para que se desarrolle una nueva carne de hoja verde.

Un pedazo de carne sacado del cuerpo de un animal no es más que un producto en putrefacción que contiene ácido úrico y muchos otros venenos, toxinas altamente perjudiciales para el organismo humano. De acuerdo con las leyes naturales, debería ser enterrado para que en la tierra pudiera realizarse el proceso de putrefacción, pero jamás debería ser ingerido por el hombre, cuyo estómago necesita, para el proceso de combustión y para la reconstrucción de los tejidos, sustancias orgánicas puras directamente provenientes de la hoja verde. Jamás como ahora había comido tanta carne la Humanidad. El castigo a esta transgresión de las leyes naturales no se hará esperar. El ángel exterminador traerá la maldición, maldición que es el resultado de aquella mala acción. Este ángel exterminador propaga por todas partes peligrosas enfermedades y pronto asolarán el mundo terribles epidemias. La equivocada manera de curar, basada en medicamentos peligrosos, vacunas e inyecciones, contribuye al rápido avance de la catástrofe.

En cualquiera de sus formas, es la hoja verde la que mantiene la vida. Esta no puede existir sin aquella. No exageramos en absoluto al decir que todo depende en realidad de ella. El Creador le ha conferido la misión más trascendental en el eterno movimiento circular de la transformación de las cosas en la Naturaleza.

Todo se concentra en ella, hasta la respiración y el proceso interior de vida del hombre y de todos los seres vivientes, a saber: la **combustión**, la producción de fuerza y movimiento, la limpieza y purificación, la expulsión, la alimentación, el desarrollo, el crecimiento y la reconstrucción. Por eso la hoja verde es el gran centro productor de la vida y el poderoso laboratorio de la Naturaleza que **permite** mantenerlo todo en **movimiento**, en transformación, en renovación, en una palabra: con vida.

¿Cómo se realiza esto? ¿Dónde reside el misterio de la gran labor y de la enorme eficacia de la **hoja verde**? No olvidemos que la sabia mano de Dios, el Creador del cielo y de la tierra, obra también sin cesar en los grandes procesos de la Naturaleza. Maravillosa y muy sencilla es la manera de trabajar de la hoja verde. Para el muy difícil proceso de producción y de trabajo que tiene que realizar tiene a su disposición dos sustancias fundamentales: anhídrido carbónico y agua. Ambas cosas, la hoja verde las saca de la atmósfera y el agua, además, de la tierra. El anhídrido carbónico es un gas que se desprende de todo proceso de combustión, sea de un horno, de una máquina, de un motor, de un fuego cualquiera, sea de los seres vivientes, pues también de la máquina humana y de la del animal —en las cuales se realiza igualmente un constante proceso de combustión para el movimiento, la alimentación y la reconstrucción—, sale con cada espiración este gas, es decir, oxígeno gastado. Sin oxígeno no hay ni luz, ni calor, ni combustión, es decir, sin oxígeno no hay vida.

La hoja verde, cualquiera que sea su forma, purifica el aire de este gas (anhídrido carbónico) y preserva de esta manera a los hombres y a los animales de asfixiarse. Al inmenso océano, con sus ingentes cantidades de plantas marinas (algas) le corresponde el principal papel de purificador.

Con la transformación del carbono y agua en azúcar mediante la hoja verde, y con el auxilio de los poderosos rayos solares, se reintegra constantemente al hombre y a los animales el oxígeno necesario para conseguir el incesante proceso de combustión.

¡Qué maravillosa obra de Dios! La hoja verde absorbe lo expulsado por el hombre y el animal, algo que se ha vuelto muy perjudicial, decididamente venenoso, y les devuelve, a cambio, constantemente el oxígeno que tanto necesitan para la respiración y para el proceso de combustión. ¡Qué maravilloso intercambio! ¡Qué sabia disposición divina! ¡Qué misterioso trabajo el de la hoja verde! ¿No debemos agradecerle y obedecerle a Dios por tantas maravillas? ¿No vemos en este portentoso procedimiento el gran amor de Dios? Este amor inmenso devuelve bien por mal. Fue este amor el que le impulsó a entregar a su único Hijo para que muriera en la cruz para la redención de la Humanidad pecadora. ¿No nos recuerda la manera de obrar de la hoja

verde el maravilloso plan de salvación hecho por Dios y que hallo cumplimiento con la muerte de su Hijo en la cruz? Los pecados de la Humanidad fueron la causa de su muerte en la cruz, pero El ofrece a la Humanidad lo bueno en lugar de lo malo, es decir: la vida eterna. Lo malo viene del hombre **con** sus pecados y falsedades. Dios, **en** cambio, quiere darle, por mediación de su Hijo, que ha muerto por todos los hombres, la vida eterna, con la única condición de que se entregue a El con fe y humildad, confesando sus pecados y obedeciéndole. El gran amor de Dios y su deseo de perdonar es el oxígeno celestial que da esperanzas de una nueva vida y transforma al hombre en una nueva criatura. En apoyo de cuanto acabamos de exponer, ofrecemos algunas citas bíblicas:

"Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (Juan, 3:16).

"Venid ahora, y razonemos —dice el Señor— aunque vuestros pecados sean como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; aunque sean rojos como el carmesí, como blanca lana quedarán. Si queréis y obedecéis, comeréis lo mejor de la tierra, pero si rehusáis y os rebeláis, por la espada seréis devorados. Ciertamente, la boca del Señor ha hablado" (Isaías, 1:18-20, Biblia de Las Américas).

"Venid a mí **todos** los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso **para** vuestras almas. Porque mi yugo es fácil y ligera mi carga" (Mateo, 11:28-30).

"De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es: las cosas viejas pasaron; y he aquí **todas son** hechas nuevas" (2 Corintios, 5:17).

Que el apreciado lector anhele también fervientemente este oxígeno divino que se obtiene de Dios, entregándose a El para no caer en la desesperación y para no perecer en las terribles circunstancias mundiales que están descritas en Lucas 21:26:

"Secándose los hombres a causa del temor y expectación de las cosas que sobrevendrán a la redondez de la tierra, porque **las** virtudes de los cielos serán conmovidas".

Siempre, pero hoy más que nunca, es tiempo apropiado para entregar el corazón a Dios y para la preparación individual a fin de lograr

la vida eterna. Al sobrevenir las últimas **siete** plagas, la hoja verde **celestial**, que en este caso es Cristo, cesará su trabajo purificador, perdonador de los pecados y dador de vida. El **plazo** de gracia habrá terminado para siempre. El que hasta aquel momento **no** haya entregado su corazón a Dios, perderá toda oportunidad de **salvarse** y perecerá con el gran número de impíos.

Volvamos ahora a nuestra propia hoja verde terrenal. Con el impropio nombre de respiración **clorofiliana** se conoce la función trófica en la que la clorofila descompone el anhídrido carbónico resultante de la respiración normal de la planta y el absorbido por las raíces, fijando el carbono y dejando libre el oxígeno, fenómeno que solo se verifica en las partes verdes o provistas de clorofila y bajo la influencia de la luz. Es el llamado proceso de fotosíntesis.

Las dos sustancias fundamentales, el anhídrido carbónico y el agua, reciben decisiva influencia de la hoja verde y de la luz solar, dando lugar a la formación de azúcar y de almidón (hidratos de carbono). La hoja verde produce también albuminas (**proteínas**) a partir de muy simples **sustancias** fundamentales del suelo. Las raíces y el tallo son el medio conductor de esas sustancias fundamentales (contenidas en la savia) al "taller" que es la **hoja** verde, para que ésta se convierta en una fuente de nitrógeno, base principal de las **proteínas**. En todas las plantas que sirven de alimento al hombre y al animal, estas sustancias están contenidas en suficiente cantidad. ¡Qué insensatez será creer que es necesario comer carne para hacer provisión de proteínas! ¿No necesita el animal las mismas sustancias que el hombre? ¿Acaso se alimenta de carne el animal que el hombre sacrifica para comérselo? ¡Rotundamente, no! El animal sabe por instinto que "toda carne es hierba", y que la carne no puede ser alimentada y reparada **con** carne, sino solamente con la hoja verde y sus productos, pues esto es lo que realmente necesita. Esto es lo que nos enseñan las sabias e inmutables **leyes** de la Naturaleza.

Después de cuanto queda dicho, verá claramente el amable lector que solamente el reino vegetal puede proveer al hombre de **las** sustancias alimenticias orgánicas que éste necesita para vivir. Y esto es lo que hace el maravilloso taller de la "**hoja verde**".

Ningún animal **puede** realizar en su estómago este trabajo para el

hombre, es decir, transformar las sustancias inorgánicas en sustancias orgánicas, ya que también los animales necesitan sustancias alimenticias orgánicas para poder vivir. Solamente la hoja verde es capaz de realizar este maravilloso trabajo para el bien de la Humanidad y de los animales; ésta es la misión que le reservó el Creador. El hombre no debe tratar de mover o cambiar nada de lo que Dios, el Creador, ha puesto en la Naturaleza y que se rige por sus leyes. El animal acata el mandato divino, no así el hombre, el cual transgrede con harta frecuencia las leyes naturales. De ello resulta que la mayoría de los hombres mueren antes de lo que por naturaleza debieran; casi todos desaprovechan las maravillas que ofrece la hoja verde, que nos provee de sustancias orgánicas y medios curativos naturales.

Siendo así, el amable lector debería aprovechar las enseñanzas de este capítulo y hacerse el firme propósito de seguir el naturismo.

Antes de poner punto final a este capítulo, destacaremos una vez más el hecho de que sin la hoja verde no puede existir vida alguna, y esperamos que todos los lectores quedarán convencidos de que sin ella tampoco puede haber un verdadero método de curación. De todos los diversos factores naturales de curación, es precisamente el método de curación por las plantas el que va más estrechamente unido a las maravillas de la hoja verde, toda vez que las plantas deben su enorme poder curativo mayormente a la maravillosa acción de la "hoja verde" que, finalmente llamaremos aún la destinada por Dios como **única, verdadera, sustanciosa, poderosa y natural proveedora de alimentos y de medios curativos.**

ESTE ES EL MOTIVO QUE NOS HA INDUCIDO A EXPONER CON EL MAYOR DETALLE Y CLARIDAD POSIBLE, LAS EXCELENCIAS DE LA HOJAVERDE Y SUS MARAVILLOSOS EFECTOS.

Como veremos más adelante, en el siguiente capítulo, es precisamente en las plantas donde están contenidas todas las sustancias que el hombre necesita para mantenerse sano y para recuperar la salud perdida. Cuanto queda dicho contesta cumplidamente la interrogación que constituye el tema del presente capítulo: "¿Qué necesita el hombre?" El tema ha sido estudiado en sus detalles y pormenores y esperamos haber convencido a nuestros amables lectores del gran poder curativo de las plantas.

CAPITULO TERCERO

¿QUE DICE LA HISTORIA SOBRE EL METODO DE CURACION POR LAS PLANTAS?

Todos los hechos importantes relacionados con la vida humana pasan a formar parte del acervo de la Historia. Es por esto que el método de curación por las plantas forma parte también de la Historia y tiene, por decirlo así, su propia historia. Esta comienza en el momento en que aparece la primera enfermedad, ya que las plantas constituyen el primer factor curativo al que los hombres acudieron para tratar de remediar sus males. Cuando aún no existía la medicina como ciencia, y, por tanto, no había aun médicos, los curanderos de las tribus primitivas preparaban sus pocimas y remedios, a veces de mágicos resultados (al parecer), a partir de plantas (hojas, raíces, etc.). Cuando la Humanidad fue progresando en sus conocimientos y aparecieron los primeros galenos, éstos reconocieron desde el primer momento

la estrecha relación entre el hombre y la planta.

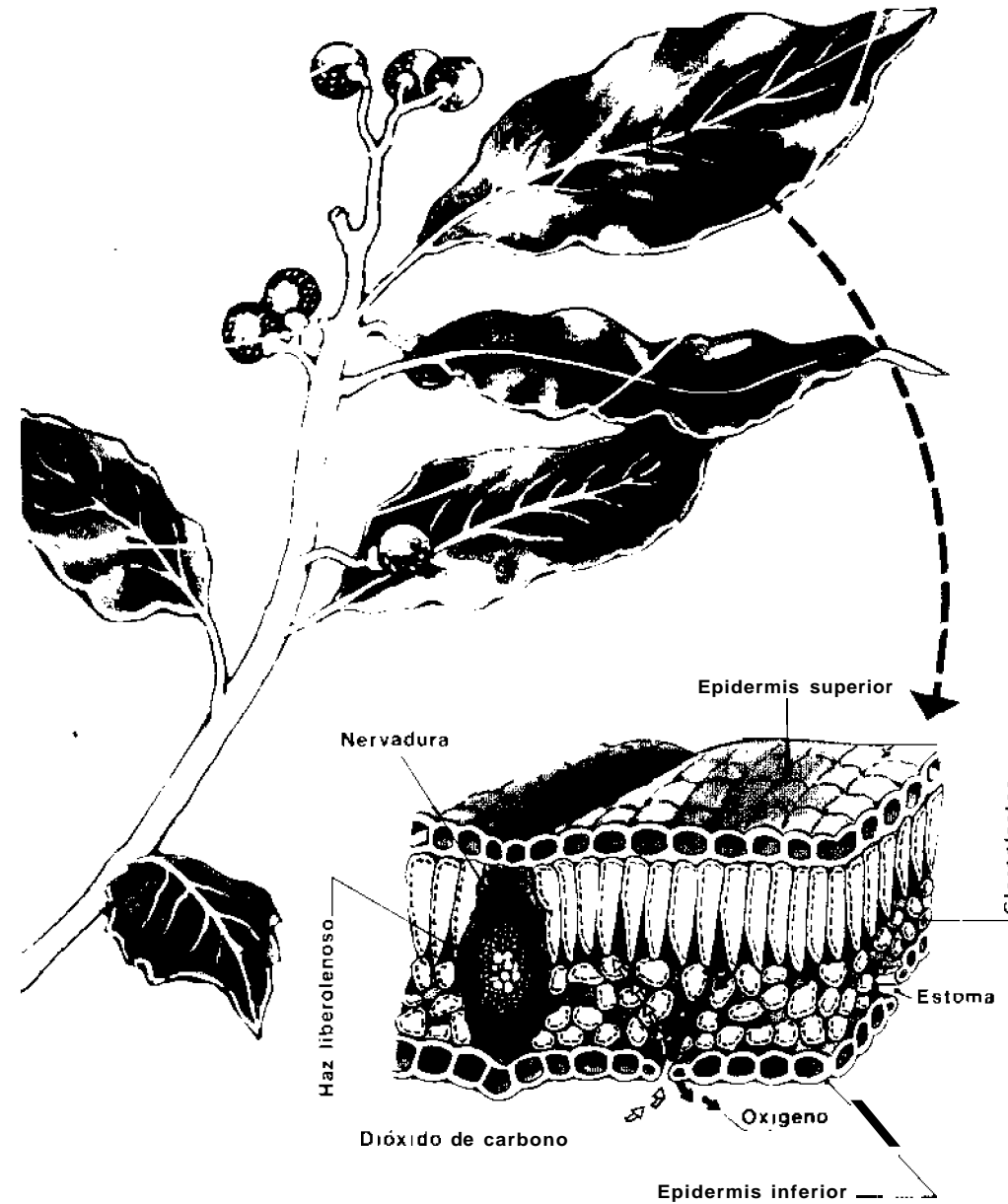
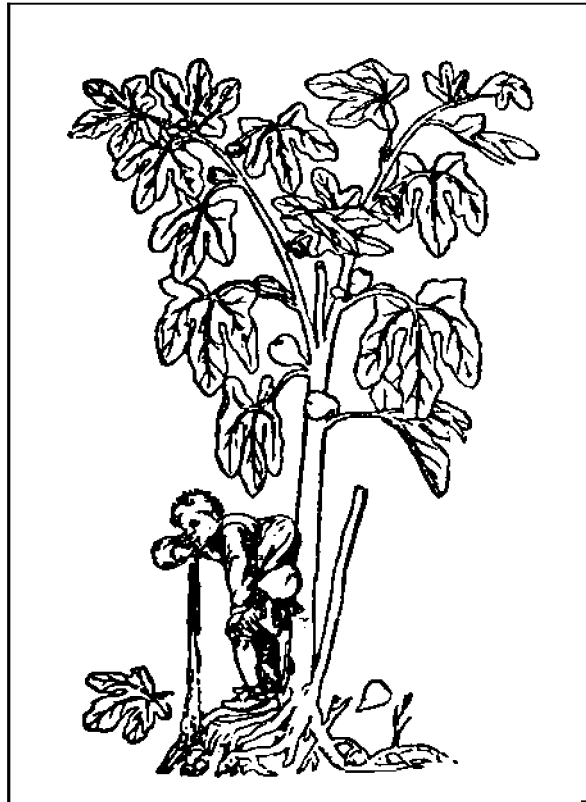
Conviene que el lector vea cuanto se dice en el capítulo anterior, sobre las maravillas de la hoja verde en relación con el proceso de combustión del hombre y la reconstrucción de su cuerpo y sus órganos.

Existen testimonios escritos, muy anteriores a la venida de Cristo, que nos muestran la consideración que se tenía en la Antigüedad a las plantas como insustituible medio curativo. Aristóteles y Plinio nos hablan de ello.

Los monjes de la Edad Media se ocuparon con gran dedicación y entusiasmo de las propiedades curativas de las plantas y fomentaron la propagación de su empleo. No fueron ajenos a esta labor de difusión de las propiedades curativas de las plantas, reyes y emperadores preocupados por la salud y el bienestar de sus pueblos. Cabe citar, entre ellos, a Carlomagno, quien tenía la especial preocupación de que se cultivaran plantas medicinales en cada nueva ciudad que se fundaba en su imperio.

En el año 1289 fue fundada en Montpellier una universidad médica especialmente dedicada al método de curación por las plantas.

Como vemos, la aplicación de las plantas curativas estaba muy difundida en la Antigüedad. El cuadro que más abajo ofrecemos representando un célebre peregrino, muestra la enorme fe que se tenía en el maravilloso poder curativo de las plantas. Este cuadro procede de un



La hoja, maravilloso laboratorio de la naturaleza.



Los cereales, frutas, oleaginosas y verduras contienen propiedades nutritivas para producir buena sangre.

libro muy antiguo sobre plantas medicinales y debajo del mismo figura esta reveladora inscripción: "Apenas el bravo peregrino **ha** recurrido a la planta curativa, ya se siente aliviado."

Hay libros de plantas **muy** antiguos que han servido de base a los libros de plantas actuales, y que fueron para muchos hombres estudiosos, un directo y valioso caudal de conocimientos.

Con la invención de la imprenta, dos fueron las clases de libros que mayor difusión tuvieron en aquella época: las Sagradas Escrituras, es decir, La Biblia o Libro de Dios, y los libros sobre las plantas medicinales. Aquélla enseña la estrecha relación del hombre con Dios, su Creador, y los otros, la íntima unión del hombre con la Naturaleza. Unos y otros libros, que ofrecían a la gente la salvación del alma y del cuerpo, respectivamente, gozaban de tal **divulgación** que se hallaban en **casi** todas las **casas**.

De un antiguo libro de plantas curativas entresacamos el párrafo siguiente: "Se deduce **muy** claramente que el Omnipotente **Dios** fue el primer jardinero y el que plantó los vegetales. Antes de que fuese creado el hombre, ya todos los vegetales con su ornamento, su precioso poder y saludable efecto, habían brotado de la tierra, y Dios los dotó para colmar todas las necesidades."

La fe en el gran poder curativo de las plantas era tan ardiente en la Antigüedad, que las gentes loaban sus grandes méritos y éxitos obtenidos en la curación, contando de cada planta una historia particular.

Con la afirmación de las excelencias del Naturismo en el mundo actual, vuelve por sus fueros el método de curación por las plantas, el cual va despertando un creciente interés en todas partes, lo cual **nos** alegra en lo más íntimo de nuestro corazón por cuanto supone un retorno de la Humanidad a la Naturaleza, y con ello una fundada esperanza de curación para muchos enfermos.



el hombre de hoy está
enfermo...

¿POR QUÉ?



el hombre de ayer era fuerte

CAPITULO CUARTO

¿POR QUE SON LAS PLANTAS TAN INDISPENSABLES
Y ESENCIALES PARA MANTENER EL CUERPO SANO
O PARA RECUPERAR LA SALUD?

Todo cuanto Dios ha creado tiene un especial significado y un fin bien determinado. Por consiguiente, también las plantas se encuentran en este caso. No cabe la menor duda de que Dios **las** creó y **las hizo** crecer para el hombre, de lo cual podemos deducir que mientras haya hombres habrá plantas. Es un hecho que donde viven hombres, crecen vegetales alimenticios y plantas curativas. Está comprobado que cuando los hombres **establecen** una **colonia** en medio de la **Naturaleza**, pronto aparecen allí plantas curativas. Estas plantas curativas que van surgiendo en las cercanías de **las viviendas humanas son** en número de, aproximadamente, cuarenta especies distintas. Entre **ellas**, destacan **la ortiga**, el **amargón**, etc., y otras especies vegetales que el hombre necesita de preciso **para** permanecer sano o para recuperar la salud.

Parece como si las plantas hubiesen recibido de Dios el encargo de montar guardia junto a las viviendas de los hombres, para servirles. Las plantas con niuy humildes, pues aunque son tan ricas en todos los elementos que el hombre **necesita para estar sano**, se parecen a un pobre mendigo que pide humildemente que el hombre le abra las puertas de **su** casa. **Pero** el hombre, **generalmente las desprecia**, **las deja para comida** de los animales, o él mismo las pisa. ¡Pobres plantas curativas! ¡Qué mal las comprenden **aquéllos** para los cuales precisamente las hizo crecer Dios!

Su tarea es siempre la misma: purificar, reconstruir y curar.

Las plantas curan incluso en los casos en que otros medios fallan. Por eso quieren vivir en estrecha comunión con el hombre, creciendo alrededor de su casa. Crecen por doquier, pues quisieran a toda costa servir al hombre para así poder cumplir la misión que el Creador, que tanto cuidado tiene de sus criaturas, les tiene encomendada. Dios quiere (no lo olvidemos jamás) aliviar el dolor de los hombres y curar sus enfermedades sirviéndose de los medios naturales. El Señor misericordioso, ha dotado a la Naturaleza de tantas cosas maravillosas que no hay enfermedad o trastorno alguno para el cual **no haga** crecer una o varias y a veces **muchas** plantas curativas.

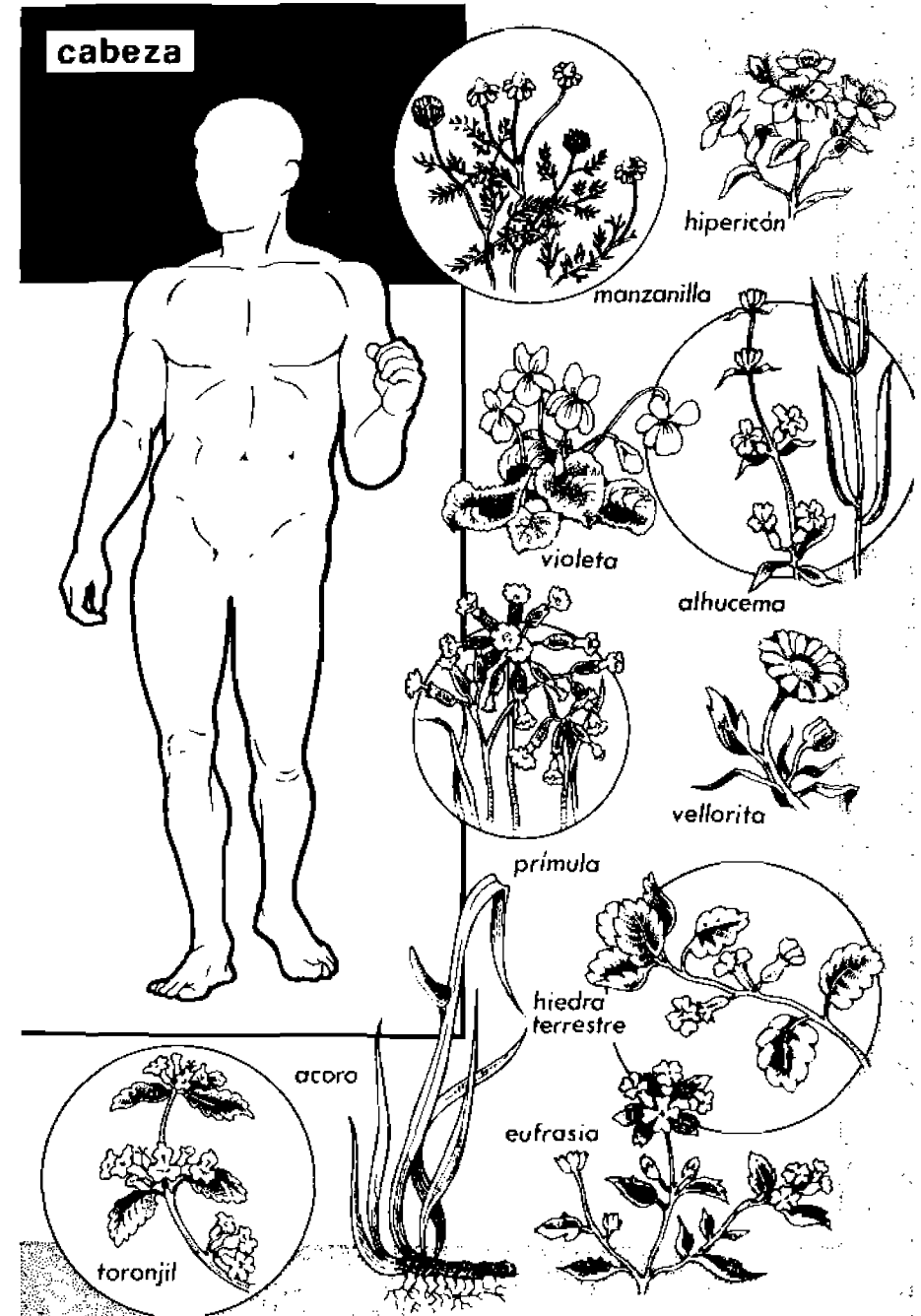
La diversidad de las plantas curativas en la maravillosa farmacia de la Naturaleza que se renueva cada año, principalmente en la primavera, es tan grande que se podría envolver el hombre entero, de pies a cabeza, poniendo cada planta en su lugar correspondiente para curar una determinada enfermedad. Los tres cuadros que ofrecemos a continuación, mostrando la cabeza, el tronco y brazos y las extremidades inferiores, rodeados de plantas curativas, ilustran tan interesante aspecto.

La tierra curativa y las plantas medicinales son dos importantísimos factores de curación naturales indispensables para el hombre que desea sanar su cuerpo siguiendo estrictamente las leyes naturales. El hombre necesita ambos factores, ya que él mismo es un pedazo de tierra, pues del barro fue creado. Por esto, en el cuerpo humano tienen que estar contenidas las principales sustancias de la tierra, sobre todo las sales minerales, principalmente: cal, hierro, silicato (sustancias silicíferas), sodio, potasio, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, etc.

No hacemos más que constatar un hecho innegable comprobado por la ciencia. La carencia de alguna o algunas de estas sustancias indispensables es el origen de muchas enfermedades.

Las plantas curativas que están en estrecho contacto con la tierra, contienen estos principios minerales indispensables para la salud del hombre. Unas contienen más que otras, cumpliendo así, cada especie de plantas curativas, la tarea específica que el Creador les asignó, sirviendo

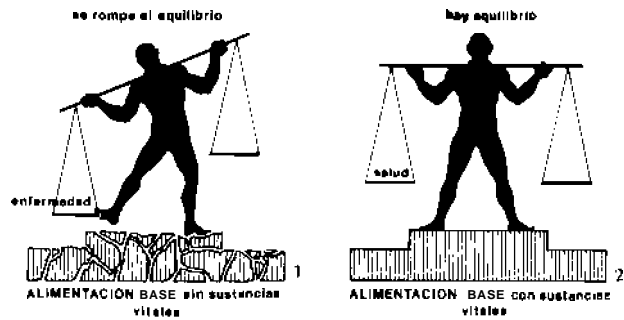
Cada Órgano del cuerpo necesita determinados elementos para su normal funcionamiento. En esta lámina representamos algunas plantas indicadas especialmente para dolencias de la cabeza.



cada una de ellas para una determinada enfermedad, o bien para varias enfermedades al mismo tiempo. También, para cada enfermedad suelen existir, no **una**, sino, varias plantas curativas adecuadas.

De un periódico extractamos un interesante comentario sobre el gran valor curativo de la tierra y de las plantas medicinales:

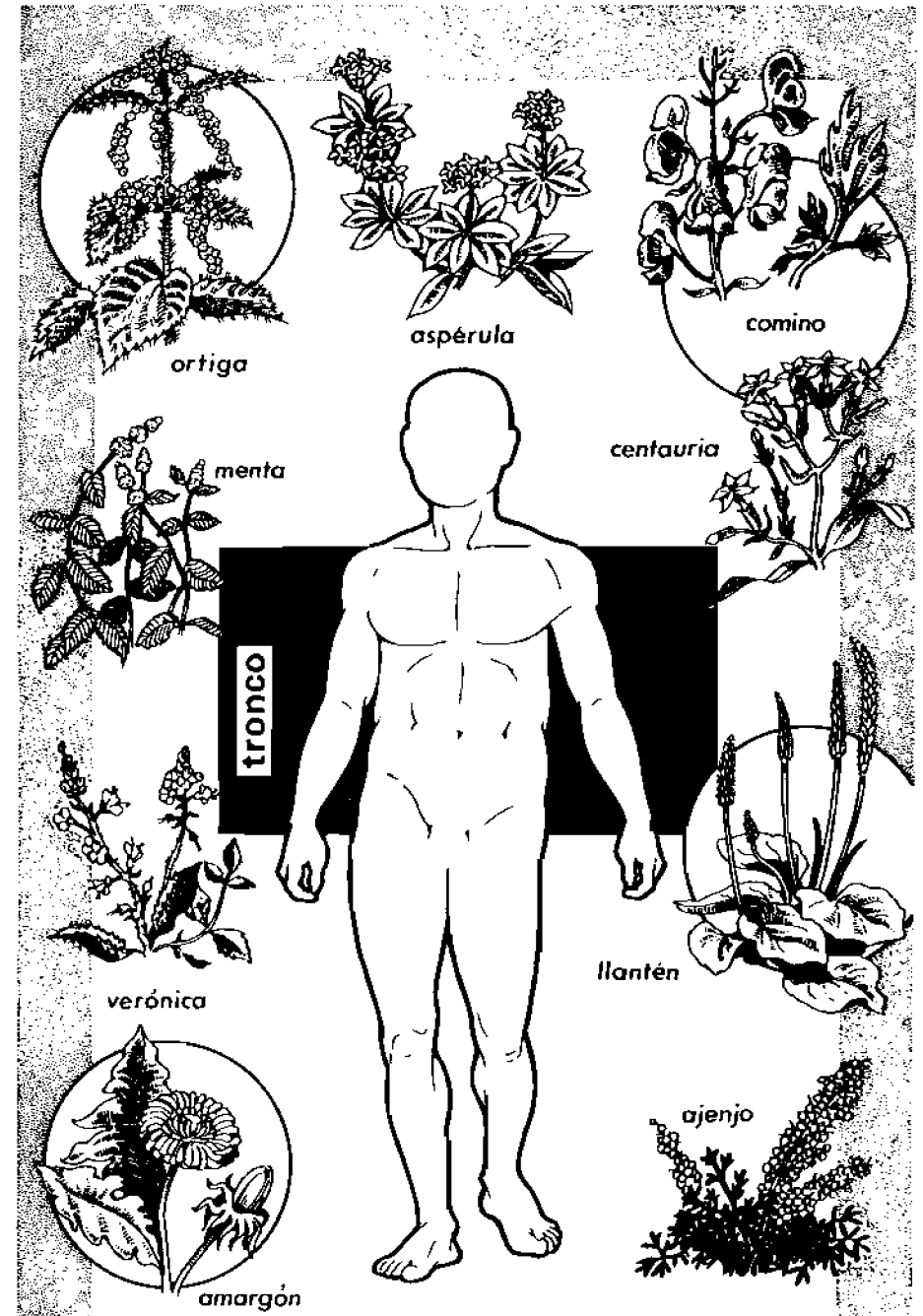
"Las plantas curativas y la tierra completan la alimentación y tienen un efecto purificador, regenerador y vivificador. Nuestros antecesores agregaban a su alimento diario **plantas** silvestres. Pero no sólo esto: sabemos que ellos comían también tierra, precisamente como **aún** lo hacen ciertos pueblos. Los hombres no corrompidos obedecen a su instinto y hacen bien.



1. En una alimentación desprovista de sustancias vitales (sales minerales, vitaminas, oligoelementos), las células del organismo no se forman adecuadamente.
2. Por el contrario los alimentos vegetales sí contienen estos principios vitales, pero nutren y elaboran los tejidos del organismo, ayudando a un buen funcionamiento.

"Las **plantas** contienen importantes sales minerales y sustancias integradoras (oligoelementos), especialmente componentes etéreos. **Nuestra** alimentación actual carece de estas sustancias (a veces faltan **por** completo), que son absolutamente necesarias para mantener sano nuestro organismo. Se trata aquí de importantísimas sustancias **vivificantes** que **reconstruyen**. Mac las plantas tienen también la propiedad de limpiar el cuerpo, destruir las impurezas y los ácidos. De manera parecida a las plantas obran también las tierras apropiadas. Por su contenido

Los brazos y el tronco necesitan para su correcto funcionamiento sustancias naturales, contenidas especialmente en las plantas medicinales que aquí reproducimos.



de **silicatos** (sustancias **silicíferas**), **sideróxido**, **aluminóxido**, etc., tienen un efecto reconstructor y purificante. Las propiedades antibactericas y antisépticas de la tierra son conocidas en general. Ellas absorben las sustancias fermentadas y evitan la acumulación de venenosas putrefacciones en el **estómago** y canal intestinal. Un número de nuestros dirigentes médicos **reformadores** (reformadores de la vida), saben resaltar esto cada vez **más** y con razón. Según el profesor Vogel y el Dr. Kunze, ofrece la tierra apropiada una posibilidad de enriquecer el cuerpo de bases."

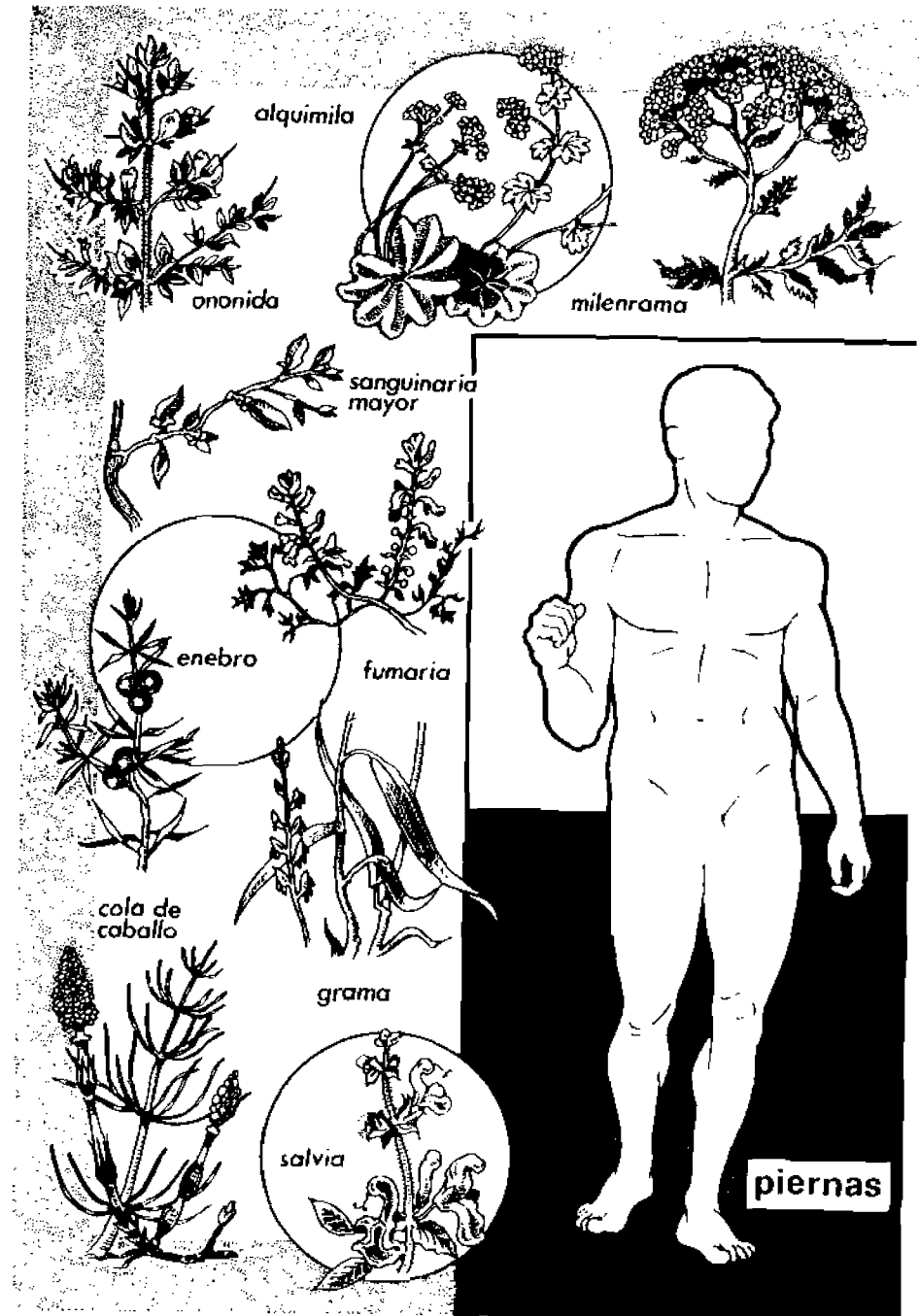
Todo fue arreglado sabiamente por el **Creador** para el bienestar de los hombres. **Tantas** sustancias ha depositado en las plantas, que en ellas se encuentran incluso las vitaminas y las hormonas cuya presencia en el cuerpo humano es de vital necesidad.

Sin vitaminas y sin hormonas no hay salud ni vida. Solamente la hoja verde del reino vegetal (del que forman **parte importantísima** las plantas curativas), puede realizar este maravilloso trabajo para el hombre y el animal con el auxilio de la energía solar.

Por lo que se refiere a las hormonas, las diversas sustancias contenidas en las plantas medicinales les facilitan el material de producción. Las glándulas realizan el trabajo de restablecer las hormonas. **Las principales glándulas** son ocho. Sin el ingenioso y admirable trabajo productivo de la hoja verde sería imposible a las diversas glándulas el restablecimiento constante de las hormonas, tan importantes para el organismo humano. De la constante secreción de estas hormonas por parte de las glándulas, depende el buen funcionamiento de todo el proceso vital interno. Las hormonas desempeñan un papel **importantísimo** en todos los procesos internos de la vida humana. Regularizan la **función** de los órganos. **Actúan** como fieles guardianes que vigilan que todo funcione como es debido, que **advierten** de la falta de una sustancia o del exceso de otra. Si **ello** se produce, intervienen inmediatamente para restablecer la situación, unas veces acelerando la acción vital, otras **veces retrasándola**, según haga falta, para librar del peligro al organismo humano.

Nos acordamos también de las sustancias amargas, del tanino y de

Por la función que realizan, las piernas y los pies necesitan especiales cuidados. Aquí incluimos varias plantas altamente beneficiosas para su mantenimiento o curación.



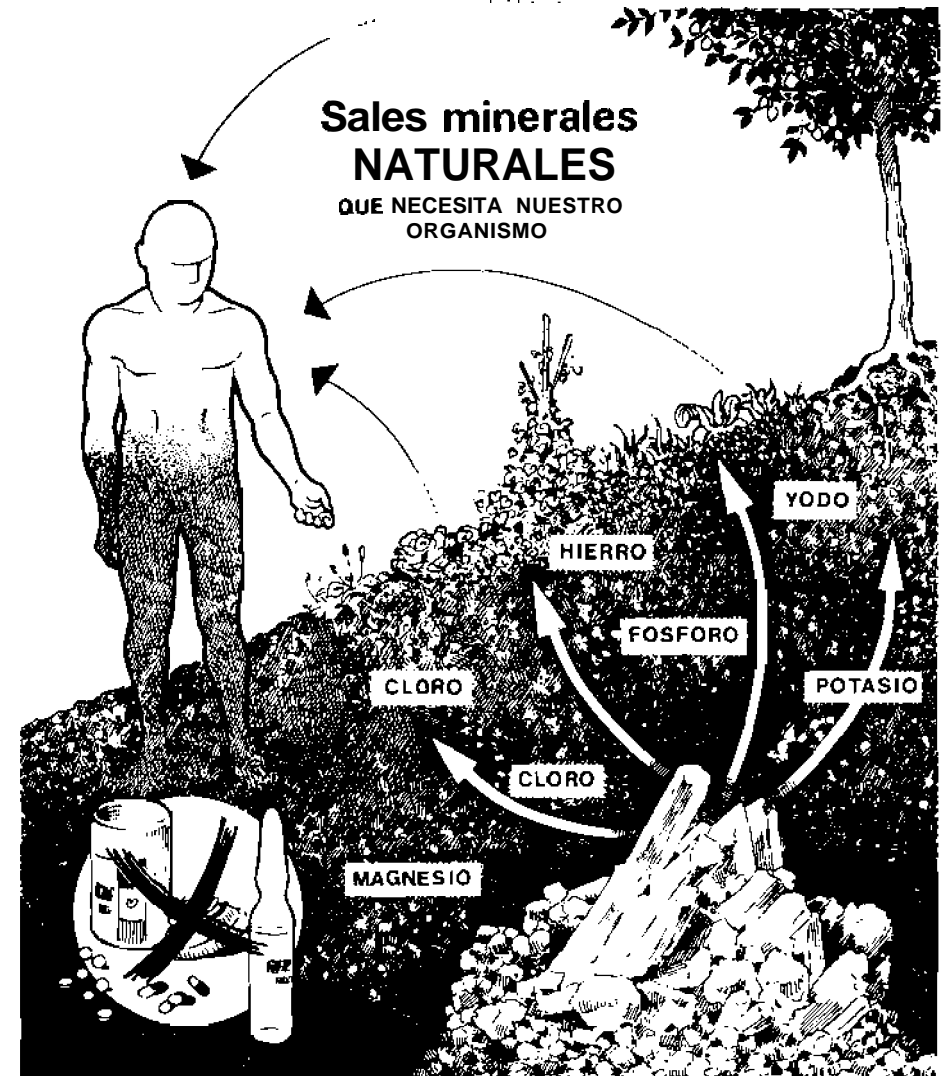
los distintos aceites **volátiles** contenidos igualmente en determinadas especies de plantas. También estas sustancias son de gran importancia para mantener sano el cuerpo humano y para la curación de ciertas enfermedades.

Por todo cuanto queda expuesto hasta aquí, podrá el amable lector comprender y apreciar debidamente el maravilloso y sorprendente trabajo productivo de la hoja verde, **según ya se demostró en el capítulo II. Todo** son maravillas para nuestros ojos humanos.

Las hojas verdes san medios **dirigidos por la mano** de Dios, que **mantienen** en orden el metabolismo, desintoxican la sangre y **los tejidas del cuerpo** humano, expulsan las sustancias extrañas y morbosas, y purifican y reconstruyen todo el organismo.

Para que el lector pueda **tener** una idea exacta del "por qué" del valor curativo de las plantas, citamos a continuación algunas de ellas, indicando su contenido en sustancias y el efecto que tienen **sobre trastornos** y enfermedades del cuerpo humano. Al mismo tiempo, explicamos para qué fin utiliza nuestro cuerpo las diversas sustancias contenidas en las plantas medicinales. De **esta** manera proporcionamos a nuestros lectores una **llave**, con la cual pueden abrir la misteriosa arca de la Naturaleza, el incalculable tesoro de la "salud"

Nuestras explicaciones inducirán al lector a pensar más profundamente sobre este importante asunto, le infundirán confianza y le harán comprensible el hecho de que una planta medicinal cure una determinada enfermedad y otra planta cure otra. Veamos las **principales** sustancias que el cuerpo humano necesita tener para no enfermar.



El hombre está íntimamente ligado a la tierra curativa (minerales) y a las plantas medicinales, ya que el mismo es un pedazo de tierra, pues de barro fue creado. La carencia de algunas de las sustancias que forman parte activa en su desarrollo y mantenimiento, acarrea numerosas enfermedades que solo se pueden curar asimilando nuevamente las sales minerales perdidas. Sólo las plantas curativas, que están en estrecho contacto con la tierra, proporcionan estas sustancias minerales e integradoras indispensables para el perfecto funcionamiento del organismo.

CALCIO

La mayor parte de los alimentos que comúnmente ingiere el hombre son pobres en calcio. A quienes mayormente afecta la carencia de calcio es a los niños, los cuales, al hacerse hombres, acusan una serie de trastornos que son el origen de la degeneración de los pueblos en general.

La salud y la fuerza del hombre dependen del calcio que ingiere. Quien desee alargar su vida y prevenirse contra toda clase de trastornos y enfermedades, tiene que proporcionar a su organismo alimentos naturales que contengan calcio en abundancia. En las frutas, verduras y vegetales en general, y de un modo especial en las plantas curativas hay abundancia de calcio. El higo contiene 45 mg, la parara 30 mg, la zanahoria y la cebolla 50 mg, y la ortiga contiene hasta 60 mg.

Al que padece de excesiva acidez, le falta calcio. Todas las comidas y bebidas pobres en calcio, tales como la carne, los embutidos, las harinas blancas, el azúcar refinado, las conservas de todas clases, el café, el cacao, etc., no solamente carecen de calcio, sino que incluso lo roban del organismo humano.

La salud de los hombres se pierde por la falta de calcio, debida a la errónea y artificial manera de vivir. La falta de calcio es la causa de la prematura caída de los dientes. Niños que carecen de calcio padecen de debilidad Ósea y tienen trastornos de tipo nervioso. Además, la falta de calcio produce la anemia, la acidificación de la sangre, el debilitamiento del tejido celular, las enfermedades de la piel, del corazón, del cerebro, de los pulmones, del **hígado**, de los riñones, de las glándulas, de la sangre, etc.

También las deformaciones y otras **defectos que** rompen el equilibrio y la armonía del cuerpo humano son signos evidentes de carencia de calcio. El cuerpo humano necesita, ante todo calcio, para la purificación reconstrucción, **nutrición** y fortificación de las huesos, de los dientes, de las células, de los tejidos, (especialmente de los pulmones) de las glándulas y de todo el organismo en general. El calcio es necesario también como preventivo contra toda clase de virus, bacterias y gérmenes contagiosos. **Los alimentos** ricos en calcio tienen un excelente efecto sobre la calcificación de las arterias.

Para las madres gestantes, el calcio es absolutamente **imprescindible**, so pena de alumbrar hijos raquíuticos. Miserable herencia la que reciben estos pobres niños: "debilidad general y toda clase de enfermedades", cuyas consecuencias tendrán que sufrir a lo largo de toda la vida.

Plantas especialmente ricas en calcio son: la ortiga, el amargón (diente de león), la pulmonaria, las hojas de freson (también los fresones), corteza de encina, hojas de abedul y también la corteza, la salvia, la escorzonera, el tusílogo, el tomillo, el árnica, la enebrina, las hojas de nogal, la bolsa de pastor o mastuerzo, el hinojo, el musgo de Islandia, el muérdago.

Verduras y frutas especialmente ricas en calcio-son: la zanahoria, la cebolla, la patata, las espinacas, las raíces de apio, el repollo blanco, el brécol, la coliflor, la lechuga, etc.; el limón, la naranja, la fresa, el **membrillo**, el **fresón**, la aceituna, la lima, la sandía, el melocotón, el coco, la mora, la castaña, la avellana, la piña tropical, la ciruela, la mandarina, la cereza, el mango, el pomelo, la granada, la manzana, la pera, las nueces, las almendras, los piñones, la uva, el melón, el higo, el dátil, etc.

HIERRO

Nuestra sangre necesita constantemente hierro. Entre las muchas enfermedades que padecen las personas faltas de hierro, figura especialmente la anemia y la ictericia. No olvidemos que al hierro corresponde la misión de transportar una parte del oxígeno que los pulmones reciben al aspirar el aire.

Sobre esta importante tarea del hierro, el Dr. Riedlin escribe lo siguiente:

"El hierro puede transformar las peligrosas sustancias del agua azufrada que se forman en los intestinos, en sulfato de hierro no venenoso. Por tener esta gran virtud, desempeña un importantísimo papel en el tratamiento de las enfermedades de la sangre. Las sustancias del agua azufrada, que resulta de pútridos residuos en los intestinos, entran en la corriente sanguínea, lo cual es una de las causas principales de los dolores de cabeza, malestares, cansancio, falta de apetito y palpitaciones del corazón, síntomas que se manifiestan especialmente en la palidez y en la anemia. En las personas que comen tierra curativa, la evacuación presenta un color que va desde gris oscuro hasta negro, por el sulfato de hierro, y pierde su olor penetrante. Al tomar tierra curativa, la evacuación no solamente es **más** abundante, sino que también desprende mucho menos olor; en otras palabras: la cura con tierra curativa puede evitar el envenenamiento propio de los intestinos."

Las hierbas que contienen hierro tienen un efecto parecido al de la tierra curativa que acabamos de mencionar. La aplicación de ambas, es ideal.

Ricas en hierro son especialmente las plantas siguientes: la ortiga, el amargón, (diente de león) las hojas de nogal, las hojas de zarzamora, la centáurea, las flores de tusilago, el hinojo, la anserina, la melisa o toronjil, la menta, el anís, etc.

Las siguientes verduras y frutas son ricas en hierro: las lentejas, las espinacas, las acelgas, el brécol, la lechuga, la escarola, los rabanitos, la zanahoria, la avena, el trigo, el arroz integral, el centeno, etc.; la manzana, la cereza, el fresón, el limón, la naranja, la mandarina, el pomelo, la lima, la ciruela, el membrillo, la sandía, la uva, la pera, la piña tropical, la granada, el melocotón, la grosella, la mora, el dátil, la papaya, el coco, las nueces, las avellanas, las almendras, los piñones, etc.

SILICATO

Importante es el papel que el silicato desempeña, tanto en el reino vegetal y animal, como en el organismo humano. Sin el silicato, los árboles y plantas carecerían de firmeza y fuerza y no podrían mecerse

al viento sin quebrarse. Sin el silicato los animales no podrían correr, ni los hombres caminar, ver, oír, hablar y oler. El silicato que está contenido en las plantas, hierbas, verduras y frutas, forma en el cuerpo del hombre y del animal, la piel, las fibras de los músculos, los tendones y todos los tejidos, los bronquios, los bronquiolos (las últimas y finas terminaciones de los tejidos pulmonares) el esmalte de los dientes, la suavidad y resistencia de los cabellos, los cartílagos de la nariz, de los oídos, las niñas de los ojos, las envolturas de los filamentos nerviosos, los vasos sanguíneos, los tendones de la musculatura abdominal, los tendones que unen la espina dorsal y los huesos, etc.

¿De qué forma podría formar el bazo todas estas maravillosas cosas en el cuerpo del hombre y del animal y renovarlas continuamente, si no obtuviese constantemente silicato? Los hombres se paralizarían, se volverían ciegos y mudos, etc.

El que no quiere perder sus cabellos, su buena vista, su buen oído, su buen olfato, debe tomar muchas tisanas ricas en silicato, y debe evitar comer carne, caldos de carne, alcohol, tabaco, café, cacao, té negro (como los tés japoneses, chinos, ingleses y rusos), condimentos picantes, etc. En lugar de pan blanco, pasteles y golosinas, debe comer pan integral, miel, copos de avena, etc. En una alimentación tan natural y sencilla residía el secreto de la larga vida del hombre antiguo que conservaba hasta edad muy avanzada su dentadura completa, todos sus cabellos y una vista perfecta.

El que tiene alguna noción sobre la forma cómo se reconstruye el tejido conjuntivo, puede comprender fácilmente que las tisanas que contienen gran cantidad de silicato combaten con éxito las enfermedades de la piel, riñones, nervios (particularmente la tuberculosis).

Son ricas en silicato las siguientes plantas: la cola de caballo, la ortiga, el amargón (diente de león) (especialmente su raíz), la eufrasia, la achicoria (especialmente su raíz) el llantén, la gramilla, la paja de avena, la milenrama, las hojas de abedul, las vainas de judías, la corteza de encina y el brezo.

Son ricas en silicatos las siguientes verduras y frutas: la cebolla, el ajo, los cereales, particularmente la avena, etc.; las fresas y fresones, la manzana, el membrillo, las cerezas, la sandía, el melón, la ciruela, la naranja, el limón, la lima, el pomelo, la mora, la granada, la pera, el

higo, las nueces, las avellanas, las almendras, los piñones, el coco, las aceitunas, etc.

SODIO

La falta de **sodio** en el cuerpo da lugar a la aparición de numerosos trastornos y enfermedades, perturbaciones del metabolismo y de cuanto con él se relaciona. El bienestar del cuerpo en general depende esencialmente del buen funcionamiento del metabolismo. La falta de **sodio** produce el envenenamiento de la sangre y finalmente de todo el cuerpo (intoxicación por anhídrido carbónico). El **sodio** neutraliza los ácidos y regulariza el metabolismo, evitando así que se acumulen en el cuerpo residuos del metabolismo (sustancias extrañas) que son la causa de la intoxicación general. El **sodio** regulariza también el funcionamiento de las glándulas de secreción interna.

La experiencia naturista demuestra que las plantas, frutas y verduras que contienen **sodio** combaten con magníficos resultados el reuma, la gota, el artrismo, las enfermedades de la vejiga y de los riñones, la diabetes, la amigdalitis, las enfermedades de las glándulas y del metabolismo.

Contienen **sodio** las plantas siguientes: la ortiga, la achicoria, el amargón, el hinojo, la coclearia, la milenrama, la cola de caballo, la ulnaria, las flores del saúco, la bolsa de pastor o mastuerzo, el muérdago, las hojas de arándano (también las bayas), la corteza de sauce, las flores y las hojas de tusílagos.

Contienen **sodio** las verduras y frutas siguientes: la lechuga, la escarola, los berros, la zanahoria, el arroz integral, etc.; la manzana, la granada, la fresa, el fresón, la naranja, el limón, el pomelo, la lima, la piña tropical, el plátano, el membrillo, la sandía, la pera, la aceituna, el melocotón, la castaña, el coco, la mora, el melón, la ciruela, la grosella, el dátil, las nueces, las almendras, los piñones, las avellanas y las cerezas.

POTASIO

Sin movimiento no hay vida. Todos los seres vivos son criaturas del movimiento. Lo que no se mueve parece con el tiempo. Para estimular y

fortificar el organismo, para dar elasticidad y movimiento a nuestro cuerpo, Dios nos ha concedido plantas, **frutas** y verduras que contienen potasio. Quien quiera permanecer sano o recuperar la salud del cuerpo y del **espíritu**, y desee conservar su agilidad hasta la vejez debe tomar productos naturales ricos en potasio.

Contienen potasio las plantas siguientes: la achicoria, el amargón (diente de león), la ortiga, la salvia, la milenrama, la raíz de helecho macho, la melisa, la **centáurea**, la manzanilla, etc.

Contienen **potasio** las frutas siguientes: aceituna, higo, castaña, uva, limón, coco, naranja, lima, melocotón, **sandía**, fresa, avellana, cereza, mandarina, mango, ciruela, piñón, granada, fresón, piña tropical, pomelo, pera, mora, melón, grosella, dátil, papaya y membrillo.

AZUFRE

El azufre es el gran limpiador y desinfectante del organismo humano. Todo el mundo conoce estas propiedades del azufre. El azufre, no solamente realiza este trabajo en el exterior, en las habitaciones y en el ambiente que rodea al hombre, sino también en el interior del cuerpo humano. El azufre cumple fielmente su misión sin que el hombre lo vigile. ¿Qué haría nuestra piel sin azufre? Es constante su necesidad de azufre.

Contienen azufre las plantas siguientes: la cola de caballo, el amargón (diente de león), la ortiga, la ulmaria, el hinojo, la anserina o argentina, la milenrama, el **ácoro**, el llantén, el **tusílagos**, la retama, la achicoria, las flores de saúco, la manzanilla y la bolsa de pastor.

Contienen azufre las frutas siguientes: la grosella, la manzana, el coco, la uva, la naranja, el membrillo, el higo, la fresa, la avellana, la castaña, la piña tropical, el limón, la lima, el pomelo, la mandarina, el melocotón, la ciruela, el albaricoque, la cereza, el fresón, la sandía, la papaya, el mango, la granada, la mora, el melón, las nueces, las almendras, los piñones, la aceituna, los dátiles y la pera.

MAGNESIO

Del mismo modo que el techo protege al hombre de las inclemencias del tiempo, el **magnesio** le confiere protección contra desfavorables

influencias climatológicas, contra contagios, etc. El magnesio, en relación con el calcio y con los Órganos respiratorios (pulmones y piel), presta excelentes servicios. Quien quiera mantener los pulmones en perfecto estado, a cubierto de la bronquitis, el asma y otras afecciones pulmonares, y desee al propio tiempo mantener la piel fresca y lozana, tiene que comer alimentos ricos en magnesio y tomar *tisanas* hechas a base de plantas **ricas** en tan importante sustancia. El magnesio, además de proteger los pulmones y la piel, protege y mantiene en buen estado los huesos, los dientes, las uñas, los cabellos, etc.

Encontramos magnesio en las plantas siguientes: el gordolobo, el **amargón**, la **anserina**, la retama, la **prímula**, la **ulmaria**, el muérdago, la corteza de sauce.

Contienen magnesio las frutas siguientes: la ciruela, la granada, la manzana, el coco, la castaña, el higo, el limón, el membrillo, la papaya, la sandía, la uva, las nueces, las almendras, los piñones, la mandarina, el pomelo, la piña tropical, la mora, la aceituna, la avellana, la lima, la pera, el melocotón, el dátil, el mango, la cereza, el fresón, la grosella, el melón.

MANGANESO

Al igual que las sustancias minerales mencionadas hasta aquí, también el manganeso tiene una **misión** que cumplir en el organismo humano por mandato de Dios. Su tarea es obrar junto con el hierro, cuya importancia ya ha sido puesta de manifiesto. Esta perfectamente comprobado que el manganeso en unión con el hierro produce sobre la sangre efectos favorables para la salud y el bienestar general del organismo.

Las plantas que **contienen** manganeso son: el **amargón** (diente de león), las hojas de nogal y el **tusílag**.

FOSFORO

El insomnio y los dolores de cabeza son la causa frecuente de la falta de fósforo. El agotamiento proviene también de una carencia de fósforo. Nuestro cerebro y nuestros nervios necesitan constantemente recibir fósforo para su perfecto funcionamiento.

Contienen fósforo las plantas siguientes: el **amargón** (diente de león), el comino, las hojas de sauce, el hinojo, la bolsa de pastor o mastuerzo, el **tusílag**, la salvia, la manzanilla, la bellorita, el gordolobo, las hojas de abedul y la coclearia.

Contienen fósforo las verduras y frutas siguientes: el perejil, el maíz verde, el apio, el rábano silvestre, etc.; las nueces, las almendras, las avellanas, los piñones, las castañas, la manzana, el limón, la mandarina, la naranja, el higo, la grosella, el membrillo, la pera, el mango, la mora, la sandía, el melocotón, la lima, el fresón, el dátil, la cereza, la aceituna, la papaya, la piña tropical, el pomelo, la ciruela, la granada, el melón.

YODO

No hablamos de la tintura de yodo de farmacia, que tiene un efecto nocivo, sino del yodo natural de las plantas que **tiene** que cumplir también una **tarea** bien determinada en el organismo humano. El yodo es muy importante para las glándulas de secreción interna que no trabajan lo suficiente, es también un valioso preventivo de las paperas. Además, evita el rápido envejecimiento de los tejidos y constituye un poderoso auxiliar para que hombres y mujeres puedan pasar el Rubicón de la edad crítica sin trastornos ni molestias.

Contienen yodo **las** plantas siguientes: el muérdago, la grama, el musgo de Islandia y los berros.

Encontramos yodo en las frutas siguientes: piña tropical, fresón, pera, uva, membrillo, manzana, etc.

SUSTANCIAS AMARGAS

Las plantas que contienen sustancias amargas son necesarias también para nuestro organismo puesto que evitan muchos trastornos y combaten **gran número** de enfermedades, especialmente las del hígado y de la vesícula biliar. Tienen un notable efecto favorable contra los trastornos digestivos y, además alivian y curan la diabetes.

Son ricas en **sustancias** amargas las plantas siguientes: el ajenojo, el **amargón** (diente de león), la artemisa, el árnica, la milenrama, la angé-

lica, el musgo de Islandia, la bellorita, el marrubio, la centáurea, el arraclán, la fumaria, el trébol febrino, la genciana, la agrimonia.

TANINO

A la Naturaleza nada le pasa por alto. Así por medio de cortezas y plantas medicinales nos proporciona el tanino, muy importante para combatir ciertos trastornos y enfermedades. Está bien comprobado que el tanino rinde excelentes servicios para sanar heridas y llagas de la piel; tiene asimismo favorable efecto contra resfriados, catarros, mucosidades de las vías respiratorias, etc.

Encontramos tanino en **las** cortezas y plantas siguientes: la corteza de abedul, la corteza de sauce, la corteza de encina, el palo de enebro, la salvia, la eufrasia, el romero, el lúpulo, la aspérula, la alquimila, la gayuba, la milenrama, etc.

Una vez documentado de cuanto hemos referido sobre las sustancias contenidas en las plantas curativas, el amable lector se habrá convencido del importante papel que desempeñan para el mantenimiento de la salud y para recuperarla cuando se ha perdido. Queda así contestada la pregunta que encabeza el presente capítulo: "¿Por qué son las plantas tan indispensables para mantener el cuerpo sano o para recuperar la salud?"

No cabe duda de que entre los diversos factores curativos naturales, ocupan las plantas un destacado lugar. Su benéfico destino les fue impuesto por el propio Creador y nada ni nadie puede quitárselo. Sólo hace falta que el hombre reconozca estos dones divinos de las plantas y los quiera aprovechar para su dicha y su bienestar. Es nuestro deseo que todos los hombres concedan a las plantas curativas la importancia que merecen, pues en ellas están contenidas muchas sustancias que sirven para la **purificación**, la eliminación de residuos, la reconstrucción, la curación y la **revivificación** del organismo, tan indispensables para el hombre como el aire que respira.

CAPITULO QUINTO

UNA CURA ANUAL PARA ENFERMOS; AOEMAS COMO MEDIO PREVENTIVO

En el capítulo anterior hemos destacado el hecho de que las plantas curativas crecen por doquier y que entre las innumerables especies, unas cuarenta de ellas destacan por su eminente eficacia curativa.

De esta cuarentena de plantas hemos escogido seis de ellas: ortiga, **amargón**, **cola de caballo**, **ajenjo**, **llantén** y **manzanilla**, que **juntamente con el limón, naranja, manzana, cebolla, ajo y zanahoria**, constituyen un total de doce remedios típicamente naturales que figuran a la cabeza de todas las plantas medicinales y que no nos cansaremos de recomendar para la práctica de una cura anual de purificación y regeneración del organismo.

Entre los centenares de plantas, verduras y frutas cuyo valor curativo y aplicación describimos en el segundo volumen podríamos colocar también muchas otras en lugar destacado para llamar la atención sobre su enorme valor curativo.

Dada la importancia que algunas de ellas tienen, creemos necesario describir, como complemento de los doce remedios antes citados, otros veinticuatro elementos vegetales (plantas, frutas y verduras), que según las necesidades también pueden ser incluidas en la cura anual especial de limpieza interior y curación.

Las describiremos según el orden siguiente:

- I – Uva
- II – Higo
- III – Lino
- IV – Soja
- V – Rábano
- VI – Pepino
- VII – Calabacín y calabaza
- VIII – Tomate
- IX – Patata
- X – Salvia
- XI – Menta
- XII – Hinojo
- XIII – Boldo
- XIV – Carqueja
- XV – Ceba caballo
- XVI – Gramilla
- XVII – Cardosanto
- XVIII – Malvavisco
- XIX – Melisa
- XX – Malva
- XXI – Saúco
- XXII – Tomillo
- XXIII – Valeriana
- XXIV – Eucalipto

A esta lista queremos añadir, como broche final, uno de los elementos de mas probada eficacia alimenticia y medicinal: *la* miel, que debido a su especial composición reúne por sí sola selectos principios curativos.

Los doce remedios naturales seleccionados en un principio pueden servir a todos para efectuar anualmente una verdadera limpieza interior de su organismo y para curar toda clase de trastornos y enfermedades, alternándolos sucesiva y periódicamente (por ejemplo cada diez días), hasta concluir la rotación de los doce.

Si para hacer la cura anual no se dispusiera de alguno o algunos de estos doce remedios, hemos incluido el suplemento de otros veinticuatro, antes mencionados y que son igualmente efectivos para dicha cura.

La mejor época del año para hacer una cura natural es siempre la primavera, cuando todo brota y florece, cuando toda la Naturaleza se renueva. Ello no excluye la posibilidad de **podería** efectuar en cualquier otro momento, siempre que sea necesario y la primavera quede lejos.

La gran bendición que mana de su poder curativo, comprobado científicamente, no tardará en manifestarse, tanto más, si al propio tiempo se toma tierra curativa. De este modo se hará más completa la cura de limpieza interior, depuración y reconstrucción.

Hemos de llamar la atención sobre el hecho de que, en la curación de las enfermedades mediante remedios naturales, se presenta una crisis curativa. Es decir, al principio de la cura pueden presentarse por algunos días síntomas desagradables, lo cual no ha de alarmar en absoluto, ya que, como veremos seguidamente, es un hecho lógico y natural, que no tarda en desaparecer a los pocos días de iniciada la curación.

Pueden reaparecer por un corto período de tiempo enfermedades que habían sido tratadas con medicamentos artificiales, inyecciones, etc., es decir, con remedios venenosos y perjudiciales, para desaparecer luego definitivamente, tras un tratamiento verdadero y conforme a la Naturaleza.

Esto es muy lógico, pues las drogas, inyecciones, y otros tratamientos artificiales, no curan, sino que se limitan a detener por breve tiempo los síntomas de la enfermedad. Y si sólo hicieran esto, **prodríamos** darnos por satisfechos. Pero lo cierto es que, no sólo no curan, sino que además envenenan, intoxican y empobrecen la sangre, disminuyendo las reservas propias del organismo.

Solamente un tratamiento verdadero con remedios naturales ataca la raíz del problema, llega al fondo, a la verdadera causa de todos los males y enfermedades, los lleva a la superficie del organismo y los expulsa para dejar el cuerpo real y verdaderamente curado. Cualquiera que tenga nociones acerca de los métodos naturales de curación, comprenderá perfectamente que una acción tan poderosa de limpieza interior y la eliminación de venenos puede producir trastornos momentáneos, es decir, un período de crisis. Esta crisis la llamamos "curativa"

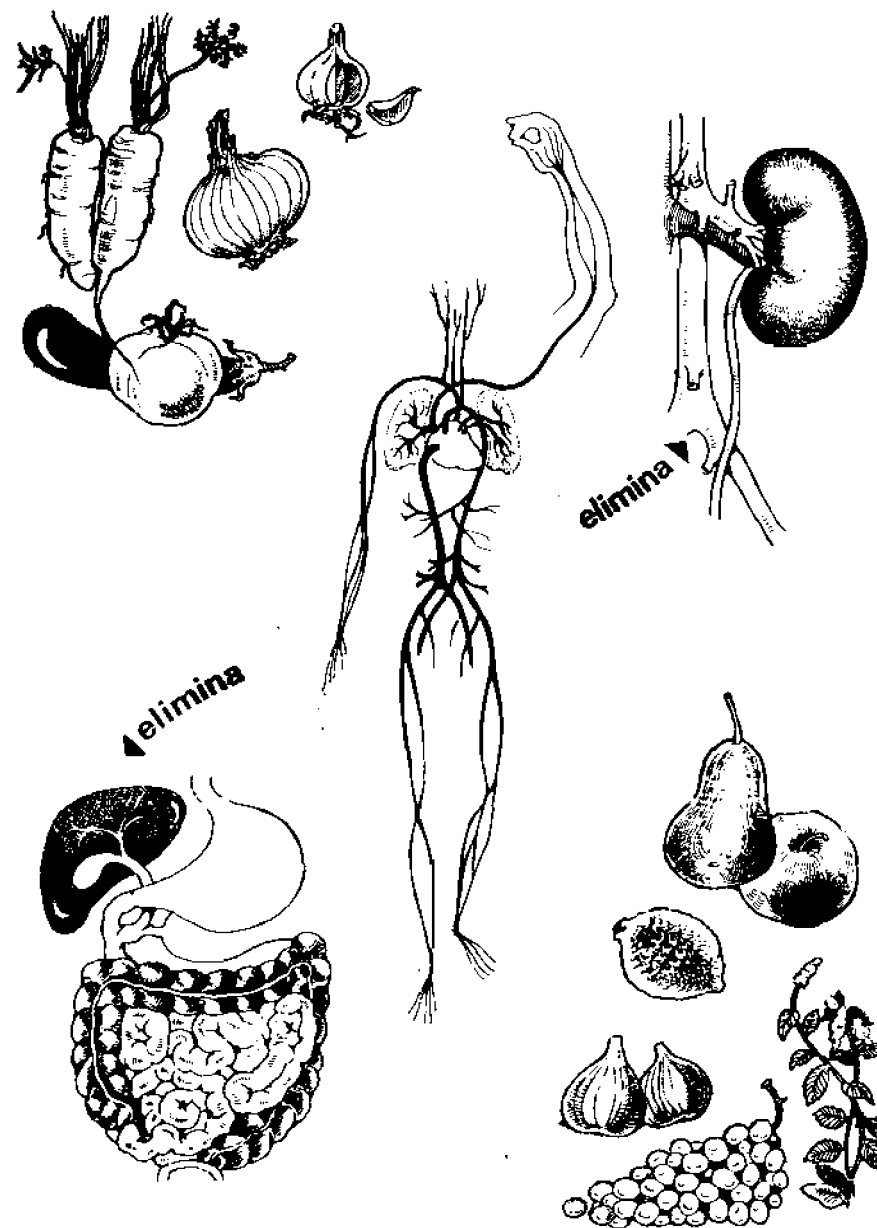
porque es la señal de que el **cuerpo ha** reaccionado y comenzado el proceso de curación y purificación. De ahí proviene el sentir hambre y debilidad y otros **síntomas** pasajeros en los primeros **días** de la cura natural, sobre todo si el organismo **había** sido **objeto** de tratamiento tóxico y antinatural.

Para conseguir el éxito definitivo hace falta estar imbuido de un cierto **espíritu** de sacrificio. Hay que tener un poco de paciencia y saber soportar las molestias iniciales que puedan presentarse en un tratamiento natural. ¡Sin lucha no hay victoria! Y sin crisis curativa (la señal de la lucha en la expulsión de las sustancias nocivas y venenosas) no hay limpieza interior y verdadera curación. Todos los hombres **deberían** comprenderlo porque **esto** es el proceso de **purificación** natural que lleva a la **salud** y a la **dicha**.

Con frecuencia aparece por corto tiempo **alguna** afección de la piel (sarpullido, granos, etc.), pues el cuerpo trata de expulsar al exterior las sustancias **extrañas** y **morbosas** que a veces residieron **largos** años en su interior. Ocurre esto, particularmente cuando los **órganos** de **eliminación**, como es el caso de los riñones, del conducto intestinal, de los pulmones, etc., no pueden expulsar todas las sustancias morbosas. Nadie debe alarmarse ante estas manifestaciones aparentemente desagradables, pero que en realidad no son sino **señales** evidentes de que la curación está en marcha.

Sin embargo, es por aquí por donde fallan muchos pacientes. Al no estar bien advertidos o debidamente preparados, al advertir esas manifestaciones desagradables propias de la crisis curativa, se desaniman y pierden la confianza en los remedios naturales. Se pierden los beneficios de la **curación** natural por su falta de fe, por no saber soportar las ligeras molestias, por no aguantar con paciencia este período de crisis, y **al faltarles** la alegría íntima que proporciona el convencimiento de que

Cura anual. – El organismo humano precisa para su buen funcionamiento (al igual que cualquier artefacto mecánico) determinados cuidados y revisiones **periódicas**. Con la cura anual, a base de **escogidos** elementos vegetales, se consigue un proceso de **limpieza** interna y curación ya que las sustancias incluidas en los **36** elementos seleccionados aportan **automáticamente** principios curativos a los **Órganos** internos del cuerpo (purificación de la sangre, hígado, riñones, etc.).



la curación definitiva está próxima. En lugar de soportar y perseverar, caen en el extremo opuesto y se entregan de nuevo a los remedios artificiales y venenosos para tratar de vencer aquella crisis, paralizando de esta manera el proceso de purificación que justo acababa de iniciarse, y entonces las sustancias extrañas y venenosas que estaban a punto de ser expulsadas vuelven a adueñarse de los Órganos y tejidos del cuerpo, y en El se quedan como una carga pronta para explotar en cualquier momento, a la primera oportunidad propicia, en forma de resfriados, congestiones, dolores agudos, reforzadas por los venenos nuevamente ingeridos, para llegar de improviso a situaciones **más** graves, y **hasta**, tal vez, a un **golpe** de **muerte**.

En las próximas **páginas**, hacemos un estudio exhaustivo de los doce elementos **especialmente** escogidos para la cura anual.

Para mayor comodidad del lector, los mencionamos en orden de importancia y para que su localización facilite el empleo:

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. Limón | 7. Ortiga |
| 2. Naranja | 8. Amargón |
| 3. Manzana | 9. Cola de Caballo |
| 4. Cebolla | 10. Ajenjo |
| 5. Ajo | 11. Llantén |
| 6. Zanahoria | 12. Manzanilla |

LIMON (*Citrus limonium*)

El **limón** ocupa un **primerísimo** lugar entre los frutos curativos, y ello por muchas razones que ya han sido expuestas en otros trabajos nuestros. Siempre, en todo tiempo y en todo lugar hemos cantado **las** excelencias **del** prodigioso limón y le hemos otorgado el calificativo de "consumidor de ácidos". El limón, en *efecto*, desempeña una **importantísima** labor como "destructor de los ácidos"; su acción es particularmente eficaz contra la acidez de estómago, pero no acaba aquí, ni muchísimo menos, su **amplísimo** campo de acción. La sabiduría popular, la experiencia y, modernamente la ciencia, **están** completamente de acuerdo en afirmar que el zumo de limón puede curar **mis** de **150** enfermedades.

El limon puede emplearse de dos formas: tomándolo entero (cosa un tanto **difícil y poco agradable**) o bien sorbiendo el zumo diluido en un poco de agua. Si se sorbe el zumo con una **cañita**, se evita **la** dentera que a algunos produce su sabor ácido.

Quando se hace **la cura de limón** (o cualquier otra cura natural), debe adoptarse un régimen alimenticio sano, es decir, que no incluya sustancias perturbadoras que puedan estorbar la eficaz acción del agente curativo que es el limon.

En cualquier parte del cuerpo donde se encuentren las toxinas y **sustancias** perturbadoras, o sea en la sangre, en **los** órganos, en los tejidos, allá acude el limón ingerido para combatirlas eficazmente, disol-

ver sus acumulaciones y, finalmente, expulsarlas. Cuando fallan todos los demás medios eliminadores a causa de la compactidad de las acumulaciones de toxinas y ante las más rebeldes formaciones de ácido úrico, es muchas veces el limón el único remedio que puede traer un cambio favorable.

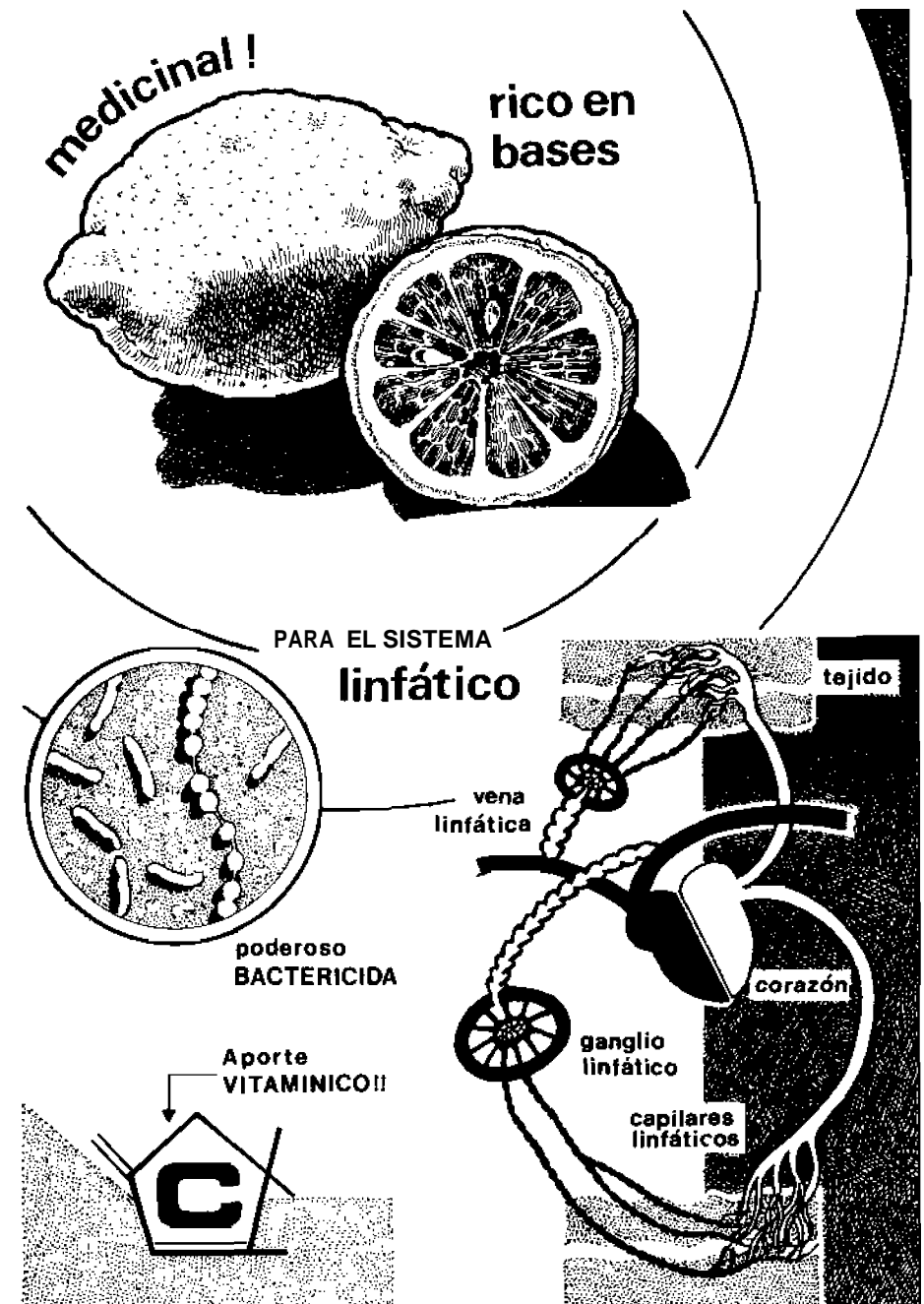
Ya hemos dicho que el limón era el gran "consumidor de ácidos", es decir, el gran basificante, y además el "eliminador de venenos, toxinas y demás sustancias perturbadoras". Como quiera que la mayoría de las enfermedades provienen del exceso de acidez en la sangre, en los órganos y en los tejidos, es decir, la acumulación de sustancias extrañas, es muy lógico que el remedio se encuentre en una cura de limón.

Si el lector se ha hecho a la idea de que el zumo de limón no solamente es el más grande "consumidor de ácidos y sustancias extrañas", sino que es además un consumidor de microbios y el **mejor** protector contra las enfermedades **infecciosas**, le será fácil comprender entonces que el limón tiene favorable influencia en todas las enfermedades y cura radicalmente buena **parte** de ellas.

Dará buena prueba de sabiduría y prudencia todo aquel que consuma limones en abundancia. El hombre sano, teniéndolo por el más eficaz preventivo de todas las enfermedades, y el hombre enfermo, acudiendo a la cura de limón para encontrar remedio eficaz y sin contraindicación, aunque, como todo tiene su límite, tras una cura intensiva de limón, convendrá hacer una pausa y suspender por un tiempo el limón, para reanudar luego el consumo habitual.

Si por un lado está científicamente comprobado que la carne y el caldo de carne constituyen el habitáculo predilecto de los microbios, especialmente los microbios del tifus y de la tuberculosis, por otro lado, es un hecho rigurosamente avalado por la ciencia que los microbios

Limón. - El limón ocupa un primerísimo lugar entre los frutos curativos (puede curar más de 150 enfermedades), y de aporte vitamínico, convirtiéndolo en excelente eliminador de toxinas, poderoso bactericida y altamente eficaz contra la acidez del estómago, por ser fruta rica en bases. Es la fruta medicinal por excelencia; sus aplicaciones con múltiples, puede decirse que, periódicamente, se llega a descubrir alguna nueva aplicación terapéutica, preventiva o simplemente de utilidad práctica.



perecen en el zumo del limon, al cabo de breves minutos de **estar en el, es decir**, que el **zumo** de limón los destruye.

El repertorio de enfermedades y trastornos en los cuales tiene el limón probada eficacia es muy extenso, por lo que sólo es posible ofrecer un breve resumen del mismo:

Dolores de estómago e intestinos, trastornos digestivos, acidez de estómago, gases, **trastornos** del metabolismo, abscesos, obesidad, dolores de cabeza, enfermedades de los riñones, de la vejiga, cálculos renales, enfermedades del hígado y de las vías biliares, cálculos biliares, uretritis, trastornos de la micción, hemorragias de **cualquier** clase, enfermedades del sistema **linfático**, enfermedades del corazón y del sistema circulatorio, enfermedades de los pulmones, tuberculosis, bronquitis, catarros, tos, gripe, reuma, artrismo, gota, arteriosclerosis, fiebres de todas clases, hinchazones, Úlceras, granos, pleuresía, inflamación del bajo vientre, envenenamiento de la **sangre**, herpes, sarna, difteria, lombrices (para combatir éstas, se mezcla el zumo de limón con un poco de zumo de ajo), cualquier clase de inflamaciones, escarlatina, sarampión, viruelas, escorbuto, epilepsia, hidropesía, tifus, beri-beri, insomnio, inapetencia, nerviosidad, **melancolía**, hipocondría, pólipo (primeramente se hace una cura, bebiendo el zumo, y al mismo tiempo absorbiéndolo por la nariz, mediante la aspiración), caspa y caída del cabello (frotando fuertemente el cuero cabelludo con zumo de limón, mezclado con zumo de cebolla), enfermedades de la matriz, hemorroides, diabetes, paludismo, malaria, apendicitis (tratando a tiempo), diarrea, disenteria, estreñimiento, etc. El limón contrarresta la caída del estómago, sirve para curar heridas de cualquier clase, aplicándolo interior y exteriormente, es el **mejor** sustitutivo del yodo y no presenta ninguno de los inconvenientes de éste. El limon ayuda también en el tratamiento de las mordeduras de **animales** venenosos; tomando el zumo de 30 a 45 limones, se pueden contrarrestar los efectos de las picaduras de arañas venenosas y de **viboras**. Pero esta cura debe hacerse sin demora; también hay que hacer baños de vapor y probar todo lo que sea posible para expulsar los venenos. A nadie se le oculta la enorme peligrosidad de algunas mordeduras de alimañas, reptiles e insectos, debido al terrible poder del veneno que inoculan a la víctima; por eso no podemos responder de la eficacia **en** todos los casos **del** remedio que más arriba brindamos y que

hemos reseñado a título informativo y sin responsabilidad por nuestra parte.

Ante este enorme campo de aplicación, cabe preguntar: ¿De dónde le viene al limón su gran poder curativo que le da fama de medio curativo universal?

El asunto está claro, y va **siéndolo** mas a medida que avanzamos en nuestras explicaciones. Como la **mayoría** de las enfermedades son la causa de una manera de vivir equivocada, es decir, por **el** empleo de comidas que contienen inucho ácido y otras cosas perjudiciales, es precisamente el limon, por ser la fruta **más** rica en **bases**, el mejor medio para combatir y remediar los trastornos y enfermedades causadas por los ácidos venenosos y demás sustancias extrañas y morbosas.

El limón tiene otra maravillosa aplicación. Una cura completa de limon no solamente **es** capaz de combatir la sensualidad viciosa y la inmoralidad, sino que constituye un eficaz medio para luchar con dos perniciosos vicios que suelen ir emparejados con aquéllas: el alcoholismo y **el** vicio de **fumar**.

Si los hombres temieran más el consumo del alcohol y del tabaco, y menos el del limón, cuyo empleo en una cura especial obra verdaderos milagros, podrían evitarse gran número de enfermedades, muchas desgracias y gran parte de la degeneración de la humanidad. Naturalmente que para alcanzar un éxito completo, debería, además, desterrarse de la mesa la carne, el pescado (particularmente los mariscos), el café, el te, y tantas otras cosas que **envenenan** la sangre y excitan los nervios, siendo el origen de todo género de trastornos y enfermedades.

Como quiera que el limón contiene abundancia de vitaminas, particularmente vitamina C (tan necesaria para evitar gran numero de enfermedades, sobre todo las de las vías respiratorias: catarros, bronquitis, asma, gripe, etc.), no solamente es un medio curativo de primera categoría, sino que, además, cuando ha desempeñado su cometido de limpieza interior, es también un medio vivificador y fortalecedor. Repetimos y subrayamos la eficacia de la vitamina C del limón para **combatir** las enfermedades y afecciones **pulmonares**.

Muchas veces, donde fracasaron otros medios para detener las hemorragias, el limón salió triunfante. De una revista médica, **extractamos**, a este respecto, unos interesantes párrafos:

"En un caso de hemorragia muy grave de ambas fosas **nasales**, en un hombre vigoroso, se detuvo en seguida la hemorragia, absorbiendo por la nariz una mezcla de una parte de zumo de limón y 4 partes de agua. En un caso de vómitos de sangre, donde fracasaron todos los medios, se **consiguió** detener inmediatamente la sangre con jugo de limón; al día siguiente se produjo una recaída, pero con el continuo empleo de este medio se **consiguió** la completa curación. En hemorragia del intestino, causada por el tifus, se ha comprobado que el limón tiene **magníficos** resultados. En los dos casos considerados, los pacientes vomitaban cuanto ingerían, con excepción del **limón**."

En una revista antigua, titulada "La terapéutica de la actualidad", participa Georg Mayer (Dillingen), que durante su trabajo como inspector de sanidad del ejército turco, ha aprendido a conocer la aplicación del zumo de limón para detener las hemorragias. como remedio de la medicina turco-arábiga. Los turcos aplicaban zumo de limón a las heridas, antes de vendarlas; además, a los heridos se les hacía turnar abundante zumo de limón; de este modo hacían la cura de limón exterior e interior. (K. A.) El zumo de limón sirve pues para detener las hemorragias hasta en los casos más graves, cuando fallan todos los demás remedios. Es muy útil saber esto, sobre todo en un caso de apuro.

¿Cómo se hace la cura de limón y qué cantidad de limones hace falta?

La cantidad de limones que hay que tomar en forma de zumo y el tiempo que ha de durar la cura depende de la gravedad de la enfermedad. Hay casos en que bastan unos pocos limones al día, mientras que en otros se requiere **mayor** cantidad de limones y es preciso prolongar la cura **hasta** obtener la completa curación. Ofrecemos a continuación unas indicaciones a modo de orientación:

1. En una enfermedad leve se puede tomar el zumo fresco de 5 hasta 10 limones al día.
2. En una enfermedad grave: de 10 a 15 limones al día.
3. En una enfermedad muy grave: de 15 a 20 o más limones al día.

Naturalmente, la cantidad de limones a tomar depende también de la clase de enfermedad y de la naturaleza **del** enfermo. Tomando, por ejemplo, el zumo de 8 a 12 limones al día, se obtiene protección contra las enfermedades contagiosas, las epidemias, etc. La misma cantidad basta para hacer bajar **la** fiebre. En cambio, para curar un reumatismo grave o gota, se consideran necesaria de 20 a 45 limones al día. **Otras enfermedades** parecidas necesitan las mismas cantidades; **así** lo afirman reputados profesores que han obtenido grandes éxitos con este método.

Para que el lector sepa a qué atenerse respecto a la forma de ejecutar una cura de limón de 10 días de duración, ofrecemos a continuación tres ejemplos en los que se indica la cantidad **diaria** a tomar y el progresivo aumento diario de la misma en los primeros días, y gradual disminución en los últimos días:

	Primer ejemplo	Segundo ejemplo	Tercer ejemplo
<u>Día</u>	<u>Limones</u>	<u>Limones</u>	<u>Limones</u>
1	2	3	4
2	4	6	8
3	6	9	12
4	8	12	16
5	10	15	20
6	10	15	20
7	8	12	16
8	6	9	12
9	4	6	8
10	2	3	4
Total	60	90	120

Según la cantidad de limones que se **desea** tomar, se elige uno de **los** tres ejemplos. Ahora bien, si se quiere prolongar la cura por más tiempo (una cura de 15 días) entonces el aumento y luego disminución diaria se hacen en forma más gradual. Veamos tres ejemplos para una cura de 15 días:

	Primer ejemplo	Segundo ejemplo	Tercer ejemplo
Día	Limones	Limones	Limones
1	2	2	3
2	3	4	6
3	4	6	9
4	5	8	12
5	6	10	15
6	7	12	18
7	8	14	21
8	9	16	24
9	8	14	21
10	7	12	18
11	6	10	15
12	5	8	12
13	4	6	9
14	3	4	6
15	2	2	3
Total	79	128	192

Respecto a la duración de la cura con zumo de limón, recomendamos siempre la de corto tiempo. Más vale hacerla corta y repetirla con cierta frecuencia, que hacerla demasiado larga. Mientras se realiza la cura, cómase mucha verdura y fruta, cruda. Aconsejamos sorber un poco de zumo cada hora, pero siempre fuera de las comidas, por lo menos una hora antes o después, hasta completar la cantidad diaria. El zumo que se tome cada vez durante el día ha de ser recién exprimido; no guardarlo exprimido para irlo tomando luego cada hora a sorbitos, pues una vez exprimido, si no se consume en seguida, pierde buena parte de sus propiedades.

Una vez alcanzado el objetivo propuesto con la cura, conviene descansar por algún tiempo y durante el mismo no tomar limones, ya que una toma de éstos demasiado prolongada podría ser causa de un cierto debilitamiento.

Durante la cura y después de ella, deben tomarse muchos jugos de plantas silvestres, tales como: ortigas, amargón, verdolaga, lengua de

vaca, borrajas, etc. También se aconsejan jugos de espinacas, zanahorias, rábanos negros, granada, etc. Tampoco debe olvidarse el jugo de patatas, que es muy curativo por su riqueza en bases. Un vaso de zumo de rábanos por semana obra milagros en el organismo y evita alteraciones de la bilis y el mal de piedra, el reumatismo, la gota, la ciática y otras enfermedades similares.

Estas instrucciones valen para todas las curas hechas solamente con un determinado zumo, pero especialmente con el limón, cuyo efecto es tan intenso. Ciertamente, durante esta cura y después de la misma, resulta muy ventajoso tomar también otros diversos jugos de verduras y plantas silvestres.

Cuando por un lado los profesores naturistas obtienen grandes éxitos con la cura de limón, surgen por otro lado objetantes contra esta cura. El profesor Nicolás Capo rechaza estas objeciones con las siguientes palabras:

“El profesor sueco Euler es quien descubrió una nueva vitamina en el limón para curar la neumonía. De esta forma el limón ha entrado en la ciencia oficial internacional, pues al profesor Euler le ha sido concedido el Premio Nobel de Medicina. Si cura la pulmonía, el limón no rebaja los glóbulos rojos de la sangre, como creen y divulgan algunos médicos ‘acidóforos’; al contrario, el limón, al matar los gérmenes patógenos de la sangre, vitaliza el plasma sanguíneo, y el cuerpo, pudiéndose defender mejor con la presencia del limón en la sangre, se autocura.”

Apareció también un artículo muy interesante sobre la importancia del limón en la revista “Natura”:

“Es la fruta medicinal por excelencia; sus aplicaciones son múltiples, puede decirse que periódicamente se llega a descubrir alguna nueva aplicación terapéutica, preventiva o simplemente de utilidad práctica...”

“El limón contiene numerosos elementos indispensables para el normal funcionamiento del organismo...”

“La presencia de tan utilísimos elementos da al limón propiedades saludables, curativas y preventivas que lo han dotado de justa fama en todo el mundo, haciendo que eminentes especialistas europeos como los doctores Kemplerer, Trambusti, Desplatz, Labbé, Lusting, Pende, Camba y Viola, lo recomienden calurosamente para seguir tratamientos curativos en diversas afecciones. Estos dietólogos y muchos otros han

dedicado al limón y otras frutas, estudio.; en los que consignan numerosas e interesantes observaciones, producto de su experiencia cotidiana y experimentos continuados. Es así como el profesor Pende dictamina que el limón es de real eficacia para el tratamiento del artrismo, gracias a su amplio porcentaje de sales alcalinas. El doctor Desplatz también opina que el limón es indicadísimo para la cura del reumatismo en sus diversas formas.

"Conocidos son los efectos terminantemente positivos del limón para el tratamiento y prevención del escorbuto, enfermedad que se origina por la falta de vitamina C en el organismo, a causa de la ingestión prolongada de alimentos carentes de ella, como son las conservas saladas. El limón es una de las frutas más ricas en vitamina C, que también suele llamarse antiescorbútica en virtud de las propiedades terapéuticas y saludables del limón.

"En nuestro país son muchos los médicos que reconocen sin reservas las altas y recomendables propiedades terapéuticas y saludables del limón, por lo que no vacilan en aplicarlo en sus curas, recomendándolo ampliamente."

Diariamente mueren personas a causa de una inyección o de la ingestión de algún medicamento artificial. A veces pasan algunos años hasta que no aparecen los trastornos y se manifiestan las enfermedades causadas por vacunas, inyecciones y otros falsos remedios químicos. Nadie se atreve a reprochar esta nefasta acción de tales medicamentos. En cambio, en cuanto se cree hallar una falla en el sistema naturista, se pone el grito en el cielo y se proclama por todas partes. Y esto es comprensible, ya que son muchos y muy importantes los intereses en juego, sobre todo los de la gran industria química que fabrica aquellos falsos remedios. A estas partes interesadas no les sientan nada bien los incuestionables éxitos de los factores naturales de curación. Así, durante algún tiempo, se declaró la guerra al tomate. Del mismo modo, se han aprovechado todas las oportunidades para achacar a la fruta y a las hortalizas epidemias infecciosas, particularmente el tifus. Lamentablemente se ocultan las innumerables cosas perjudiciales que toma la gente en una comida: la carne, el caldo de carne, los mariscos, los condimentos o picantes, el vino, la cerveza, los licores, las salsas, el queso curado, etc. En cambio, como las frutas suelen tomarse como postre al final

de las comidas, cargan con el sambenito de los trastornos y enfermedades causadas por aquellos excesos.

Hemos de admitir, desde luego, que a veces se comete algún fallo (por otra parte, sin mayores consecuencias) en la aplicación de una buena cura natural. A estos pequeños y comprensibles fallos se agarran los detractores para condenar inapelablemente todo el método.

Al practicar una rigurosa cura de limón, aconsejamos no hacerla en ayuno entero, sino solamente en medio ayuno, guardando bien el orden de las comidas, y tomando los demás zumos, así como las ensaladas y frutas que ya hemos indicado. Si se hace ayuno completo, entonces empléense para la cura solamente de 3 a 8 limones diarios como máximo, y en forma de zumo diluido.

El ayuno completo y racional es indispensable para atacar con éxito cualquier enfermedad.

A la misma familia de los limones pertenecen otras excelentes frutas tales como las limas, toronjas y pomelos, que poseen un efecto curativo parecido al del limón. Aconsejamos incluirlas en la cura, en todas partes donde se puedan conseguir. Su zumo es excelente y muy curativo. La mayoría de la gente las emplea para hacer confituras y mermeladas, sin embargo, se pueden comer muy bien, crudas, en forma de zumo, ya que solamente así tienen un valor curativo completo.

Cada cual debe ensayar en sí mismo y estudiar su propio caso para poder determinar cuántos limones necesita y el tiempo que debe durar la cura. Empleando una buena cantidad, se obtendrán buenos resultados a los pocos días. Su mayor o menor éxito y la mayor o menor prorititud con que se obtengan, ha de darnos la pauta para saber si se debe aumentar o disminuir la cantidad, y si se debe acortar o prolongar el tiempo de la cura.

Cada paciente es un caso distinto. Alguien dijo, y dijo bien, que no hay enfermedades sino enfermos. Cada caso es distinto; por lo tanto, la intensidad y duración de la cura dependerá de la mayor o menor dificultad para disolver y eliminar las sustancias impuras, venenosas y extrañas, acumuladas en el organismo, y de la existencia de otros males.

Aprender a razonar y obrar prácticamente en consecuencia, es algo sumamente importante cuando de la propia salud se trata. Importante tarea es la de inducir a la gente a pensar en su propio cuerpo, en sus

necesidades, en su maravillosa función y grandiosa constitución, y principalmente en un sencillo y natural tratamiento propio. Con esto se favorece a la **sociedad**, pues el ciudadano enfermo no puede trabajar ni producir por lo que no sólo no es útil a los demás sino que constituye una pesada carga para la sociedad.

UNA ADVERTENCIA NECESARIA

Comprender las **leyes** físicas que **rigen** el cuerpo y armonizar con estas leyes las **prácticas de** la vida, **es** un deber de esencial importancia.

Cuando aparece la enfermedad, **es necesario** que recurramos a los distintos factores que la Naturaleza pone a nuestro **alcance**, para que de esta manera **podamos** fortalecer el cuerpo y restaurar la salud.

La humanidad **está** enferma, abunda el dolor y se busca desesperadamente alivio; pero, desgraciadamente, para aliviar el sufrimiento, las leyes establecidas por Dios para regir la vida son transgredidas abiertamente; el pecado **se** apodera del corazón y el hombre **se** olvida de que **depende de Dios**, fuente **de** vida y de salud.

La última fase de **la** historia del mundo está por terminar. La humanidad gime bajo el peso de **las** propias culpas y se debate en la inútil búsqueda de remedios seguros.

La inmoralidad de ahora, la pobreza en que viven aun cientos de **millones** de personas, la irreligiosidad que penetra en todo ambiente, el auge **del** materialismo y el ansia por el futuro que se presenta cada vez más desconcertante, son fenómenos muy alarmantes; son señales que testimonian la madurez de los tiempos. Por eso no podemos permanecer callados; muy al contrario mientras **nos** quede aliento debemos llamar la atención de la humanidad sobre su equivocada conducta y advertirle al **respecto**, para no hacernos **cómplices** con nuestro silencio de su desgracia, y procurar que se dé cuenta de su situación y emprenda el camino de la salvación.

Es lógico que los poderes de las tinieblas combatan con todas sus

fuerzas a aquellos hombres escogidos que se esfuerzan para mejorar la salud de la humanidad mediante los medios naturales de curación que Dios ha puesto generosamente a nuestra disposición. Aquellos malignos poderes sólo desean la **destrucción** de todo y por eso luchan **enconadamente** contra todos aquellos que pretenden sacrificarse para servir a la pobre humanidad. A nadie debe extrañar que el hombre se entregue sin temor a los terribles vicios del alcohol, tabaco, narcóticos, y que admita sin objeción drogas venenosas, **inyecciones** y vacunas, mientras siente **aprensión**, desconfianza y hasta temor hacia las frutas y plantas que Dios puso a su disposición para conservarle sano o para devolverle la salud perdida.

Es evidente que existe una abulia general, a pesar del confort de la vida **moderna**. Existe tensión, un temor angustioso que atormenta la mente de las gentes. La toxicomanía, que por desgracia cada día gana **mas** adeptos, es una prueba real de la angustia reinante, pues, **drogándose**, quieren fugarse de la realidad aunque sea por breves instantes.

También están de moda las supersticiones y hechicerías a las que mucha gente se aferra intentando hallar en ellas nuevos caminos o falsas emociones.

Algunas personas **alientan** la creencia de que las supersticiones han desaparecido ante la civilización del siglo XX. Pero los hechas demuestran que **en** nuestro tiempo también se practica la **hechicería** como en los días de los magos de la antigüedad.

El espiritismo es uno de los sistemas empleados en la **actualidad**, aunque por supuesto **no** es el **único**. Satanás halla acceso a miles de mentes presentándose bajo el aspecto de misteriosas apariciones a fin de apoderarse de la dirección de la mente.

Los magos de los tiempos paganos tienen su contrapunto en los **mediums** espiritistas, los clarividentes y los adivinos de hoy **día**.

Al igual que antaño, también actualmente **llama** la atención la aparición de excéntricos personajes que, acentuando su figura con **illamativos** atuendos, presumen ser poseedores de poderes misteriosos y hasta predicen profecías que luego resultan ser falsas.

Ellos, fanáticos **pecadores** son **los** que arrastran a los **débiles** de voluntad hacia tenebrosos abismos, de los que difícilmente podrán resurgir, desviándolos así del verdadero **camino** de la **salvación**.

Todo el mundo **debería** estar prevenido contra ese maléfico influjo de los tenebrosos poderes, a fin de no caer en sus redes y para no dejarse engañar con **los antinaturales** y falsos medios **llamados** curativos que, en realidad, no sólo no curan, sino que envenenan y pueden acabar matando.

En ningún terreno, y por tanto tampoco en el de los sistemas naturales de **curación**, deben traspasarse los límites de la prudencia. Todo lo que sobra perjudica; todos los excesos son malos. El que no obra con medida y no sabe aquilatar el exacto alcance de las cosas, corre el peligro de caer en el tortuoso camino del fanatismo.

Hay poderes **maléficos** que actúan en el campo de la vida sana y de la curación **natural** impidiendo que el hombre viva moderadamente y se cure por los métodos naturales, y haciendo que cada día aumente la carga de sus enfermedades llegando a hacerla insoportable, para que el hombre desespere y se rebele contra Dios.

Del mismo **modo** que existen fanáticos **en** el campo de la religión, también los hay en el naturismo. **Así** hubo, por ejemplo, quien dejó de comer carne creyendo poder vivir solamente con pan y agua. Los **pod**eres de las tinieblas celebraron esta equivocada actitud que conducía al fracaso, consiguiendo **así su** fin: difamar al naturismo.

Otros, aun cuando dejaron los vicios perniciosos como el alcohol y el tabaco, y dejaron de comer carne, viviendo en **cierto** modo de una manera **natural**, sólo tomaban alimentos cocidos y **fritos**, tomaban **mu**chos huevos, harina blanca, pastas de sopa y otros alimentos **similares** que nosotros llamamos "muertos", porque fueron despojados **de** las vitaminas y sustancias minerales, tan importantes para la nutrición, **al molerlos** finamente o al agregarles sustancias químicas. **Así** ocurrió que personas que **vivían** de **esta** manera, en cierto **modo** natural, no **experimentaban** **mejorías** en sus dolencias y no acababan de hallar el verdadero camino de la salud, siendo **esto** motivo de difamación para los detractores del naturismo. El error está en el modo de proceder de aquellas personas que cocinan y fríen los alimentos hasta dejarlos sin valor nutritivo (muertos), y usan solamente alimentos ciertamente vegetales, pero que fueron desnaturalizados por las manipulaciones sufridas.

Algo parecido sucedió **incluso** con los mejores tratamientos naturales, como por ejemplo con el factor **curativo** "ayuno", con el "trata-

miento **hidroterápico**” y otros. Así hubo, por ejemplo, fanáticos que se imaginaban tener que ayunar tomando solamente agua durante cuarenta días, porque Cristo ayunó tanto tiempo para poder tener El mismo el poder de curar. Las curas de ayuno **deben** ser hechas **de** manera razonable, pues cada paciente es un **caso** distinto; lo **que** a uno conviene, puede no **ser** conveniente para otro. La prudencia debe presidir cada caso particular; todo depende de la constitución física de la persona y de la enfermedad que ésta padece. Cada tratamiento natural debe ser individual, es decir, apropiado a cada enfermo y a cada enfermedad. El entendimiento, la razón y la prudencia deben señalar el camino a seguir en cada caso particular. Los poderes de las tinieblas están siempre alertas para inducir a los **hombres a realizar acciones que ensombrezcan** los mejores factores curativos. Conocemos el caso de un hombre que había oído hablar del gran poder curativo del agua y, **sintiéndose** bastante enfermo, un **día** que se hallaba junto a un arroyo que **discurría** por un frondoso valle, sin reflexión alguna, se desvistió y se metió en **las** frias aguas. Este acto irreflexivo e imprudente **casi** le costo la vida; por espacio de dos semanas estuvo entre la vida y la muerte, ya que cogió un fuerte resfriado que no hizo sino agravar su dolencia. Años más tarde **oyó** hablar de **las** excelencias de las compresas de agua. Sin pensarlo dos veces se acostó durante toda la noche envuelto en una sábana mojada, sin tener la precaución de arroparse bien con cálidas mantas de lana. Como consecuencia, cogió un nuevo y grave enfriamiento. Esto no tenía que haber sido así. No se debe culpar a la sábana mojada, que obra magníficamente **si** se emplea como es **debido**. Fue la ignorancia la culpable **del** desatino, ya que debe saberse que en estos **casos** el paciente tiene que estar bien tapado con suficientes mantas para que el cuerpo reaccione pronto, entre en calor y **sude** copiosamente para eliminar los malos humores. El paciente debe tener alguien a su **lado** para que, una vez haya sudado copiosamente, le seque, le lave someramente con agua fría, y tenga preparada otra cama bien caliente para acostarlo en seguida otra vez.

Hace algún tiempo nos contaron el caso de una señora que habiendo leído en alguna parte las excelencias de la cura de limón y de ajo, la realizo con éxito, a pesar de haber tomado, durante la cura, los mismos alimentos que antes acostumbraba a tomar. En su cuerpo aparecieron

numerosos granos, lo que no era, ni mucho menos, un signo desfavorable. Lo que **se imponía** en este caso era darse baños de vapor y cataplasmas de linaza, u otras similares, para facilitar la maduración de los granos. En estos casos dan también excelentes resultados compresas preparadas a base de **cebolla** bien picada mezclada con barro y miel que, **aplicadas** sobre los **granos**, hacen que estos se abran y expulsen el pus. Acabada la supuración, se los puede hacer cicatrizar con **unturas** de aceite de almendras, cataplasmas de linaza y barro. El organismo de la paciente, bajo la acción de la cura de limón y de ajo, **quería** expulsar los venenos acumulados, lo que hizo a través de los granos, cosa que hubiera sido enormemente facilitada con el auxilio de otros medios naturales de curación, tal como hemos expuesto. Pero esa señora no lo hizo así, **tal** vez por ignorancia, tal vez por pereza y comodidad; de manera que si el organismo y las curas naturales cumplieron su misión, **no** así la paciente, que sólo hizo una parte de lo que **convenía** hacer en su caso, de manera que los granos volvieron a cerrarse sin haberse vaciado de su contenido purulento y volviendo a padecer dicha señora los mismos dolores y molestias. ¿De quien es la culpa? Son muchos los pacientes que no llevan a termino la totalidad de los tratamientos naturales necesarios para su **caso**, y luego achacan el fracaso a los factores naturales de curación, cuando la culpa es solo suya. Son de ver también aquí las sutiles redes de los poderes de las tinieblas. Nadie debería desanimarse ante momentáneos y aparentes fracasos. Que revisen bien su caso y los medios empleados para combatirlos: **pronto** se darán cuenta de que el fallo no reside en los medios naturales de curación, sino en los hombres mismos, los cuales muchas veces no saben **emplearlos** bien.

Lo que en suma queremos poner de relieve con todas nuestras explicaciones sobre las doce frutas, verduras, plantas y sus zumos, dotados por Dios de un singular poder curativo, es que jamás se debe ser extremista, fanático, o exclusivista, y mucho **menos** aún en el campo de **la** curación natural. A menudo sucede en la vida corriente que los oyentes o los lectores, entienden y aplican las cosas de un modo distinto a como realmente son las explicaciones y los consejos del orador o del escritor. Este peligro es consubstancial con el hombre. Esto nos mueve a llamar la atención sobre el hecho de que la Naturaleza compendia un sistema completo formado por muchos factores curativos que, a poco

que sea posible, deben ser actuados conjunta y simultáneamente, pues todos son eslabones de una misma **cadena**.

Si hablamos aquí de doce **remedios** netamente naturales, bendecidos y dotados por Dios de un especial poder curativo, no queremos significar que han de ser sólo ellos los empleados para curar las enfermedades. Estos doce remedios, **aquí** preconizados, pertenecen **como** todo otro factor curativo natural al conjunto del sistema y, por tanto, deben ser empleados junto con los demás factores. ¡**Qué** oportuno hubiera sido, en el caso de aquella señora a que antes nos hemos referido, aplicar también "tratamientos hidroterapicos" (baños de vapor), ya que los limones y los ajos **habían** cumplido su importante misión, llevando a la superficie de la piel los venenos en forma de granos! ¡**Cuán** natural es, **por** ejemplo, que quien practica el ayuno no solo se abstenga de comer sino que, además, utilice otros importantes factores curativos, tales como el "ejercicio", la adecuada "respiración", etc., para que se realice mejor y más de prisa la limpieza! Durante el ayuno, tómesese también (si no se siente demasiada debilidad) un baño de larga duración a la temperatura de la sangre, para realizar de este modo la expulsión de los venenos por la piel. Baños de asiento calientes son igualmente buenos para coadyuvar a la eliminación, así como las fricciones con toallas o esponjas húmedas, etc. (**véase** volumen tercero).

Cuanto queda expuesto sirve para demostrar la eficacia y la forma de empleo conjunta de los diversos factores curativos, **que** forman, en conjunto, un completo sistema de curación, a **fin** de obtener un éxito más rápido y más completo. Hay **naturistas** que emplean un solo factor curativo y están convencidos de que **es** el mejor y que con **él** basta. Aunque se pueden conseguir, ciertamente, grandes éxitos con un solo sistema de curación (posibilidad que no negamos, en absoluto), no es éste el verdadero camino, el ancho camino de la completa curación natural. Si un medio natural **ayudó** a un paciente, no significa que otro deba ser curado también por **él**. Muchas cosas influyen en el terreno de **la** curación natural, entre ellas el estado espiritual del enfermo, y todas deben ser tomadas en consideración antes de decidirse a adoptar un tratamiento. Todo depende de la reacción del organismo del paciente. Unos reaccionan más pronto con determinado medio curativo, y otros con otro medio. Al médico naturista, o al propio paciente que trata de

curarse por sí mismo, corresponde descubrir inteligentemente con qué factor curativo reacciona mejor su **cuerpo**.

En todo caso es **una** ventajosa combinación **de** varios factores **curativos** lo que más conviene. Naturalmente, siempre hay que dejarse guiar por la lógica, la razón y el conocimiento.

Tras estas observaciones, en las que hemos tratado de poner en guardia al amable lector contra falsas concepciones, sobre todo por lo que se refiere a la inadecuada y a la incompleta aplicación de los distintos factores curativos que, como hemos explicado, no son sino eslabones de una sola cadena, vamos a seguir, tras este parentesis, con nuestro tema de los doce remedios naturales de gran valor curativo. Vamos a ocuparnos ahora de otro remedio natural que figura entre los **más** excelentes: la naranja.

NARANJA (*Citrus aurantium*)

En tanto que el limón es una fruta que, excepcionalmente, puede ser tomada junto con cualquier **otro** alimento (incluso las verduras), con la naranja ocurre precisamente lo contrario.

Téngase siempre presente esta indicación nuestra: "**frutas** y verduras jamás deben ser comidas juntas."

Este principio se aplica también, desde luego, a la naranja, con excepción de la naranja silvestre que es agria como el limón.

Digamos en seguida que la naranja es la hermana del limón. Queremos significar con esto que la naranja es casi igual al limón, aun cuando no **posee** exactamente las mismas propiedades que **él**, teniendo algunas que no se encuentran en el limón. No es pues por casualidad que se la recomiende por todas partes. Lo cierto es que la naranja tiene muy buena prensa y goza de justa fama en todos los ambientes, siendo recomendada incluso por los médicos **alópatas**. Esto es sumamente satisfactorio para nosotros los **naturistas** y nos permite comprobar que por esta vez al menos se **nos** hace justicia. Todo el mundo, sin excepción, reconoce hoy en día que la naranja es, después del limón, la fruta de mayor contenido vitamínico. Y ya se sabe que donde abundan las vitaminas **ha** de haber forzosamente también poder curativo para **determinada** enfermedad o para varias enfermedades, que es lo que **más** corrientemente **suele** ocurrir. En futuras investigaciones, tal vez se descubran **aún** nuevas vitaminas en la naranja.

Como la naranja es **más** agradable de tomar que el limón, acon-

sejamos a los lectores tenerla siempre presente en la confección de sus minutas. Lo mejor es tomarla en la época **del** año en que abunda más esta fruta, es decir, cuando procede directamente fresca del **árbol**; esto **vale para** todas las frutas, sobre todo para las que se utilizan para curas. **Esto** reúne dos ventajas: primera, porque en la temporada en que abunda la fruta fresca, esta **ostenta** todo su **valor** curativo y nutritivo; segunda, porque al poder adquirirlas en mayores cantidades, **su precio** resulta más ajustado. Desde luego, en España, con la **introducción** de nuevas variedades en el cultivo de la naranja, se dispone de naranjas frescas prácticamente a lo largo de todo el año, de manera que **aquí** tenemos siempre a nuestra disposición este tesoro, verdadera bendición de Dios.

Nada se hace de nada. Esto ocurre también con la naranja, la cual, si influye tan favorablemente **sobre los** nervios y cobre el cerebro, es porque contiene **muchas sustancias** que la capacitan para ello. Y esto es así porque la naranja, **además** de ser riquísima en vitaminas, contiene en abundancia diversas clases de sales minerales, **tales** como: sales de calcio, de potasio, de **magnesio**; y otros elementos minerales como hierro, fósforo, azufre, yodo, así como **oligoelementos**, tales como **flúor**, cinc y cobalto.

Todos estos elementos constitutivos hacen de la naranja un medio curativo universal, parecido al limón. Por lo tanto, la naranja puede ser empleada sin ningún reparo en casi todas las enfermedades.

¿Cuántas naranjas pueden emplearse para una cura?

Para conseguir rápidos resultados, la naranja debe ser utilizada en grandes cantidades. Por tratarse de una fruta sumamente agradable, no hay ninguna dificultad para tomarla en notables cantidades, sobre todo teniendo en cuenta que se trata principalmente de tomarla en forma de zumo.

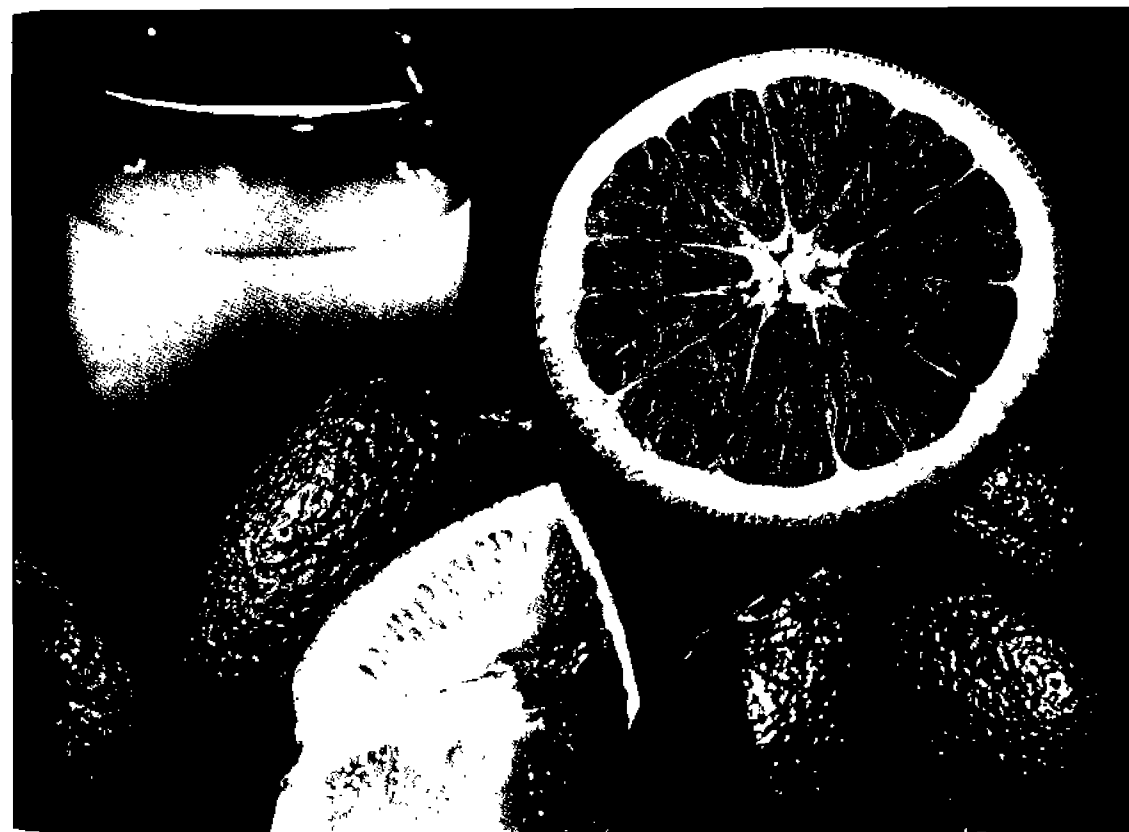
Haciendo, por ejemplo, una cura de 10 días con zumo de naranja, **puede** comenzarse con 5, 7 o 9 naranjas al día, aumentando hasta 25, 30 o 45 al día, y disminuyendo después la cantidad en la misma **proporción**. Veamos tres ejemplos:

<u>Día</u>	<u>Primer ejemplo</u> <u>Naranjas</u>	<u>Segundo ejemplo</u> <u>Naranjas</u>	<u>Tercer ejemplo</u> <u>Naranjas</u>
1	5	7	9
2	10	14	18
3	15	21	27
4	20	28	36
5	25	35	45
6	25	35	45
7	20	28	36
8	15	21	27
9	10	14	18
10	5	7	9
Total	150	210	270

Sin embargo siempre resulta conveniente hacer una cura de zumo de naranja bastante más prolongada, de una duración, por ejemplo, de 15, 20, 25 o 30 días, aumentando más despacio la cantidad diaria, y disminuyendo después en la misma proporción y con la misma lentitud. Ofrecemos aquí tres ejemplos para una cura de 25 días:

<u>Día</u>	<u>Primer ejemplo</u> <u>Naranjas</u>	<u>Segundo ejemplo</u> <u>Naranjas</u>	<u>Tercer ejemplo</u> <u>Naranjas</u>
1	5	6	8
2	6	8	10
3	7	10	12
4	8	12	14
5	9	14	16
6	10	16	18
7	11	18	20
8	12	20	22
9	13	22	24
10	14	24	26
11	15	26	28
12	16	28	30

(Continúa)



La Naturaleza es una infatigable proveedora de principios curativos.

(Continuación)

13	17	30	32
14	16	28	30
15	15	26	28
16	14	24	26
17	13	22	24
18	12	20	22
19	11	18	20
20	10	16	18
21	9	14	16
22	8	12	14
23	7	10	12
24	6	8	10
25	5	6	8
Total	269	438	488

Otro buen sistema consiste en tomar cada día, y durante cierto tiempo (10, 15, 20 o más días), la misma cantidad de naranjas, sin aumentarla ni disminuirla; por ejemplo: 5, 8, 10, 12, 15, 20, 25, etc., naranjas al día, según se estime conveniente, habida cuenta de los resultados más o menos rápidos, más o menos intensos, que se deseen obtener.

En lugar de beber el zumo, es mejor sorberlo con una pajita o con un tubito de vidrio. Mientras dura la cura, no debe tomarse el zumo durante las comidas, sino un buen rato antes y después de las mismas, siendo mejor hacerlo sorbiendo una pequeña cantidad cada hora. El zumo debe ser acabado de exprimir, por lo que no es aconsejable exprimirlo todo de una vez, para guardarlo e irlo sorbiendo durante el día. Conviene, pues, exprimir cada vez el zumo que vaya a tomarse de inmediato. Todo lo más se puede tolerar sea exprimido el zumo para dos o tres tomas, no más, pues pasadas unas tres horas, el zumo ha perdido buena parte de sus vivificantes cualidades.

En el caso de que el paciente que practica la cura de naranjas presente granos u otras erupciones de la piel, a consecuencia de la acción depuradora del zumo, debe recurrir entonces a otros factores curativos que ayuden a efectuar la completa expulsión de los venenos.



El ajo, la cebolla y el limón constituyen tres puntales de la dietética moderna

Tales factores coadyuvantes pueden ser: baños de vapor, baños prolongados a la temperatura del cuerpo (37° C.), baños de asiento calientes, etc., los cuales prestarán en este caso grandes servicios.

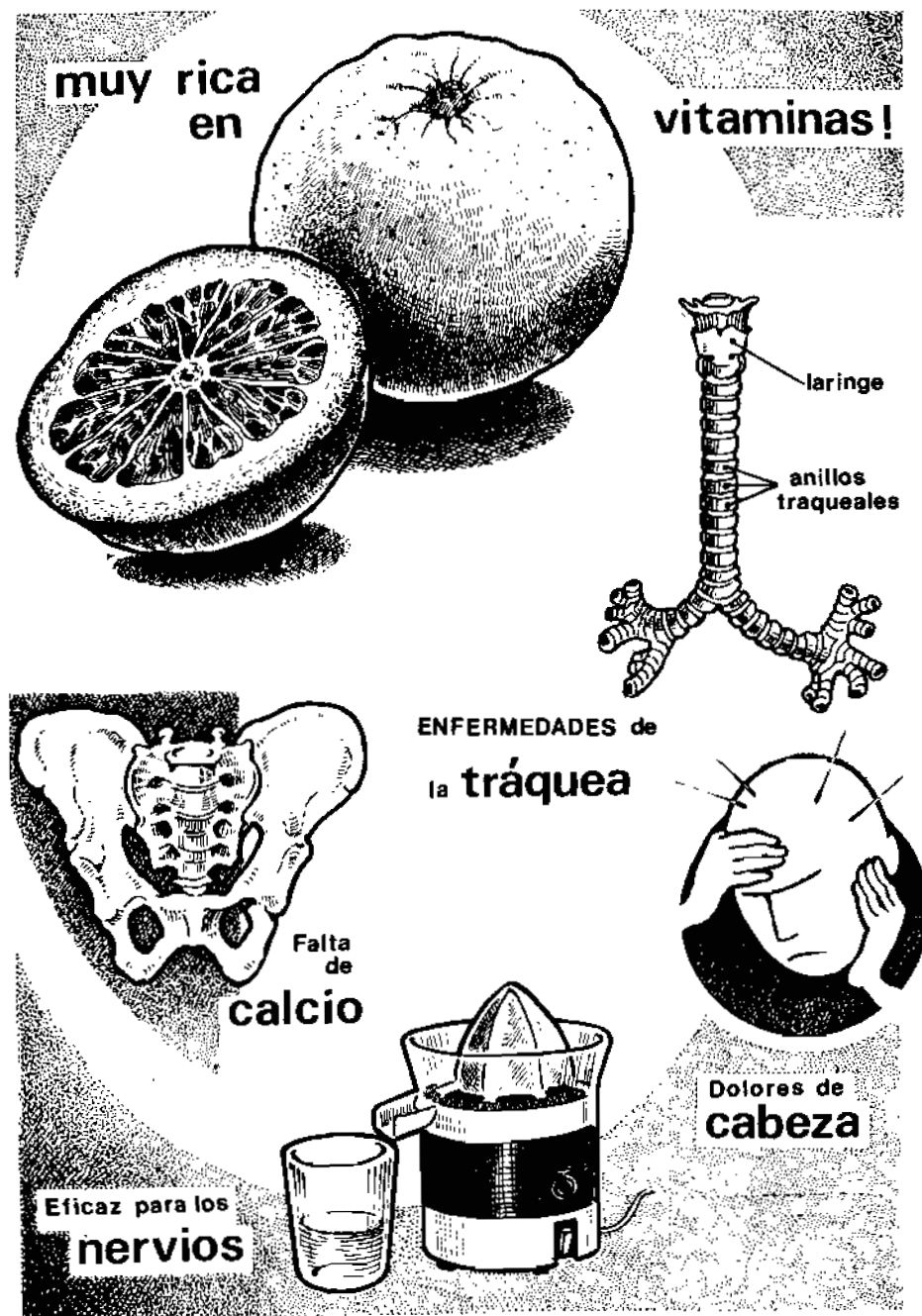
Como ya hemos dicho en ocasiones anteriores, el régimen de vida que ha de llevarse durante la cura de naranjas ha de ser natural en todo. Si el paciente sigue comiendo carne y otros alimentos perjudiciales, o bebiendo bebidas alcohólicas o excitantes como el té o el café, es imposible, a pesar de la cura que se está realizando, obtener una perfecta limpieza del cuerpo a través de los órganos depuradores y eliminadores, ya que éstos se ven recargados continuamente de sustancias tóxicas.

El que practica una cura de limones o de naranjas en el ayuno completo o en el ayuno parcial, no necesita tomar grandes cantidades. En este caso, con menos cantidad de fruta, tiene bastante para que los Órganos eliminadores realicen su función depuradora y de expulsión de las toxinas, y esto resulta aún más acusado cuando se practica el ayuno completo. Es decir, que en el caso de simultanear el ayuno con la cura de naranjas, menos volumen ingerido produce mayor efecto.

Con frecuencia, hay enfermedades contra las cuales no se puede luchar eficazmente si no se practica la cura de ayuno completo. A veces, el estómago del paciente está tan enfermo y débil que no tolera ni siquiera el excelente y delicioso zumo de naranja. En este caso, el ayuno completo es el último recurso. En casos así, se rompe el ayuno solo con pequeños sorbos de zumo de naranja, primero bastante espaciados, después más frecuentes, para que el estómago del paciente se vaya acostumbrando poco a poco a digerir el zumo de naranja. Naturalmente, deben tomarse también en consideración los demás zumos, pues son precisamente los zumos de plantas silvestres, de verduras, de raíces y de tubérculos los que ayudarán a digerir luego el zumo de naranja.

Cuando la enfermedad es tan grave que el estómago del paciente no soporta ni siquiera el zumo de frutas, se suspenden por algún tiempo todos los zumos de frutas y se administran solamente zumos de ver-

Naranja. – De propiedades parecidas al limón, la naranja, debido a su agradable sabor, es idónea para ser utilizada constantemente entera o en forma de zumo. Por sus factores curativos es eficaz en enfermedades de los riñones, cálculos biliares, malas digestiones, dolor de cabeza, enfermedades de la tráquea, envenenamiento del metabolismo y escasez de calcio.



duras, de raíces y de tubérculos, y de plantas silvestres, durante el tiempo que sea preciso, es decir, hasta que desaparezca el peligro de que el zumo de frutas pueda producir fermentaciones en el estómago enfermo.

Si en una cura de naranjas se toman grandes cantidades de éstas, se puede resistir sin otros alimentos. Basta comer parte de las mismas sin exprimir a las horas normales de las comidas y el resto, en forma de zumo, entre las comidas. De esta manera, con régimen exclusivo de naranjas, el efecto de la cura será mucho más rápido y eficaz. Este sistema viene a tener la misma eficacia que cuando se practica la cura de naranjas con ayuno parcial. Es muy recomendable.

Para alentar al amable lector a un mayor consumo de naranjas, y a practicar, siempre que la ocasión lo requiera la cura de naranjas, afirmaremos rotundamente que la naranja nunca puede perjudicar, sino todo lo contrario. Además de combatir numerosas enfermedades, elimina las sustancias nocivas acumuladas en el organismo a causa de nuestra defectuosa alimentación y régimen de vida antinatural. Muchas veces lo hace sin que el hombre se dé cuenta de ello. Si todo el mundo comprendiese todo el bien que la naranja realiza en nuestros cuerpos, curando en silencio trastornos y enfermedades en sus comienzos, sin que el hombre se aperciba de ello, es seguro que bebería zumo de naranja más a menudo en lugar de tomar bebidas alcohólicas que tanto perjudican.

La ciencia ha descubierto que la naranja cura gran número de trastornos y de enfermedades. Mencionemos, entre ellas:

La nerviosidad, la debilidad mental, el marasmo, las enfermedades de los dientes, las hemorragias de las encías, las enfermedades de la cavidad bucal, de la garganta, de la tráquea; los catarros de todas clases, el reumatismo, la gota, la palidez, el insomnio, el estreñimiento, la escrofulosis, la tuberculosis, las enfermedades de los riñones y de la vejiga, los cálculos biliares, la obesidad, las palpitaciones, los calambres, los dolores de cabeza, el tifus, las enfermedades contagiosas en general, la difteria, los granos e hinchazones de cualquier clase, la diabetes, la inapetencia, las malas digestiones, las enfermedades del corazón, el envenenamiento del metabolismo, las enfermedades del hígado y de la vesícula biliar, la tonsilitis, el raquitismo, la debilidad corporal, la inflamación del intestino, la epilepsia, las hemorroides, el hipo, el ardor de

estómago, etc. Además, la naranja regulariza y aumenta la segregación de las glándulas salivales, fortifica y regulariza los jugos gástricos, disminuye el contorno del vientre anormal, haciendo innecesarias las fajas abdominales que no son nada saludables; combate las ventosidades, los dolores de estómago; favorece el trabajo del píloro, alejando estorbos; calma y cura las enfermedades del intestino delgado y del grueso, igualmente de la próstata; también tiene eficacia contra las enfermedades del aparato genital femenino (ovarios y matriz), etc.

No cabe la menor duda de que la naranja, por su gran contenido en sustancias curativas, depurativas y vivificantes, ayuda de un modo especial en la expulsión de las impurezas del cuerpo, de los órganos, de los tejidos y de la sangre, de tal manera que todos los trastornos y todas las dolencias causadas por esas toxinas, pueden ser curadas, o cuando menos, notablemente aliviadas. No importa se trate de dolencias de los riñones, del hígado, de la vesícula biliar, del bazo, de la vejiga, de la matriz, de los pulmones, del corazón, de la boca, de la garganta, de las glándulas de secreción interna, etc. Su efecto depurativo, desintoxicante y diurético ayuda a curar cualquier tipo de dolencia.

Los niños reciben de la naranja los elementos que necesitan para la formación de los huesos y para el perfecto desarrollo del cerebro y formación de una sangre limpia y sana.

Aunque entre los “doce” factores curativos seleccionados, no hemos mencionado a la mandarina (*Citrus nobilis*), no la dejamos de lado. Bien al contrario. Sus virtudes son las de la naranja, a la cual se asemeja en todo, aunque destaca por su finura y, sobre todo, delicado y suave aroma. Además, la mandarina es más rica en hierro que la naranja. Ambas frutas contienen, en comparación con las demás frutas la mayor cantidad de calcio.

En una cura de naranjas, es aconsejable incluir también el zumo de la mandarina. Con ello se conseguirán mayores y más rápidos resultados.

También es perfectamente plausible unir la cura de naranjas con la cura de limones. Resulta una combinación ideal por sus muchas ventajas. Pueden beberse los dos zumos, en días alternados. Tampoco hay el menor inconveniente en mezclarlos, pues los dos se complementan y se refuerzan mutuamente.

La composición aproximada de la pulpa de la naranja es la siguiente:

	<u>gramos</u>
Agua	90,00
Glucosa	4,00
Dextrosa y celulosa	4,60
Acidos orgánicos	2,50
Proteínas	1,00
Minerales (sales)	0,50
Celulosa	1,00

Composición aproximada en vitaminas de la pulpa y zumo de la naranja por cada 100 gramos:

<u>Elementos</u>	Pulpa de la naranja miligramos	Zumo de la naranja miligramos
Vitamina A	1	0,16
Vitaminas del complejo B	0,9	0,150
Vitamina C, o ácido ascórbico	60	57
Vitamina P	1	0,1

Valor energético: Un kilogramo de naranja, sin corteza, equivale a 460 calorías.

Necesidades mínimas aproximadas del consumo de la vitamina C:

	<u>mg al día</u>
Niños:	
Hasta los 3 años	40
De los 4 a los 9 años	63
De los 9 a los 12 años	80
Adolescentes:	
De los 13 a los 15 años	95
De los 15 a los 20 años	110
Adultos	80
Mujeres embarazadas	115
Madres lactantes	175

Los que realizan un ejercicio físico intenso necesitan ingerir una mayor cantidad de vitaminas que las indicadas en la tabla.

La reserva principal de vitamina C en el organismo la tenemos en las cápsulas **suprarrenales** (órganos situados encima de los riñones y en contacto con ellos), y después, en el **hígado**:

Integran la naranja en proporción altamente estimable la vitamina C (**antiescorbútica**) y también la B (**antineurítica**). Bastaría esto solamente para que la naranja no faltara en el régimen del individuo. Es un alimento necesario que contribuye eficientemente a mantener en auge el tono vital y la capacidad defensiva del organismo. Todos necesitamos hacer un gran **acopio** de vitaminas, **pero**, sobre todo, como se desprende del último esquema, las mujeres embarazadas y las madres lactantes. La salud de su hijo presente o futuro, dependen en gran parte de ello.

No queremos silenciar el reproche que se ha hecho a la naranja (ya periclitado) creyendo que por su pobreza en calorías (460 calorías por kilogramo de pulpa) era de escaso valor alimenticio. Esto nos llevaría a aceptar que el alimento es tanto mejor cuanto mayor sea el porcentaje de calorías que sea capaz de producir. Errónea deducción que indujo a admitir a las bebidas alcohólicas como alimento, por el hecho de que la **metabolización** de un gramo de alcohol produce siete calorías, sin reparar en los inconvenientes que su toxicidad pueda reportar.

La naranja se debe tomar cuando está madura. Durante su proceso de **maduración**, a la vez que disminuye la acidez, se eleva su riqueza en azúcar. Si se come estando verde es de gusto desagradable, aproximándose sus cualidades a las del limón. Se considera la naranja madura cuando su corteza no presenta ningún color verde y la acidez de su jugo no es excesiva.

Muchos tratadistas clínicos tratan de revalorizar las vitaminas farmacológicas. Se podrían hacer algunas observaciones al respecto. En primer lugar no están todas las vitaminas artificiales exentas de toxicidad. No escasean los accidentes tóxicos (hay muchos casos registrados en la literatura médica) producidos por **hiperdosificación** de la vitamina D.

No se puede afirmar que la vitamina C, "pura", artificial, obtenida sintéticamente, en forma de tabletas o inyecciones, sea mejor que la contenida en la naranja o en el limón. El profesor alemán Stepp, mun-

dialmente conocido por sus estudios sobre la aplicación de las vitaminas en Medicina, afirma que es completamente absurdo que, donde hay naranjas en abundancia se receten inyecciones de vitamina C; la vitamina contenida en la naranja es muy estable (gracias a la acción de su jugo) y se absorbe perfectamente en el intestino; en cambio la "pura", la artificial, se destruye con gran facilidad y nunca podemos tener seguridad sobre lo que queda en las ampollas desde que salieron de la fábrica hasta que se inyectaron.

La eficacia de la vitamina C natural, comparada con la obtenida sintéticamente, se deduce del siguiente hecho: 100 miligramos de vitamina C, en forma de zumo de frutas tienen un poder antiescorbútico superior a 100 miligramos de ácido ascórbico sintético. Ello se debe a que la vitamina C natural va acompañada de ácidos y sustancias que la protegen contra la oxidación y que a la vez actúan como activadores de su función. Para mayor abundamiento en favor de la primacía de las vitaminas naturales, mencionaremos que Stutz y Weisfpfennig estudiaron este problema (de la mayor utilidad de la vitamina C sintética o de la natural) en lo que se refiere a la marina de guerra alemana. Ambos autores llegaron a la conclusión de que, aun cuando presente grandes inconvenientes de transporte, conservación y precio, la vitamina C del limón es siempre de efectos más rápidos, seguros y constantes que la que integra los distintos productos comerciales.

Queremos poner de relieve el gran papel que desempeña la naranja para combatir la gripe.

La gripe es una enfermedad muy conocida en nuestras latitudes. Estamos familiarizados con ella. Su irradiación es extraordinaria. Se presenta en forma de oleadas. Hace su aparición en la época del cambio de estaciones, sobre la base de un terreno propicio, la causa de ella se atribuye a un virus filtrante. Los antibióticos son ineficaces.

La moda, que también priva en Medicina, ha dejado su toque de veleidad en el tratamiento de esta enfermedad. Si se repasa la medicina empleada para tratar esta dolencia, en el curso de los últimos cincuenta años y el origen que lo motivó, se apreciará la realidad de nuestra inculpa.

Está muy arraigada en el criterio de mucha gente (culto e inculto) la idea de que el consumo de bebidas alcohólicas de alta graduación es

eficaz para evitar el padecimiento de la gripe. Craso error: la ingestión de bebidas alcohólicas disminuye las defensas orgánicas, haciendo, por tanto, más vulnerable al sujeto a la enfermedad. Y si enferma, se curará con más dificultad por la debilitación de sus defensas. Por otra parte, se sabe que el 10 % de alcohol ingerido se elimina inmodificado por la piel, el riñón y el aparato respiratorio. La eliminación por esta última vía congestiona su mucosa, facilitando la aparición del proceso gripal en su forma respiratoria.

El daño que este desdichado proceder origina es cuantioso, sobre todos en los niños, mujeres y ancianos, por su mayor sensibilidad al tóxico. Obvio es subrayar el perjuicio que se depara a los sujetos afectados de alteraciones renales, hepáticas, nerviosas. Pagan un numerosísimo tributo de vidas.

Nada mejor para evitar la gripe que tener una sangre pura y las defensas orgánicas vigorizadas. Pocos productos contribuyen tanto a ello como la naranja consumida abundantemente.

Tiene propiedades laxantes, diuréticas... Por su enorme riqueza en vitamina C incrementa el poder defensivo del organismo.

Es bien conocido el importante papel que desempeña esta vitamina, que tan pródigamente canaliza la naranja, en la producción de anticuerpos y neutralización de toxinas. De ahí su valor, no solo como elemento preventivo, sino también curativo. El proceso gripal discurre con más benignidad, se hacen más improbables las complicaciones, y suben en alto grado las posibilidades de curación si el enfermo es tratado con abundantes tomas de zumo de naranja.

Se comprende, por lo que llevamos dicho, que quien consume de modo regular notables cantidades de naranja no sólo hace una buena profilaxis de la gripe, sino también de los procesos infecciosos.

Marañón afirmaba que, comiendo seis naranjas diarias practicamos la profilaxis más eficaz contra la gripe. Muy útil es poner en práctica el saludable consejo del eminente doctor.

Es frecuente que al llegar la primavera muchas personas se hallen invadidas por un estado de fatiga, de indolencia que les inclina, con avivado deseo, al reposo físico y mental. No tienen ganas de hacer nada; el paseo y el estudio les molestan. Hay una depresión física y psíquica manifiesta.

Esta fatiga psico-somática obedece a una falta de vitamina C en el organismo.

Es oportuno recordar que las cápsulas suprarrenales están situadas encima y en contacto con cada riñón. Son dichas cápsulas (las glándulas del tono vital) las que infunden dinamismo al organismo. Pero para la elaboración de sus productos, que arrancan esa nota vibrante al cuerpo, necesitan vitamina C (ácido ascórbico), que en tan acusada proporción se encuentra en la naranja. Sin la presencia de una cierta cantidad de vitamina C no se pueden formar las córtico-esteronas (productos incrementadores de las cápsulas suprarrenales). Tan estrechas son las conexiones funcionales entre la vitamina C y la córtico-suprarrenal.

Se ha podido comprobar que la resistencia a la fatiga disminuye proporcionalmente al grado de carencia en vitamina C. En una misma persona se puede lograr una fácil fatiga cuando la reacción diaria en ácido ascórbico (vitamina C) no rebasa la cifra de 13 miligramos de éste, manteniéndose en estado normal para el trabajo y esfuerzo físico si la cantidad administrada llega de los 30 a los 50 miligramos en las 24 horas.

Esto nos explica, por otra parte, que los enfermos con insuficiencia suprarrenal mejoren, administrándoles en cantidad suficiente zumo de naranja, por su reconocida riqueza en vitamina C, ya que este elemento es imprescindible para reparar su insuficiencia.

En invierno se toman menos alimentos ricos en vitamina C que en verano. Las frutas y ensaladas son ricas en ella. Esto hace que al llegar la primavera estén las existencias orgánicas de vitamina C agotadas, dando lugar a este cuadro clínico de tipo depresivo.

La deducción práctica que se desprende de estas observaciones, desde el punto de vista que nos ocupa, es que los sujetos asténicos necesitan, para incrementar su actividad, mucho zumo de naranja.

Hoy es admitido por todos que la acción tonificante, dinamogena de la vitamina C tiene lugar a través de un aumento de la función de las glándulas suprarrenales.

En resumen:

1. Mantener una buena tonificación orgánica demanda amplios ingresos de vitamina C.

2. La vida dinámica actual exige (si se quiere evitar un colapso de las suprarrenales, que es tanto como decir un derrumbamiento de las energías) el tomar mucha vitamina C.
3. La fatiga primaveral, que no obedece a un derroche de la vitalidad, causas psicogéneas, se puede evitar mediante el consumo exuberante durante el invierno de la mencionada vitamina.
4. La mejor manera de asimilar dicha vitamina es tomarla en la forma que la Naturaleza nos la ofrece.
5. La naranja es la fuente ideal de provisión de la misma por las razones que hemos dejado formuladas.

Podría escribirse un libro examinando con detenimiento todas las propiedades e indicaciones de la naranja.

Para terminar, atendiendo limitaciones de espacio, diremos que el dorado fruto, bien tomado en zumo o comida su carnosidad, es indispensable, por su riqueza en vitamina C, en el crecimiento y en el escorbuto. Posee amplia indicación en el estreñimiento, perturbaciones gastro-intestinales, alteraciones hepáticas; en el artrismo, así como en los estados febriles, nefritis y arteriosclerosis.

La naranja, pues, por sus excelentes cualidades, debe ocupar un puesto privilegiado en la alimentación racional y en la dietoterapia.

MANZANA (*Pirus malus*)

¿Qué podemos decir de esta riquísima **fruta**? Mucho y bueno. En primer lugar, diremos que su atrayente aspecto invita a todo el mundo a comerla. Luego, es fácil hablar de sus cualidades. La manzana no perjudica jamás, abre el apetito, ayuda siempre, alivia dolores, **combate** ventosidades, produce sangre sana, purifica, vivifica y cura. Su agradable aroma, su bello color, su suave efecto en el estómago, su atrayente aspecto que despierta el apetito, y muchas otras excelentes propiedades que tiene desde el Paraíso, la convierten en *la* reino de *las frutas*.

Para nuestros antepasados fue la manzana un alimento saludable y fortificante **al** mismo tiempo.

La ponían cada **día** en la mesa. Los campechinos, en lugar de mucha carne, comían abundante cantidad de manzanas. No convertían las manzanas en sidra, como se hace hoy en los países donde esta fruta abunda, sino que sabían guardar y conservar las manzanas durante largo tiempo, para consumirlas después en estado natural.

Si se le dice a un gran consumidor de carne que las manzanas dan fuerza y vigor, se burlará de tal afirmación. Tal vez llegue a admitir que la manzana **tiene** ciertas virtudes medicamentosas, pero lo que no admitirá, **de** seguro, es el hecho de que la manzana **sea** un alimento fortificante. Esta es la reacción de las personas que no tienen ni idea de los factores naturales de curación y nada saben de las maravillas que Dios obra a través de la Naturaleza por El creada. Afortunadamente, los

prejuicios, las opiniones falsas y confusas, la ignorancia en una palabra, de los hombres, en nada puede cambiar el verdadero curso de las cosas. Dios lo dispuso así, y **así es y será para** ciempre y a pesar de todo.

La ciencia moderna se ha ocupado ~~del~~ estudio de la manzana y de sus maravillosas propiedades. El que de un modo especial hizo **conocer** a la Humanidad el gran valor nutritivo y curativo de la manzana fue el doctor M. Bircher Benner, verdadera eminencia en **brumatología** (ciencia que estudia las propiedades nutritivas y curativas de los alimentos). Se han hecho famosos sus planes de alimentación y, sobre todo, su dieta de manzanas. Se recomienda comerlas enteras, *sin pelar y sin quitarles el corazón*.

Sólo así constituyen una comida completa y contienen todo el poder nutritivo, vivificante y curativo que Dios puso en ellas. Esto vale **también** para todas las frutas, verduras, cereales, etc., cuya cáscara sea comestible. Pero las frutas, y por tanto las manzanas, deben lavarse bien antes de comerlas, pues aparte de que la recolección, el almacenamiento y el transporte, ciempre las ensucian algo, algunos vendedores les aplican **algún** producto extraño para darles un bonito brillo.

La diferencia que hay entre consumir la manzana entera o consumir la pulpa solamente, queda reflejada en el análisis realizado por el doctor J. Koning, y que ofrecemos a continuación:

Análisis de la ceniza de manzanas

	Contenido de la fruta entera (cáscara y corazón) %	Contenido de la pulpa sola de la fruta %
Potasio	35,35	41,85
Calcio	4,08	8,85
Sodio	26,09	—
Magnesio	8,75	5,05
Sideróxido	1,40	—
Acido focfórico	13,59	9,70
Acido sulfúrico	6,09	—
Silicio (silicato)	4,32	—

De este análisis se desprende que la manzana no solamente es una **comida** suave que llena el estómago, sino que además nutre bien y da fuerza al organismo.

La manzana tiene numerosas propiedades curativas, pero donde obra verdaderas maravillas es en el tratamiento de las **diarreas** y, sobre todo, en los trastornos digestivos de la infancia.

También tiene especial efecto curativo contra la ictericia, la nerviosidad, la **decrepitud**, el reumatismo, el insomnio, las malas digestiones, las enfermedades del **hígado** y del bazo, etc.

Haremos resaltar, además, que la manzana es un alimento excelente para los estudiantes, colegiales y cuantos realizan un trabajo intelectual, porque **contiene** mucho fósforo.

De lo dicho se desprende lo importante que es para la salud tomar zumo de manzanas **sin alcohol**.

Ya hemos dicho que la manzana es LA REINA DE LAS FRUTAS, calificativo que ostenta con pleno derecho. Su hermoso aspecto invita a comerla y, además, como antes hemos dicho, lleva muchos elementos curativos y reestructuradores. Por este motivo aconsejamos **hacer** de vez en cuando una cura de manzanas, que tendrá benéficos **efectos** cualquiera que sea la dolencia que se trate de combatir.

En apoyo de nuestras recomendaciones, vamos a contar un **caso** fehaciente:

"Durante mi estancia en Merán, Tirol (Italia), visitaba a menudo el depósito de la Sociedad *Exportadora de Calvill*, en la mencionada ciudad, para solazarme con las maravillosas frutas que formaban la parte principal de mi alimentación.

"Cierta día escuché allí la siguiente conversación: 'Como yo le digo, la manzana es la salvación de mi vida', **repetía** una dama. A las preguntas que le fueron dirigidas sobre este asunto ella **relató**: 'Hace seis semanas que estoy aquí. El médico de cabecera me **había** ordenado una cura de uvas, **según** un pequeño libro del consejero médico doctor H. Inmediatamente de mi llegada aquí quise conseguir ese libro, pero no pude hallarlo por estar agotado y, en su lugar, me facilitaron otro libro, **El estómago** y la cura de manzanas. (Aquí el relato se hizo más interesante para mí.) La disertación sobre el estómago la dejé aparte al principio y me atuve únicamente a la cura de manzanas. Lo que no me

gustaba era que debía abstenerme de comer carne, ni palomas asadas **que** yo siempre comía con gusto, cosa que me **permitía** mi médico. Pero **aquí** me fueron recomendadas manzanas que me gustaban ya siendo niña y que mi médico me había prohibido tomar. Pues bien —pensé yo—, dejemos vivir a las pobres palomas y hagamos un ensayo con las manzanas, pero hagámoslo con las mejores. Y... ¿qué más? Pues que yo debo mi vida a las manzanas y repito que yo era, hace seis meses, una enferma desahuciada, a pesar de la carne y del mejor vino; yo estaba sin deseos de comer, sin digestión y tan débil que no podía moverme sin mi **sillón** de ruedas. Pero ahora suba dos veces cada día al paseo Gili y llevo al camino de los Tappiner, '¿Es eso posible? ¿Sólo con manzanas y uvas, sin carne y sin vino, se ha puesto usted tan **sana**?' Como le digo. Lo que no **logré** con ninguna cura, con ningún remedio, lo he conseguido con la cura de frutas. Este es el Único y verdadero camino para **sanarse** y cuidar la salud.'

"Fue para mí un gran placer oír esas palabras y contemplar los alegres rostros de otras personas que también escuchaban; para mí, **en** particular, que he combatido en vano un reumatismo durante 30 años y **enfermedades** de los nervios durante 16 años, y dolencias del corazón, del aparato digestivo, de los riñones, herpes y otras molestias mediante el empleo de todos los medios posibles de curaciones medicinales; pero después combatí todas estas enfermedades mías por medios netamente naturales, tales como el aire, el sol, la gimnasia, el **vegetarismo**, y finalmente las vencí. Es maravilloso curarse sin comer carne, sin extractos de carne, sin cerveza, sin vino y sin los "remedios tónicos", que son ofrecidos y recomendados a la Humanidad enferma; es maravilloso curarse **solamente** con frutas, incluso de las más graves enfermedades. Todo esto parece una maravilla irreal, pero es completamente verídico. Algunos de los presentes conocieron esta señora en su estado desesperante, y ahora contemplan y admiran su salud y su vigor **que** aumenta de día en día. Tal vez algunos de los lectores de esta historia se encogerán de hombros y sonreirán **escépticamente**, pero todo sucedió tal como queda reseñado...". (De la revista *Buena Salud*)

¿Cómo puede realizarse una cura de manzanas?

Es muy sencillo: durante algún tiempo no se come otra cosa que una buena cantidad de manzanas frescas y de la mejor calidad que pueda hallarse, a la hora de cada comida, comiendo tantas como se quiera. Además, entre las comidas, se bebe cada hora zumo de manzanas (de 3 a 7 cucharadas cada *ver*). El zumo debe ser acabado de exprimir; jamás fermentado.

De esta manera puede realizarse una cura de 10, 15, 20, 25, 30, 40 días. Cuanto más prolongada, más efectiva resulta la cura. Cada cual debe juzgar por sí mismo la conveniencia de la mayor o menor duración de la cura.

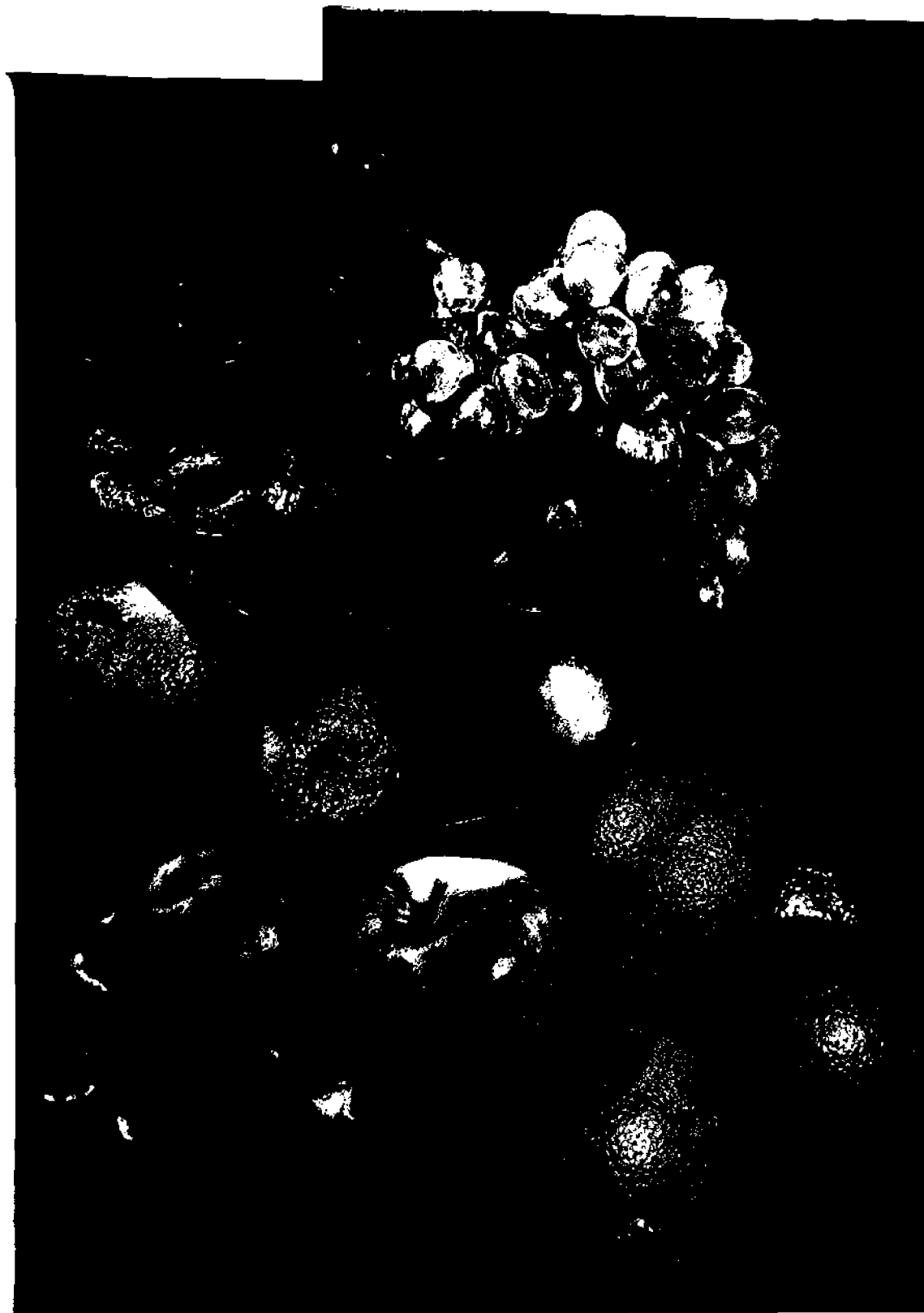
Contenido de un kiilo de manzanas

Agua (gramos)	600
Proteínas (gr)	2
Grasas (gr)	0
Carbohidratos (gr)	31
Celulosa (gr)	12
Pectina (gr)	5,7
Lignina (gr)	4
Potasio (miligramos)	902
Sodio (mg)	84,5
Calcio (mg)	11,5
Fósforo (mg)	55
Cloro (mg)	3,4

Contenido de la manzana y otras frutas en vitamina C (ácido ascórbico) expresado en miligramos por cada 100 gramos, según Stepp:

Limones	50
Naranjas	50
Mandarinas	20
Manzanas	5
Peras	2
Uvas	2

Durante todo el año podemos disponer



Una manzana grande, según Hauser, contiene:

Vitamina A	0,18
Vitaminas del complejo B	6,4
Vitamina C	9

Todas estas cantidades varían según la clase de manzana. Los países latinos tienen fama de lograr manzanas de excelente calidad. Su riqueza en sales, es, por lo general, apreciable. Buenas variedades son la camuesa y la del cirio, y, sobre todo, la reineta, de dorado continente, buen sabor y muy jugosa. La camuesa es bastante rica en hidratos de carbono, se aproxima a un 15 % por lo que esta variedad es más aconsejable para los que realizan trabajos físicos de fuerza.

Cuando no está bien madura, posee más almidón, cuya cantidad disminuye al entrar en sazón, a favor de la glucosa. A más elevado grado de madurez mayor proporción en celulosa y en pectina.

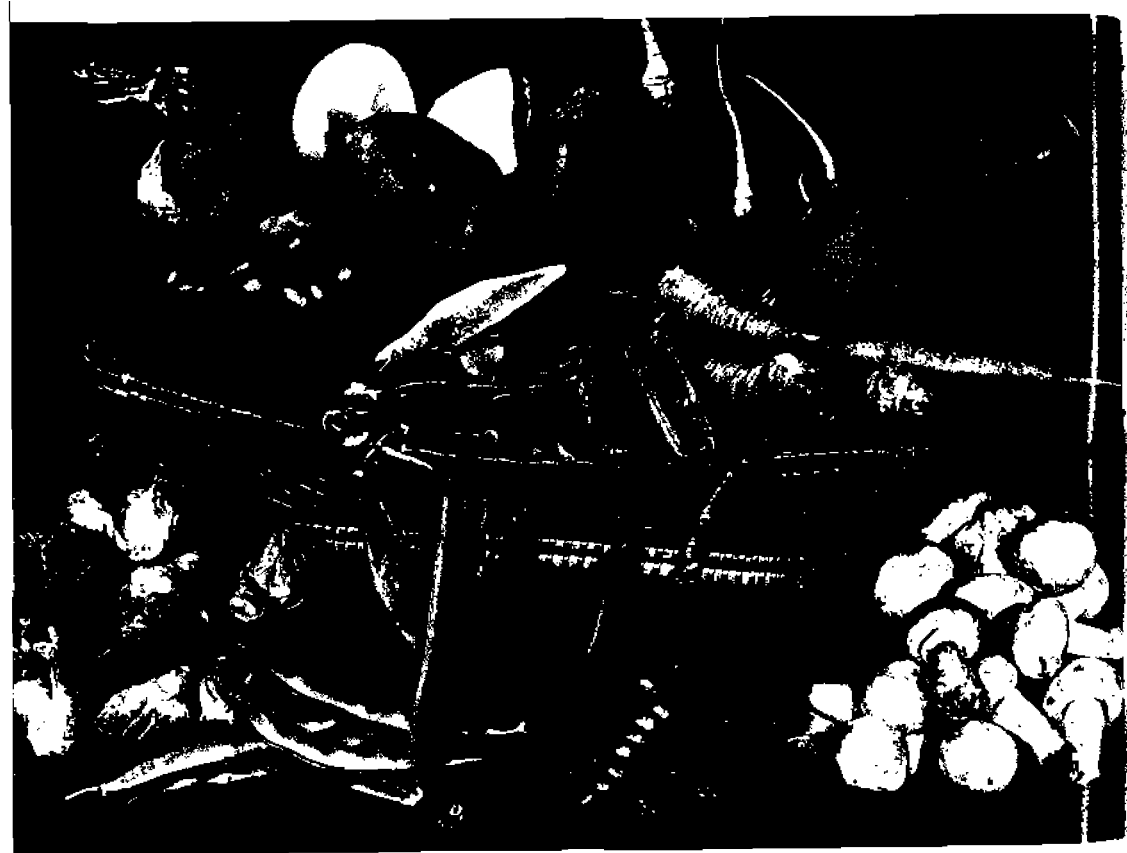
El aroma de la manzana obedece a una esencia formada por éteres amílicos y ácidos fórmico, acético y caproico. La manzana posee el 0,8 % de ácido málico.

Como ya hemos dicho, es mucho más útil comer la manzana sin mondar, previa rigurosa limpieza con agua, pues su piel lleva gran parte de las vitaminas, sales minerales y otros principios de la fruta.

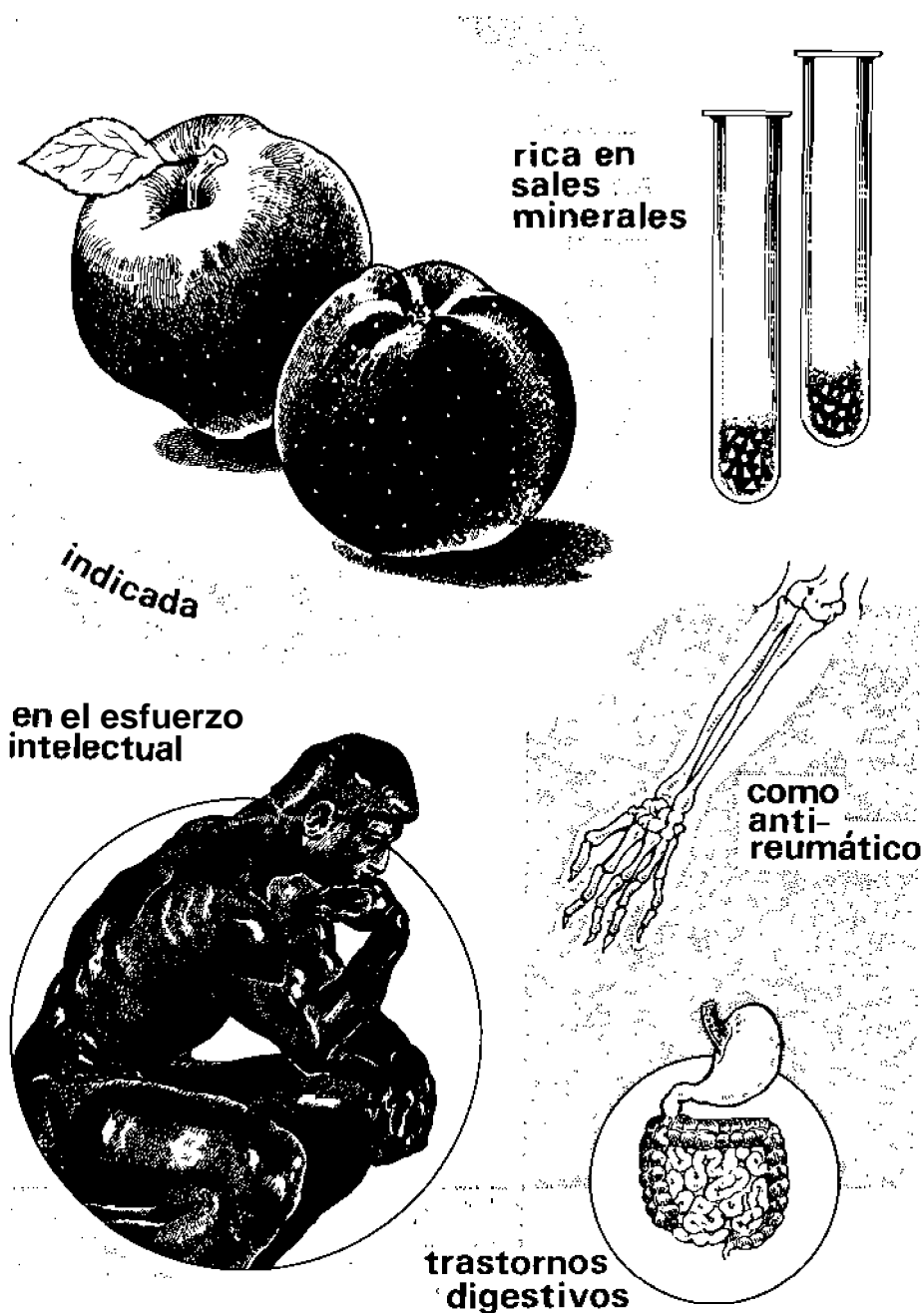
Las personas delicadas, los ancianos, los niños, los individuos afectados de dolencias digestivas, no deben comer la manzana entera, sino tomar su zumo. Los que no dispongan de maquinilla apropiada (batidora trituradora), pueden servirse de un rallador de cristal (u otro material que no sea metal). Realizado el desmenuzamiento, se ponen sus ralladuras en un lienzo fino, bien limpio, y se retuerce, obteniéndose el zumo que conviene tomar inmediatamente, porque si no pierde valor vitamínico y se altera su gusto.

Por las tablas precedentes, deducimos que la manzana tiene una cantidad apreciable de hidratos de carbono; es portadora de sales, sobre todo potasio, fósforo, sodio, y también vitaminas del complejo B y C.

El índice de vitamina C de la manzana es discreto. No puede ser considerada como fuente muy importante de vitaminas ni de sales minerales. Una manzana de 150 gramos de peso posee aproximadamente, la duodécima parte de las necesidades diarias de vitamina C, si bien existen



Frutos naturales abundantes en vitaminas y sales minerales.



diferencias de acuerdo con las distintas variedades de manzana. Pero **tiene** la ventaja (aun siendo reducido su contenido en vitamina C, en relación con la naranja) de que la manzana se pueda conservar **durante** el invierno, y en poblaciones donde se hace difícil conseguir manantiales frescos de vitaminas, bien porque son muy caros, bien porque otras dificultades lo impiden, la reserva de manzanas que, por **otra** parte, mantienen **integras** sus cualidades, ayuda eficientemente a **resolver** este problema.

La manzana tiene especial indicación en los artríticos. Es **alcalinizante** y contrarresta el coeficiente acidógeno de los humores de los individuos afectados de dicha discrasia. Las sales que porta la manzana neutralizan los productos ácidos resultantes del **metabolismo** de la albúmina.

La manzana es antiúrica y por sus sales potásicas facilita la **eliminación** del ácido úrico. En este sentido la cura de manzanas o el consumo regular de las mismas reporta amplia **utilidad**. Leclerc afirma: "**Una ración** de 100 gramos de manzanas consumidas en parte en el **desayuno** y en parte en la cena, producirá apreciables efectos antiartríticos; recomendada a vuestros enfermos que las tomen sin pelar, **pues** es en la piel **donde** residen parte de sus propiedades medicinales." Y agrega, coincidiendo en **Chenais**, que considera **que** la piel de la manzana previamente **desechada** y tomando la **decoccion** de la misma, tiene un **gran poder eliminador** del ácido úrico.

La **eficacia** de la manzana en las **diarreas** se debe a varios factores. Las vitaminas, el ácido málico, los fermentos, el tanino y la pectina que contiene esta fruta cooperan a **ello**. A **este último cuerpo** se le asigna un **papel** muy importante. Se atribuyen dichos efectos a la riqueza de las manzanas en tanino y al **hecho** de que la parte indigerible absorbe **las** Sustancias **nocivas** contenidas en el intestino.

La manzana **purifica** el organismo y desinfecta el medio. Cura sin perjudicar jamás. No acontece lo mismo con los antidiarreicos que se **formulan**. Además, constituye un **agradable** alimento.

Manzana. - Calificada como la "reina de las frutas", la manzana tiene especial **efecto** curativo y reconstituyente. Por su contenido en sales minerales, está especialmente **indicada** para cuantos realizan un trabajo intelectual. Es igualmente eficaz en el **tratamiento** del reumatismo y **trastornos** digestivos.

CEBOLLA (*Allium cepa*)

De la cebolla hay mucho que contar, y todo **muy** bueno. En todas partes se conoce y se aprecia. Donde falta, parece faltar un medio nutritivo y saludable, muy necesario para el organismo humano. Las Sagradas Escrituras **nos** enseñan que los pueblos antiguos comían preferentemente la cebolla como un medio nutritivo y curativo. Y **tenían** razón para hacerlo. La cebolla no faltaba casi **en** ninguna comida y se **consumía** generalmente cruda. Por eso los pueblos antiguos eran fuertes y estaban sanos. Su **increíble** poder de **resistencia** y su fuerza para soportar duros trabajos y toda clase de fatigas corporales se **debía** a esta sana **alimentación**. Por eso la **cebolla** fue siempre muy apetecida por los pueblos antiguos. La cebolla fue una de **las** causas por las cuales el pueblo de Israel al ser expulsado de Egipto y atravesando el desierto, se rebeló contra su caudillo Moisés y contra Dios, al no poder obtener ese alimento, clamando: "**Nos** acordamos de las cebollas y de los ajos que **nos** daban en Egipto".

Cuantos conocen el gran valor nutritivo de la cebolla, hacen de ella su alimento predilecto.

La cebolla limpia, desinfecta, nutre, fortifica y cura.

Es especialmente curativa en el asma, los catarrros, la tos, la ronquera, las mucosidades, la **supuración**, las úlceras, las hinchazones de cualquier **clase**, las afecciones de la piel, las enfermedades de la garganta, del cerebro, de **los** huesos, del estómago, del intestino y de los riñones.

El que desee en la juventud un desarrollo normal y fuerte del organismo y de los huesos y una inteligencia bien desarrollada, que no olvide tomar **abundante** cebolla en sus comidas.

La cebolla abre el apetito y regulariza el estómago. Es excelente contra los dolores de vientre y astringencia del **estómago**.

Las propiedades diuréticas de la cebolla la hacen aparecer como un medio depurativo de primera categoría.

La cebolla da muy buen resultado en la hidropesía. Por eso **debería** tomarse a menudo zumo de cebollas, pues es muy adecuado contra la retención de la orina. Puede extraerse el **zumo** con una máquina exprimidora, con un rallador fino, o picando y machacando **las** cebollas y exprimiéndolas luego a través de un lienzo fino y limpio.

También pueden hervirse en un poco de agua cebollas cortadas en rodajas y tomar el caldo de cebollas que se obtiene, agregándole bastante miel. En lugar de la miel se puede emplear también azúcar natural (azúcar de caña), pero no azúcar blanco refinado, que es perjudicial a **causa** de sus agregados químicos. Siempre es preferible la miel.

Este caldo tiene un efecto muy curativo en todas las enfermedades pero especialmente en los resfriados, la ronquera, la tos, la gripe, en toda clase de catarrros, en los **esputos** de sangre, en la **pleuresía**, en las enfermedades de los riñones, en la tisis.

El zumo de una cebolla, mezclado con el de un limón y dos cucharadas de miel, bebido caliente, es un excelente remedio contra la tos, catarrros, asma, bronquitis.

Las cebollas machacadas, preparadas **en** forma de cataplasma y aplicadas sobre zonas inflamadas o doloridas, tiene especial efecto, sobre todo en **las** inflamaciones del vientre.

Cebollas machacadas, sobre todo si se las mezcla con miel y barro, aplicadas sobre los granos, los hacen madurar y extraen el pus.

Estas cataplasmas de cebolla son también **muy** indicados en casos de reumatismo y **gota**, así como también en los dolores causados por **caídas**, golpes, magullamientos, torceduras, aplastamientos, etc. Naturalmente, siempre unidos a otros tratamientos naturales.

El jugo de cebollas es muy eficaz **en** **úlceras** de cualquier clase o en heridas **abiertas** y supurantes.

Pocas personas saben que las cebollas crudas (también cocidas) y el

jugo de cebollas, constituyen un excelente remedio contra el estreñimiento.

Aunque no fuera más que por esta preciosa cualidad laxante, todo el mundo debería consumir cebollas en abundancia.

El jugo de cebollas va bien también contra las lombrices, especialmente si se toma mezclado con jugo de ajos.

Un remedio seguro contra cualquier clase de lombrices son los enemas de cocimiento de cebollas y ajos.

Friccionando a menudo el cuero cabelludo con jugo de cebollas, se combate la formación de caspa y la caída del cabello, favoreciendo al propio tiempo su crecimiento.

Al igual que el de limón, el zumo de cebolla mata los microbios gracias a su gran poder desinfectante y curativo, por desgracia poco conocido por la inmensa mayoría de la gente. Comer cebolla, sobre todo cruda, es pues un medio que protege al hombre contra enfermedades infecciosas; lo mismo que el limón. **Bajo** este aspecto, resulta lógico que las aplicaciones de cebollas machacadas son también excelentes contra cualquier clase de mordeduras venenosas (de víboras, de arañas, etc.). Se debería considerar la cebolla como a su médico naturalista de cabecera, que les puede ayudar en muchísimos casos, pues no sólo protege contra las enfermedades contagiosas sino que, además, combate otras muchas especialmente si se aplica simultáneamente con el limón y el ajo, como coadyuvantes.

El caldo de cebollas antes citado, da excelentes resultados en muchas enfermedades. Disuelve y expulsa las sustancias extrañas, fortificando y curando, tanto si se trata de dolencias internas como externas. Procúrese mezclarlo siempre con un poco de zumo de limón y de ajo, pues estos tres elementos deberían estar siempre juntos. Esta triple combinación de cebolla, limón y ajo, asegura siempre el mayor éxito en todos los tratamientos.

En las enfermedades de la infancia, tales como la escarlatina, el sarampión y la viruela, el caldo de cebolla mezclado con zumo de limón y de ajo, obra verdaderos milagros. Desde luego debe tomarse también zumo de cebollas crudas, mezclado con un poco de zumo de limón, para que sea más bueno de tomar. Si, además, se le agrega un poco de zumo de ajo, no se comete, ni mucho menos, ninguna torpeza. Tomar

continuamente jugo de cebollas, especialmente contra la temida difteria, es de suma importancia, en combinación con los otros medios curativos. En este caso debe tomarse el zumo crudo de cebollas alternándolo con zumo de limón, un poco de zumo cada vez, con un intervalo de diez minutos de una toma a otra. Si se dispone de zumo de ajo, puede hacerse intervenir éste también en la rotación, alternándolo con el de cebolla y el de limón. Además, hay que aplicar a la garganta cataplasmas de cebollas machacadas, combinados con cataplasmas de barro.

Se ha comprobado que en los países donde se consumen muchas cebollas crudas, como ocurre por ejemplo en los Balcanes, hay pocos enfermos de cáncer.

Esto ha conducido a efectuar investigaciones al respecto y hoy día puede afirmarse que la cebolla cruda es un elemento profiláctico de primer orden contra el cáncer. Sin embargo, para que la cebolla cruda actúe con toda su eficacia (especialmente en la lucha contra el cáncer), hace falta que el individuo lleve una vida natural y sana empleando, además de las cebollas, el factor curativo "ejercicio" para prevenirse con éxito de este grave mal. Es un hecho conocido que esos hombres sanos de los Balcanes (una de las regiones del mundo donde se dan más casos de longevidad extremada) llevan una vida activa, sana y natural, casi siempre al aire libre. Oxígeno y ejercicio son dos grandes enemigos no declarados del cáncer.

En los Balcanes ocupa todavía hoy la cebolla el primer lugar en la comida de las gentes. Allí se le reconoce su gran valor curativo, nutritivo y fortificante.

Además de vitaminas y sales minerales de azufre, fósforo, silicio, hierro, calcio, magnesio, sodio, etc., la cebolla contiene hormona vegetal que obra como la insulina.

La cebolla contiene todos aquellos elementos que el cuerpo humano necesita para su conservación y desarrollo, elementos necesarios al mismo tiempo para la constante purificación de la sangre y para la expulsión de las sustancias extrañas y morbosas acumuladas en el organismo. Funciones de suma importancia en las cuales la cebolla actúa como un verdadero factor curativo. Las hemorragias nasales pueden combatirse con éxito absorbiendo por la nariz algunas gotas de zumo de

cebolla **mezclado** con un **poco** de zumo de **limón**. Para combatir la tos puede **actuarse** de acuerdo con los procedimientos que **ofrecemos** a continuación:

Procedimiento **núm. 1**: Se **pelan** tres o **más** cebollas grandes, se cortan en pedazos y **se** pasan por la máquina **exprimidora**. Así se obtiene el jugo. El que no posea esta **máquina**, que ralle las cebollas **peladas** sobre un rallador fino poniendo un plato debajo para recoger el zumo, o puede obtener éste picando finamente las cebollas, machacándolas y exprimiéndolas a través de **un** lienzo fino.

Se rallan además dos o más dientes de ajo, se vierte encima el **zumo** de dos o tres limones y se deja esto por lo menos dos horas tapado; al cabo de este tiempo **se** prepara el zumo de cebolla en la forma antes indicada y se **agrega**, echándolo todo en un vaso y revolviéndolo bien.

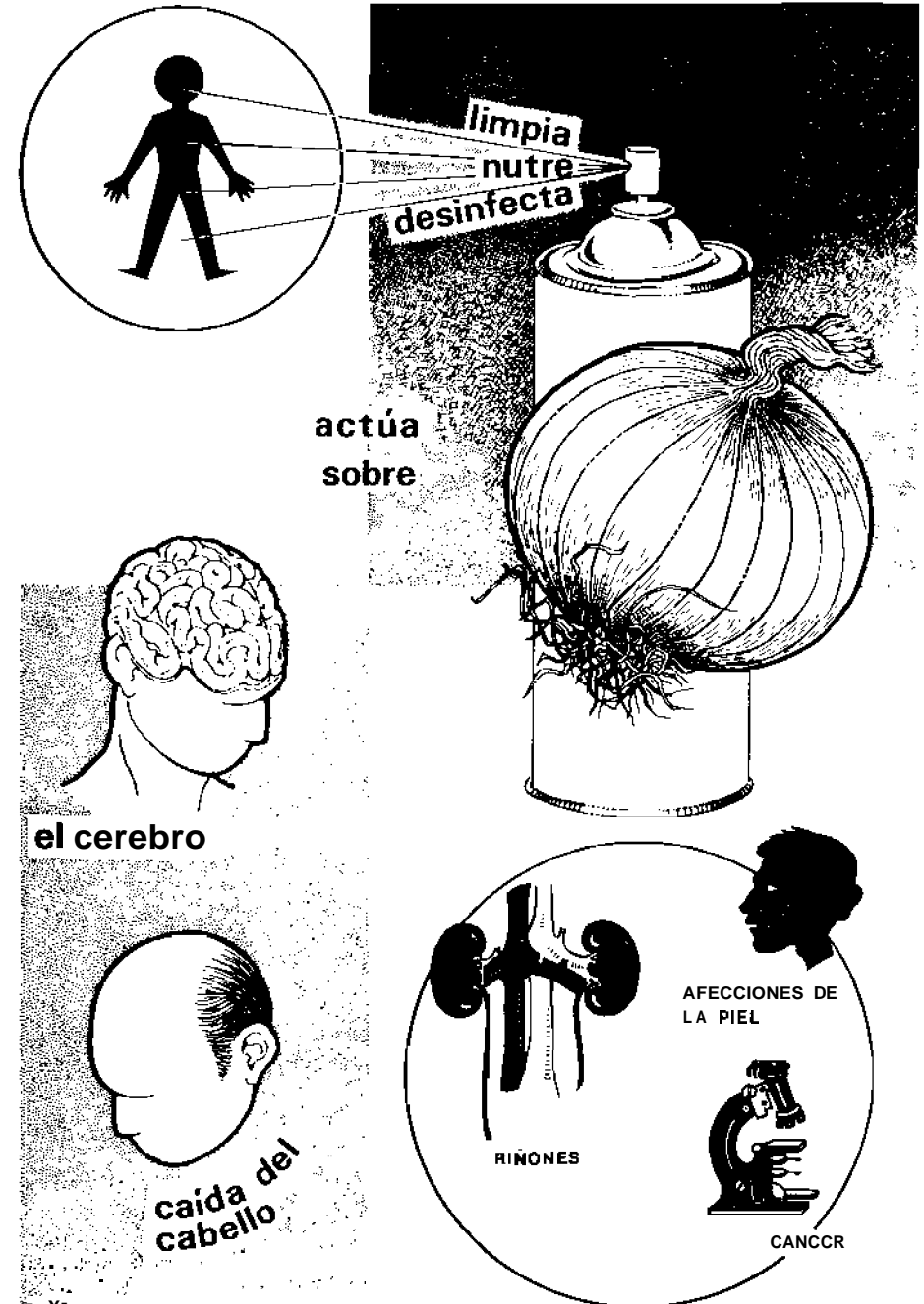
Se toma una cucharada de este remedio cada hora, pero **jamás** en las comidas, sino una hora antes o después de **ellas**. También, por la noche, si uno **se** despierta, puede tomar una cucharada. Todas las bebidas y remedios que se dejan por la noche en el dormitorio, deben taparse bien para evitar que las sustancias **extrañas** del cuerpo que se espiran y exhalan **se** mezclen con la bebida curativa.

Aconsejamos preparar **sólo** la cantidad de zumo de cebollas que se necesite para un día.

Procedimiento **núm. 2**: Se procede de la misma manera que **en** el procedimiento anterior, sólo que se **añaden 3, 5 o más** cucharadas de **miel de abejas**, líquida y pura. Para aumentar el efecto de esta preparación, se le añade zumo de **rábanos**.

El primer **día** se emplea el remedio **del** Procedimiento **núm. 1**, al segundo día, el Procedimiento **núm. 2**, luego otra vez el **núm. 1** y así sucesivamente, **alternando** los dos procedimientos. Si no se dispone de rábanos (el más apropiado es el rábano **negro** de invierno), se prepara el remedio **núm. 2**, **prescindiendo** de ellos.

Cebolla. – Considerada como un alimento nutritivo y curativo, la **cebolla** limpia, **desinfecta**, **nutre**, fortifica y cura. Especialmente indicada contra trastornos cerebrales, caída del **cabello**, afecciones de la piel, **cáncer** y riñones.



En las cebollas hay también un excelente remedio contra el **insomnio**, particularidad que mucha gente ignora. El **que tenga alguna** duda, que corte, antes de acostarse, una cebolla por la mitad y que la huela un rato. Verá que pronto te invade un agradable sopor que no **tardará** en convertirse en sueño profundo y reparador. Es igualmente efectivo para esto, un poco de zumo de cebolla.

El zumo de cebolla, así como el abundante uso de cebollas en cualquier forma, sea rallada o mezclada con puré de patatas, calma y combate la **diarrea** y la **gripe**.

Algunas personas, especialmente mujeres, buscan un remedio inofensivo y seguro **contra** verrugas en la **cara** y en las manos.

La solución la hallarán en la cebolla. Procédase así: se ahueca una cebolla grande, se llena de sal, se tapa con el caparazón que se ha sacado de ella y se coloca en una taza pequeña o cualquier recipiente de reducidas dimensiones, para que no se caiga y vacíe su contenido. Con el **líquido** así obtenido se humedecen repetidamente las verrugas, empleando para ello un fino pincel. Las verrugas, irán desapareciendo poco a poco. Si las verrugas **están** en la mano, se **puede** aplicar cada **noche** una rebanada de cebolla salada sobre ellas.

Veamos ahora **cómo** practicar **una cura de** cebollas de diez días de duración: Se hace cada **día** el preparado descrito en el Procedimiento **núm. 1**, y se toma una cucharada cada hora; por la noche, si el paciente se despierta, tomará igualmente una cucharada. Cuidese de que este preparado curativo **esté** bien tapado.

Mientras dura la cura, deberán consumirse muchas cebollas en las comidas, así como mucha **ensalada** y hortalizas, y en **especial** plantas silvestres de las que hablamos en éste y en el volumen segundo.

Tampoco debe olvidarse la patata, tan rica en bases, la **cual** neutraliza los ácidos y venenos y los expulsa de manera natural. Evítense las comidas fritas. Patatas cocidas con la piel y luego peladas, o bien puré de patatas, son comidas fácilmente **digeribles**.

Repetidas veces hemos dicho que se debe vivir de modo natural para obtener completo éxito. Recomendamos nuestro libro de cocina que contiene un gran número de recetas vegetarianas, titulado "La salud depende de la cocina".

Por supuesto que la cura de cebollas puede alargarse mucho **más**, si se estima oportuno. El que toma el preparado núm. 1 durante meses y vive vegetarianamente, comiendo especialmente muchos alimentos crudos, muchas plantas **silvestres**, tales como: ortiga, **amargón**, lengua de **buey**, menta, llantén, borraja, **verdolaga**, así como hortalizas, especialmente **espinacas** y zanahorias, puede curar **antiguas** enfermedades crónicas, tales **como**: enfermedades del aparato digestivo, de los riñones, mucosidades, tos, ronquera, supuraciones, granos, hinchazones, hidropesía (en este caso se deben comer también en abundancia calabacines, calabazas, sobre todo crudas).

Invitamos a nuestros amables lectores a pensar en el hecho de que casi todas las enfermedades y trastornos tienen su origen en el mal funcionamiento de los órganos eliminadores del cuerpo, tales como el aparato renal (riñones y vejiga), el aparato digestivo (particularmente los intestinos), los pulmones y la piel, y cuando éstos no eliminan y expulsan las toxinas residuales del metabolismo, éstas se acumulan en el organismo, en forma de ácido **úrico** y otros elementos morbosos, envenenando la sangre. Casi todas las enfermedades se deben al **estreñimiento** y a la **escasa secreción de orina**.

Sólo cuando se han combatido y alejado las causas, puede esperarse un completo restablecimiento. Este es el fundamento de la verdadera curación natural.

Debe procurarse que los riñones y la vejiga funcionen **normalmente**, para que el ácido **úrico** tan perjudicial y que tantas enfermedades provoca, sea expulsado sin cesar. Muchas enfermedades y molestias desaparecen de **esta** manera. Y ese normal funcionamiento del aparato renal se obtiene **tomando** en abundancia tisanas diuréticas, de las que se describen un buen número **más** adelante. Siendo generalmente necesario para los riñones un tratamiento a base de calor, **tómense** muchos baños de asiento con agua caliente y un baño de vapor a la semana.

Los baños de sol y las cataplasmas de barro sobre los riñones y sobre la región de la vejiga son muy útiles para ayudar a la expulsión del **ácido úrico**. Las cataplasmas sobre la región renal no deben ser frías.

La cebolla es un remedio diurético y curativo de primera categoría. Por eso aconsejamos vivamente a nuestros lectores aplicar a **me-**

nudo sobre los riñones, la vejiga y el vientre compresas de cebolla cruda picada, envolviendo el tronco con un paño o una faja para que dicha cataplasma se mantenga en su sitio. Si se es constante en el tratamiento, el éxito no se hace esperar.

Estas cataplasmas tienen también otras muchas aplicaciones. Se pueden administrar contra cualquier dolor o malestar, aplicándolas sobre las partes doloridas por ejemplo, sobre la mejilla, para el dolor de muelas. En cualquier parte del cuerpo donde se sienta algún dolor, tienen las cataplasmas de cebolla cruda y picada, un efecto sedante y curativo.

Vamos a relatar un caso del que hace tiempo tuvimos noticia.

Un niño que estaba comiendo una golosina sufrió la picadura de una avispa que había penetrado en su boca, con tan mala fortuna que el insecto le picó en la garganta, la cual se le hinchó y le puso en peligro de ahogarse. Como el niño vivía con su familia en la montaña no era posible que acudiera pronto un médico para atenderle, pero el estado del niño requería pronta ayuda. Siendo así, se llamó a un pastor de ovejas, muy famoso en aquella comarca por la experiencia que tenía en la aplicación de los medios curativos naturales y gracias a la cual había sanado a muchas personas. El pastor llegó justo a tiempo para salvar al pobre niño de la muerte por asfixia.

El medio de que se valió no fue otro que el zumo de cebolla. Sin pérdida de tiempo fue dejando caer en la garganta del niño gotas de zumo de cebolla; inmediatamente remitió la hinchazón, hasta desaparecer por completo.

Este caso ilustra cumplidamente sobre el gran poder curativo de la cebolla. Esta puede aplicarse en todos los casos con toda tranquilidad porque jamás perjudica, y con confianza, porque siempre cura o, cuando menos, alivia.

Después de cuanto queda dicho, podemos añadir que la cebolla es una manzana picante curativa, cuyo zumo y el aceite esencial que contiene poseen un maravilloso poder curativo, que debería mos aprovechar en toda ocasión.

Hacemos un inciso para llamar la atención sobre el empleo de cucharas y cucharitas de metal, las cuales, si no se adoptan ciertas

precauciones, ofrecen un peligro al preparar con ellas un remedio (zumo, tisana, caldo, etc.). No se debe dejar jamás la cuchara o cucharita dentro del líquido, pues al prolongarse al contacto con éste el metal de la cuchara experimenta una reacción química debido a la presencia de determinados principios activos del zumo, tisana o caldo, originando un elemento tóxico que puede ser causa de serios envenenamientos. Tan pronto se ha tomado el remedio, se enjuaga con agua y se seca la cucharita, y se deja a un lado. Esta precaución es muy importante. Las cucharas o cucharitas de alpaca son particularmente peligrosas. Las menos peligrosas son las de acero inoxidable.

El caldo de cebolla con miel y limón, es una de las mejores medicinas para toda clase de trastornos del aparato digestivo, tanto del estómago como de los intestinos y del hígado. Se cuece con miel y, al tomarlo, se le pone limón. Este caldo es también una excelente medicina en caso de fiebre y pulmonía.

Para limpiar y rejuvenecer el cutis, el jugo de cebolla cruda, aplicado a la cara una o dos veces seguidas y masajeándola hasta su total absorción, constituye el mejor procedimiento embellecedor.

La cebolla es de un efecto desinflamante poderosísimo, especialmente en los casos de ronquera y estado catarral. Se recomienda tomar zumo de cebolla cruda en cantidad, en ayunas, con un poco de agua; luego, en el desayuno, buena cantidad de cebolla cruda en ensalada con lechuga y rabanitos; en la comida del mediodía y por la noche, un par de cebollas cada vez. A los dos días queda corregida la afonía.

En el reumatismo, está muy indicada la cebolla en ensalada, con apio y lechuga, asada, a la brasa, al horno, semifrita, hervida, cocida al vapor, en forma de zumo crudo y en caldo cocido, y en unión de otras verduras.

La cebolla sustituye a tantos específicos y drogas farmacéuticas, que se emplean como "calmantes", pero que destrozan el corazón y los nervios. La cebolla es una verdadera panacea para el sistema nervioso. Los nervios y centro cerebral, por inhibición de calcio, no relajan las células nerviosas, manteniéndose en tensión anormal y el sueño reparador no se concilia. En cambio, tomando calcio de cebolla, se logra fijar esta especie de hormona nerviosa.

El fluido de la cebolla hace que el sueño agradable y profundo invada todo el sistema. El fenómeno se produce al entrar en juego la higiene del cuerpo nervioso de la célula con la oxigenación química del fondo de la esencia virgen y viva de la cebolla, ya sea medio asada al horno, o cruda, o bien hervida y preparada en forma de sopa.

El verdadero secreto está en tomar abundante cantidad de cebolla. Al decir cantidad, nos referimos a dos o tres cebollas, de buen tamaño, cada vez, inteligentemente hervidas, cortadas bien finas y cocidas en agua hirviente, dejándolas cocer a fuego vivo durante unos 15 minutos. A veces se puede adicionar al hervido de cebolla una cucharada de arroz blanco, otras veces una patata o un par de cucharadas de harina de maíz, o copos de avena y aderezar con un poco de queso rallado (tierno). También puede cocerse la cebolla con un poco de tomillo. Se recomienda, especialmente, tomar la sopa de cebolla por la noche con el fin de conseguir un sueño tranquilo.

En el tratamiento de la diabetes, la cebolla desempeña un papel curativo y regenerador muy importante. El diabético necesita que se le purifique la sangre; la cebolla desinfecta y depura la sangre, eliminando los tóxicos que contiene, tornándola más sana, más limpia y más fuerte.

Con el ácido fosfórico, hierro, calcio, yodo, azufre, magnesio, sodio, y fluor que se aportan a la sangre por la ingestión de mucha cebolla, se corrige paulatinamente la anemia. Regenerando las células de la sangre con la dieta natural, éstas asimilarán fácilmente todas las propiedades de los demás alimentos medicinales. La toxemia y la disemia de la sangre se curan con el azufre y el ácido alílico de la cebolla.

Es muy recomendable la cebolla, cruda o cocida, para aquellas personas que tienen poco cabello o para los que sufren alopecia (caída del cabello). El gran subtrato de calcio que contiene la cebolla, así como el fósforo y magnesio, son perfectamente asimilables por las células reoforas del sistema intercapilar.

A los que padecen de la vista (miopía, fatiga visual, presbicia, ceguera nocturna, congestiones, cataratas, etc.) les conviene aplicarse cada noche a los ojos un poco de zumo de cebolla, y podrán comprobar el buen resultado de esta práctica.

AJO (*Allium sativum*)

Cuanto hemos dicho respecto a la alta estima en que se tenía a la cebolla en los pueblos antiguos vale también para el ajo. Los pueblos primitivos llegaron a atribuir propiedades mágicas al ajo.

El ajo, como la cebolla, es uno de los vegetales curativos más importantes. Sus grandes virtudes medicinales se ponen mayormente de manifiesto al combatir la bronquitis, las inflamaciones del intestino, los gusanos intestinales, la fiebre tifoidea, las infecciones en general, el asma, la diabetes; pero donde el ajo despliega toda su enorme eficacia es contra la presión alta de la sangre y la arteriosclerosis.

En Austria, se despertó la atención del público sobre este excelente medio curativo, debido a los extraordinarios resultados que obtenía el doctor Eugenio Marcovici, quien curó con gran éxito las más peligrosas enfermedades intestinales. A este respecto, la revista *Clínica Semanal* comentó: "Basándose en antiguas experiencias de la ciencia, el doctor Marcovici emplea el ajo para la detención del desarrollo de bacterias en el intestino. En todos los casos de catarros intestinales crónicos se obtuvo una pronta desaparición de los desagradables síntomas, un gradual retorno del apetito y un ventajoso efecto sobre todo el organismo, sin ningún efecto desfavorable. También casos más o menos graves de disentería fueron tratados con ajo y obtuvieron éxitos tan favorables, que incluso en enfermedades como el cólera habían desaparecido los síntomas en el término de tres a cinco días".

Las interesantes comprobaciones hechas, por el doctor Hella, de Berlín, referentes al gran poder curativo del zumo de ajo en muchas enfermedades, han contribuido en gran manera a que el público se interese por esta medicina natural y que la ciencia le dedique también su atención.

En España y en la América Latina, el gran propagador de las maravillosas propiedades del limón, la cebolla y el ajo, ha sido el Profesor Nicolás Capo, quien ha alcanzado sorprendentes curaciones con el empleo de estos medios curativos.

Al igual que el limón y la cebolla, el ajo no solamente es un gran medio curativo, sino que además es un excelente medio de prevención contra contagios y enfermedades de todas clases. El ajo y su hermana la cebolla son, además, un poderoso medio contra el escorbuto; los marinos de otros tiempos, cuando las travesías marítimas duraban largos meses, llevaban consigo grandes cantidades de ajos y cebollas, protegiéndose así de la tan temida enfermedad. Realmente quedaban protegidos contra ella, aunque la selección de otros alimentos apropiados era generalmente muy escasa.

El ajo, y también el zumo de ajo alivian y curan muchísimas enfermedades, entre ellas, aparte de las ya mencionadas, las siguientes: Bronquitis, diarreas, calcificación de arterias, parásitos intestinales, hemorroides, varices, enfermedades de los riñones y de la vejiga, dolores de cabeza, jaqueca, obesidad, hidropesía, granos, herpes, afecciones de la piel, melancolía, hipocondría, histeria, reumatismo, gota, palpitaciones del corazón, sensación de miedo, ayuda a hombres y mujeres en el período climatérico, inflamación de las mucosas, estreñimiento, tifus, malestares por estancamiento del hígado y bazo, trastornos del metabolismo, recarga de sustancias extrañas, trastornos estomacales, piedras nefríticas, enfermedades de la vista, inapetencia, tos, ronquera, catarras, nerviosidad, abscesos pulmonares y asma.

Como quiera que muchas personas jóvenes y viejas sufren de lombrices, llamamos la atención sobre el hecho de que el zumo de ajo es uno de los mejores remedios contra todas las especies de helmintos y especialmente contra los ascárides, tan difíciles de expulsar.

Con una cura de ajos se obtienen rápidos y sorprendentes resultados.

Ya hemos aportado citas bíblicas en las que se señala que las cebollas constituyen un medio fortificante de primera categoría, lo que precisamente dio a los pueblos antiguos fuerza, poder, salud y belleza.

Ahora podemos decir exactamente lo mismo del ajo. Está probado que aquellos pueblos antiguos, además de cebollas, consumían muchos ajos, entre sus alimentos predilectos.

Los romanos también conocían las muchas propiedades que posee el ajo, sobre todo la de proporcionar fuerza y resistencia para los trabajos duros. Por eso daban de comer ajos a sus guerreros cuando tenían que emprender una marcha fatigosa.

El que quiera protegerse contra la calcificación de las arterias y además contra la presión arterial y el rápido envejecimiento tiene que comer ajos crudos con regularidad.

El ajo elimina los viejos residuos del cuerpo humano, facilitando el trabajo del organismo, que a menudo es tan pesado, en especial el del aparato digestivo. Es un gran enemigo del ácido úrico y, además, prolonga la vida de la persona que lo consume habitualmente y en buena cantidad.

Para convencerse de ello, convendría hacer un viaje a los países balcánicos, donde se dan los casos de longevidad más prolongada del mundo entero. La población de esa región del mundo es eminentemente campesina y en su parca dieta figuran preferentemente la cebolla y el ajo, así como la miel y el kéfir (especie de leche agriada o yogur), alimentos que tienen también notables propiedades curativas.

El zumo de ajo contiene cierta cantidad de vitamina C, además de azufre, fósforo, silicio y yodo. Su abundante contenido de fósforo y de azufre, lo hacen destacar como un sedante especial para los nervios.

A veces, en los primeros tiempos en que se toma ajo, el aliento y la transpiración exhalan un olor poco agradable. Pero esto sólo ocurre al principio, cuando se expulsan grandes cantidades de toxinas gracias a la fuerte acción del ajo; pero cuando ya se lleva bastante tiempo tomando ajos crudos habitualmente y en cantidad, como el organismo se mantiene ya libre de venenos, es muy poco lo que el ajo tiene que expulsar, y entonces ya no despiden ese olor ni el aliento, ni el sudor, y ni siquiera la orina y las deposiciones. Y es que ese olor desagradable que se atribuye a los que comen ajos, no es debido a los ajos propiamente

dichos, sino a los venenos y toxinas acumuladas en el organismo que, al combinarse con los activos principios eliminadores del ajo, despiden aquel desagradable olor. Prueba de ello es que el que practica una alimentación natural en la que el ajo figura en lugar preferente, no desprende aquel olor que tan a la ligera se atribuye al ajo. Y sí, en cambio, **desprenden** olor a **ajo** campesinos y obreros que, desde luego, comen mucho ajo, pero al propio tiempo, siguen comiendo toda clase de alimentos **tóxicos**, particularmente carne y **grasa** de cerdo, **embutidos**, conservas, bebidas alcohólicas, etc. Y, claro, en estos individuos, el ajo elimina **constantemente** alimentos no asimilados por su toxicidad y es la permanente eliminación (gracias al ajo) de estas sustancias, la que origina el desagradable olor, no el **ajo**.

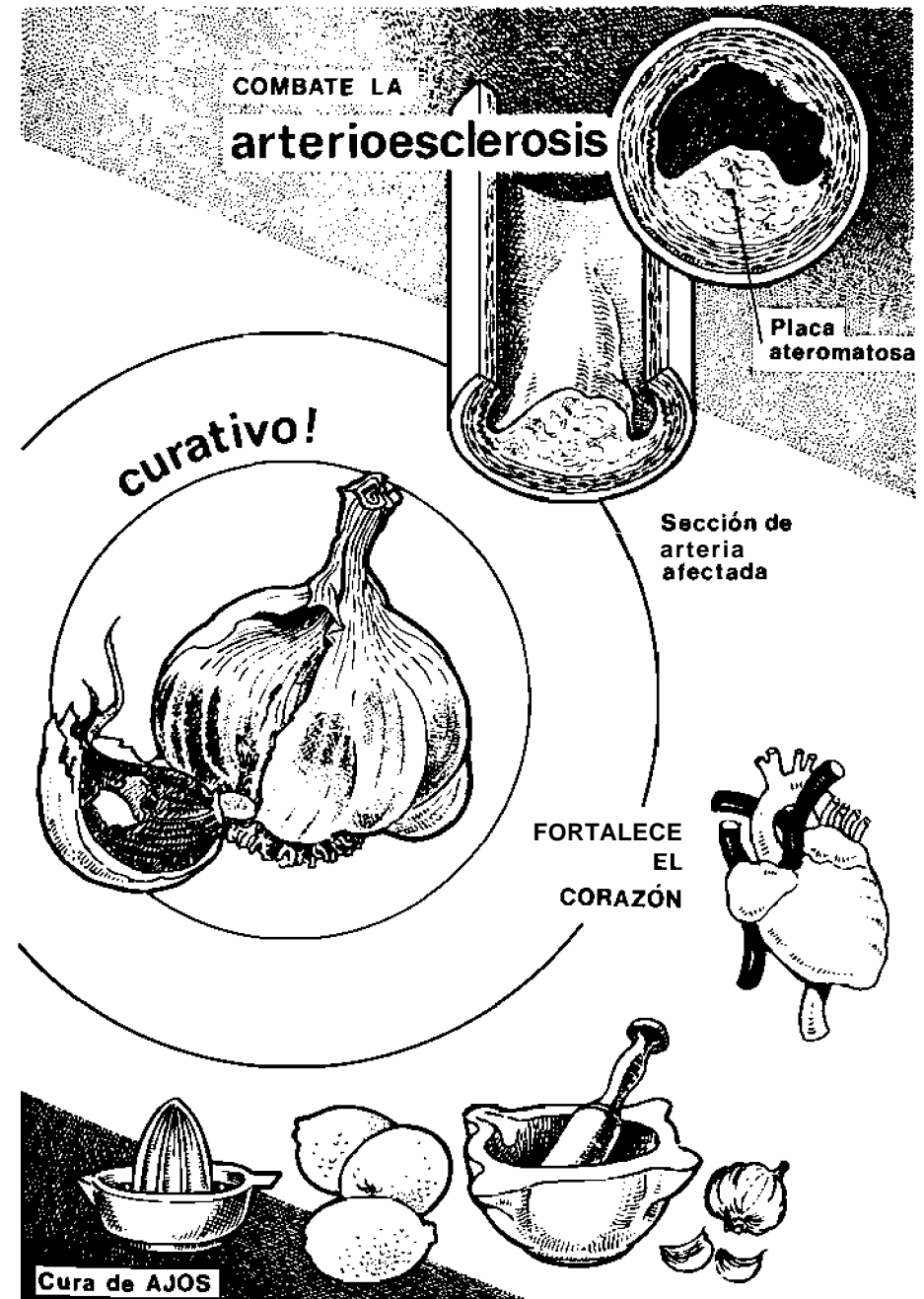
¿Cómo puede efectuarse una cura de ajos?

Diremos, de entrada, que ya es una gran ventaja, usar habitualmente ajo crudo picado con las ensaladas y comida. Naturalmente, **resulta** mucho más efectiva la cura de ajos realizada **consumiéndolos** en forma de jugo.

Para obtener jugo de ajos se machacan bien en un mortero diez, quince, veinte o más **dientes** de ajo. Se mezcla la masa de ajos machacados con el zumo de dos o tres limones. Se deja este preparado bien tapado durante la noche. Después, se revuelve bien y se toma una cucharadita cada hora.

Durante una cura de ajos, se deben comer muchas ensaladas de plantas silvestres (ortigas, diente de **león** o **amargón**, lengua de vaca, **borraja**, **verdolaga**, espinacas, etc.), y tómesese cada **mañana** y noche una pequeña **tara** de su jugo. **Cómase** también puré de patatas junto con estas ensaladas y comidas de plantas. El puré de patatas debe prepararse

Ajo. - El ajo, como la **cebolla**, es uno de los vegetales curativos más importante. **Especialmente** indicado en casos de histeria, anomalías de la presión arterial, falta de apetito, etc. Por sus probados principios curativos y preventivos, está **igualmente** indicado en **trastornos** cerebrales, bronquitis, palpitaciones del corazón, enfermedades de los **riñones**, expulsión de **helmintos**, reumatismo y muchas enfermedades más.



con patatas cocidas enteras, es decir, con piel, la cual se quita una vez cocidas, y se hace el puré.

No es difícil acostumbrarse a comer los dientes de ajo crudos con un pedazo de pan, masticándolos bien.

Es también recomendable tomar el zumo de ajo con leche, ya que ésta combina bien, tanto con el ajo como con la cebolla. Para combatir la tos, la ronquera, los catarros, etc., se aconseja un preparado a base de leche, ajos y cebollas, que se ponen a hervir juntos y el caldo resultante se toma agregándole bastante miel. Es muy eficaz.

Para tomar el ajo crudo con leche, de manera que se atenúe el fuerte olor a ajos, se procede así: se cortan en finas rebanadas la cantidad de ajo que se necesite y se pone en una taza, se le vierte leche encima y se deja en reposo durante toda la noche. La leche extrae el aroma al ajo. A la mañana siguiente, se toma (en ayunas y por lo menos una hora antes del desayuno) este caldo y los ajos.

La misma preparación se hace por la mañana para tomarla por la noche, poco antes de acostarse. Con jugo de limón puede hacerse un preparado para el mismo fin.

Tomado con zumo de limón o con leche apenas se nota el fuerte sabor picante del ajo, y resulta más agradable de tomar. Por más que cuando uno se acostumbra, llega a apetecer el sabor del ajo, y para nada necesita encubrir su gusto picante y su penetrante aroma.

Su contenido en elementos bioquímicos es muy considerable. Son ricos en sales, elementos catalíticos en general y en esencias. Estas esencias o sustancias volátiles del ajo, que le dan su olor característico, tienen precisamente los efectos curativos.

El número de dientes de ajo que pueden tomarse diariamente depende de la costumbre. Se puede comenzar por uno o dos. En general, la dosis media puede ser de cuatro o cinco dientes diarios, hay personas que llegan a tomar una cabeza entera sin la menor molestia y con grandes resultados.

Al cocer el ajo se pierde gran parte de su valor curativo. Por esto siempre se aconseja la cura con ajo crudo.

No existe en la Naturaleza nada tan *aperitivo* como el ajo ingerido como hemos dicho, con caldo de hortalizas, crudo o macerado en el aceite para las ensaladas.

Contra el reuma obra maravillas. Crudo, rallado, aplastado o cortadito, puesto en una taza y con caldo de hortalizas, bebido media hora antes de las comidas. Colado y tomando sólo la sustancia, constituye una excelente medicina contra este mal.

Frotando con ajo crudo el lugar donde haya picado algún animal ponzoñoso, desinfecta como ninguna otra sustancia. Nada hay en la Naturaleza tan desinfectante como el ajo y su compañero el limón. Su jugo mata inmediatamente toda clase de microbios patógenos.

Con el tratamiento o método del ajo crudo, el órgano que más se beneficia es el corazón, porque el ajo, al fluidificar la sangre espesa o impura, facilita el riego sanguíneo en general, y especialmente de las coronarias del corazón, evitándose la esclerosis de dicho órgano, el envejecimiento arterial, la endocarditis, la miocarditis, la pericarditis, los aneurismas, edemas y embolias, el asma, la parálisis, la angina de pecho, el reuma y la ciática.

Para vivir continuamente sin achaques y en plena juventud, hay que regenerar el corazón. Este órgano es el centro motor de nuestra vida. El corazón es todo sangre, sangre en forma plástica o en forma de músculo. De la calidad de la sangre depende la calidad del corazón. Sin sangre pura no hay corazón sano y normal y, por tanto, fuerte. Siendo el ajo el gran purificador de la sangre, será también, en consecuencia, el gran fortalecedor del corazón.

Por ser un gran expectorante, el ajo crudo está indicadísimo en la bronquitis, así como para fortificar las mucosas, dar flexibilidad a los anillos respiratorios y destruir los residuos venenosos en sus filamentos. Así pues, el ajo es también el gran protector de los pulmones.

En las fiebres e infecciones intestinales, los ajos, aplastados, rallados o cortados menudos y en caldo de hortalizas (puestos crudos en la taza, y el caldo encima, revuelto un poco, colado y bebido), obra de manera inigualable, porque el ajo es el gran desinfectante de los intestinos.

Finalmente citamos las palabras del Dr. Vander en su reciente obra sobre el cáncer; "El ajo y la cebolla contienen sustancias preventivas del cáncer.

Las estadísticas han demostrado que en el sur de Italia, región donde se hace un gran consumo de ajo y cebolla, el cáncer es menos

frecuente que en el resto de Europa, donde dichos condimentos se usan muy poco. Algunos experimentos efectuados han demostrado que el ajo y la cebolla contienen sustancias preventivas del cáncer."

ZANAHORIA (*Daucus carota*)

¿Quién no conoce los grandes méritos de la zanahoria? Es bien conocida en todo el mundo como excelente alimento, pero, en cambio, ya no son tan conocidas por la mayoría de la gente, sus valiosas propiedades curativas.

El valor bioquímico de la zanahoria es grande. Es extraordinariamente rica en sales minerales y en vitaminas A, B y C.

Crudas, en ensaladas, son siempre preferibles, aunque cocidas, asadas o fritas resultan muy sabrosas en la preparación de diversos platos.

La zanahoria es uno de los vegetales más apropiados para ser tomada cruda y debidamente lavada. La laboriosa masticación a que obliga limpia los dientes y desarrolla los músculos masticadores.

A los niños pequeños y a las personas de mala dentadura o de digestión débil puede dárseles zanahoria rallada con su jugo.

La zanahoria es neutralizante de la acidez de estómago y de la sangre; recomendable en el exceso de ácido úrico.

También tiene un gran valor trofoterapéutico en las afecciones del hígado, ingerida en todas sus formas, pero especialmente cruda y en ensalada.

El jugo de zanahorias es uno de los mejores tónicos. En toda clase de fiebres e infecciones del aparato digestivo obra maravillosamente, cura y entona la vitalidad.

El jugo fresco se obtiene exprimiendo la zanahoria rallada y constituye una de las mejores medicinas para los niños, cuando se nota en ellos pobreza fisiológica. La zanahoria cruda rallada, mezclada con **ajo** picado o con anís (una cucharadita de la planta de anís por plato), es un buen remedio para los niños que tienen gusanos.

El **jugo** de zanahoria es también útil en la bronquitis, añadiéndole un poco de miel o zumo de limón.

La zanahoria, además, suaviza la piel, depura y mejora el cutis. Las mujeres tienen en la zanahoria el mejor colaborador de la belleza de su rostro.

Acostumbrad a los niños desde muy **pequeños** a comer zanahorias crudas en lugar de pan. En esta forma deberían ser presentadas, bien lavadas, sobre la mesa en todas las comidas.

Las generaciones pasadas conocían el gran valor nutritivo y curativo de la zanahoria, gracias al buen instinto que les guiaba en este sentido, y hoy es la ciencia la que pone de relieve el maravilloso poder curativo de este agradable producto de la huerta. Buscando vitaminas y sales minerales en las diversas verduras, se ha descubierto que la zanahoria ocupa un **primerísimo** lugar en cuanto a contenido **vitamínico**. Se **ha** comprobado que la zanahoria contiene las vitaminas A, B, **B₂** y C, así como abundantes sales minerales: calcio, hierro, **silicio**, potasio, **sodio**, fósforo y magnesio.

No es por casualidad que este excelente producto de la huerta tenga también, como la cebolla, un gran poder **para** prevenir el **cáncer**.

Se sabe incluso de casos **en** que el cáncer ha sido curado por medios **naturistas**, gracias **sobre** todo al empleo de la zanahoria y de la cebolla.

De cuanto queda dicho, se desprende que, comiendo habitualmente zanahorias crudas, junto con otros vegetales crudos (especialmente plantas silvestres), todo preparado de la manera **más** sencilla y natural, sin sal y sin vinagre, se emprende un **camino** que conduce a la curación de muchas **enfermedades**.

La zanahoria, **con** su abundante contenido **vitamínico** y sales minerales, se encarga de ello. Todo lo que **hace** falta para la curación se encuentra en la zanahoria.

Sin pretender agotar la extensa lista de las enfermedades que cura

o alivia, destacaremos las siguientes: anemia, ictericia, **enfermedades del hígado**, **enfermedades** de los riñones, de la vejiga, de los pulmones, de la garganta, del estómago, de los intestinos y de la piel,

La zanahoria actúa como depurativo de la sangre y como tónico que **vitaliza** el organismo. Ayuda a tener la piel y **al** cutis **limpios**, y los órganos internos, particularmente el aparato **digestivo**, en buen estado de funcionamiento. Para ello se debe realizar de cuando en cuando una cura de zanahorias. La zanahoria no debe faltar jamás en la mesa de las familias que se preocupan por la salud de sus miembros. Como quiera que el estreñimiento y la dificultosa secreción de la orina son afecciones **muy** corrientes en la hora actual y causa de graves enfermedades, hemos de señalar la importancia que tiene en tales casos hacer una cura de zanahorias de considerable duración. La zanahoria debe **comerse** cruda y a diario. Rallada cruda y con jugo de limón resulta exquisita para acompañar las ensaladas e incluso tomada sola.

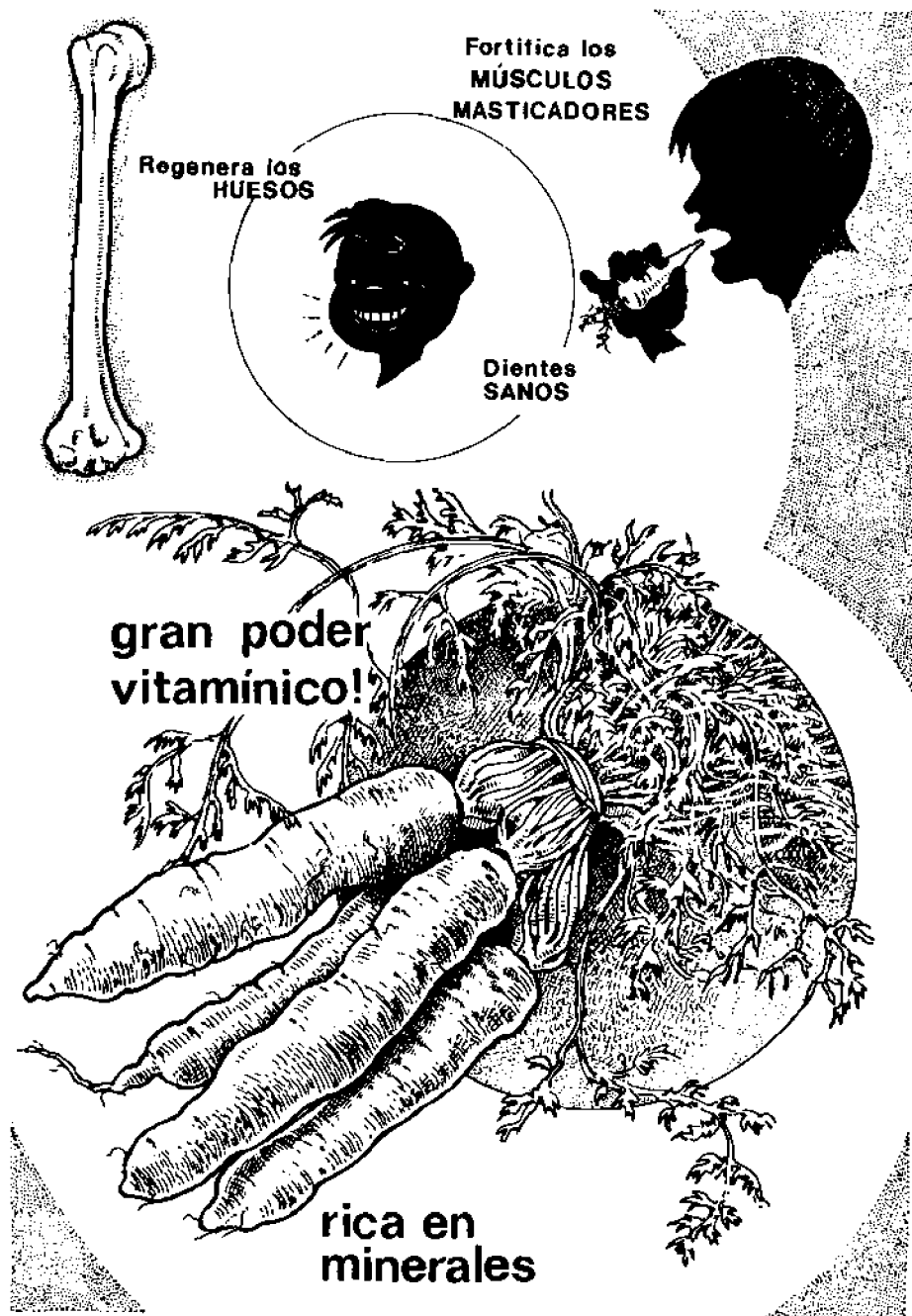
Las **zanahorias** se recomiendan en especial a los niños y a los jóvenes, pues proporcionan a la sangre y a todos los **órganos**, los **elementos** necesarios para el sano y vigoroso crecimiento y desarrollo del cuerpo. Estos elementos son indispensables para la formación y conservación de los huesos, para tener buenos nervios, dientes sanos y lindos cabellos.

Las hojas secas de la zanahoria constituyen un excelente y eficaz remedio contra las dolencias hepáticas. Del mismo modo, las semillas de **esta** planta proporcionan un buen alivio en caso de trastornos **digestivos**.

Cuantos sufren de catarros, tos, bronquitis, **asma**s, hallaran un gran alivio y, perseverando, la curación, si practican una cura de zanahoria de considerable duración, tomando también el jugo de zanahoria cruda, al **cual** se le puede añadir bastante cantidad de miel pura de abejas.

Las zanahorias ralladas crudas se prestan también para cataplasmas, que se aplican sobre heridas, grietas en las piernas, en los brazos o **en las** manos, afecciones de la piel, hinchazones, quemaduras, granos, erupciones, etc., que alivian los dolores y curan. Para convencerse de **ello**, **no** hay **más** que probarlo.

Sabiendo el gran contenido vitamínico y de sales minerales de la zanahoria, y su acción como tónico vivificante natural, se comprende



fácilmente que la zanahoria sea indispensable para las mujeres embarazadas y para las madres lactantes.

La ingestión de la zanahoria por parte de la madre, provee de buena sangre al niño que está por nacer, y a la madre lactante le proporciona leche excelente con que alimentar al niño en sus primeros meses. De manera que las madres tienen en la zanahoria, tomada en abundancia, un excelente medio para mejorar y aumentar la sangre, y, por consiguiente, también un medio para tener mejor y más abundante leche.

El que quiera conservar la salud o el que la ha perdido y quiere recuperarla, debe hacer por lo menos una vez al año una cura de zanahorias.

¿Cómo se realiza una cura de zanahorias?

Se toman zanahorias frescas, se lavan bien y se pasan por la máquina exprimidora o se rallan con un rallador común, y luego se exprime la masa resultante haciéndola pasar por un lienzo fino o por un colador. La masa que queda se puede aprovechar para tomarla aliñada con limón junto con la ensalada en las comidas.

Cada hora se toman de cinco a siete cucharadas del jugo de zanahorias, que se prepara nuevo cada día; también, si uno se despierta por la noche, puede tomar un poco. Si ha sobrado un puco de jugo del día anterior, no debe aprovecharse, pues ha perdido gran parte de sus propiedades. El jugo debe guardarse siempre bien tapado. No se deje nunca la cuchara en contacto con el mismo, pues podría producirse un envenenamiento, por la reacción del metal de la cuchara con el jugo.

Mientras se hace la cura de zanahorias, hay que comer muchas ensaladas (lechuga, escarola, rabanitos, tomate, pimienta, cebolla, remolacha, aceitunas negras, etc.), mezcladas con plantas silvestres (ortigas,

Zanahoria. — Es la zanahoria uno de los vegetales más indicados para ser tomado crudo y debidamente lavado, ya que su masticación limpia los dientes y desarrolla los músculos masticadores. Por su riqueza en vitaminas y sales minerales ayuda a la formación de glóbulos rojos, y combate y previene de numerosas enfermedades: vista, riñones, depuradora de la piel e irregularidades intestinales

amargón, lengua de vaca, borrajas, verdolaga, etc.), todo preparado lo más natural posible, sin sal y sin vinagre, y sólo un poco de aceite puro de oliva. Va bien añadir un poco de zumo de limón en sustitución del vinagre.

Al propio tiempo, en tanto dura la cura, conviene comer cada día puré de patatas, a ser posible patatas nuevas. Las patatas se cocinan con la piel, luego se mondan y se prepara el puré. Las patatas son muy ricas en bases; absorben las sustancias morbosas y las toxinas y las eliminan del organismo mediante la evacuación. Por eso es tan recomendable el puré de patatas.

Tómese cada mañana y cada noche una tacita de jugo de las plantas silvestres citadas. Se trinchan, después de haberlas lavado bien, pasándolas por una máquina exprimidora.

El vinagre debería ser desterrado por completo de la cocina y de la mesa, pues tiene un efecto muy perjudicial. El vinagre destruye los glóbulos rojos de la sangre.

La sal no es necesaria en el crudivorismo, pues todos los vegetales crudos contienen sales naturales, del mismo modo que el azúcar natural de las frutas hace innecesario el azúcar refinado artificial.

La sal, sobre todo usada en abundancia, es muy perjudicial para la salud pues puede provocar diversas enfermedades: de los riñones, del hígado, de la vejiga, de la piel. También la ictericia puede tener su origen en un consumo excesivo de sal. Las afecciones e impurezas de la piel del cuerpo y del cutis, son provocadas casi siempre por el uso de condimentos fuertes y por la ingestión de comidas saladas.

Nuestros amables lectores habrán comprendido que en la cocina vegetariana jamás debe usarse el vinagre y los condimentos fuertes, tales como la pimienta, la mostaza, el clavo, la guindilla (ají o chile), sólo es tolerable el empleo de un poco de sal de cocina. Para guisar, la cocina vegetariana dispone de muchos condimentos naturales que, además de ser muy sanos, son riquísimos. Tales son: el ajo, la cebolla, el tomate, las finas hierbas, el orégano, el tomillo, el laurel, etc.

El excesivo uso de sal produce la acidificación de los jugos gástrico y de la sangre, impide además a los Órganos internos aprovechar totalmente las vitaminas y sales minerales que recibe el cuerpo comiendo cosas naturales, obstruye las células e impide su buena nutrición.

Basta decir que la ingestión de 250 gramos de sal de una sola vez puede producir la muerte, para que se mire con prevención el consumo de sal, limitándolo a lo estrictamente indispensable y suprimiéndolo totalmente cuando el caso lo requiere; por ejemplo, en todas las afecciones del aparato renal y en muchas afecciones del hígado y de las vías biliares. Por otra parte, el consumo excesivo de sal facilita extraordinariamente el agravamiento de enfermedades tales como el reumatismo y la gota.

Conviene hacer cada año la cura de zanahorias propuesta, haciéndola durar varias semanas. Mientras dura esta cura, el régimen alimenticio del individuo debe ser estrictamente vegetariano. A la vista de los excelentes resultados, es casi seguro que una vez terminada la cura, el que haya hecho la prueba, seguirá con la mejor voluntad y excelente ánimo el régimen natural que se impuso durante la misma. Sólo se necesita un poco de voluntad y un cierto dominio de sí mismo, para proseguir con tan saludable manera de vivir. La bendición que brota de ella no se puede pagar con todo el oro del mundo, pues no hay riqueza que se pueda comparar con la salud.

Un buen auxiliar para seguir la senda del vegetarianismo es nuestro libro de cocina: "La salud depende de la cocina." Nos alegraría que todas aquellas personas que a través de nuestros libros han pasado a formar parte de la gran familia vegetariana, nos escribieran unas líneas.

No podemos terminar este artículo sin hacer resaltar una de las propiedades más importantes de la zanahoria. Gracias a su gran contenido en vitamina A, la zanahoria resulta un poderoso remedio para las enfermedades de la vista.

No solamente cura toda clase de inflamaciones, conjuntivitis, etc., sino que fortifica enormemente la vista y aumenta la agudeza visual. Todos los que padezcan de alguna enfermedad o de algún defecto de la vista, tienen en la zanahoria un remedio sencillo, eficaz, seguro y al alcance de todos los bolsillos. Pruébalo, si es éste su caso, y se convencerá. Naturalmente (y la observación es muy importante), la zanahoria será eficaz siempre que se adopte al propio tiempo un régimen alimenticio vegetariano racional y equilibrado.

ORTIGA (*Urtica dioica* L.)

Podemos comparar la ortiga con una cuidadosa ama de casa. Siempre está a punto para prestar ayuda, y del mismo modo que una madre diligente tiene siempre bien limpia y arreglada toda la casa, así la ortiga mantiene en orden el organismo humana, **especialmente la sangre, el estómago, el canal intestinal, los riñones y los pulmones**; de los cuales depende la salud. El amable lector comprenderá las virtudes curativas de la ortiga, si piensa en el hecho de que ella contiene los elementos indispensables para la vida del hombre, mencionados en el capítulo anterior, es decir: calcio, **hierro, silicio, magnesio, sodio**, azufre. Particularmente notable es su contenido en calcio y hierro, en lo que aventaja notablemente a todas las demás plantas.

En muchos países el gran valor curativo de la ortiga ha caído en et casi total olvido. Por eso nos creemos obligados a resaltar sus virtudes, siempre permanentes, y concederle un lugar predominante entre todas las plantas curativas. En nuestros trabajos (libros, artículos, conferencias) la hemos llamado la **reina de las plantas depurativas, desintoxicantes, sedantes, vivificantes y curativas**. La ortiga es ante todo **depurativa de la sangre y diurética y es un excelente remedio contra las enfermedades siguientes: afecciones de la piel, caspa, caída del cabello, reumatismo, gota, atrofia consuntiva, Úlceras intestinales, anemia, hidropesía, hemorroides, enfermedades de los riñones, mucosidad de la garganta, de las vías respiratorias y de los pulmones, catarros del aparato respira-**

torio, catarros intestinales, diarrea, disenteria, urticaria crónica, abscesos del estómago, asma, tuberculosis pulmonar, corea o baile de san Vito, nefrorragias, flujo hemorroidal, metrorragia, neumorragia, hemorragias de la nariz, sangre en la orina, etc. La ortiga es también un remedio eficaz contra la malaria.

Las especies más conocidas son: la ortiga *espinosa*, picante o *pequeña* (*Urticaria urnes* L.); la *ortiga mayor* (*Urticaria dioica* L.); la *ortiga romana* (*Urticaria pilulifera* L.) y la *ortiga blanca* (*Urticaria iners* L.). La segunda y la cuarta son las más usadas, pudiéndose usar como las espinacas. Todas las especies de ortigas son un remedio universal de primer rango.

Pocas personas saben que la ortiga es ideal para preparar una **exquisita comida de salud** que no es superada ni por la lechuga ni por las espinacas, ya que al mismo tiempo sirve para **muchos fines de curacion**.

El **jugo de ortigas** tiene un efecto tan purificante, fortificante y curativo que todos, jóvenes, adultos y ancianos, deberían tomar por lo menos tres vasos de jugo de ortigas a la semana, aunque mucho mejor sería beber un vaso cada día.

En la temporada en que abundan las ortigas, y especialmente cuando son tiernas, **es conveniente** hacer una cura de salud con su jugo. El efecto que tiene sobre la salud aparecerá muy pronto y en forma sorprendente.

Todas las familias deberían hacer una provisión **de ortigas secas** para el invierno. Así el ama de casa podría preparar en todo tiempo una tisana saludable que todos beberán complacidos, especialmente cuando hayan experimentado su gran valor curativo sobre su propio cuerpo.

Hojas de ortigas secas, bien trituradas, sirven en invierno para sazonar las sopas y otros platos. Regularizan la digestión y combaten muchas molestias.

No se da a la ortiga toda la importancia que merece, y si hacemos de nuevo hincapié en su gran **riqueza en vitaminas y elementos minerales** es para despertar su entusiasmo y moverles a **emplearla** en su cocina.

La ortiga debería, además, ocupar un sitio privilegiado en la **medicina casera**.

Ya hemos indicado al comienzo de este artículo las sales minerales

que contiene la ortiga. En cuanto a vitaminas, es rica especialmente en vitamina A, que tiene gran influencia sobre la construcción de los tejidos, el desarrollo de todo el organismo y el crecimiento en general. Quien quiera depurar, vivificar, reconstruir y curar su sangre, tiene que tomar jugo de ortigas. Si falta hierro en la sangre, como ocurre en los casos de anemia, la ortiga, y especialmente su jugo, es un remedio eficaz.

La ortiga es también muy diurética; expulsa del cuerpo toda clase de impurezas. Sólo por eso no debería faltar en ningún hogar, ya que por el falso modo de vivir actual, todo el mundo está constantemente expuesto a recargarse de sustancias extrañas que es necesario eliminar y expulsar del cuerpo. Un remedio que nutre, depura, limpia, purifica, reconstruye y cura a la vez, como la ortiga, merece un lugar de honor en la casa.

Por su rico contenido en calcio, silicio y hierro, la ortiga (también la raíz) es un excelente remedio contra la tuberculosis, el asma, la hidropesía.

La ortiga alivia, además, toda clase de hemorragias, de los pulmones, de los riñones, de la vejiga, orina con sangre, absceso del estómago y de los intestinos, etc.

También combate eficazmente, si se emplea bastante tiempo, la ictericia.

Se comprende que así sea, pues su virtud es "limpiar". Limpia y purifica los organismos que la ingieren. Y lo que "limpia" perfectamente, es lógico que también "cure" muy bien, pues sin "limpieza interior" no hay verdadera "curación". No ha de extrañar pues que la ortiga combata eficazmente toda clase de úlceras, abscesos (interior y exteriormente) e impurezas de la piel.

La ortiga puede ser empleada en forma de compresas con el cocimiento de la planta o cataplasmas aplicadas directamente sobre erupciones de la piel, úlceras, hinchazones.

Ortiga. — Por sus propiedades depuradoras, la ortiga mantiene limpia y libre de impurezas la sangre, el estómago, los riñones, pulmones y canal intestinal de los cuales depende la salud. Por su efecto depurativo es excelente remedio contra la caída del cabello, úlceras intestinales, hemorragias, etc.

Sales Minerales



que necesita
nuestro organismo



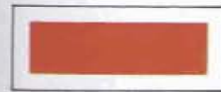
hierro



potasio



magnesio



fósforo



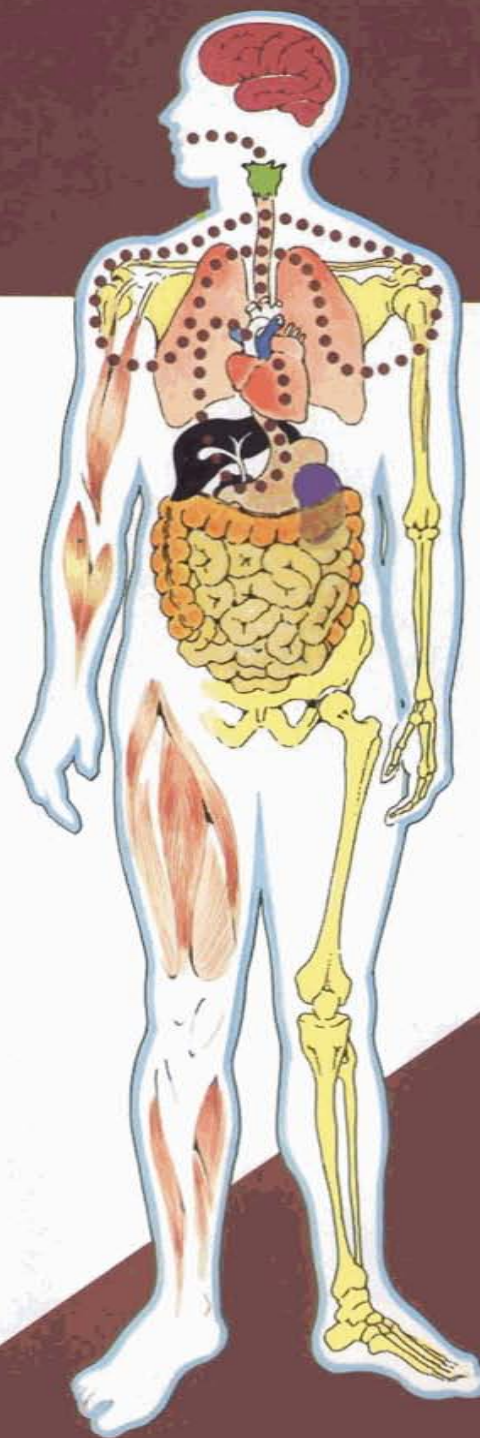
calcio



cloro



yodo



Cola de caballo. (Foto Jaime Buesa.)



Ortiga. (Foto Jaime Buesa.)

CURATIVA
RICA EN calcio y hierro

COMBATE LA

tuberculosis!

depura la

SANGRE

limpia

CANAL INTESTINAL

CONTRA LA

Anopheles

malaria

Incluso las hojas tiernas de ortiga, que no pican, después de haberlas lavado, pueden emplearse para cataplasmas y vendajes. El éxito con la hoja fresca sera mayor aún.

Los que sufren de reumatismo, gota, diabetes, cálculos biliares, deberían hacer una cura de ortigas cada año.

Está bien comprobado que la ortiga, especialmente et cocimiento de su raíz, es un remedio eficaz contra la caída del cabello y contra la caspa.

Siendo así, se comprende su eficacia para fomentar el crecimiento del cabello.

Vistas las excelencias y la maravillosa manera de obrar de la ortiga, comprenderá el amable lector lo acertado de la comparación efectuada al comienzo del artículo, cuando decíamos que la ortiga es como una diligente ama de casa, es decir, que de la misma manera que la madre cuida del orden y el arreglo de la casa, la ortiga mantiene en orden el organismo humano.

¿Cómo puede efectuarse una cura de ortigas?

Todo el mundo debería hacer lo posible para consumir ortigas de una forma u otra. Sin embargo, para efectuar la cura de ortigas, recomendamos hacerlo en primavera, es decir, cuando éstas son frescas y tiernas. En esta época, todas las plantas tienen más jugo, y, por lo tanto, es mayor su poder nutritivo y curativo.

La ortiga puede ser preparada y usada de las más diversas maneras, lo mismo que las otras plantas medicinales que sirven para comer:

1. Los gajos y hojas tiernas se preparan en ensaladas, mezclándolas con lechuga y otras plantas silvestres y verduras.
2. Estofadas, cocidas, y fritas, solas o con otras plantas silvestres y verduras.
3. En forma de jugo fresco acabado de exprimir. Esta es la manera preferible, ya que así se aprovechan mejor todos los elementos nutritivos y curativos. Se toman de 2 a 5 cucharadas de jugo fresco cada hora, pero no durante las comidas. También

pueden tomarse en ayunas, cada día, dos tacitas pequeñas. Por la noche, también se puede tomar un poco de jugo.

4. En forma de tisana cruda, que se obtiene cortando hojas tiernas (también gajos jugosos, si se quiere), que se ponen en remojo en agua fresca durante toda la noche. A la mañana siguiente, se cuele y el líquido resultante se toma a razón de dos a cinco cucharadas cada hora. De la misma manera puede tomarse el jugo exprimido (si no se prefiere beberlo de una sola vez) por la mañana o por la noche. La medicina natural obtiene un efecto mejor si se toma en pequeñas cantidades y a menudo (cada media hora o cada hora), pues este procedimiento viene a ser un ataque concéntrico sobre el centro de las enfermedades, las cuales tienen que capitular al fin, igual que una piedra grande que, bajo la fuerza de las gotas de agua que van cayendo regularmente sobre un mismo punto de ella, acaba horadándose. Lo que a veces no pueden hacer las grandes masas de agua, lo hacen las pequeñas gotas regulares y persistentes.
5. En infusión: Se vierte el agua hirviendo sobre la planta fresca o seca, se tapa bien y se deja reposar así unos 10 minutos; después se cuele.
6. Como tisana cocida.
7. Ortiga en polvo para condimentar sopas y otros platos; es muy nutritiva y saludable. El procedimiento para conseguirla no ofrece dificultad: se toman hojas bien secas y se desmenuzan entre las manos; si se quiere obtener un polvo más fino, puede emplearse un molinillo de los que venden para moler pimienta. La ortiga en polvo es un condimento natural y agradable, apto para cualquier clase de comida.

La cura puede prolongarse cuanto tiempo se estime oportuno. Durante la cura debe comerse cada día puré de patatas.

existe límite a este respecto. El jugo ha de ser fresco, y debe ser exprimido cada día el que vaya a consumirse durante la jornada.

La cura de jugo de amargón no solo es excelente para curar las enfermedades y para protegerse de ellas, sino que además sirve para aumentar el poder vital, tan menoscabado en las personas que han llevado un equivocado modo de comer, de beber y de vivir.

Este jugo verde, con su precioso contenido de elementos vitales, y que podríamos llamar verdadero "elixir de vida", es muy poderoso y fortifica todas las glándulas de secreción interna, así como los nervios, cosa que, hoy día, casi todo el mundo necesita.

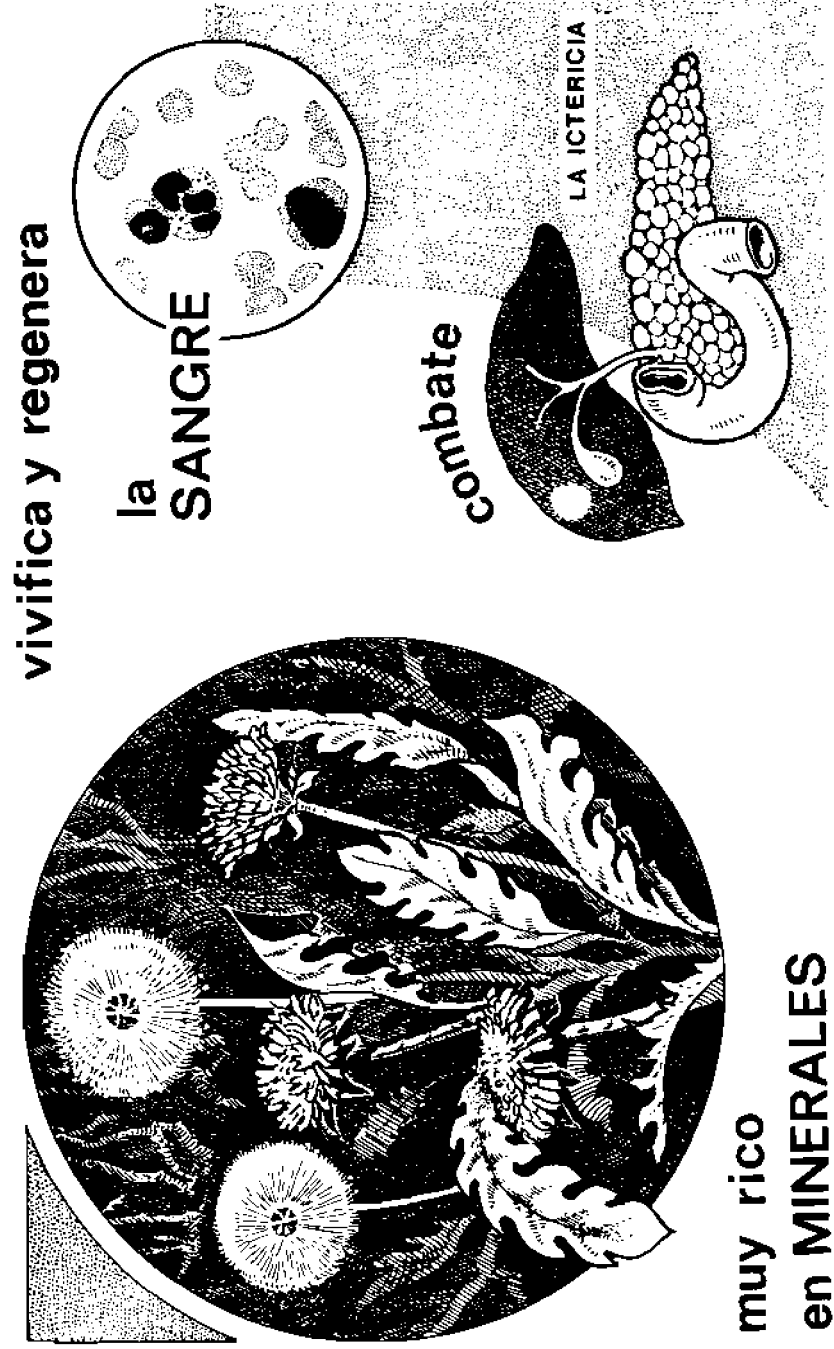
Aprovechemos, pues, la época del año en que abunda el amargón fresco para exprimir su precioso jugo y tomarlo en la cura especial que estamos recomendando vivamente, pues tenemos el absoluto convencimiento de que esta cura ha de ser favorable para todos los que la practiquen, preservándoles de muchas molestias y enfermedades, incluso de resfriados y catarros.

El amargón es un gran enemigo del ácido úrico; tomándolo durante bastante tiempo en una cura especial libraré de dicho ácido al organismo.

Una combinación ideal consiste en alternar la cura de jugo de amargón con la cura de jugo de ortiga, tomando un día jugo de ortiga, y al otro, jugo de amargón, y así sucesivamente. Ambos jugos, que separadamente obran maravillas, juntas se completan a la perfección, incrementándose mutuamente las respectivas cualidades. La ortiga hace todo lo posible para depurar y renovar la sangre, combatiendo al mismo tiempo la acidez proveyendo de calcio a todo el organismo, prestando asimismo sus servicios a los riñones para que estos puedan realizar su comprometida tarea. En cambio, su hermano el amargón, favorece especialmente y en gran manera las funciones del hígado. Esta planta amarga combate con éxito completo las numerosas enfermedades de la vesícula biliar.

Estas dos plantas, la ortiga y el amargón, son también las más apropiadas para todos los que padecen de diabetes.

Consumiendo, estos enfermos, ambas plantas, en forma continuada y perseverante, habrán de obtener alivio seguro y, finalmente, la curación.



vivifica y regenera

muy rico
en MINERALES

El amargón. Crudo, en ensaladas, el amargón tiene específica indicación en las enfermedades de la sangre. El jugo del amargón reporta grandes beneficios a la salud por sus propiedades depurativas en pulmones, corazón, hígado, riñones (ácido úrico), aumenta los glóbulos rojos y combate la ictericia.

Sea como sea, canos y enfermos, deberían hacer una cura anual con estas dos plantas, y prolongarla todo lo posible, para asegurar mejor el éxito.

El amargón, al igual que la ortiga, puede tomarse de diversas maneras. Si en determinadas épocas no se dispone de **amargón** fresco, entonces se debe emplear amargón desecado. De esta forma se puede disponer de la planta durante todo el año. Sin embargo, siempre es preferible hacer la cura de jugo fresco, recién exprimido.

No nos cansaremos de repetir las excelencias del amargón y de recomendarlo vivamente a nuestros lectores. En Italia, muchas personas acostumbran a realizar, en primavera, una cura de un **mes** de duración, juntando cada día raíces y hojas de amargón (aconsejamos realizar también una cura con su jugo), con las cuales se preparan ensaladas amargas que no tardan en producir un poderoso efecto, librando al cuerpo de **muchas** sustancias extrañas, morbosas y venenosas, especialmente el ácido úrico. Son muchos los que afirman que gracias a esta **cura** anual de primavera con amargón fresco, se mantienen en perfecta salud durante todo el año. Con esta cura han sido combatidos también con éxito los mas dolorosos cálculos **biliares**.

Por eso insistimos: ¡No olvidéis jamás de hacer una cura de amargón, especialmente de amargón fresco! Obra milagros. No lo dudéis.

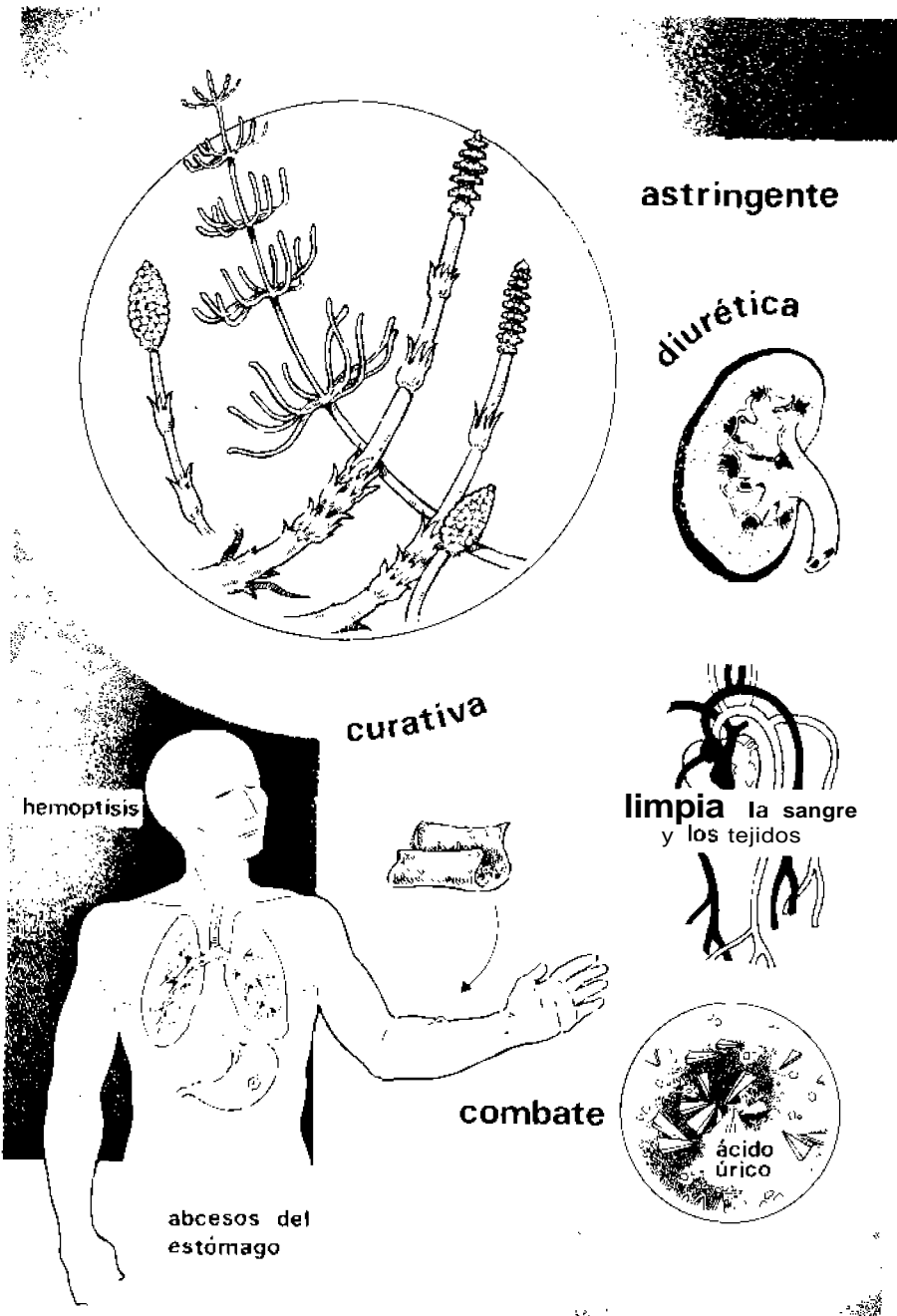
COLA DE CABALLO o COLA DE RATA *{Equisetum arvense}*

Esta planta que crece en casi toda **Europa**, América y Asia, prospera con preferencia en los **sitios** frescos y sombreados. Se encuentra con gran abundancia. Se recolecta al comenzar la primavera.

Esta planta **posee** en realidad mucho más valor curativo del que corrientemente se le atribuye. Es fundamentalmente astringente, diurética y antihemorrágica. Está **muy** indicada en los siguientes casos: enfermedades en las que interesa activar la función de los **riñones**, retención de **líquido** entre las tejidos, menstruaciones excesivas, almorranas sangrantes, vómitos de **sangre** por tuberculosis pulmonar, gota, afecciones del estómago.

Se usa interna y externamente. **En** el primer **caso**, se emplea, en forma de cocimiento, una cucharada de planta seca por taza (tres o cuatro al **día**). En el **segundo** caso, en forma de compresas **sobre** los abscesos, úlceras varicosas y purulentas, **eczemas**, orzuelos, etc.

El famoso médico naturista, Sebastián Kneipp, propugnador de la Hidroterapia, reconoció en la cola de caballo su primer y mejor auxiliar en la curación, en cuyo admirable trabajo de depuración y de curación pudo confiar. Si esta planta no fuese tan importante, no la habríamos puesto entre las "doce elegidas". Ocupa muy dignamente uno de los lugares preferentes, pues incluso se **han** conseguido curaciones del **cáncer** obtenidas gracias al **continuo** y profuso empleo de esta planta, sencilla, abundante, de **poco** coste, pero tremendamente eficaz, según informa el **pastor** Kneipp en sus publicaciones.



En el hogar de los padres del autor de esta obra se empleaba corrientemente para la limpieza de los vasos y de las botellas, esta planta, la cual deja toda clase de recipiente de vidrio perfectamente limpios y sin dañar en absoluto el vidrio. La misma acción limpiadora ejerce la cola de caballo en la sangre y los tejidos del organismo humano.

Esta planta limpia al hombre interior y exteriormente. Y, como "limpieza" equivale en este caso a "curación", podemos afirmar sin vacilación que la cola de caballo, además de las enfermedades citadas al comienzo de este artículo, combate, muchísimas otras dolencias. Catarrros, resfriados, gripe, mal de piedra y cálculos renales y biliares, reumatismo, gota, ciática, hidropesía; granos, hinchazones y afecciones de cualquier clase; cáncer, herpes, caries, grietas de las piernas, molestias en la orina, hemorroides, enfermedades del hígado, del bazo, hemoptisis, hemorragias nasales (en este caso se aspira el vapor o se absorbe el cocimiento de la planta por la nariz). Esta planta tiene especiales efectos para combatir vómitos de sangre y hemorragias de cualquier clase.

Ya hemos dicho que, no solamente se emplea el cocimiento en forma de tisana, sino que también tiene uso externo en forma de compresas, contra cualquier afección de la piel, herpes, granos, hinchazones, heridas, grietas en los pies, caries dentales, etc.

A veces, se pueden usar simultáneamente las tisanas con las compresas. Tal es el caso de los cólicos renales (piedras en el riñón) y los cólicos hepáticos (piedras en el hígado), en los cuales, no solamente hay que tomar la tisana, sino que se deben aplicar compresas del cocimiento de la planta sobre la parte dolorida. Son útiles, además, en estos casos, los baños de vapor. La planta no solamente cura la enfermedad, sino que alivia notablemente los dolores.

Una gran mayoría de personas tienen acumuladas en su cuerpo sustancias y humores impuros. Por lo tanto, todo el mundo debiera alegrarse de poder contar con tan excelente destructor de todas las impurezas.

Cola de caballo. -- De propiedades astringentes, diuréticas y antihemorrágicas, la cola de caballo está muy indicada para activar la función renal, hemorragias de cualquier clase, vómitos de sangre por tuberculosis pulmonar, abscesos del estómago y exceso de ácido úrico.

Esta planta es de gran ayuda a los que sufren incontinencia de orina. También es muy recomendable lavarse la cara con su cocimiento en las afecciones de la piel. Además, es muy eficaz para hacer gárgaras en cualquier enfermedad de la garganta y del paladar y en las **excrecencias (pólipos)**, puede emplearse el cocimiento de cola de caballo en los **pólipos de la nariz**, aspirando su vapor o absorbiendo el cocimiento por la nariz.

Debe tenerse siempre presente que también puede emplearse esta **planta**, cuando es tierna, en las ensaladas. Fortifica y nutre. El que tiene a su alcance **esta planta en estado fresco**, debería hacerse jugo de cola de caballo, para tomarlo luego a cucharaditas como excelente medicina natural. Tomando una cucharadita cada hora, sus efectos no se hacen esperar. No se olvide que la cola de caballo, por su contenido en cilicio, potasio, hierro, **sodio**, magnesio, azufre, etc., es una **extraordinaria planta curativa**.

¿Cómo efectuar una cura de cola de caballo?

La tisana de cola de **caballo** debe usarse con moderación y no como una bebida diaria común, ya que es muy eficaz y no conviene abusar. Dos tacitas por **día** son suficientes, distribuidas durante el día, a razón de un par de cucharaditas cada hora.

Puede hacerse la cura con la planta seca, en forma de tisana, o en estado fresco, exprimiendo su jugo, lo que siempre es preferible, por ser más sustancioso en cuanto a los elementos curativos. **En** este último caso, debe **tomarse una cucharadita del jugo fresco** cada hora. **¡Cuidado** con la cucharita! No la deje en el jugo, pues el metal **podría** ser causa de grave envenenamiento.

AJENJO (*Artemisia absinthium*)

El ajenjo, que se conoce también con los nombres de *ajenjo romano*, *hierba santa* y *artemisa amarga*, es una planta de fuerte aroma y sabor muy amargo, que se recolecta durante el verano. Se utilizan las hojas y **sumidades floridas**, que se ponen a secar a la sombra.

Crece **en estado silvestre** o cultivado (en Europa y América) y es una planta muy usada desde la antigüedad (los antiguos hicieron del ajenjo el símbolo de la **salud**) en un gran número de enfermedades, pero especialmente como digestivo, tónico, estimulante, vermífugo y **eménago**.

Se usa la infusión de las hojas en dosis distintas del 1 al 5 %, **según el efecto** que se desea obtener.

Muchas personas le deben la salud, pero debe tomarse en pequeñas cantidades porque, de lo contrario, **podría** tener un efecto perjudicial.

Siendo el ajenjo un poderoso estimulante de la producción de jugos digestivos, está especialmente indicado en los casos de falta de apetito, **digestión** lenta y difícil, estreñimiento, falta de menstruación, reumatismo, gota, cólicos, enfermedades del **hígado** y de las **vías biliares**.

No deben tomarlo jamás **las mujeres** embarazadas. Y en todos los casos, debe usarse con suma **precaución** y nunca debe hacerse un uso prolongado del mismo.

Para uso interno, se toma en infusiones de una cucharadita por taza: dos o tres tazas al **día**. Para uso externo, en infusión, para gargaris-

mos contra anginas y catarros de la garganta. Hojas hervidas, escurridas y machacadas, se aplican calientes para calmar los dolores articulares.

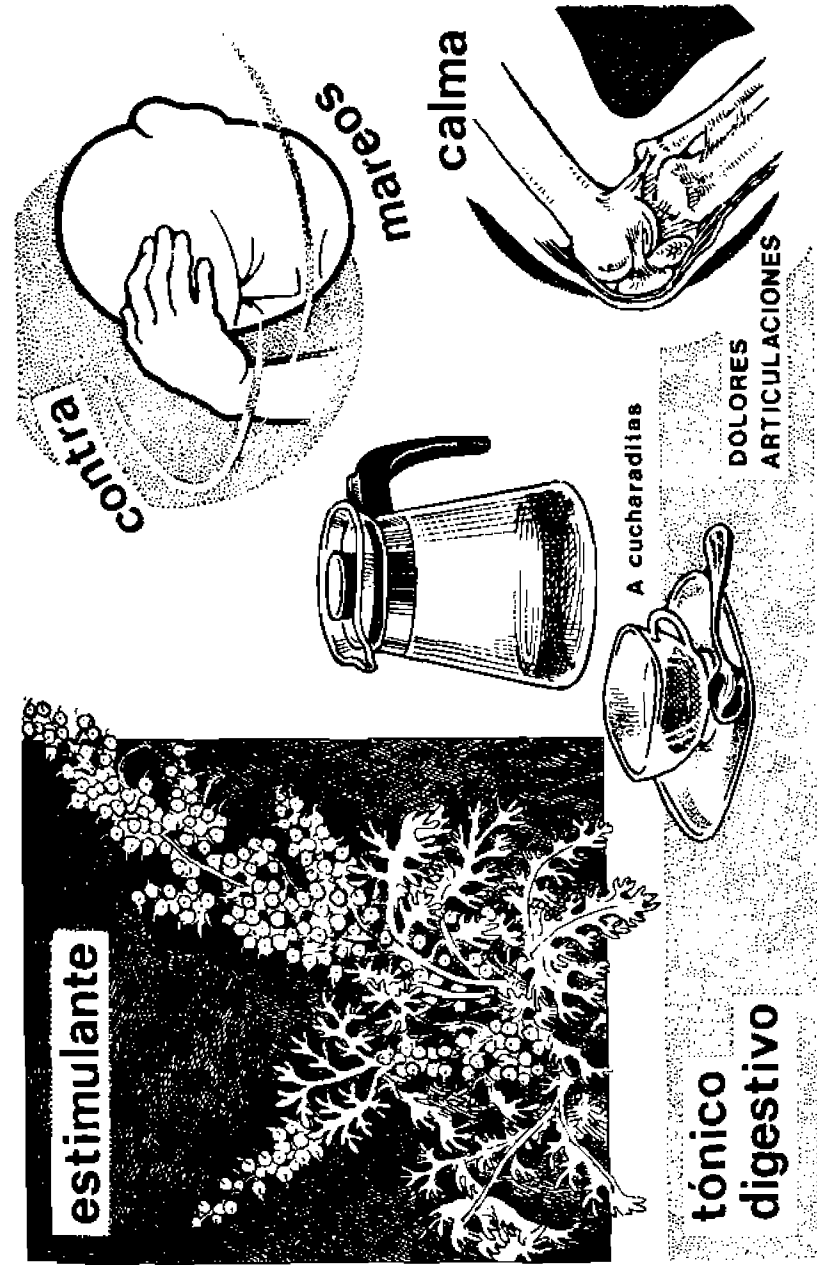
Una cura de ajeno

Cantidad: Se prepara una tisana vertiendo sobre 5 **gramos** de **hojas y flores de ajeno**, medio litro de agua hirviente. No es necesario **hacerlo** hervir. Para **no** tomar excesiva cantidad de esta **planta** curativa, aconsejamos tomar esta tisana, no a tazas, sino a cucharaditas y estas tomas deben ser bastante espaciadas; por ejemplo, una cucharadita cada hora, o cada dos horas. La tisana no debe tomarse durante las comidas, sino una hora antes o una hora **después**.

Una cura de 10, 20 o más días, da buenos resultados en todas las personas. Es muy conveniente hacer una cura de tisana de ajeno al año, como de las **demás** plantas que recomendamos en este capítulo. Así nadie se verá privado de las bendiciones de Dios que descansan sobre estos poderosos remedios curativos naturales.

Con tisana de ajeno o con **polvos** de ajeno se han alcanzado los mas brillantes resultados curativos. Lo que ya ha sucedido muchas veces puede repetirse si uno se decide a tratarse con tan excelente planta curativa. Se cuenta incluso un caso de envenenamiento con belladona que fue rápidamente curado con tisana de ajeno.

A un niño que había ingerido belladonas, se le dio a beber de una vez tres tazas de tisana de ajeno y de inmediato vomitó las belladonas, que de no haber sido expulsadas de esta manera, habrían provocado irremisiblemente la muerte del pequeño. El niño se salvó y empezó a sentirse mejor inmediatamente de expulsadas las belladonas con el vómito provocado gracias a la tisana **de** ajeno. En los **dolores** de vientre, ventosidades, **flatos**, diarrea, cólicos, vómitos, etc. no se tome solamente la tisana, sino que, además, aplíquese una cataplasma caliente preparada con hojas de ajeno. El **pañó** mojado en el cocimiento de ajeno se escurre y se coloca sobre el vientre, poniendo encima otro paño seco, y luego se tapa bien con frazadas al paciente. **Este** mismo procediimiento sana también a **los** niños pequeños. A menudo desaparece el dolor de muelas manteniendo tisana caliente de ajeno durante largo rato en la boca; luego se escupe ésta y se torna un nuevo buche de tisana.



Ajeno. — La infusión de hojas de ajeno estimula la producción de jugos digestivos, por lo que está indicado en los casos de falta de apetito, digestión lenta, estreñimiento, enfermedades del hígado y de las vías biliares. Las hojas hervidas, aplicadas en caliente, calman dolores articulares.

El que padece de **dolor de cabeza**, dolor de garganta, tos y catarro, que no se limite a tomar solamente cada hora una cucharada de tisana de **ajenjo**, sino que haga, también, gárgaras con esta tisana caliente. El que **sufre** del hígado o de las **vías biliares**, que no deje de hacer una cura de ajenjo de vez en cuando, pues esta planta medicinal limpia y cura todo el complejo hepático.

También en la temible rabia ha hecho el ajenjo sus milagros. En estos casos se lava en seguida la herida con tisana de ajenjo y esto se repite varias veces. Sobre las heridas se ponen hojas frescas y machacadas de ajenjo y al mismo tienipo se toma tisana de ajenjo.

Muchas personas que no oyen bien, podrían curarse con ajenjo si tuviesen confianza en Dios y en esta maravillosa planta curativa. **Hágase** hervir bien el ajenjo, échese la **decocción** hirviendo en un recipiente, y déjese penetrar el vapor en los **oídos**, tapándose bien la cabeza para que el vapor no se pierda tan rápidamente. Lo mejor es usar un embudo que se coloca sobre el recipiente humeante, cuya abertura no debe ser **más** grande que la parte ancha del embudo; de esta manera, colamente sale el vapor necesario para los oídos. Que nadie se asuste si advertimos que de lo oídos pueden salir con este tratamiento sustancias impuras y **hasta** pus. Este proceso de limpieza es necesario para alejar lo que impide **oír** bien, o mejor dicho, la causa del mal. Una vez **limpios** los oídos, se hacen vahos de cocimiento hirviendo de manzanilla. El mal aliento puede ser fácilmente combatido con una cura de **tisana de ajenjo** y haciendo gárgaras con esta tisana.

Muchas personas temen viajar por mar por temor al tan molesto mareo. Tómese una cucharada de tisana de ajenjo cada hora, durante el viaje, pero nunca **junto** con las comidas.

Estando comprometidos en la lucha contra los vicios del alcohol y del **tabaco** queremos aprovechar esta nueva oportunidad para alentar a los que anhelan librarse de estos terribles vicios, a que lean los artículos sobre Alcohol y Tabaco.

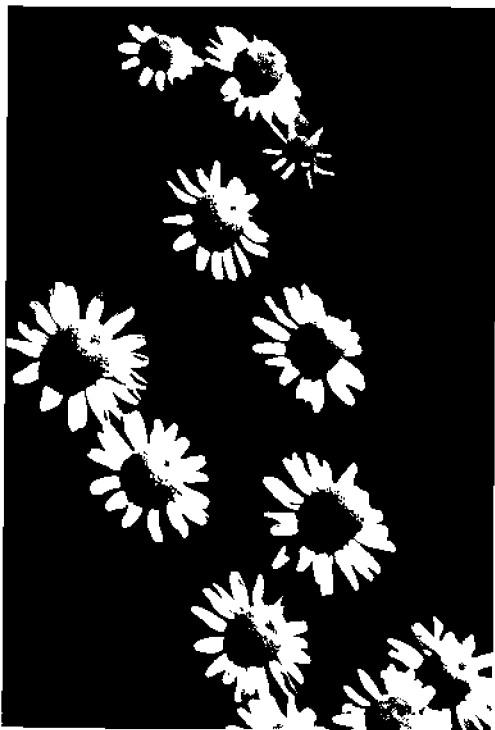
Como el cuerpo y el espíritu están en estrecha unión, Dios ha **creado** algunos medios de ayuda naturales que apoyan al hombre en la lucha contra las pasiones y los vicios. Lo que limpia al cuerpo de **todos** los residuos y venenos, da nuevo vigor al espíritu y a los nervios, o, mejor dicho, fortifica la **débil** voluntad para que pueda luchar contra los

Ajeno (Foto Jaime Buesa.)



Higo.





Manzanilla. (Foto Jaime Buesa.)

vicios. Un medio natural así, no solo se encuentra en el limón, sino también en el ajeno. El que realiza una cura con tisana de ajeno en la forma ya indicada, confiando en Dios y en el remedio, vencerá los terribles vicios mencionados, pues la tisana de ajeno ayuda a ahuyentar los vicios, corrige el gusto pervertido y quita las ganas de fumar y de beber.

Llantén.



LLANTEN (*Plantago*)

Esta planta, que *crece* espontánea en toda clase de tierras, se recolecta a mediados de verano, cuando la planta ha alcanzado su plenitud. Se seca a la sombra y en sitio ventilado.

Como veremos, son muchas sus propiedades curativas, pero se destaca sobre todo por ser astringente, cicatrizante, antihemorrágica, expectorante y purificadora de la sangre.

Se conocen y usan en medicina cinco especies de llantenes, a saber: el *llantén común*, mayor (*Plantago major*); el *llantén menor*, lanceolado o de hojas estrechas (*Plantago lanceolata*); el *llantén mediano o lengua de cordero* (*Plantago media*); el *llantén de ciervo o estrella de mar* (*Plantago coronopus*); y el *llantén de perro, zaragatona, pulguera, etc.* (*Plantago psyllium*). Las semillas de este último sueltan un mucílago, al ponerse en maceración, constituyendo un excelente laxante, indicado en la irritación de las vías urinarias y en el estreñimiento crónico. Como laxante: una cucharada sopera o más de semillas, en maceración acuosa durante la noche, a la que se añade una cucharadita de semillas de anís para mejorar el sabor. En ayunas, tomar íntegro y de una vez (agua, mucílago y semillas).

Para uso interno, se toma en infusión. Una cucharada por taza; de dos a cuatro al día. Para enjuagues, cuatro o cinco cucharadas por litro.

El *llantén* está indicado para combatir los catarros crónicos de los bronquios; contra el asma bronquial en forma de jugo fresco, el cual es también un excelente purificador en las impurezas de la piel; disenterías; inflamaciones crónicas de los riñones; para enjuagues contra las

afecciones de la boca y las encías; contra la tos de los niños y coqueluche; debilidad de la vejiga; ictericia; enfermedades del hígado; hemoptisis; **hemorroides**.

Las hojas frescas de *llantén* se aplican exteriormente sobre **úlceras** y heridas.

Es efectivo también contra picaduras de abejas, mordeduras de perros, víboras, magulladuras, etc. y es excelente contra la **serpentina**.

Del hecho de que **esta** planta crece en todas partes, deducimos que Dios, el gran Creador del Cielo y de la Tierra, le ha **dado** una gran **importancia** en la curación de los muchos trastornos y enfermedades que acosan a la Humanidad. El gran Jardinero celestial ha puesto esta planta a disposición de los hombres, en su celo por ayudar al hombre enfermo. Busca esta planta y **aplícala** en cualquier dolencia o malestar, y con toda seguridad obtendrás alivio, pues **éste** es el deseo de Dios.

Esta planta depura de **manera** maravillosa la **sangre**, el estómago y los pulmones.

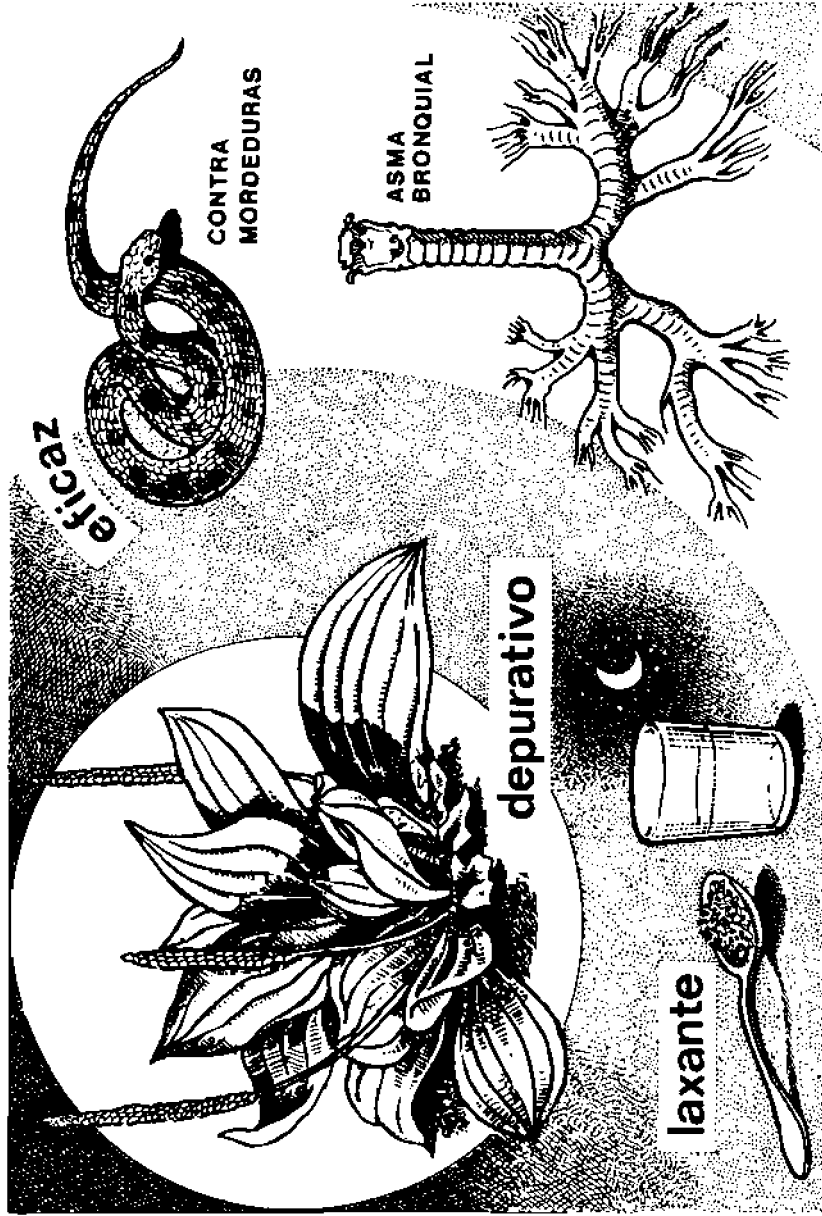
El jugo de las hojas de *llantén* machacadas constituyen un excelente remedio para úlceras, tumores y también **para** el cáncer.

Debe tomarse el jugo natural por la mañana en ayunas y por la noche; en las enfermedades de la vista deben colocarse directamente sobre los ojos las hojas machacadas.

Como casi todas las **enfermedades** son causadas **por** las impurezas de la sangre, debilidad del estómago y de los pulmones, en una palabra, por el organismo impuro en el que **se han** acumulado gran cantidad de sustancias **extrañas**, es precisamente ésta la planta que todos los hombres sin excepción necesitan hoy.

La acumulación de **ácido úrico** y sustancias extrañas, venenosas e impuras fatigan todo el organismo así como los nervios y el espíritu. No ha de sorprender pues que la mayoría de la gente se sienta siempre débil y cansada, a pesar de comer y beber mucho. Es preciso eliminar **esa** carga de elementos **extraños**.

El *llantén* será un fiel auxiliar en este trabajo de limpieza interior, y su acción se verá acrecentada si se emplea en unión de la ortiga y el amargón. El *llantén*, no solamente limpia, sino que **además** fortifica y colabora en la reposición de las sustancias gastadas. Por eso no debe **faltar** en ningún hogar; y más aún si tenemos en cuenta que ayuda a los



Llantén. — Por sus cualidades depuratoras el llantén es excelente para curar enfermedades producidas por acumulaciones de sustancias extrañas. El jugo verde es eficaz contra mucosidades pulmonares, ácido úrico y eliminación de impurezas en general.

niños débiles, niños que a pesar de comer **mucho** y comer alimentos aparentemente fortificantes, no se **desarrollan** como es debido. ¡Cuánto dinero gastan a veces los padres **en** aceite de **hígado** de bacalao y otros **así** llamados tónicos, sin alcanzar con ello lo que pretenden! Ignoran que **Dios** deja **crecer** en sus propios jardines o campos la planta que tanto necesitan para sus **hijos** y para ellos mismos.

¿Cómo puede realizarse una cura de llantén?

Puede realizarse de diversas maneras. Remitimos al amable lector a las explicaciones que hemos dado sobre la preparación de la ortiga. **Una** cura de llantén puede hacerse de la misma manera que la cura de ortigas.

Cómase a menudo el llantén preparado en ensalada, junto con otras plantas silvestres. Ahora bien; para practicar una **cura**, lo mejor es tomar el jugo verde y fresco en lugar de la tisana preparada de las hojas secas. Este jugo se toma espaciadamente, de 2 a 5 cucharadas cada hora, pero nunca junto con las comidas. La cura puede prolongarse indefinidamente.

Si sólo se dispone de llantén seco, se toman cada hora 7 cucharadas de tisana, o se toman cada día en ayunas 3 tacitas de esta **tisana**.

Es muy saludable el jarabe que describimos a continuación: se cuece en una olla grande durante dos o tres horas y en bastante cantidad de agua, llantén mezclado con ortiga y amargón (3 partes de llantén, 1,5 de ortiga y 1,5 de amargón); estas plantas pueden ser verdes o secas, según la época del año. Las más apropiadas son las verdes. Luego se cuelan, se tiran las plantas y **se** cuece el líquido **obtenido** añadiéndole mucha miel de abejas. **Esta** nueva cocción debe durar tres o **mas** horas. El líquido obtenido se guarda en botellas en el sótano o en lugar fresco, para irlo tomando durante cierto **tiempo**, a razón **de** 2 cucharadas **cada** hora.

MANZANILLA (*Anthemís nobilis*)

Existen de esta planta varias especies; sin embargo, las dos únicas empleadas en medicina son: la *manzanilla romana*, noble, *fina, olorosa o camomila (Anthemís nobilis)*, y la *manzanilla común* (*Matricaria chamomilla*). Crece espontáneamente en los terrenos secos y pantanosos, en los sitios montañosos y al pie de los caminos. Se recolecta durante la floración de la planta, pues la parte que se emplea son las flores.

La manzanilla es estomacal, carminativa y antiespasmódica. Combate todos los trastornos de la digestión. Las cataplasmas de las flores calman las inflamaciones, los **infartos** y los calambres. En compresas abdominales facilita la menstruación. También se usa en gargarismos contra las úlceras de la boca y garganta. La manzanilla común tiene las mismas propiedades, pero más atenuadas.

La manzanilla es digestiva, **sudorífica**, calmante, descongestiva y tónica. Por eso está indicada para combatir **cólicos** del estómago, del intestino, de la matriz, cólicos del ureter y de la **vejiga**, enfermedades infecciosas, como gripe, catarros, resfriados y dolores nerviosos de cabeza.

Se usa en lavativas calmantes, en compresas empapadas de infusión sobre **forúnculos**, almorranas, eczemas, **fístulas**, úlceras **varicosas**, etc., y en las inflamaciones de los ojos.

La infusión se prepara con dos cucharaditas de flores secas por taza; tres taras al día. A dosis altas, es vomitivo.

Los baños y vapores de manzanilla son igualmente recomendables.

Para dolores de muelas, de oídos, de cabeza, etc., puede llenarse

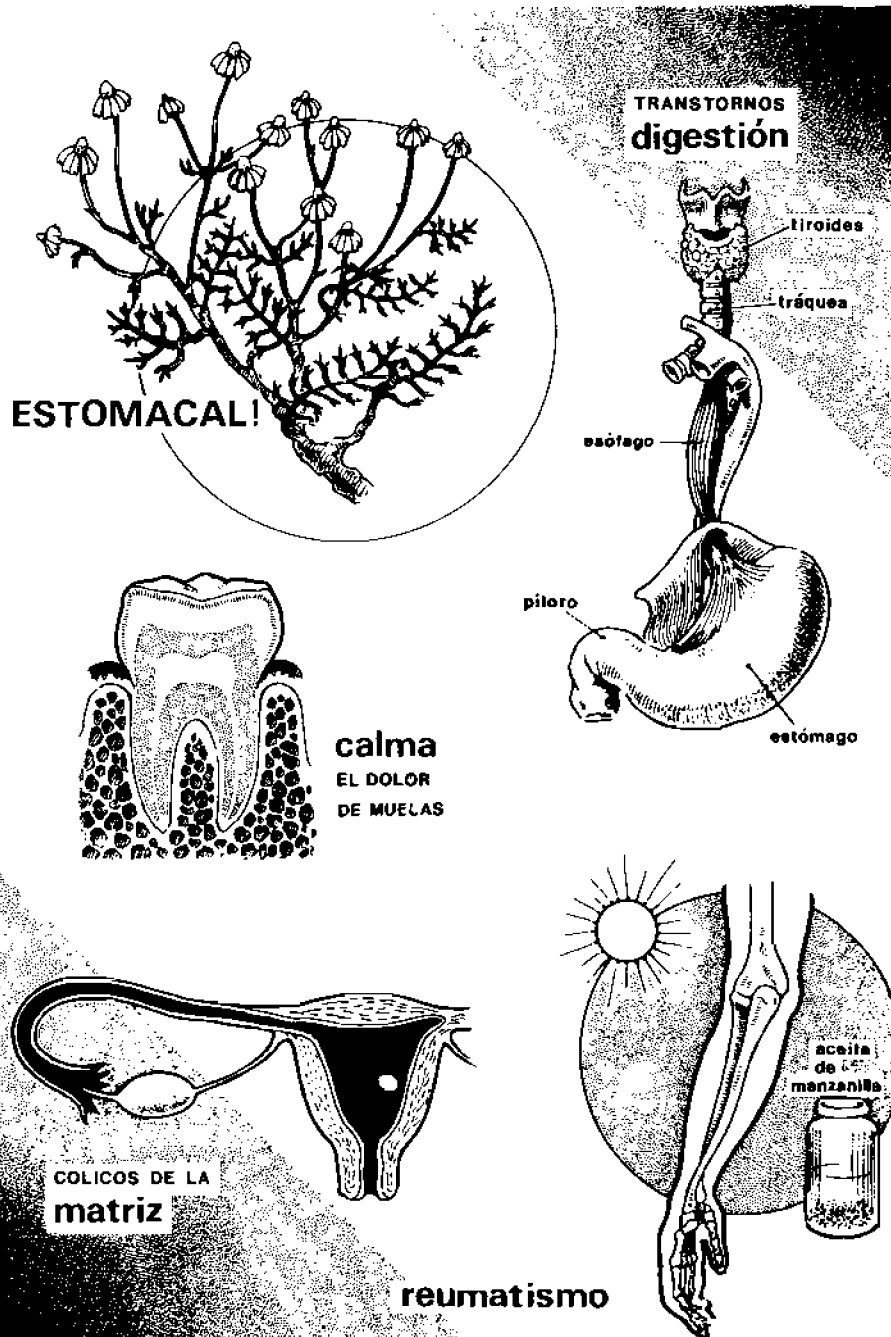
una bolsita con manzanilla y calentarla, para aplicarla luego sobre la parte dolorida.

La manzanilla es una verdadera y fiel **amiga** casera que todo el mundo debería acoger en **su hogar** para tenerla siempre a mano. Cualquier dolor, sea en el vientre o en otro lugar, puede ser calmado gracias a la manzanilla, tomando diariamente algunas tazas de su tisana y poniendo una bolsita con manzanilla caliente sobre el vientre o parte dolorida. Incluso en **los** dolores de muelas o de los oídos da a veces este tratamiento sorprendentes resultados. Hinchazones en la boca, garganta, labios, pueden curarse con tisana de manzanilla, dejándola un rato en la boca. El mismo tratamiento es **muy** bueno en catarros, resfriados, tos, lavando al mismo tiempo toda la cabeza con tisana de manzanilla, por lo menos dos veces al día; también va bien aplicada al pecho. Además, se hacen **pediluvios** con su cocimiento. Contra reumatismo, gota, **ciática**, dolor de riñones, del **hígado**, de la vejiga y otros dolores dan **muy** buenos resultados los baños calientes con cocimientos de manzanilla.

El que acostumbra a curar sus dolencias, malestares y enfermedades con la maravillosa manzanilla, sabe apreciarla debidamente y la recomienda vivamente a todos. La manzanilla jamás perjudica; siempre cura o, al menos, alivia.

También puede usarse la manzanilla con un buen aceite natural de oliva, de girasol o de linaza. Se mezcla una buena cantidad de manzanilla con el aceite y se expone durante dos semanas al sol, dentro de un frasco o de una botella de vidrio transparente, para que el sol penetre bien. Después se cuela, y el *excelente preparado*, llamado "aceite de manzanilla" está listo para curar muchas dolencias: Úlceras, hinchazones, reumatismo, dolores de riñones, de la vejiga, grietas de **las** manos y **de las** piernas, quemaduras, golpes, y otras muchas más. Se unta con este aceite la parte dolorida y se va repitiendo con constancia el **tratamiento**. Se trata de un remedio completamente natural y de notable poder curativo.

La tisana de manzanilla es también muy buena para combatir la palidez y la ictericia, tomando durante largo tiempo tres tazas cada día, o 7 cucharadas cada hora. También puede emplearse manzanilla en polvo, a razón de media cucharadita cada tres horas, que debe ensalivarse muy bien. Con la *manzanilla* en **polvo** se pueden tratar numerosos



trastornos y dolencias. El procedimiento es fácil. Se muele finamente la manzanilla seca, y cada tres horas se toma media cucharadita, pero no durante las comidas. En los casos de resfriados, catarrros, tos, etc., se mezcla la manzanilla en polvo con miel pura de abejas. Hay que masticar este polvo por lo menos de ochenta a cien veces, antes de tragarlo.

Los que sufren de los oídos deberían hacer una prueba con el "aceite de manzanilla". El procedimiento es el siguiente: se corta finamente cebolla y se mezcla con "aceite de manzanilla", exponiéndolo un día al sol, en un frasco o botella de vidrio transparente; después se cuele. Antes de usar este remedio se calienta un poco al baño maría y luego se vierten algunas gotas en los oídos enfermos. Se hace tres veces al día: por la mañana, al mediodía y por la noche. Cuidese de que el aceite así preparado esté, en el momento de verter las gotas en el oído, a temperatura adecuada (37 °C aproximadamente).

También con aconsejables los vapores de cocimiento de manzanilla en el oído, tapándose la cabeza con una toalla.

Puede usarse la manzanilla contra dolores e inflamaciones de los ojos; cociendo manzanilla en leche y colocando esta masa caliente, en forma de fomento, sobre los ojos.

La manzanilla es, como vemos, una de las plantas más importantes y curativas; por eso no debería faltar en ningún hogar. No nos cansaremos de recomendarla. Siendo así, todo el mundo debería hacer una vez al año una cura especial de esta planta, a fin de aprovechar su alto valor preventivo y curativo.

¿Cómo hacer una cura de manzanilla?

La pregunta queda contestada ya con cuanto se ha dicho anteriormente. Para más seguridad, repetimos que deben tomarse, durante bastante tiempo, tres tazas cada día, o de 3 a 7 cucharadas cada hora, de tisana de manzanilla, o si se desea tomar en forma de polvo, cada

Manzanilla. – La infusión de manzanilla, por sus cualidades estomacales, normaliza favorablemente toda clase de trastornos digestivos. Es igualmente un excelente calmante, en especial en los dolores de muelas y menstruaciones dolorosas. Externamente, el aceite de manzanilla da excelentes resultados a la hora de combatir dolores reumáticos, hinchazones, granos, etc.

3 horas media cucharadita de manzanilla en polvo, masticándolo un centenar de veces. Aunque uno no esté en casa, sino de viaje o en el trabajo, puede hacer la cura sin obstáculo, llevando consigo una botella de tisana o una cajita de manzanilla en polvo.

Todas las **tisanas** y preparados de plantas deben estar siempre tapados durante su **preparación** y también después, para que no se eche a perder su precioso contenido de elementos preventivos y curativos.

UVA (*Vitis vinifera*)

La uva se nos ofrece como magnífico obsequio estival de la naturaleza, atesorando espléndidas cualidades alimenticias y curativas.

La riqueza de la uva en glucosa es grande. Contiene de un 25 a un 35 % cuando está madura. Existen en la uva **ácidos** orgánicos como el tártrico, **málico**, etc., y tanino, sustancias minerales, magnesio, hierro, fósforo, y, principalmente, potasio y una **gran riqueza vitamínica**. Como alimento, la uva es muy estimable. Contiene muchas sales minerales, vitaminas (A, B y C, sobre todo) y en particular glucosa. Su elevado contenido en azúcar le otorga un alto valor como alimento de fuerza, ya que la glucosa es el carbón del músculo.

La uva tiene amplias y extraordinarias propiedades. Es diurética por el azúcar y sales potásicas que estimulan la secreción de orina; debido a su abundancia en **celulosa** es laxante; figura como **producto dinámico**, nutre bien al músculo y facilita su trabajo; buen reconstituyente por su riqueza en azúcar y alta tasa de vitaminas. Muy calórica. Un kilo de uvas proporciona más de 800 calorías. De ahí que incluso comiendo sólo uva (si es en gran cantidad) se pueda engordar.

Tienen las uvas un alto poder **alcalógeno**; restan acidez a la sangre, proyectando el tono humoral al polo alcalino, que es lo sano.

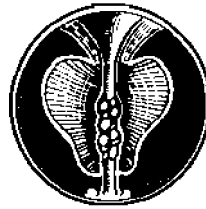
El adecuado consumo de uvas, mediante una cura bien dirigida, es un excelente medio para evitar enfermedades. Enfermedad, la mayoría de las veces, por no decir casi siempre, es intoxicación. En virtud de los **regímenes** inapropiados de alimentación, que la mayor parte de las



drena las vías biliares

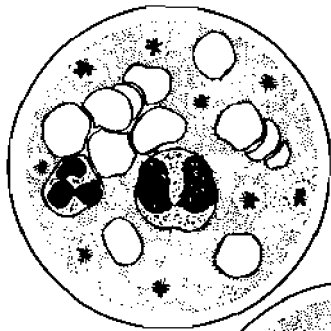
INDICADA ENFERMOS

litiasis

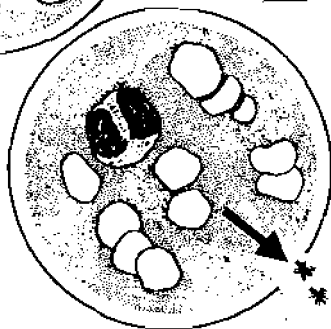


diurética

rica en glucosa



elimina impurezas



personas observan, y de otras transgresiones a las leyes de la vida sana, la sangre, en mayor o menor grado, está impurificada. Una sangre y unos tejidos recargados de toxinas es terreno abonado para la infección. Los microbios **saprotitos** (o **inofensivos**) se convierten en virulentos, dando origen a que la enfermedad se manifieste.

La **cura** de uvas posee un magnífico efecto desintoxicante. Tiene acción laxante y diurética, drena las vías biliares, verifica un verdadero lavado de la **sangre**, facilitando la eliminación de materias **morbosas** al exterior, y **mejora** la capacidad funcional de los **emuntorios**.

La sangre y los tejidos en virtud de la cura, se purifican, **vitaminizan**, remineralizan y **alcalinizan** y en un **medio** así, con esta capacidad defensiva, los microbios **virulentos** tienen mal ambiente para prosperar.

Trastornos patológicos que aquejan a **numerosos** individuos en la época invernal, se evitarían o disminuirían **bastante** con la cura de uvas.

Las enfermedades **cardio-vasculares** crónicas junto con los **tumores** malignos son los responsables, además de las enfermedades del aparato respiratorio, del mayor porcentaje de causas de muerte en las personas de edad avanzada. **Estadísticas** varias coinciden en ello. La esclerosis de las coronarias (arterias que irrigan el corazón) originan la angina de pecho y el infarto de miocardio, afecciones muy frecuentes causantes de la muerte en los ancianos.

La cura de frutas bien orientada tiene una clara acción **profiláctica** de la esclerosis y respecto al **cáncer** se ha **señalado** por **diversos** autores su **notable** acción preventiva.

La cura de **uvas** normaliza la **composición química** de la sangre, **vigoriza** las defensas orgánicas, **incrementa** la vitalidad, cooperando de un modo eficiente a aumentar la duración de la vida del sujeto.

Indicación **especial** tiene en los enfermos **cardíacos**, renales, **tuberculoso**, estreñidos, **hemorroidarios**, **litiásicos**, gotosos, **arterioscleróticos**, **eczematosos**, etc. Va bien contra el **artrismo** y la **anemia**.

Uva. – La riqueza vitamínica y de **glucosa** que contiene la uva le otorga un alto valor como alimento **fortificante**. **Por las sales potásicas** que tiene estimula la **secreción de orina**, y su abundancia en celulosa hace que sea un **eficaz laxante**. **Por su poder alcalógeno**, resta acidez a la sangre. La uva **es**, por tanto, un magnífico **desintoxicante** que purifica y vitaliza los principales órganos del cuerpo.

Otras muchas indicaciones tiene la cura de uvas, así como también cuenta con contraindicaciones, si bien limitadísimas. A enfermos diabéticos, de colitis, en particular ciertos tipos; úlcera **duodenal**... no se les recomienda su consumo.

¿Cómo hacer una cura de uvas?

Para la cura deben ser usadas solamente uvas maduras y de buena calidad. Es conveniente realizar la **cura** durante la temporada en que hay abundancia de uvas.

La duración de la cura oscila entre ocho, quince, veinte o treinta días. Usualmente se toman tres kilos del dorado fruto al día. Pasados los primeros **días**, según casos, se puede llegar a tomar más cantidad. Parte se puede suministrar en zumo y el resto comiendo el grano completo. Muchas veces para evitar la **monotonía** del "menú", se asocian a la uva otras frutas jugosas. La **ensalivación** debe ser perfecta.

El éxito de la cura depende de su **individualización**. No se **pueden** trazar **esquemas** acabados, según la constitución de cada persona. La cantidad, clase de uva, forma en que debe tomarse, duración de la cura, variará según particularidades diversas: la edad, la constitución, la capacidad digestiva, el estado de las vísceras, los gustos, etc. Todas son circunstancias a valorar.

Los que padecen de estreñimiento, tomarán la uva con piel por el efecto **laxante** de ésta. Para los enfermos de riñón, ingerida en zumo les resulta mejor; se logra igualmente la eliminación urinaria ahorrando trabajo digestivo. Los **sujetos** afectados de enfermedades hepáticas rehuirán la uva moscatel ya que por su gran riqueza en azúcar vapulea la **célula** hepática. Se elegirá para la cura, si **no** hay contraindicaciones, la clase de uva que más agrade al individuo. En el decurso de la cura la actividad física debe ser muy **reducida**, evitando toda **clase** de fatigas, tanto físicas como **psíquicas**.

El zumo de uva produce su mejor efecto **tomándolo** por la mañana en ayunas, y por la noche, antes de acostarse. También va bien tomar un poco cada hora. El zumo debe ser exprimido cada vez al instante de tomarlo, es decir, debe ser siempre fresco; de otro modo fermenta fácilmente en contacto con el aire.

El profesor Ceruti hizo una interesante comparación entre el zumo de uvas y la leche materna.

	Zumo de uvas %	Leche materna %
Contenido en agua	75-85	86-89
Contenido en azúcar	12-22	4,4-4,8
Sustancias albuminosas . . .	1,2-1,5	1,5-1,7
Sustancias grasas		1,4-6,8
Sales nutritivas	1,5-1,8	0,4-0,5

Mientras que un litro de zumo de uvas **no** fermentado contiene una muy notable cantidad de azúcar natural **que da** al **cuerpo** fuerza y **salud**, el **vino** fermentado, en cambio, aun tomado en pequeñas cantidades, **es** un terrible excitante y un peligroso veneno.



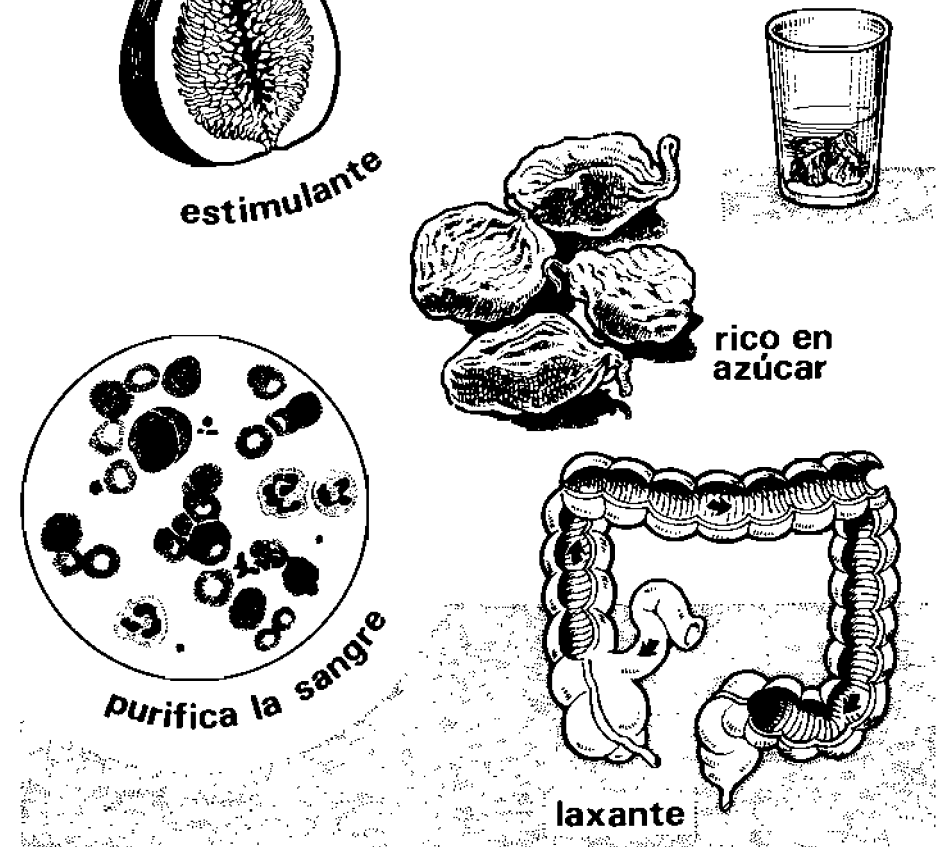
HIGO (*Ficus carica*)

Todo lo que viene de la higuera es muy saludable y curativo. Es mencionada la higuera en numerosos pasajes de las Sagradas Escrituras. Dios mismo ordenó al **profeta Isaías** que curase al enfermo rey Ezequías con una cataplasma de higos. Este rey pidió humildemente que se le alargara la vida, cuyo término había llegado ya. Le fue concedido *este* deseo debido a su fidelidad hacia Dios. Para ello sirvió como medio curativo la apreciada **cataplasma de higos**.

El informe bíblico dice así:

"En aquellos días Ezequías cayó enfermo de muerte. Y vino a él el profeta Isaías, hijo de Amoz, y le dijo: Así dice el Señor: Pon tu casa en orden, porque morirás y no vivirás. Entonces él volvió su rostro hacia la pared y oró al Señor, diciendo: Te **ruego**, oh Señor, que **te acuerdes** ahora **de** cómo yo he andado delante de ti en verdad y con **corazón** integro, y he hecho lo bueno ante tus ojos. Y **Ezequías lloró** amargamente. Y aconteció que antes que Isaías hubiera salido del patio central, vino a el palabra del Señor, diciendo: Vuelve y di a Ezequías, príncipe de mi pueblo: Así dice el Señor, Dios de tu padre David: He escuchado

Higo. – Por su acción estimulante, el higo bien maduro fortalece las fibras musculares del intestino. El higo seco, por su riqueza en azúcar, es un alimento de exquisito sabor y de notables propiedades curativas. Puesto en remojo toda la noche e ingerido por la mañana, es un efectivo laxante y purificador de la sangre.



tu oración y he visto tus lágrimas; he aquí, te sanaré. Al tercer día subirás a la casa del Señor. Y añadiré quince años a tu vida, y te libraré a ti y a esta ciudad de la mano del rey de Asiria; y defenderé esta ciudad por amor a mi mismo y por amor a mi siervo David. Entonces Isaías dijo: Tomad una masa de higos. La tomaron y la pusieron sobre la ulcera, y sanó" (2 Reyes, 20:1-7, Biblia de Las Américas).

La higuera es un árbol frutal que se hace viejo con rapidez. Es un árbol de clima templado. El primer fruto de la higuera es la breva. El higo, aunque de tamaño inferior, es más rico en azúcar.

El higo seco es por su riqueza en azúcar un alimento energético. Entre sus sales destacan el potasio, el calcio y el fósforo. Se ha evidenciado la presencia en mayor o menor cantidad, según las clases de higos, de las vitaminas A, B, C y D.

El higo seco cuenta con un alto poder calórico. Es un buen alimento para los que tienen que hacer pródigo uso de su energía muscular. Los atletas griegos lo consideraban como el alimento más propio para el desarrollo de sus fuerzas. Cargadores de algunos puertos turcos toman el higo como alimento fundamental y desarrollan un gran despliegue de energía. Muchos campesinos griegos utilizan también los higos como alimento básico.

El higo seco, en invierno, junto con una regular ración de fruta fresca, constituye un buen desayuno, y asociado a las almendras y el pan integral forma una comida extraordinariamente nutritiva. Es un menú rico en grasas, hidratos de carbono y proteínas.

Excesivamente nutritivo es el pan de higo. Se forma con los higos secos partidos en pedazos muy pequeños, mezclados con trozos de almendra, de avellana, y uvas pasa, todo ello muy triturado. Este pan exige para su correcta digestión un estómago muy fuerte.

La mayor o menor digestibilidad del higo depende del grado de acidez, de su porcentaje de celulosa, del estado de madurez y de la preparación del mismo. El mayor índice de acidez de residuos celulósicos, demanda una digestión más laboriosa.

En los higos envasados se adicionan ciertos ácidos para su conservación y esto es motivo de molestias gástricas. Los higos secados de modo natural, por los rayos solares, no originan estas alteraciones.

El higo bien maduro se digiere mejor que el higo seco. El higo es pectoral. Tiene eficacia en las inflamaciones del aparato respiratorio.

Como laxante, debido a sus semillas, es activo y suave. Su acción estimulante sobre las fibras musculares del intestino tiene la misma intensidad que la obtenida con las curas de ciruela. En las faringitis la decocción de higos tiene una acción emoliente.

El higo seco, bien triturado y desmenuzado y en cataplasmas calientes, determina una acción emoliente, coadyuvando eficazmente a madurar abscesos y forunculos.

¿Cómo puede efectuarse una cura de higos?

Los higos son un notable medio curativo, depurativo y fortificante, que debe ser aprovechado, sobre todo en la temporada en que se los encuentra frescos (de agosto a noviembre), haciendo una cura de medio ayuno.

Valor nutritivo de 100 gramos de higos:

	Higos frescos	Higos secos
Valor calórico (calorías)	52	277
Hidratos de carbono (gramos)	12	62,6
Grasas (gr)	0	1,2
Proteínas (gr)	1	4
Celulosa (gr)	1,23	8,06
Calcio (miligramos)	0,053	0,162
Fósforo (mg)	0,036	0,116
Hierro (mg)	0,9	29
Vitamina A (U. I.)		45
Vitamina B ₁ (miligramos)		0,072
Vitamina B ₂ (mg)	0,056	0,100
Vitamina C (mg)	2	

Durante la cura (que puede durar varios días) no debe comerse otra cosa que higos frescos, empezando por 1 kilo diario, aumentando

paulatinamente esta cantidad hasta llegar a los 3 kilos diarios, para luego disminuirla paulatinamente hasta el final de la cura. Esta cura produce efectos favorables sobre la sangre, los nervios, el estómago y los intestinos. También hace desaparecer cualquier clase de **granos**.

Cuando **no hay** higos frescos, pueden usarse higos secos, los cuales curan también el estreñimiento y otras enfermedades. Asimismo, *el agua* de higos tomada por la mañana, en ayunas, y por la noche, al acostarse, es sumamente curativa. Se lavan bien los higos secos, se **cortan**, se remojan y se dejan bien tapados durante la noche; a la mañana siguiente el agua de higos está lista para tomarla. De este modo se normaliza la función intestinal. ¡Comed muchos higos y pronto desaparecerán estas enfermedades!

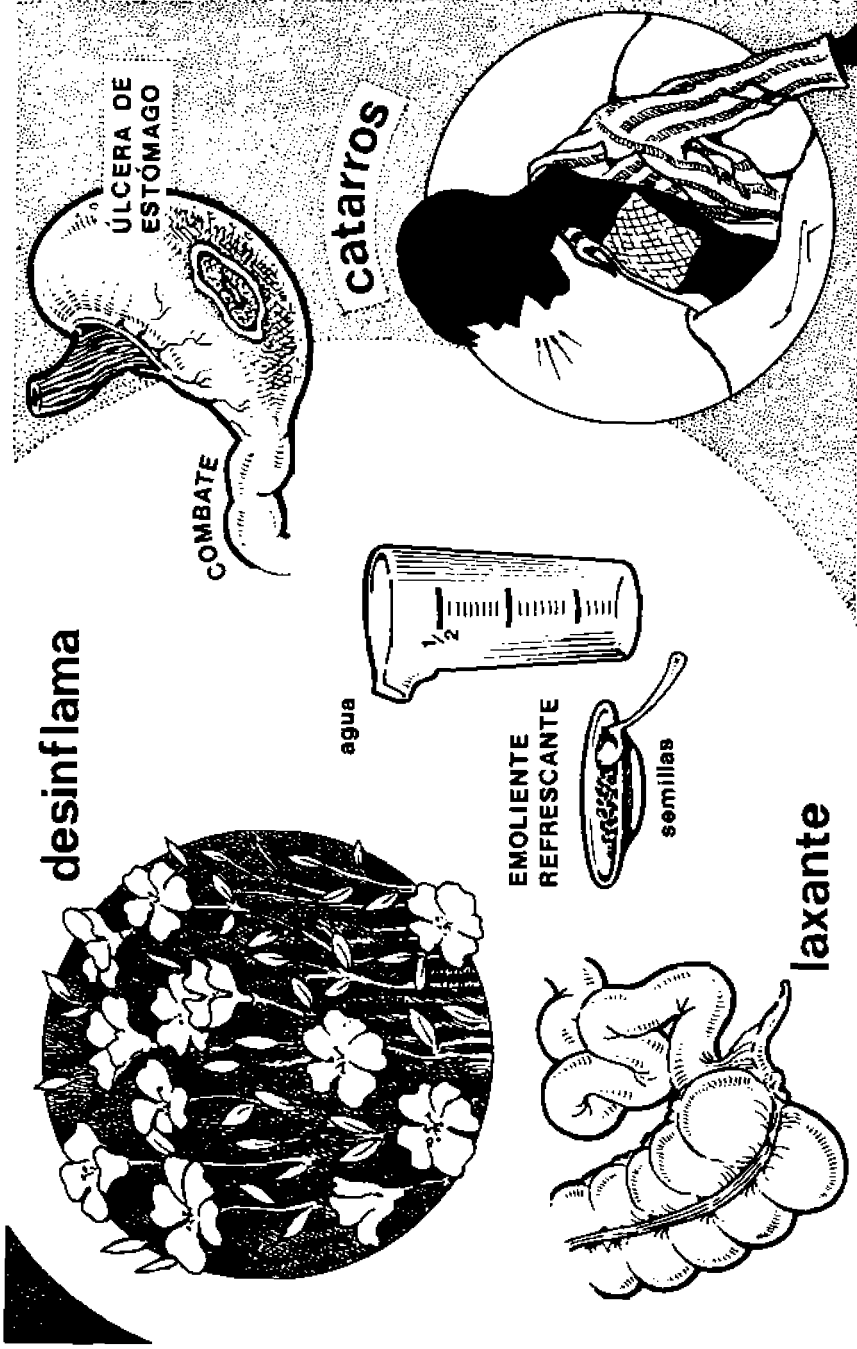
LINO (*Linum usitatissimum*)

Esta preciosa planta no sólo entra en la categoría de plantas medicinales, sino también en la de plantas industriales. Todos aquellos vestidos exteriores e interiores, tan suaves y tan apropiados en tiempos de calor, son de hilo, es decir de los filamentos del tallo del lino. Al narrar los secretos de las plantas, vamos, pues, de sorpresa en sorpresa, de admiración en admiración.

De toda la planta solo se usan las semillas que son bien conocidas. Con dos cucharaditas de las mismas y medio litro de agua hirviendo se prepara una infusión que es emoliente, refrescante y diurética y se usa en todas las inflamaciones internas. En las enfermedades intestinales se administra el cocimiento en lavativa, que también se usa en gargarismos, forúnculos, irrigaciones vaginales, etc. Las semillas, reducidas a polvo, constituyen lo que se conoce con el nombre de "linaza", con la que se preparan cataplasmas emolientes y madurativas; pero, dada su fácil alterabilidad, sería conveniente moler las semillas en el momento de usarlas. De la misma se extrae un aceite que, refinado, es comestible y se usa en las hemorroides, disenteria y cólicos.

El lino es, sobre todo, **laxante y desinflamante**, y sus principales indicaciones son: inflamaciones de la vejiga y del recto, **almorranas**, catarrros de la garganta, **ronquera**, tos seca y dolorosa, Úlcera de estómago, catarro intestinal, **inflamación** de la uretra, muy **eficaz** contra el estreñimiento.

Para uso interno, en forma de cocimiento de una cucharada sopera de semillas por medio litro de agua; varias tazas al día. Contra el estre-



Lino. — El consumo del lino, sea como harina integral, infusión, compresas o aceite, proporciona notables beneficios al organismo. Especialmente indicado para abscesos estomacales, catarros de los órganos respiratorios, enfermedades renales, estreñimiento y afecciones pulmonares (en forma de cataplasmas).

ñimiento, se pone en remojo durante la noche una cucharada sopera de semillas en un vaso de agua con cuatro ciruelas secas y al día siguiente se toma la mezcla, en ayunas.

Para uso externo, se preparan las cataplasmas de **harina** de linaza.

El lino, sea como tisana de las semillas, como cocimiento para compresas, como harina de linaza o como aceite comestible, proporciona curaciones extraordinarias, que conocen muy bien cuantos han experimentado personalmente con este medio nutritivo, fortificante y curativo.

No hace mucho tiempo fue descubierta en el lino la vitamina K, que **tan** importante papel **desempeña**.

La carencia de vitamina K acarrea la falta de poder de coagulación de la sangre y la disminución de la resistencia de las túnicas vasculares.

La harina integral de lino puede ser considerada como un completo sustituto de la leche y productos derivados.

Este excelente producto natural reemplaza a los cereales, incluso a las nueces, por su contenido natural y no perjudicial de albúmina y aceite muy saludable. ¡Qué diferencia hay entre las propiedades de la albúmina animal, tan dañosa, que produce mucho ácido Úrico y otros venenos, y la albúmina natural del lino, completamente exenta de este temible efecto!

Son muchas las enfermedades resultantes de continuas **fermentaciones** en el **estómago**.

Cuando el pan y las harinas de cereales producen fermentaciones, deben suprimirse por completo de la dieta. Pero entonces hay que buscar un sustituto que teniendo el mismo valor alimenticio, no produzca fermentaciones. Este sustituto nos lo brinda la Naturaleza *en* la **harina integral de lino**.

Que esto es así, **nos** lo demuestra el hecho de que con la tisana de semillas de lino pueden ser curadas las muchas enfermedades causadas por las continuas fermentaciones en el **estómago**, de las cuales citamos algunas a **continuación**: abscesos del estómago, abundancia de ácidos **en** el estómago, asma, **blenorria**, catarros de los **órganos** respiratorios, **cirsocele**, diabetes, diarrea, **dismenorrea** (menstruación dolorosa), enfermedades del estómago e intestino grueso, enfermedades de los riñones, envenenamientos y **trastornos** del metabolismo, **estre-**

ñimiento, fermentaciones en el estómago, flema, **gastralgia**, gastrodinia, hemorragia del ano, hemorroides, hinchazones, manos y pies **fríos**, obesidad, pechos purulentos, inflamados y endurecidos, pleuresía, ronquera, tos, **tuberculosis** pulmonar, Úlceras, Úlceras intestinales, uretritis, etc.

Repetimos: Muchas enfermedades se curan evitando el pan y los cereales que producen fermentación y empleando el medio curativo "harina integral de lino". Para la aplicación interior, sirve también, como antes se indicó, la semilla de lino en tisana, endulzada con miel, **especialmente** para la tos, **ronquera**, **flema** endurecida, etc. Exteriormente se aplica en forma de cataplasmas calientes.

Mientras que las comidas de cereales tienden a obstruir el cuerpo, las semillas de lino tienen un efecto totalmente contrario, es decir, purificante, reparador y altamente curativo.

La harina integral de lino remojada **no** fermentará, aunque esté así durante varios, días. Pero como precaución, conviene guardarla en un lugar fresco y seco. Como ningún otro alimento, la harina integral de lino neutraliza fácilmente y ahuyenta los perjudiciales trastornos del metabolismo y del ácido úrico. Pero no hay que consumirla en excesiva cantidad (de 50 a 100 gramos al día como máximo), **pues** su rico contenido **en albúminas** y aceite, obliga a un uso limitado, **como** ocurre con las ricas y nutritivas nueces.

La harina integral de lino puede ser usada en las comidas tanto seca como remojada, con toda clase de bayas frescas, frutas frescas o desecadas, como asimismo con toda clase de verduras crudas y ensaladas de lechuga, escarola, apio, etc., o de plantas silvestres. Todos los alimentos curativos pueden ser preparados con un poco de harina integral de **lino**. **Condición** esencial es respetar el **límite** de consumo diario arriba indicado.

Cocidas las semillas de lino con clara de huevo o crema de leche, se emplean para curar las quemaduras.

SOJA (*Soja hispida*)

Denominada también soya. Planta herbácea **anual**, de la familia de las leguminosas, originaria del interior de China, Cultivada desde tiempos **remotísimos**, constituye el principal alimento de grandes masas de población del Asia oriental. Los chinos, que forman grandes **colonias** en las islas Filipinas, **Tailandia**, **Malasia**, Singapur e Indonesia, han extendido el uso del **queso** de soja, llamado *tocua*, que es la carne vegetal de estos países, alimento muy barato y rico en proteínas, así **como** en vitaminas y sales minerales.

La soja también se produce en cantidades importantes en el Japón, India y Estados Unidos, habiéndose extendido Últimamente su cultivo **al sur de Europa**:

La soja es el vegetal más rico en **proteínas**, superando, por amplio margen, a las legumbres usuales en Europa y América, **tales** como las **judías** secas, los garbanzos, los guisantes secos, las lentejas, las habas secas, **etc.** **Además**, las proteínas de la soja son **completísimas** y de excepcional calidad, sin ninguna de las desventajas de las proteínas animales, pues no producen ácido úrico.

Con razón se le llama a la soja *carne* vegetal, pues sus proteínas contienen, como las de la carne, pescado, huevos y leche, **todos** los aminoácidos **esenciales**, pero con la enorme ventaja a su favor de que la soja carece de compuestos purínicos, por lo que no da lugar a la formación de ácido **úrico** y este **carácter** le da un valor dietético incalculable.

Los **productos** integrales de la **soja** pueden reemplazar **perfecta-**

mente y en igual proporción a la carne y a los huevos, lo cual tiene extraordinario interés para establecer el régimen alimenticio de los enfermos de **arteriosclerosis, hipertensión, gota, reuma, enfermedades de los riñones** y de la piel, trastornos circulatorios y, en general, todas las afecciones causadas por el exceso de ácido úrico.

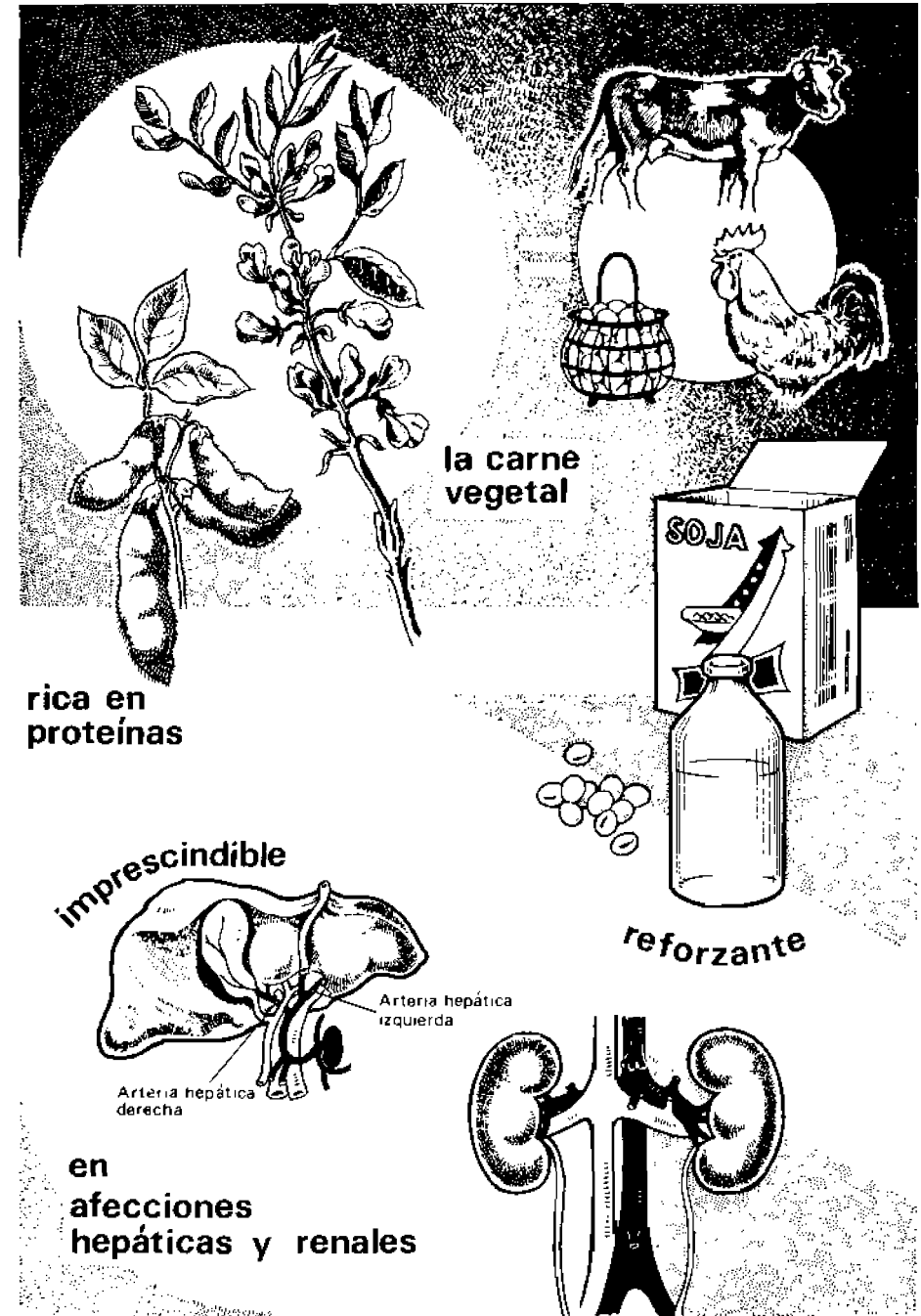
Por otra parte, y ésta es otra importante baza a su favor, las grasas de la **soja** no contienen **colesterina**, tan abundante en las grasas de origen animal y que tan grave **repercusión** tiene en la **circulación** de la sangre. Las grasas de la soja permanecen en la **harina de soja**, finamente triturada, **prácticamente** en forma **digestible** total. Por su alto contenido en **ácidos no saturados, esenciales** para la vida (vitamina F), es esta grasa de gran **valor biológico** y presenta un extenso campo de **aplicación** en el **establecimiento** de los regímenes alimenticios.

Basta considerar que un kilo de soja integral equivale, en cuanto a su contenido en proteínas y grasas, a 8 litros de leche o a siete docenas de huevos, para comprender el lugar de elección que la soja debe ocupar en la alimentación vegetariana. Si por otra parte consideramos que el grano de soja contiene aproximadamente un 2,2 % de lecitina, lo cual lo sitúa inmediatamente **detrás** de los huevos, que con 4 % constituyen el alimento más rico en lecitina, **llegaremos** a la conclusión de que en la soja tenemos un alimento realmente excepcional.

El empleo cuidadoso y debidamente proporcional de la harina integral de la soja, llena cumplidamente las más rigurosas exigencias que se puedan tener respecto a la composición de un régimen de alto valor dietético.

Muy importante es el contenido en vitaminas, tanto **liposolubles** como **hidrosolubles**, que ofrece la soja, según se **desprende de los datos** obtenidos en recientes investigaciones.

Soja. - La soja es uno de los vegetales más ricos en proteínas con la particularidad de que, al contrario de las proteínas animales, aquéllas no producen ácido úrico, por lo que con razón se le llama a la soja "carne vegetal". De las semillas se obtiene la leche de soja, altamente recomendable en la alimentación de niños, ancianos y enfermos; igualmente tiene propiedades terapéuticas que la hacen imprescindible en la conservación y recuperación de la salud (afecciones hepáticas, renales, cerebrales, y reumáticas) sobre todo a los que padecen de diabetes.



100 grs. de soja contienen las siguientes vitaminas:

Caroteno	1	mg.
Provitamina D	0,1	
Vitamina E	4,5	
Vitamina K	0,3	
Vitamina B ₁	1,2	
Vitamina B ₂	0,2	
Vitamina B ₆	2,3	
Acido pantoténico	1,2	
Acido nicotínico	2,0	

Las vitaminas B₂, B₆, el ácido pantoténico y el ácido nicotínico forman parte del complejo vitamínico B₂. No debe confundirse el ácido nicotínico (que es una vitamina), con la nicotina del tabaco, que es un poderoso veneno. Los granos de soja y sus harinas son **muy** ricos en auxonas. Y tienen un poder energético de 485 calorías por cada 100 gramos.

El exacto valor de la soja en proteínas (no productoras de ácido úrico), grasas (sin *colesterina*) y lecitinas, queda demostrado en el siguiente cuadro:

Composición de 100 grs. de granos de soja

Proteínas	41,5	mg.
Grasas	14,5	
Hidratos de carbono	26,8	
Cenizas	4,1	
Celulosa	2,7	
Lecitina	2,2	
Agua	8,2	

Lo que mayormente diferencia la soja de las demás legumbres comunmente empleadas (judías secas, garbanzos, habas, **guisantes**, lentejas, etc.), aparte de su superior contenido proteico, tanto en cantidad como en calidad, es la carencia de almidón. Las **legumbres secas usuales**

tienen **alrededor** del 50 % de sus hidratos de carbono en forma de almidón.

Los hidratos de carbono de la soja forman, como hemos visto, el 20-26,5 %, y son en su mayor parte **glúcidos** que con quemados incluso en los **casos de diabetes**, formando glucosa tan sólo un 5-6 % de los hidratos de carbono, razón por la cual los productos de la soja están ampliamente **recomendados** en la **diabetes**.

También es importante el contenido de la soja en **sustancias minerales**, las cuales ofrecen un porcentaje mucho **más elevado que en la mayoría de alimentos**. **Alcanza el 5 %**, valor **siete** veces **más** elevado que el de la leche, cinco veces el de la carne y los huevos, tres el de las harinas de cereales y legumbres y dos veces más elevado que el de las más conocidas semillas de leguminosas. Las sustancias minerales de la soja, actúan en el metabolismo **alcalino** en alto grado, elevando las **reservas alcalinas** de la sangre.

100 grs. de soja contienen las siguientes sales minerales:

Calcio	200	mg.
Potasio	1.700	
Magnesio	240	
Hierro	9-11	
Cloro	23	

Con la soja se preparan **productos** dietéticos altamente recomendables: **polentas**, quesos, **salsas**, sopas, etc., y **especialmente la leche** de soja, **producto** natufal **muy** apreciado por los pueblos del Asia oriental, y empleado especialmente en la alimentación de niños, ancianos y enfermos.

Para extraer la **leche** de soja, se muelen las semillas previamente remojadas en agua durante 20 a 24 horas, y luego se filtra, siendo la leche el **liquida** que se obtiene.

La harina integral de soja es de color amarillento (como la tez de los habitantes de su **país de origen**) y posee un agradable sabor a nueces. Ha de **guardarse dentro** de recipientes bien cerrados, en sitio **seco** y fresco.

Los granos de soja, pueden utilizarse lo mismo que las legumbres secas usuales, para su uso **damos** las siguientes instrucciones:

Se pone a remojar en agua **fría** durante 12 horas la cantidad que se desee usar. Se cuece a fuego lento de 2 a 3 horas (si se utiliza olla a presión bastan **25 minutos**) y se añade sal y aceite. Pudiendo mezclar al mismo tiempo toda clase de **verduras** o cereales según gusto.

Tanto con los granos de soja como con la harina integral de soja se pueden preparar un sin fin de platos muy agradables, **así como** dulces y pasteles.

La soja, no solamente es un precioso e inigualable alimento, sino que **además** posee valiosas propiedades **terapéuticas** que la hacen **imprescindible** en la planificación del régimen alimenticio de **numerosas** dolencias y estados carenciales. En la alimentación de niños raquíticos o débiles, que necesitan una gran cantidad de sustancias **nutritivas** y **activas** para su perfecto desarrollo; en las enfermedades infecciosas, particularmente en la tuberculosis, en las afecciones **tumorales**, como el cáncer; en los diversos tipos de anemia; en los **trastornos** de las glándulas de secreción interna; en las hipofunciones de las glándulas intestinales; en la convalecencia de enfermedades agotadoras y en **muchísimos** otros casos, la soja, además de precioso alimento, es una medicina benéfica. Para los que padecen de debilidad nerviosa, la soja es un **alimento-medicamento** muy indicado, debido a su contenido en **lecitina**, **así como** en ácido fosfórico, sustancias que **son** de gran importancia para el cerebro y el **hígado**.

La **leche de soja** puede ser un elemento terapéutico en las afecciones debidas al consumo de leche animal, **así como** en el **asma**, la bronquitis crónica y en las anginas. Finalmente, recordemos, según hemos apuntado **más** arriba, que la soja y sus productos son muy convenientes a **los** que padecen de diabetes.

Los pueblos asiáticos citados al principio tienen en la soja su alimento básico; a ella, y a un régimen de vida austero, deben su reconocida fortaleza corporal y probada inteligencia. Muchos de estos pueblos utilizan la leche de soja en lugar de la leche animal en la **alimentación** infantil. *De* ella se obtiene una especie de mantequilla denominada en japonés "miso", un requesón ("tofu") y una **salsa** muy estimada entre los japoneses que le dan el nombre de "**shoyu**".

La soja tiene también efectos curativos si se aplica en forma de cataplasma sobre tumores, hernias, etc. A este fin, se muele y reduce a harina previamente.

En Europa **todavía** no se ha generalizado el empleo de la soja como alimento cotidiano si bien es de uso corriente el aceite de soja, generalmente importado de los Estados Unidos. **Sin** embargo, su cultivo empieza a extenderse en el viejo continente después que se han hallado variedades que se adaptan a las especiales condiciones **climatológicas** de estas regiones.

En el siglo XVIII, la patata, introducida en Europa **por** el agrónomo francés Parmentier, **revolucionó** por completo la **alimentación** de las gentes, especialmente de las **masas** populares; puede que pronto ocurra lo propio con la soja.

Por el momento, **podemos** encontrar productos dietéticos a base de soja, particularmente la llamada carne vegetal, la harina integral de soja y el grano mismo de soja, en los establecimientos dedicados a la venta de alimentos de régimen. Esperemos que dentro de poco, nuestras amas de casa, convencidas de las maravillosas propiedades alimenticias y curativas de la soja, la exijan a sus proveedores habituales, y hagan **amplio** uso de ella en la **confección** de los platos que constituyen el cotidiano menú de la familia.

RABANO (*Rapbanus*)

Existen varias clases de rábanos. Aunque son distintos en cuanto a la forma, el tamaño y el color, son todos ellos ricos en vitaminas. El rábano silvestre, *jaramago* oficial, *mostaza de los frailes* (*Cochlearia armonacia*), que crece con preferencia en las playas del mar, tiene empleo medicinal. La única parte de la planta que se usa es la raíz; ésta, cuando es fresca, si se aplica sobre la piel es rubefaciente. Al interior se usa la infusión al 1 % (y con preferencia el jarabe) como diurético, sudorífico, estomacal y estimulante enérgico en, la gota, la anemia y la escrófula; pero la virtud principal de esta raíz es ser el antiescorbútico más poderoso que se conoce.

La variedad cultivada (*Rapbanus sativus*), es digestivo y también antiescorbútico. Es un apreciable alimento basificante que estimula el apetito y la digestión. Sus hojitas verdes, que deben aprovecharse siempre, contienen hierro.

Los rábanos son de gran valor medicinal en las afecciones de la boca. El caldo de su cocción (incluyendo las hojas) es sumamente medicinal para toda clase de fiebres y para la infecciones de tipo intestinal. En los trastornos gástricos, el caldo de rabanitos, con las hojas, obra como normalizador. Este caldo tiene gran poder tonificante y aperitivo suministrado a los niños inapetentes.

Se puede usar también su jugo, que se prepara de la siguiente manera: lavados los rábanos, se rallan y se exprimen. Al jugo resultante se le añade zumo de tomate, un poco de aceite y, si se desea, un poco

de miel. Se toma cerca de medio vaso antes de las comidas. Es notable su poder depurativo, de ahí su utilidad en las enfermedades de la piel debidas a impurezas y en el artrismo. También es un excelente alimento para los anémicos, convalecientes y niños débiles.

El poder curativo del rábano es apreciado especialmente por su excelente efecto como medio disolvente.

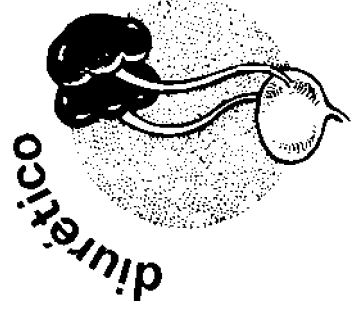
El jugo de rábanos combate las sustancias venenosas, limpia los órganos de sustancias extrañas y pone en orden todo el organismo. Obra tan eficazmente que combate con éxito la tan temida tos convulsa. Contra la ronquera, el catarro bronquial, las mucosidades de los pulmones, etc. no fallará su efecto disolvente y curativo. Como el jugo de rábano es muy diurético, no es extraño que sea también un gran enemigo de la hidropesía a la que cura con éxito.

¿Cómo puede efectuarse una cura de rábanos?

La preparación de este remedio es sencilla. Puede tomarse el jugo de rábano crudo o cocido. Después de haber limpiado bien los rábanos, se rallan y se exprime el jugo, mezclándolo con miel, o bien se cortan los rábanos en rebanadas, agregando un poco de agua y cociéndolos. Una vez obtenido el jugo de este modo, se agrega miel y se deja hervir por breve tiempo. Tómese una cucharadita de este jugo cada hora, pero jamás durante las comidas.

Otra manera más fácil aún de obtener el jugo, consiste en agregar al rábano rallado jugo de limón y dejarlo reposar algún tiempo, exprimiéndolo después. De este jugo se toma una cucharada cada hora.

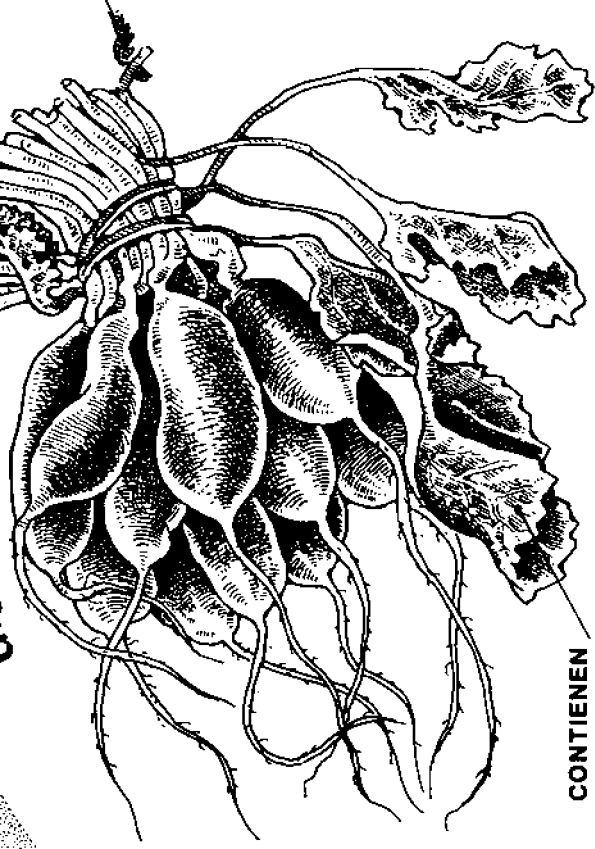
Mientras que cuando se come rábano no debe tomarse azúcar, se hace una excepción con el jugo, usado como medicina contra resfriados, ronquera, tos, y especialmente contra la tan molesta tos convulsa. Pero siempre es preferible la miel, que también tiene acción curativa y nutre al propio tiempo. Naturalmente, no debería emplearse el blanco refinado, nocivo por su preparación química, sino el azúcar natural de caña. Rállese el rábano, mezclando en la masa abundante azúcar natural, dejándolo reposar algún tiempo hasta que el azúcar haya extraído el jugo. Exprimiendo luego esta masa se obtiene el jugo sin tener que cocerla. Cada día debe ser preparado de nuevo. Otro modo de conseguir



EL JUGO ES



estimulante y
digestivo



CONTIENEN
HIERRO

Rábano. — De gran valor en los rábanos curan las vías pulmonares y es y hepáticas; eficaz contra la ronquera y catarro bronquial. Su jugo es muy diurético, de gran utilidad en las enfermedades de tipo intestinal y artrítico.

el jugo sin cocerlo consiste en ahuecar el rábano y rellenarlo con suficiente azúcar natural o con zumo de limón, para extraer el jugo de rábano.

El jugo de rábano tiene un efecto excelente contra las enfermedades de la hiel, estreñimiento, trastornos de la orina, reumatismo, gota, etc.

En la antigüedad, el jugo crudo y exprimido del rábano desempeñaba un importante papel en la medicina natural.

Aplicándolo contra enfermedades de la hiel se conseguían grandes éxitos, porque el jugo de rábanos tiene un gran efecto estimulante sobre ella. Esta propiedad le da el poder de expulsar cálculos biliares, piedrecilla y piedras nefríticas, también concreciones que se forman en la vejiga y mal de piedra.

Para el tratamiento de estos males se presta especialmente el rábano negro de invierno. Este se ralla y se exprime el jugo, del que tomando una cucharada cada hora, no tardará en producir el efecto deseado. Este mismo jugo obra eficazmente en el estreñimiento crónico. En este caso basta con el uso del rábano, como también de los rabinos; no es pues necesario exprimir el jugo. Se comen crudos, sin sal, o con un poco de aceite y zumo de limón.

Hemos mencionado ya que el rábano tiene también notable poder diurético.

Por eso es medida de sana prudencia comer rábanos constantemente en el menú de cada día, en las ensaladas o acompañando otros platos naturales. Ese poder diurético del rábano hace de él un alimento preventivo y curativo contra el reumatismo y la gota.

Las rodajas de rábano pueden sazonarse con aceite y zumo de limón, y se les puede agregar ajo y cebolla, todo bien picado, con lo que se consigue aumentar notablemente su acción curativa y preventiva.

Su abundante consumo tiene mucha importancia para la buena formación de la sangre, para fortalecer los nervios y para conservar la fuerza vital. Puede comérselos en ensaladas, sin sal, agregando aceite y zumo de limón, o también junto con otras ensaladas crudas y plantas silvestres.

Si a todo esto añadimos que el rábano posee un elevado porcentaje de bases, resultará muy comprensible para el amable lector que su jugo

sea capaz de combatir también la tan molesta tos convulsa y los males de piedra. En primer lugar, es la riqueza en bases la que lo capacita para combatir con éxito todas estas enfermedades causadas por la acumulación de ácido úrico, así como los enfriamientos. Ya hemos visto que el 95 % de los males crónicos son causados por la acumulación de sustancias extrañas tales como el ácido úrico, por lo cual hay un amplio campo de aplicación para los rábanos. Se afirma que el rábano tiene un efecto curativo igual al del ajo en el cólera.

Los griegos antiguos ya usaban el rábano contra pleurasmo, tos sanguinolenta, tuberculosis y asma. Hoy se sabe que el jugo de rábanos tiene también poder curativo en la ictericia y en la hinchazón del hígado.

Exteriormente puede aplicarse también el rábano rallado sobre granos e hinchazones. También sirve el jugo de rábanos para combatir los parásitos intestinales.

Según las comprobaciones de Ragnar Berg, entre las diversas clases de rábanos, el negro es el más rico en bases.

PEPINO (*Cucumis sativus*)

Si se presenta muchas veces el pepino como un alimento difícilmente digerible, es porque la gente ignora como debe prepararlo. El pepino debe comerse completamente natural, solamente bien lavado y sobre todo sin sal.

Precisamente la sal y el vinagre con que se le suele aliñar son los que convierten al pepino en un alimento difícil de digerir. Sobre todo si se prepara la ensalada de pepino con sal algún tiempo antes de comer, pues la sal penetra en las células del pepino y lo convierte en una materia tan difícil de digerir para el estómago como lo podría ser el cuero.

Ya hemos dicho repetidas veces que nunca debería ser empleado el vinagre en las comidas. La sal tampoco es necesaria en el crudivorismo, y los platos vegetarianos deben ser cocinados con muy poca sal. No hablemos ya de la pimienta y otras especias picantes, que deben ser totalmente excluidas.

El pepino neutraliza la acidez del estómago, de la uretra y de la orina; es laxante, combate las inflamaciones de estómago e intestinos, siendo muy útil en la úlcera de estómago. Sin embargo, los pepinos se deben comer con cuidado y han de ser tiernos y de buena clase. Los enfermos de las vías urinarias deben usarlos con la mayor prudencia, pues ellos irritan este aparato; los prostáticos deben abstenerse de comer pepinos.

El pepino crudo, tomado con pan integral o con patatas, forma una excelente combinación conveniente a los artríticos y gotosos, y para depurar el hígado.

Cuando se prepara una ensalada de pepino, no debe desperdiciarse el jugo, el cual contiene buena parte de vitaminas y sales minerales.

Para preparar la ensalada de pepino, se corta éste en rodajas bien finas y, en vez de sal, se le agrega zumo de limón. Va muy bien agregar a esta ensalada, rodajas de tomate, de cebolla tierna y otras hortalizas. Esta ensalada debe prepararse inmediatamente antes de comer, porque los pepinos —aún sin agregarles sal— se hacen difíciles de digerir si se prepararon largo tiempo antes de ser consumidos.

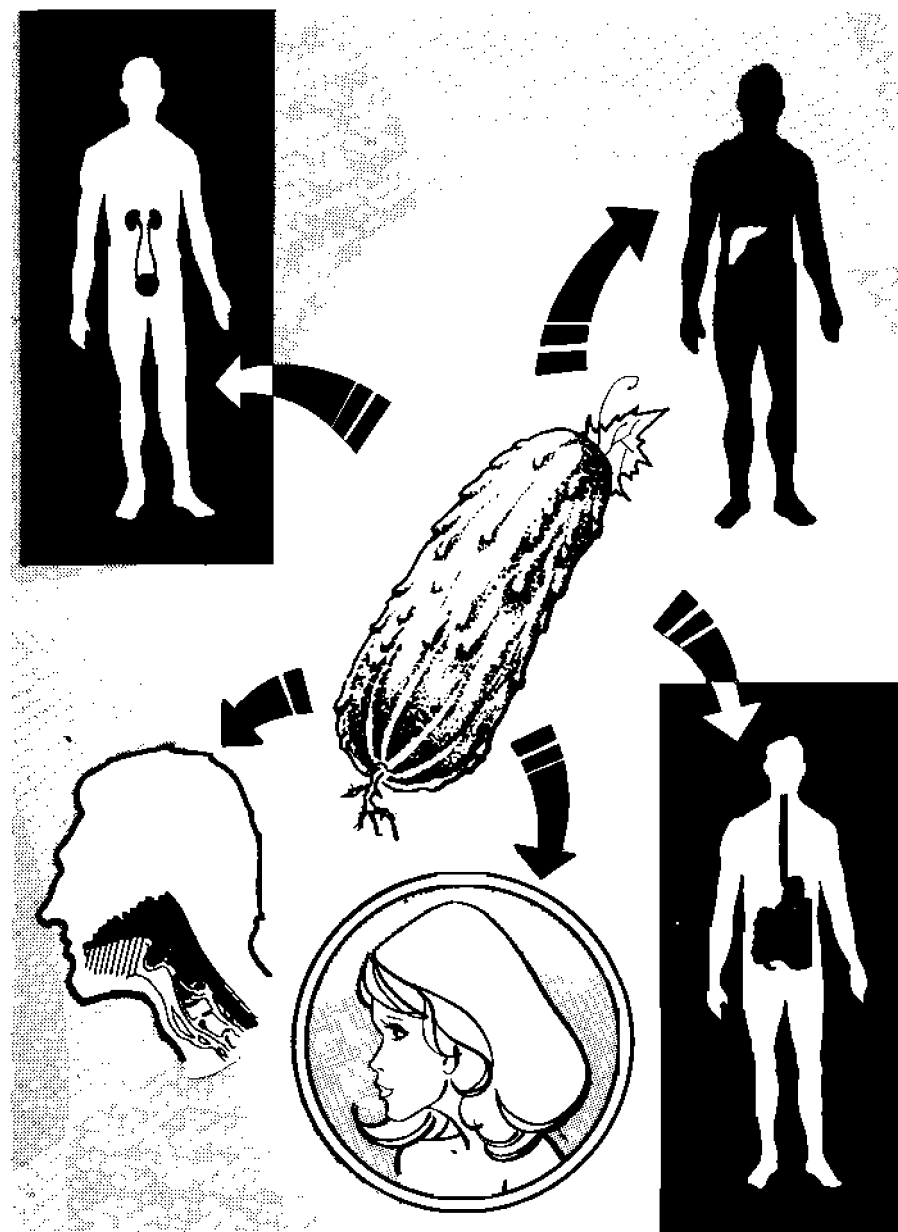
Los pepinos conservados en vinagre, cal y pimienta no son en absoluto recomendables. Constituyen un alimento perjudicial, y carecen en absoluto de poder nutritivo y curativo, pues con esa preparación se les destruye precisamente cuanto tienen de bueno.

Convendría acostumbrar a los niños a comer pepinos sin pelar, simplemente lavados. El pepino puede comerse durante las comidas como si fuera un pedazo de pan. Así tiene buen gusto, es fortificante y saludable.

Como el rábano, el pepino es también rico en vitaminas, y, por consiguiente, muy útil para la limpieza interior y en las afecciones de la piel.

El zumo de pepino tiene, en efecto, valiosas propiedades sobre la piel. Cada fricción sobre la piel dada fuertemente abre por reflejo, una onda vibratoria en nuestras células nerviosas. Por los últimos descubrimientos en materia biológica en nuestro organismo, se sabe que nuestras glándulas suprarrenales desempeñan una función primordial en nuestros "genes" del proto-germen-vital. Esta función es la de distribuir adrenalina a todos los centros vitales de nuestro sistema. Sabido es que estas glándulas intersticiales segregan fluidos hormonales especiales (en secreción interna diaria) que mantienen la juventud del ser. Sin estas secreciones no nos crecería el vello, el cabello y las uñas, ni tendrían lugar las vibraciones de la nitidez visual de nuestro nervio óptico.

Son bien sabidas las grandes propiedades vitamínicas de los vegetales crudos administrados trofológicamente, para influir por reacción vital sobre estas secreciones internas tan necesarias. Sabemos hoy que se



Pepino. — Completamente natural, bien lavado y sin sal, el pepino neutraliza la acidez de orina, depura el hígado, combate inflamaciones, irregularidades del estómago y afecciones de la piel, convirtiéndolo en un excelente cosmético natural.

ha descubierto la gran importancia que tiene el estímulo reflejo de la fricción en la región lumbar de nuestro cuerpo acompañada de baños de sol directos y duchas, con el jugo crudo de pepino.

Un buen masaje dado por la mañana y noche, durante diez minutos cada vez, en las vértebras **sacrolumbares** y sus músculos subyacentes, con la combinación **casera** de 50 **gramos** de zumo de **limón**, otros 50 gramos de **aceite** de oliva, 100 gramos de zumo de pepino y 100 gramos de zumo de zanahoria, y la influencia del rejuvenecimiento no **tardará** mucho **en** sentirse. Pero es necesario que los productos sean frescos.

La reacción por el frotamiento y opresión sobre los tejidos y **cangre** es notoria, por **cuanto** se pone en movimiento, **por** el masaje **y** la excitación mecánica, todo **el** sistema nervioso vegetativo y reanima **así** a las células **atrofiadas**, dormidas o **semimuertas**, levantando **el** tono vital.

La fricción de **zumo** de pepino en la cara suaviza y embellece el cutis.

Para **el** buen funcionamiento del cuerpo y de todos sus Órganos es de gran importancia el jugo de pepino.

Nadie debería dejar pasar la época de los **pepinos** sin aprovecharlos bien.

Si se pelan, los pepinos pierden buena parte de su valor, ya que precisamente debajo de la piel se hallan las sales nutritivas y las vitaminas que el pepino contiene. Las pieles que no se **comen**, se pueden aprovechar para tratar las manos ásperas y agrietadas, aplicando durante la noche aquéllas sobre éstas. También pueden **friccionarse** con ellas la cara y el cuerpo.

Además son **útiles** para el agua **con** que se lava la cara, las manos o para el baño de **todo** el cuerpo. Si se desea, **se** puede verter en ella también el jugo de pepinos, pues éste es un **medio** para hacer funcionar **la** piel, libre de todos los perjuicios que aparecen en los medios químicos. Una mala función de la piel **trae** con el tiempo otras enfermedades: afecciones de la piel, erupciones, granos, y muchas dolencias internas. Por eso aconsejamos emplear también en **unión** con los masajes con cepillo, sobre los cuales hablamos en nuestro libro "Frotamientos y baños de sol y de aire", el jugo de pepinos, o friccionar el cuerpo con el jugo y la piel de pepinos.

¿Cómo se efectúa una cura de pepinos?

Durante todo el tiempo de la cura se comen muchos pepinos crudos, sin sal ni vinagre. Además, se toman de una a cinco cucharadas de jugo de pepino cada hora.

CALABACIN y CALABAZA (*Cucurbita pepo* y *Crescentia cujete*)

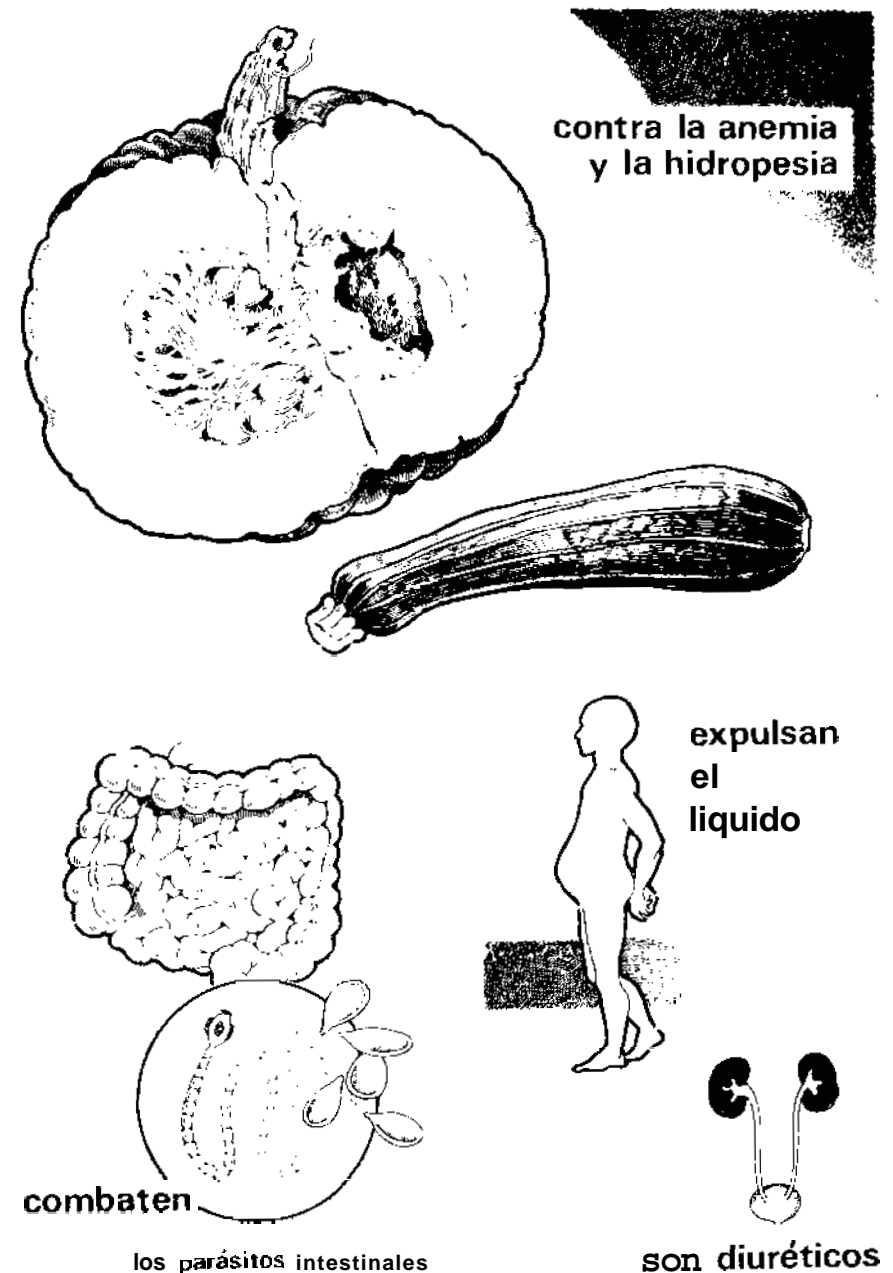
No exageramos al afirmar que quien come diariamente un buen pedazo de calabaza cruda en lugar de pan, no sufrirá jamás de la vejiga o hidropesía, con la única condición de no ingerir otros alimentos que sean perjudiciales.

Lo que los hombres de la antigüedad sabían muy bien, es hoy día un hecho comprobado por la ciencia, es decir, que las calabazas y los calabacines, aparte de poseer otras muchas propiedades curativas, son el mejor remedio para curar la hidropesía y constituyen un excelente alimento para los anémicos.

Pero hay que comerlos en bastante cantidad y crudos, en lugar de pan, o preparados como ensalada, cortándolos en finas rodajas sin ponerles sal y aliñándolos con un poco de zumo de limón. Al cabo de dos o tres días ya se experimenta casi siempre un gran aumento en la expulsión de líquido.

Se continua con la cura hasta conseguir el éxito deseado. Después de la cura, debiera seguirse comiendo tajadas de calabaza cruda en vez de pan. Cuando se le coge el gusto, resulta muy sabrosa.

Calabacín. — Aparte de poseer muchas propiedades medicinales, tanto la calabaza como el calabacín están especialmente *indicados* para regularizar el funcionamiento de vejiga y riñones. Las semillas son muy indicadas para combatir los parásitos intestinales.



¡Dad cada día a vuestros hijos puré de calabazas; así engordarán, se les normalizará la función intestinal y los nervios, y se les fortalecerán los huesos!

El **puré de calabazas** es una sustanciosa comida para niños, jóvenes, adultos y ancianos. Con este alimento se pueden criar a los niños **sanos**, sin el uso de harinas refinadas, preparadas industrialmente, que **tantos empachos** producen.

¿Cómo puede hacerse una cura común de calabazas o calabacines?

Se puede obtener el jugo de la *calabaza* o del *calabacín*, por cualquiera de los procedimientos ya explicados para extraer los jugos de las plantas. De este jugo se toman de una a cinco cucharadas cada hora.

Además, cómanse cataras y calabacines durante las comidas en forma cruda o en puré, con lechuga, espinacas y otras plantas silvestres.

La calabaza es rica en vitaminas, fósforo y **cal**.

La calabaza valenciana de asar es **la más** nutritiva. Cortada en dos mitades y asada a horno fuerte, sale cubierta de verdadero almíbar y es muy dulce. Las otras calabazas tienen gran valor en sopas, guisos, etc.; pero su rendimiento nutritivo muscular es muy reducido.

Aunque estómago e intestinos se hallen delicados digieren perfectamente la calabaza asada o cocida, la cual obra como un medicamento suavizante sobre los intestinos.

Las semillas de calabaza tienen fama de ser muy indicadas **para** combatir los parásitos intestinales si se bebe el agua de su cocción.

Es **muy** estimable el valor higiénico del *calabacín*. Se puede comer con frecuencia, pues ayuda de un modo especial a desintoxicar el organismo de residuos morbosos.

Posee un valor terapéutico especial para los intestinos. En sopas o hervidos, los calabacines son sedantes y suavizan el intestino.

TOMATE (*Solanum lycopersicum*)

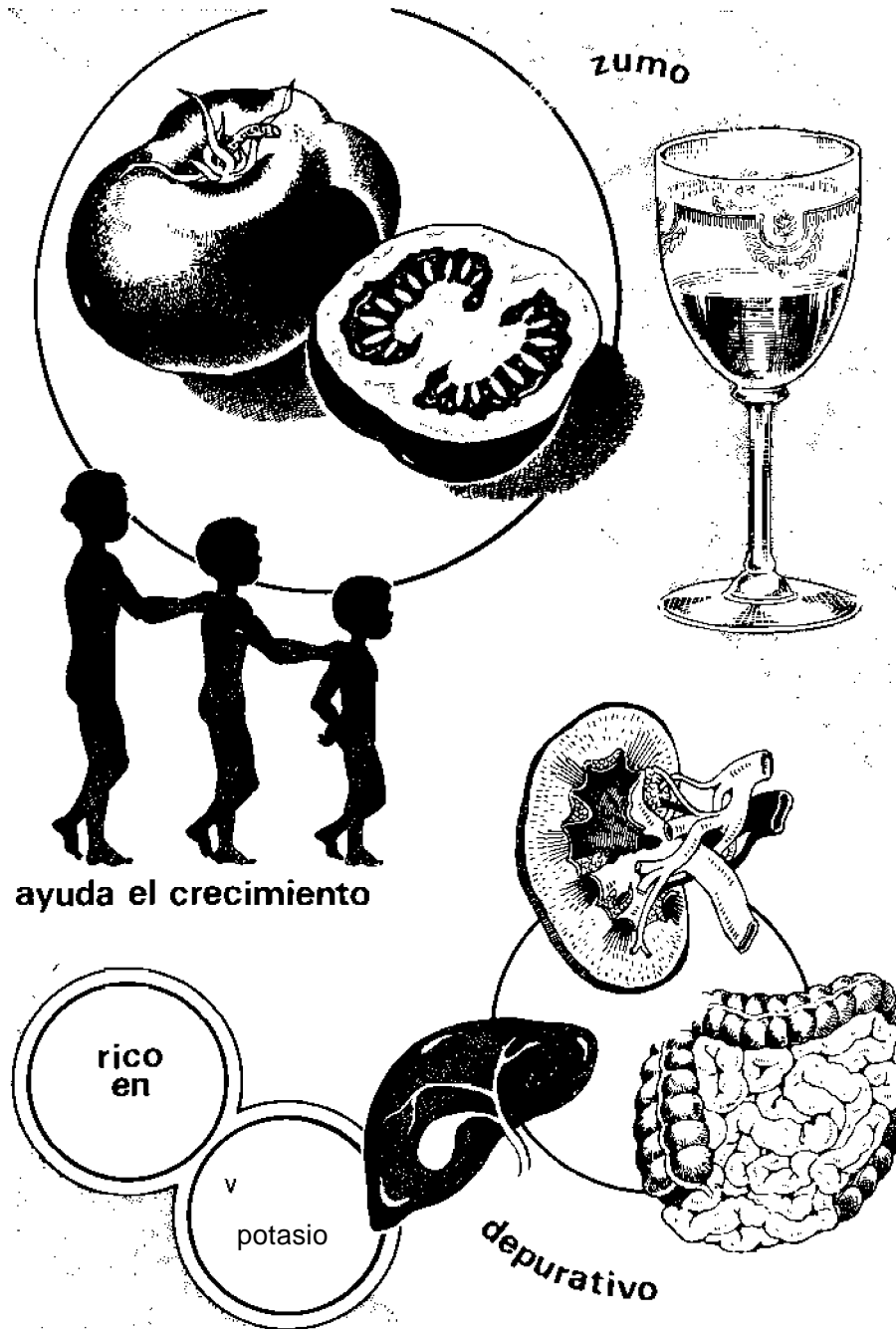
El tomate es un alimento valiosísimo en todos los aspectos. Crudo, es el alma de las **ensaladas** en las cuales se combinan **armónicamente** diversos productos de la huerta; cocido, es el aderezo por excelencia de todo el **arte culinario**. Pero **no** vamos aquí a cantar las excelencias del tomate como apetitoso y polifacético **alimento**. Nos interesan sus propiedades nutritivas y curativas; y a ello **vamos**.

El tomate, muy rico en vitaminas A, B y C, es un alimento catalizador y remineralizador de primera clase. Posiblemente es el vegetal comestible **que** contiene la **mayor** riqueza en sales naturales **asimilables**; además, la materia colorante del tomate es un elemento primordialísimo para el organismo, **por su** valor **en** carotina, tan importante para la energía vital.

Rico en potasio, el tomate es un gran neutralizante de la acidez, desintoxicante, diurético y estimulante de la vitalidad de todo el organismo.

El tomate es un gran remineralizador del organismo. Es sumamente bueno contra el raquitismo infantil y muy recomendable en toda clase de anemias. **Obra** benéficamente en las afecciones de la garganta. Con el jugo de tomate crudo, mezclado con un poco de agua caliente, bien deshecho y colado, se hacen gárgaras, de excelentes resultados curativos en la difteria.

El mayor mérito **trofoterápico** del tomate reside en la curación de **las** úlceras internas y externas.



En las internas, de estómago o duodeno, un régimen a base de tomate maduro y abundante, en ensalada y con pan integral, constituye la mejor medicina. En cuanto a las Úlceras externas, se pela bien, **aprovechando sólo** las partes rojas y **despojándolo** de todo lo verde, blanco y duro que tenga. Aplastado, mezclado con buen aceite de oliva, se coloca esta cataplasma, algo templada, sobre la Úlcera externa y se cubre bien con un **pañ**o de lana. Se cambia varias veces al día y se limpia con aceite. Para ello se procede con un algodón mojado en aceite, después de limpiarla con algodón solo. Este método ha dado los mejores resultados en la práctica.

Por su contenido en agua, el tomate es muy depurativo y diurético; también es laxante; tomado con piel y semillas es más laxante aún; por lo tanto conviene a los estreñidos en especial, y **también** a los enfermos del hígado, páncreas, garganta, estómago, pulmones y sangre; pero no conviene a los que están **muy** mal de los riñones y del corazón. Sin embargo, no hay que tenerle aprensión al tomate; ese temor es infundado; no es malo para las enfermedades de la piel, como han dicho algunos poco observadores, porque **producía** abscesos y granos; eso es porque la sangre está **sucia** y el **tomate** es **muy** eliminador. Pueden haber ejemplos de contraindicación, debido al estado patológico del enfermo, y nunca porque los tomates sean malos para la alimentación humana. Hay que temer, sí, a las incompatibilidades que con ellos se cometen, especialmente después de **unas** horas de tomar leche o **queso**, miel, frutas, dulces, limón, etc.; pero son excelentes (bien maduros rojos y **pelados**) con **pan**, o en ensaladas de lechugas, zanahorias, rabinillo~aceitunas, etc. Son calmantes para los nervios y recomendables a los que no pueden dormir por la noche, pues son adormecedores.

Las sales de **potasa** y el ácido oxálico del tomate, suelen irritar los riñones, sobre todo cuando éstos son **débiles** o enfermizos, y pueden

Tomate. – Muy rico en vitaminas, el tomate es un **alimento catalizador** (regula las digestiones) y **remineralizador** de primera clase. Rico en potasio es un gran **neutralizante** de la **acidez**, **depurativo** del hígado, riñones y eficaz remedio en **enfermedades** de estómago e intestinos; por su notable contenido vitamínico, **tanto** en **zumo** como entero, el tomate es un importante factor para el crecimiento, **contra** raquitismo y anemia.

causar, ciertamente, serios trastornos. Por eso los **nefríticos** deben de consumir el tomate con la mayor precaución. Según el grado de enfermedad renal y su modalidad **patológica**, será más o menos **contraindicado** el tomate. Deben consumirlos con prudencia; la molestia que se note en los **riñones** dará la pauta de la cantidad que se **puede** consumir. Por la noche, menos que al **mediodía**, y cuanto más maduros, mejor. Cuanto mejor es la clase, son menos ácidos y **más** tolerables.

El tomate, normalmente, debería consumirse en abundancia. No sólo es de sabor exquisito, sino que representa un verdadero bálsamo para todo el cuerpo, que se siente como refrescado y fortificado, sobre todo cuando se come en los días calurosos del verano, que es precisamente cuando abundan los mejores **tomates**.

El notable contenido de vitamina A, hace del tomate un importante factor para el crecimiento. Como ya hemos apuntado anteriormente, el tomate es ideal para prevenir y combatir el raquitismo infantil y la anemia, así como para impulsar el desarrollo, en todos los órdenes, de los cuerpos de los niños.

Aun cuando se sabe que la vitamina A no se pierde con la cocción, siempre es preferible, con vistas a obtener resultados curativos, tomar el tomate crudo.

Es importante su contenido de vitaminas del grupo B, así como de vitamina C. Tomates arrancados en estado verde, contienen solamente una pequeña cantidad de vitamina C. En cambio, cuando maduran a la sombra contienen algo más de esta vitamina. Por eso es razonable dejar madurar los tomates en la planta, en forma natural, para poder aprovechar la completa bendición de la vitamina C.

Se ha comprobado que todas las frutas y verduras pierden una parte de sus vitaminas con el almacenamiento y con la cocción. Sin embargo, el tomate, con su particular abundancia de vitaminas, conserva después de estos procesos bastante cantidad de ellas. Pero la vitamina C constituye una excepción cuando se prepara el tomate en forma de pastas en las fábricas de conservas; entonces, la mayor parte de estas vitaminas se pierde. Sea como sea, debe preferirse siempre y en todo lugar el **tomate** crudo y bien maduro,

Como antes hemos apuntado, el tomate destaca entre todos los alimentos vegetales por su elevado contenido en sales minerales. Por su

notable contenido en cobre, sirve a **jóvenes** y ancianos como excelente remedio para la formación de sangre, razón de más para **darlo** en abundancia a los niños en edad de crecimiento.

Los tomates frescos y maduros constituyen un eficaz remedio para eliminar el ácido **úrico**. En el reumatismo, la gota, las enfermedades del hígado y de los intestinos, se consigue la curación consumiendo **tomates**; debido a la abundancia de sales minerales que **poseen**. Los elementos curativos del tomate tienen el poder de librar al cuerpo de las escorias del metabolismo.

¿Cómo se efectúa una cura de tomates?

Debe tomarse jugo de tomates, por lo menos de 3 a 5 vasos cada día y, además, consumir durante las comidas muchos tomates crudos y plantas silvestres.

Si en lugar de beber alcohol, la gente adquiriese la sana costumbre de beber habitualmente zumo de tomate, se evitarían muchísimas enfermedades.

PATATA (*Solanum tuberosum*)

La patata cruda, por raro que parezca, es un buen calmante de los dolores de estómago. Además, cura enfermedades del intestino y del estómago.

Para tomar patatas crudas, se emplean patatas frescas (tienen que ser patatas nuevas), las cuales se rallan bien y se mezclan con un poco de miel; de este modo adquieren un sabor agradable. Su efecto curativo es bien notable. La patata tomada así tiene la excelente propiedad de combatir la acidez de estómago.

Habida cuenta de la riqueza en bases que posee la patata, este poderoso efecto curativo nos ha de parecer algo muy natural. También es recomendable tomar de vez en cuando el jugo crudo de patatas, el cual va muy bien cuando se hace una cura en ayuno.

El agua de patatas contribuye a la disolución y expulsión de las sustancias venenosas contenidas en el aparato digestivo.

La patata contiene abundante fécula y algo de albúmina especial, de fácil digestión y gran calidad. Contiene vitamina C y algo de vitaminas A y B, así como principios minerales, pero éstos suelen perderse en la forma que se cuecen corrientemente. En parte, esto puede evitarse de la siguiente manera: se lavan bien para quitarles el barro que pudieran traer. Sin pelarlas ni cortarlas, se ponen al fuego con la cantidad de agua justamente necesaria para cubrir las. Se procura que no cesen de hervir hasta estar completamente cocidas, lo que se reconoce pinchándolas con un tenedor. Se pelan antes de que se enfríen. También pue-

den cocerse al vapor en una marmita ex profeso. Cocidas en esta forma no pierden los minerales, que de otra manera se tiran con el agua. Cocidas en la forma ordinaria, las sales y las vitaminas pasan al jugo y, además, se alteran en gran parte. Si se pelan y cortan, deberán cocerse con muy poca agua, aprovechándola después para hacer sopas, por ejemplo.

Las patatas verdes y las que están en germinación (que tienen yemas) deben desecharse por perjudiciales, pues pueden ser venenosas.

Las patatas fritas, si bien son muy sabrosas, tienen el inconveniente de absorber demasiada grasa, lo que hace la digestión más lenta y difícil, especialmente en personas de estómago delicado. Esto es debido, en gran parte, al aceite refrito que es muy indigesto.

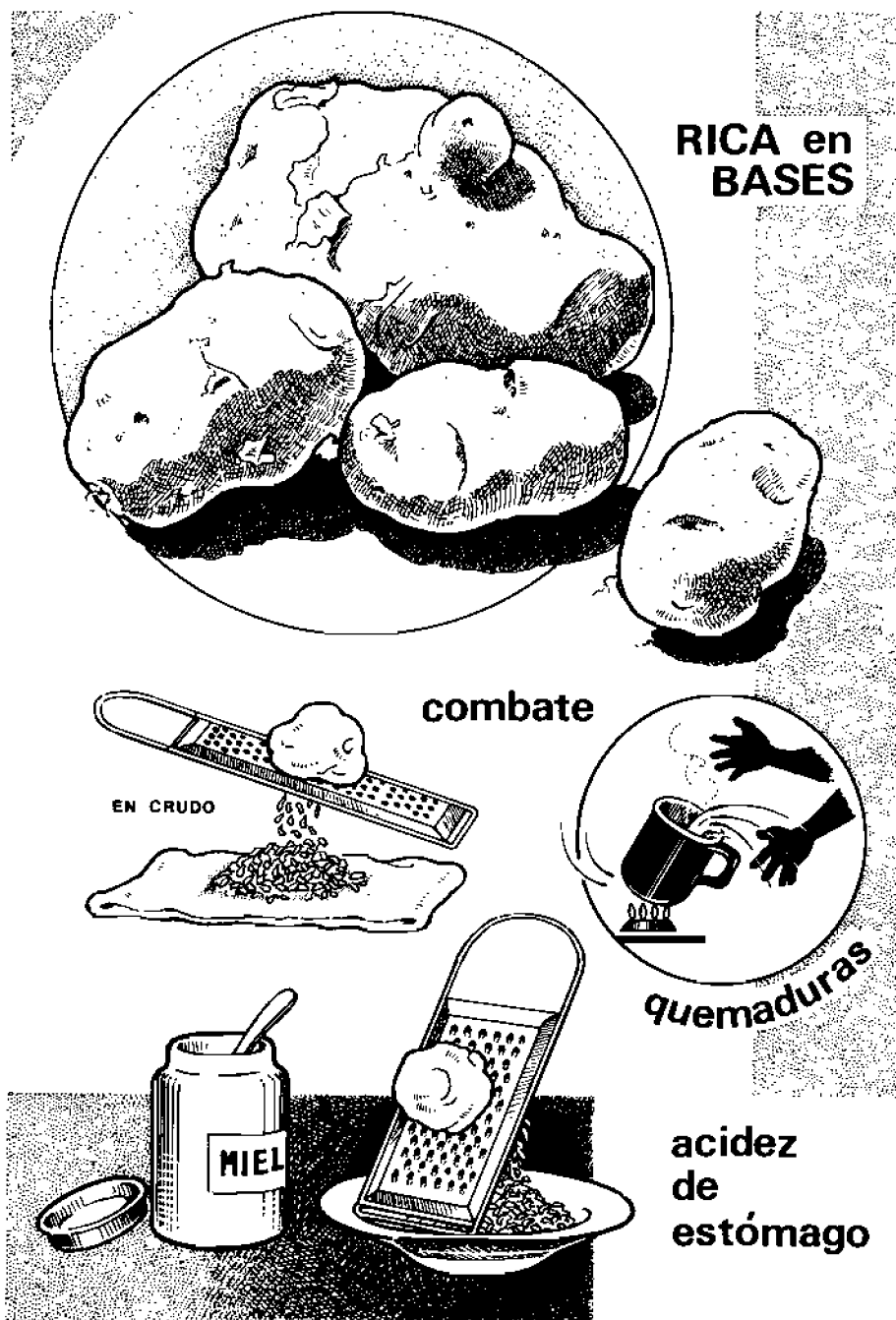
Las patatas solas constituyen un alimento incompleto, pero de muy fácil digestión. Pueden completarse mezclándolas con otros alimentos.

Los obesos y los diabéticos deben tomarlas con moderación. Conviene a los enfermos delicados del estómago e intestinos, en la acidez de estómago, colitis, enfermedades del hígado y del riñón, artritis, gota.

Se considera generalmente la patata como un producto común de la tierra al cual no se atribuye mucho valor. Pero en realidad no es así. Al contrario, la patata es de suma importancia. Sería imposible para la Humanidad de nuestros días vivir sin patatas. No se trata sólo de un excelente alimento, sino también de un medio curativo natural. Si pudiésemos ver el efecto favorable que la patata produce en el cuerpo de millones de personas, quedaríamos sorprendidos.

La patata es un alimento basificante (neutralizador de la acidez) de primera categoría. Como quiera que la mayoría de la gente come alimentos abundantes en ácido, es preciso abogar por la difusión del consumo de patatas. Es precisamente, como ya hemos apuntado más arriba, la sencilla, nutritiva, rica en bases y curativa patata la que combate la acidez de la sangre y del organismo en general.

Son interesantes las publicaciones del célebre médico americano y director de uno de los más grandes sanatorios de los Estados Unidos, doctor H. J. Kellogg, respecto a la gran importancia de la patata como medio nutritivo y curativo. Veamos lo que dice este famoso doctor.



La importancia económica

Consideremos primero un tanto las propiedades de la patata desde el punto de vista económico. La ilimitada posibilidad de producción es una ventaja económica a la cual se ha prestado muy poca atención hasta el presente. En un mismo campo, pueden cosechar de diez a veinte veces más patatas que trigo, centeno o avena, y esta gran prolificidad puede ser doblada y hasta triplicada mediante la aplicación de nuevos métodos de cultivo.

Otra ventaja económica del cultivo de la patata es la brevedad de su ciclo productivo; además, inmediatamente después de arrancada la cosecha, el suelo está dispuesto para sembrar cereales. Así pueden obtenerse dos cosechas seguidas sobre el mismo campo.

El punto de vista de la salud

Con ser grande la ventaja económica de la patata, queda disminuida si la comparamos con su importancia nutritiva, pues la patata influye favorablemente en el estado de salud y en la fortaleza del individuo. Un importante número de investigadores han comprobado el enorme valor de la patata. Se realizaron prolongadas pruebas de alimentación, no con animales de laboratorio, sino directamente con personas, ya que los experimentos no entrañaban peligro alguno para las mismas. S. K. Kon y A. Klein informaron de una prueba en la cual un joven y una señorita se alimentaron por espacio de 167 días solamente de patatas, a las que añadían únicamente un poco de grasa (aceite vegetal puro), algunas manzanas, arvejas y azúcar. Ambos afirmaron que les agradó dicha alimentación y que no sentían necesidad alguna de cambiarla. En todo el tiempo que duró la prueba se mantuvo escrupulosamente este tipo de alimentación, sin variarla lo más mínimo. Se prestó especial atención a la albúmina contenida en la patata, que se comprobó ser de muy buena calidad.

Patata o papa. – Es un tubérculo doblemente eficaz: alimentario y medicinal. En estado crudo neutraliza la **acidificación estomacal e intestinal**. La patata cruda rallada se recomienda en forma de **cataplasmas para quemaduras**.

Una comida compuesta de patatas, espinacas u otra verdura y **tomates** naturales, representa una alimentación compensada y muy económica.

No sólo un medio nutritivo, sino también curativo

La patata no sólo es un excelente medio nutritivo, sino también un **medio** curativo. Disuelve el **ácido** urico y es aplicable, por eso, en la **curación** de diversas **clases** de gota y **reumatico**, Mandar a un enfermo tomar **baños** curativos, o darle **de comer una cantidad de patatas**, es lo mismo. Pero comer patatas es mucho más económico.

El que quiera alimentarse de patatas, que no **rehúse** tomar además el caldo de ellas, pues éste contiene **muchas** vitaminas y sales minerales.

La patata, alimento **sano** y económico, es además el producto que la tierra produce con mayor abundancia. Pero en Dinamarca mayormente se alimenta a los cerdos con este **producto** tan recomendable. En Dinamarca me llaman el Doctor **de** las patatas, pues he inducido al pueblo danés a consumir **más** patatas.

A pesar de su notable color claro, es la patata también un importante medio para la formación de la sangre... Contiene dos veces más hierro que el pan de centeno o de harina integral de trigo, y cinco veces más que la harina de centeno.

Un medio de precaución contra la acidificación

Si la sangre tiene pocas bases, está acidificada. Esto ocurre cuando se **cometen** errores en la alimentación. La acidificación es la causa de enfermedades agudas y provoca enfermedades **crónicas** mortales, tales como la **inflamación** de los riñones, la calcificación de las arterias, la **presión** alta de la sangre y otros males del corazón; todas ellas enfermedades que conducen en muchos casos a la muerte.

Podría afirmarse con seguridad que el promedio de vida se alargaría en diez años si el consumo de la carne se cambiara por patatas.

SALVIA (*Salvia officinalis*)

Con **este** nombre, que deriva del latín "salvare", lo cual demuestra la reputación de que **siempre ha gozado**, se designan muchas especies de una misma familia. Las **mas** importantes **son**:

Salvia *oficinal*, menor, real, té de Grecia **o de Europa** (*Salvia officinalis*). Hoy se cultiva en todos los jardines. Es **célebre desde** la **más** remota antigüedad; los latinos la llamaban **Herba** sacra y la célebre escuela de Salerno solía decir: "Cur moriatur **homo** cui salvia crescit **in** horto?" (**¿Por** qué ha de morir el hombre que tiene salvia en su **jardín**?) Tiene efectivamente una infinidad de propiedades: es estimulante, estomacal, nervina, tónica y resolutive y se emplea **lo** mismo en **infusiones** para uso interno, que en forma de lociones, baños, fomentos, fumigaciones y **gargarismos**. También es excelente para lavar los ojos cuando están enfermos.

Salvia esclarea o **mayor, maro vulgar** (*Salvia sclarea*); **salvia de prado o tárrago** (*Salvia pratense*), **salvia hormín** o **golfocrestá** (*Salvia verbeneca*). Todas se usan **como** la **oficinal**, pero sus propiedades con mucho menos acentuadas. El **chía** de los **homeópatas** es la semilla de la **Salvia hispanica**, que crece en **algunos** parajes de Méjico y con la cual se prepara una bebida refrigerante.

Además de la oficial, hoy muy común, tenemos las especies siguientes: **Zapania germinata**, con cuyas hojas se prepara una infusión anticatarral y estomacal y un cocimiento que se **usa** para **baños** antihemorroidales; **salvia del monte** (*Lantana*), de virtudes iguales a la anterior; **salvia guazú** (*Salvia uliginosa*), cuyas hojas y flores, en infu-

sión, son estomacales; y la *salvia de la hora* (*Buddleia mendozensis*), que crece en **Mendoza** (Argentina) y se usa como las anteriores. La *salvialora* (*Hyptis*) es antidiséptica y estomacal; se usa la infusión de las hojas y flores.

Gran estimulante del gran simpático (gran nervio a lo largo de la columna vertebral, independiente de la voluntad y que rige la vida vegetativa), pone en movimiento todo el sistema nervioso dependiente del gran simpático y, por lo tanto, activa indirectamente la circulación de la sangre y normaliza todas las funciones de la economía del cuerpo humano, evitando toda clase de trastornos. En efecto, cuando la sangre circula bien por las arterias y venas, es la mejor señal de la armonía general.

La salvia crece en **todas** partes, pero prefiere los terrenos secos y ligeros. Si se quiere cultivar en huertos y jardines debe regarse con moderación y soto durante las grandes sequías. Se recolecta durante la **floración** (da flores blancas, azules o rosadas), que suele producirse durante toda la primavera. Se deja secar al calor natural y luego se conserva en sitio seco. Se emplea la planta entera.

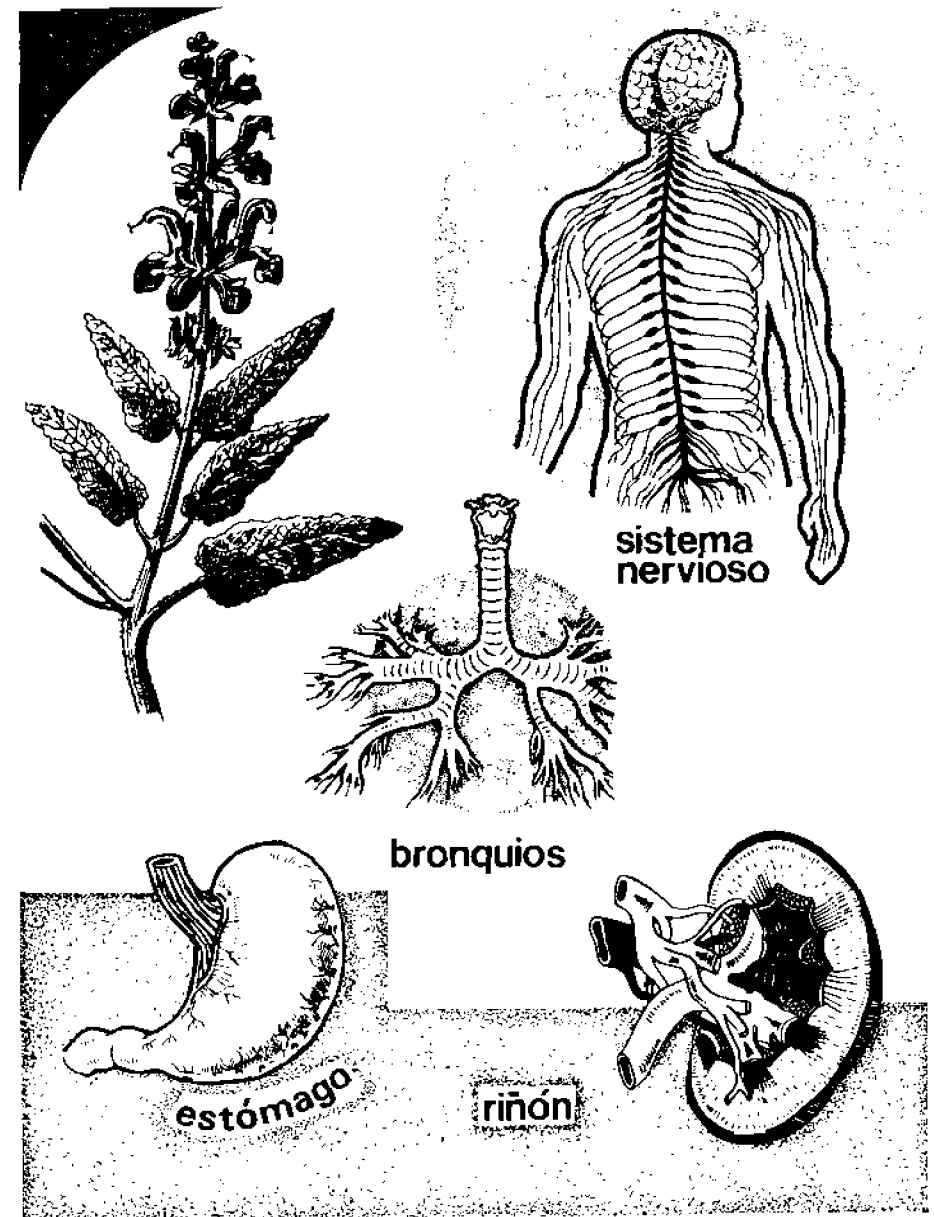
Para uso interno, se prepara en **infusión** a base de una cucharada por taza. De 3 a 4 tazas al día, calientes. La misma para gargarismos. Para uso externo, añadir al agua del baño de vapor unos 50 gramos de salvia.

Las hojas y brotes tiernos de esta planta son una excelente comida cruda; su jugo es muy curativo.

La salvia es una planta **sudorífica**, desinfectante, astringente y algo diurética. Está particularmente indicada en gargarismos, contra las **anginas**; contra los trastornos de la menstruación y el sudor nocturno de los **tuberculosos**. Y, sobre todo, **siempre** que convenga hacer sudar al paciente.

La salvia es un remedio para dientes y **encías** flojas, **inflamación** de la **garganta** y tonsilitis, **mucosidades** de la garganta y del estómago, tos, diarrea, enfermedades del hígado y de los **riñones**, malas digestiones, bronquitis, ronquera, etc.

El que padece de desintegración de la sangre, mezcle con la salvia un poco de **ajenjo**. Esta mezcla se puede emplear también para gárgaras en cualquier **inflamación** de la garganta o supuración.



Salvia. Aunque hay distintas variedades, todas tienen propiedades comunes: sanan afecciones renales, estimulan el sistema nervioso, depuran el estómago y curan toda clase de catarros, asma y demás dolencias pulmonares.

Con las hojas de salvia pueden obtenerse dientes blancos si se frota con ellas.

La decocción o la tisana de salvia es un excelente medio para lavar la cabeza, ya que es un gran limpiador **del** cuero cabelludo, **proveyéndolo** de las sustancias que necesita, y combate con éxito las impurezas.

Como la mayoría de las enfermedades provienen de la escasa **secreción** de orina y del estreñimiento estos malestares pueden ser combatidos con la salvia, la cual tiene un efecto **muy** depurativo y curativo **sobre** los riñones, la vejiga y el estómago.

La **misericordiosa** mano creadora de Dios ofrece a la Humanidad, por **medio** de la salvia, **un** remedio **que salva** muchas vidas.

Todo el mundo debería aprovechar esta planta de bendición. Con ella se combaten, además, toda clase de catarros, el asma, y se elimina el ácido úrico.

Sabemos que este último es la causa de casi todos los malestares y enfermedades. El que elige pues la salvia como remedio salvador y la emplea en forma de alimento crudo (cuando se trata de **la** planta tierna) o **su** jugo, o en forma de tisana, no tardará en tener **su** cuerpo en orden, con todos los Órganos en **perfecto** estado, y funcionando de maravilla.

Un remedio tan eficaz como la salvia puede incluso curar o aliviar **dolencias** externas, tales **como:** picaduras de abejas, de arañas, **mordeduras** de **perros y hasta mordeduras venenosas**. En estos casos debe lavarse con frecuencia la herida con tisana de salvia y colocar sobre ella hojas machacadas renovándolas a menudo.

¿Cómo debe hacerse una cura de salvia?

Remitimos al amable lector a nuestras explicaciones dadas al referirnos a la cura de ortigas. La cura de salvia puede verificarse de la misma manera. **Si** se dispone de plantas tiernas, será preferible realizar la cura con jugo fresco de las mismas. Aconsejamos tomar de una a tres cucharadas de jugo fresco cada hora, o bien, **de** cinco a **siete** cucharadas de tisana cada hora. La cura puede prolongarse el tiempo que se quiera; no hay ninguna contraindicación, sino, todo lo contrario. Auguramos para esta cura las mejores bendiciones de Dios.

MENTA (*Mentha piperita*)

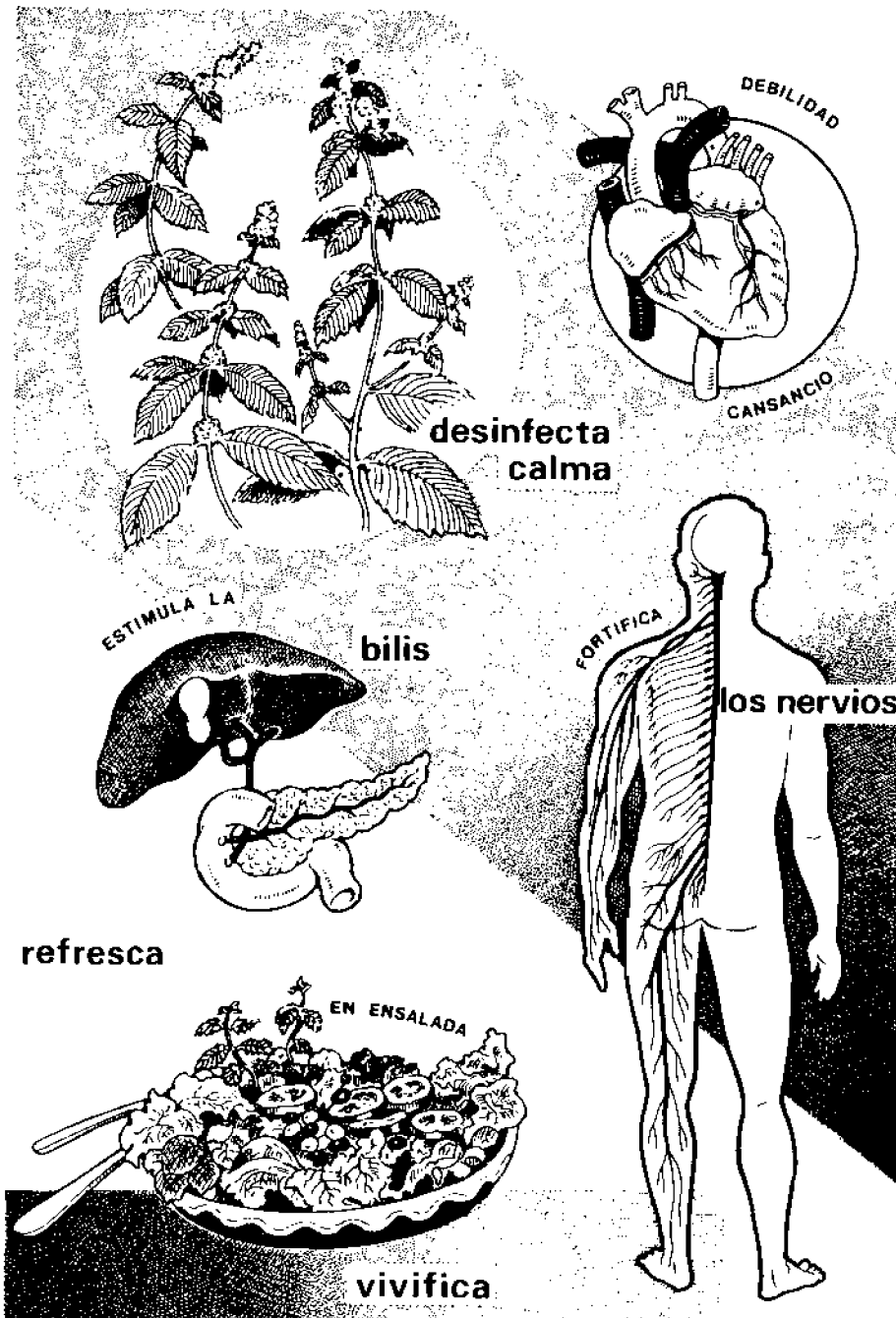
La *menta* o *hierbabuena* es una familia numerosa que comprende muchas especies usadas en medicina. Las **más** importantes son:

La *menta piperita*, que se cultiva en muchas partes y crece espontánea en casi todo el mundo. **Para** que la planta conserve todas sus propiedades, conviene mudarla de terreno cada tres años. Es usada desde la **más** remota antigüedad; tres o cuatro hojas bastan para prepararse una taza de tisana, que tiene propiedades tónicas, estimulantes, **antiespasmódicas** y **diaforéticas**; **se** usa en **el** reumatismo, **cólicos**, romadizo, náuseas, vómitos y palpitaciones cardíacas. Al exterior, se usa en fomentos contra las contusiones y dolores reumáticos.

La *menta* acuática, crece en los prados **húmedos** y orillas de **los** ríos. Tiene los mismos usos que la anterior; la *menta* de *hojas* redondas (*Mentha rotundifolia*), cuya infusión se recomienda como **anticolérica**; la *mentu rizada* (*Mentha crispa*) y *menta verde, romana o hierba santa* (*Mentha acutifolia*), tienen las mismas **propiedades** que la *piperita*; la *menta* de *caballo* (*Monarda punctata*) crece particularmente en América del Sur y es **usada** como **antiespasmódica** y **febrífuga**; en infusión, como la *piperita*.

La recolección de la *menta* se hace poco antes o al principio de la floración. Conviene desecarla rápidamente y con cuidado, evitando el exceso de ventilación. Se emplean **las** hojas, a ser posible frescas. Si son secas, escójanse las **más** olorosas.

La *menta* es principalmente desinfectante, calmante, digestiva y estimulante de la bilis.



Está especialmente indicada en digestiones lentas, catarro del **estómago** y del intestino, inflamaciones del hígado y de la vesícula biliar, contra el mareo y los gases intestinales, etc.

Para su uso interno, en infusión de una cucharadita por taza; tomar tres o cuatro tazas al día. Para uso externo, contra quemaduras, la misma infusión batida con igual cantidad de aceite de oliva. Se aplica en compresas.

La infusión de menta conviene mucho a las mujeres embarazadas que sufren accidentes nerviosos, insomnio y falta de apetito.

Las mujeres que padecen de menstruación dolorosa deben recurrir a la infusión de menta para encontrar un alivio inmediato.

Aconsejamos también a todas las personas cansadas, débiles y ancianas que tomen a menudo ligeras infusiones de la preciosa planta.

Las cataplasmas de hojas de menta aplicadas sobre los pechos detienen la leche y evitan los infartos.

Se pueden agregar algunas hojas de menta fresca en las ensaladas. Tanto crudas como en infusión son muy refrescantes y vivificantes. La menta es un remedio contra dolores del bajo vientre, calambres y pereza intestinal, malas digestiones, **mucosidades**; quita también el mal aliento y fortifica las glándulas, **los nervios** y el corazón.

La menta tranquiliza todo el sistema nervioso, incluidos los nervios gástricos, lo que la hace capaz de suprimir ventosidades, cólicos, **males-tares** de estómago, dolor de cabeza.

Hemos de destacar otra propiedad curativa de la menta: la que tiene el aceite esencial contenido en la planta, y que le confiere su característico y agradable olor. Este aceite esencial tiene particular acción sobre la secreción de la bilis, por lo cual la menta es también un remedio para las enfermedades de la hiel: **cálculos biliares** y arenillas, enfermedades del hígado y de los riñones.

Posee además un efecto positivo contra las mareos, los vómitos y

Menta. - De fama mundial, la menta, calma dolores y combate gran número de enfermedades. Es un gran desinfectante del intestino; tanto cruda como en infusión, las hojas de menta fortifican el corazón, hígado y, por su efecto tranquilizante, suprime el malestar del estómago. En uso externo, la infusión con aceite de oliva se aplica en compresas contra quemaduras.

los estados **melancólicos**, así como propiedades depurativas de la sangre en cualquier clase de afecciones de la piel y granos.

Si con la menta se rellena una almohada obtendremos un medio calmante del dolor de cabeza, dolor de muelas y zumbidos de los oídos. Lo mismo puede decirse de la ciática y el reumatismo, aplicándola sobre las partes doloridas.

Recomendamos sazonar las sopas y los platos de verduras con menta seca en polvo, la cual tiene un efecto vivificante sobre todo el organismo.

Por eso se nos ocurrió la idea de llamar a la menta "La joya de la salud", que nunca debe faltar en el hogar de una avisada y prudente ama de casa, para conservar la salud de sus seres queridos. Teniéndola siempre a mano, dispone en todo momento de un medio eficaz para aliviar, curar y prevenir numerosos trastornos, molestias y enfermedades.

¿Cómo puede efectuarse una cura de menta?

Su preparación es igual a la de las otras plantas (véase "Preparación de las Plantas" en el capítulo sexto). Úsese, si es posible, jugo fresco, tomando cada hora de una a tres cucharadas, o infusión de menta seca, tomando de cinco a siete cucharadas cada hora.

Agréguense también hojas tiernas de menta a las ensaladas que se toman en las comidas.

HINOJO (*Foeniculum vulgare*)

También el hinojo ha desempeñado en todo tiempo un importante papel en la curación natural. Pastores y campesinos de todas las épocas y de todos los países han conocido, experimentado y aconsejado el uso de esta planta, que es un valioso auxiliar del hombre en lo que a la conservación y a la recuperación de la salud se refiere.

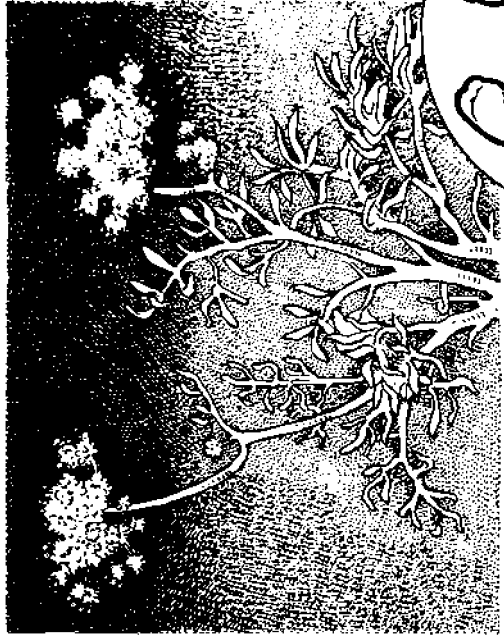
Las especies denominadas hinojo común (*Foeniculum vulgare*), **hinojo azucarado** (*Foeniculum dulce*), **hinojo bastardo** (*Anethum graveolens*) tienen todas las mismas propiedades curativas.

Crecen espontáneamente en nuestros prados y jardines, menos el segundo que se cultiva y cuyos peciolo son los que se comen, pudiendo reconocerse fácilmente por el agradable y exquisito olor que despiden.

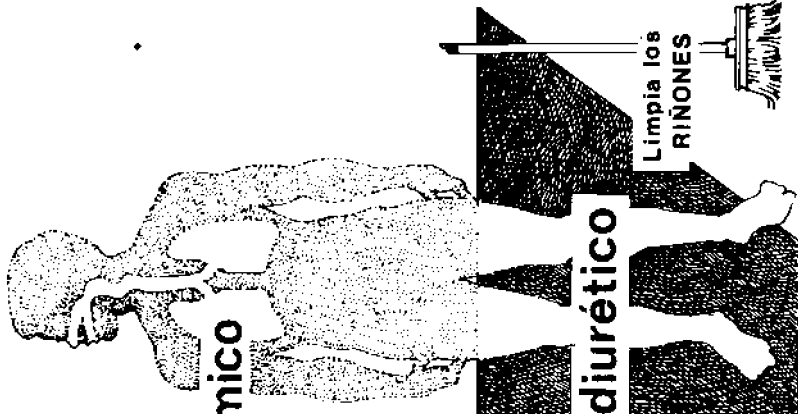
Se recolectan una vez terminada la floración y producido sus frutos. Se usan con preferencia las semillas o frutos; también las hojas y raíces.

El hinojo es particularmente **balsámico** y **desinflamante**. Las raíces son diuréticas y aperitivas.

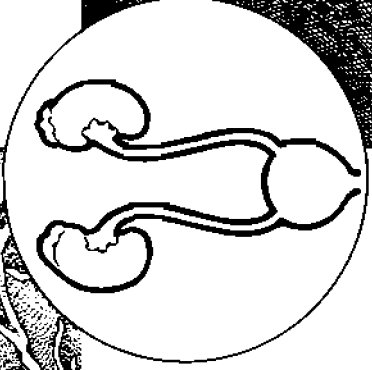
Se usan las semillas en infusión en uso externo para lavar los ojos, para gargarismos y baños de vapor, y en uso interno como **carminativo** y contra el asma, el cólera, los calambres y afecciones del estómago, especialmente indigestiones, hervidas con **leche** se administran a tísicos y con miel combaten las obstrucciones pulmonares y bronquiales. El aceite preparado con las semillas es un excelente remedio contra los vómitos de los niños y la tos convulsa. La infusión de raíz al 2 % es un



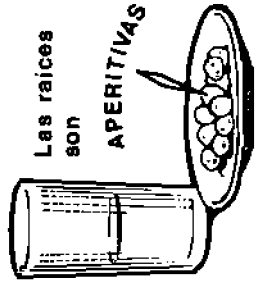
balsámico



diurético



Limpia los
RINONES



Las raíces
son
APERITIVAS

Hinojo. — De especial indicación en los catarros de las vías respiratorias, el hinojo es igualmente efectivo en las irritaciones de los ojos (las semillas en infusión y en uso externo), digestiones débiles, limpieza de riñones, etc. Las raíces son diuréticas y aperitivas.



Salvia.



Pepino.

buen diurético. Se usa en combinación con muchas otras plantas similares.

El *hinojo marino*, *perejil de mar* o *saxifraga marina* (*Critbum maritimum*) se usa como antihelmíntico. Del eneldo, *alcaravea* y comino, que son especies de esta familia, ya nos ocupamos en el lugar correspondiente-

El hinojo tiene especial indicación en los catarros de las vías respiratorias, tanto de la garganta, de las cuerdas vocales, de la tráquea, como de los grandes y pequeños bronquios, asma y coqueluche (tos *ferina*). Digestión débil, cólicos y gases del intestino, en especial de los **niños**. Activa la producción de la leche durante la lactancia.

Para uso interno, una cucharadita de semillas por taza de infusión; dos o tres tazas al día.

Para uso externo, con las hojas y extremidades se hacen cataplasmas resolutivas para hacer desaparecer los infartos u obstrucciones **mamarias**.

La infusión de hinojo tiene el poder de secretar la orina, limpiar **los** riñones, provocar la menstruación, expulsar los **flatos** que se acumulan frecuentemente en el tubo intestinal y excitar las funciones digestivas.

¿Cómo realizar una cura especial de hinojo?

Aconsejarnos emplear el jugo fresco. Tómese, cada hora, de una a tres cucharadas de este jugo. Si se emplea la infusión, puede tomarse cada hora de cinco a siete cucharadas, o cada día, por la mañana en ayunas y por la noche al acostarse, una taza de esta infusión, bien caliente. Cuando se traten mucosidades, catarros, tos, ronquera, enfermedades de los **riñones**, **cólicos** y calambres, la tisana debe tornarse bien caliente. En estos casos se agrega bastante cantidad de miel de abejas que ayuda a disolver las sustancias endurecidas.

La infusión de hinojo mezclada con mucha miel es un remedio excelente para combatir la tos en los niños y los adultos.

Las madres lactantes tienen en la planta y en la semilla del hinojo un poderoso medio para mejorar y aumentar la leche y la sangre.

El que toma a menudo jugo de hinojo o tisana de hinojo no se verá



Comida típicamente vegetariana, a base de tomate y coliflor.

tan fácilmente atacado por ta ictericia. El hinojo purifica la sangre y limpia el hígado y los riñones.

Aconsejamos también a nuestros lectores **que, dos o tres veces** al día, tomen un poco **de hinojo en polvo** (la tercera parte de una cucharadita). Este polvo proviene de la fina molienda de la planta seca y semillas. Al tomarlo se debe masticar un centenar de veces. De esta manera se fortifica todo el organismo, especialmente el hígado, los riñones, los pulmones, la **vejiga**, el **estómago**, etc.

El aceite de hinojo es excelente para combatir determinadas molestias. Este aceite puede hacerse de ta manera que ya hemos indicado para el aceite de manzanilla. (Ver explicaciones sobre preparación de Aceites, en el capítulo sexto.)

El que padezca de debilidad de la vista, que tome por la mañana en ayunas, y por la noche, al acostarse, **una** taza de tisana caliente de semillas de hinojo, y que se lave bien y repetidas veces los ojos con la misma tisana.

BOLDO (*Boldoa fragans*)

Es un árbol que crece en Chile, del cual se emplean las hojas secas y trituradas al momento de usarlas. Sus principales propiedades son: tónico y activador de la función del **hígado**; ligero tónico y activador del aparato digestivo; algo calmante de los nervios.

Por lo tanto, está especialmente indicado contra trastornos del hígado; se aplica también en la **atonía** del estómago (digestión lenta y penosa; inapetencia, etc.); en las enfermedades y afecciones de las vías urinarias; en los trastornos de los nervios y en el **insomnio**.

Se prepara en infusión a razón de media cucharadita por taza. Se toma una taza al día en **ayunas**.

Estando comprobado que esta planta limpia de manera especial el **hígado** y facilita la secreción de la **bilis**, tiene claros efectos para la disolución de **los** cálculos biliares. Además, el boldo es un buen digestivo, combate las ventosidades, fortifica y **calma** los nervios, hace desaparecer las manchas de la cara debidas a trastornos **hepáticos**, calma los dolores reumáticos y estimula el apetito.

Algunos usan el jugo de hojas de boldo también contra los dolores de los **oídos**, vertiendo para ello algunas gotas de este jugo en los **oídos**.

Un cocimiento bastante cargado de hojas de boldo puede echarse **en** el agua para el baño o para pediluvios, consiguiendo gran efecto curativo en reumatismo, hidropesía, afecciones de la piel, sífilis, blenorragia, etc.



Boldo — Está comprobado que el Boldo limpia de manera especial el hígado y facilita la secreción de la bilis. Además de ser un buen digestivo combate las ventosidades, fortifica y calma los nervios, estimula el apetito.

Cantidad: Para un litro de agua, se emplean de 25 a 30 gramos de hojas de boldo; se prepara en infusión. Cada hora, tómnese de tres a cinco cucharadas de esta tisana, o tres tacitas por día, pero nunca durante las comidas.

En Chile se hace de las hojas de boldo un jarabe agradable y curativo. Se prepara así: después de haber machacado 100 gramos de hojas de boldo, se vierte encima un litro de agua hirviendo, se tapa bien y se deja reposar seis horas. Se exprime, se filtra y se le añade un kilo de azúcar natural.

En lugar de azúcar, es aconsejable añadir miel pura de abejas. Después se pone todo al baño maría, se tapa bien y se deja hasta que esté el jarabe.

CARQUEJA o RETAMA NEGRA (*Baccharis crispa* y *Genista scoparia*)

La carqueja es planta sudamericana, de la que existen diversas variedades, entre ellas las conocidas retamas. Carquejas y retamas forman un grupo de plantas de notables propiedades medicinales.

La carqueja común (*Baccharis crispa*) tiene muy favorable aplicación en toda clase de enfermedades del hígado y de la bilis.

Todos los que padecen del hígado deberían aplicar con confianza este medio curativo de primer rango. Con esta planta se combate con éxito la acumulación de ácido Úrico y sustancias extrañas que se hallan en el organismo.

Por su efecto disolvente, depurativo de la sangre y diurético, va muy bien en reumatismo, gota, afecciones diversas, granos, llagas venéreas, heridas y hasta en la lepra.

En estos últimos casos (afecciones, granos, heridas, lepra, etc.), no solamente se toma el té, sino que se hacen abluciones con un cocimiento concentrado y se aplican compresas. Si se sigue el régimen vegetariano (repetidamente recomendado en este libro) las afecciones desaparecerán con el tiempo y las heridas se cicatrizarán. Para este cocimiento, se emplean 60 gramos de carqueja en un litro de agua. Las personas que padecen estas enfermedades deben bañarse con frecuencia. A cada baño de asiento o entero, así como en los pediluvios, hay que agregar un cocimiento muy concentrado de esta planta curativa.

Ricas en vitaminas y sales minerales son, no solamente las frutas y verduras, sino también las plantas curativas. Cuantas más vitaminas y sales minerales y otras sustancias curativas haya en ellas, tanto mayor es su poder depurativo, vivificante y curativo. El excelente poder depu-

rativo y curativo de la carqueja esta fundado, como en las demás plantas, frutas y verduras, en estas sustancias.

El organismo humano es una maravilla; en algunos sentidos es incluso un enigma. Pero lo que se sabe hoy con seguridad es que, desde fuera, por la intervención del hombre, este puede construirlo o puede derribarlo. Construirlo, si se le da lo que necesita para su perfecto desarrollo; derribarlo, si se le quitan estas cosas necesarias, a causa de un equivocado modo de vivir.

Enfermedad, padecimiento y muerte prematura son las consecuencias de este erróneo proceder cuya culpa sólo se puede achacar al hombre mismo.

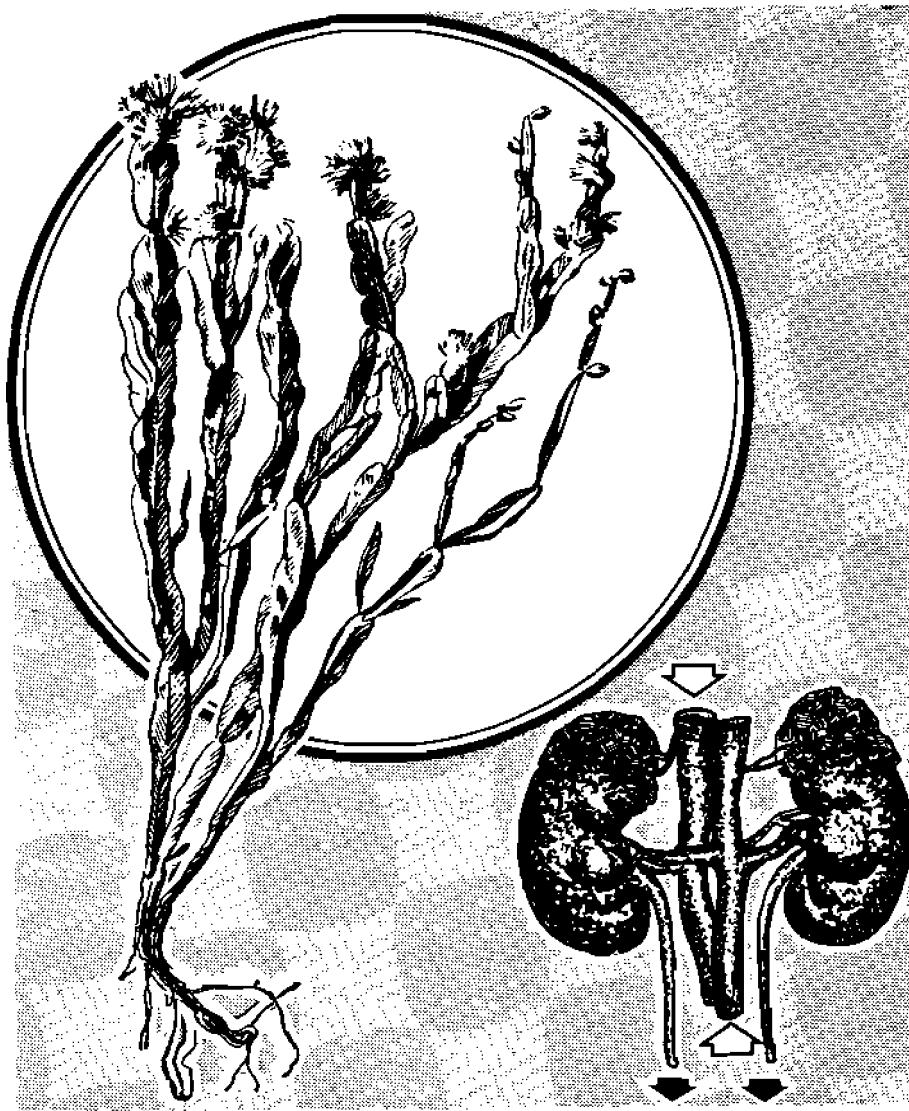
En su constante lucha por la conservación de la vida, el organismo necesita continuamente vitaminas y sales minerales, tales como cal, potasio, sodio, magnesio, hierro, silicio, fósforo, azufre, cloro y yodo, que solo puede ofrecerle de manera completa el reino vegetal, cuidado por el sol y regido por Dios. Estas sustancias sirven para fines sumamente importantes y diversos pues proporcionan calcio para los huesos, dientes y células; hierro para la sangre; fósforo para los nervios; silicio para la piel, los ojos, los dientes y los cabellos; azufre para la piel, etc.

De esta manera ordenan diariamente el organismo estas sales armónicamente distribuidas. Pero si no se come y bebe de acuerdo con las leyes naturales, al no ingerirse los elementos indispensables, se produce el desorden y la anarquía, es decir, se destruye el organismo y la vida. Este desastre sólo puede evitarse con una alimentación adecuada y con las plantas curativas.

Cuando el organismo está sano, es capaz de expulsar por sus propios medios las sustancias perjudiciales que, si se acumularan, le intoxicarían, pero cuando está enfermo su tarea se hace más difícil.

Son precisamente las plantas curativas, las frutas y las verduras, las que tienen el poder de mantener en orden el organismo del hombre, porque son ricas en aquellas sustancias que hacen falta al hombre a causa de su equivocado modo de vivir. Y la carqueja es una de las plantas mejores para conseguir estos fines.

Cantidad: Para un litro de agua, pónganse 20 gramos de la planta; se prepara en infusión. Tómense de tres a cinco cucharadas cada hora, o tres tacitas al día, pero nunca durante las comidas.



Carqueja. - Por sus propiedades depurativas, la carqueja actúa en los riñones, siendo una gran ayuda para mantener la sangre limpia y libre de tóxicos. Los riñones separan de la sangre (flechas blancas) los productos desasimilados (flechas negras), evitando que una proporción excesiva de sales, agua, etc., puedan provocar enfermedades más o menos graves: artritis, gota, exceso de ácido úrico, cálculos...

Otra variedad de la carqueja, la *Baccharis notoserjila*, se administra, en forma de infusión al 2 % 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 muscular.

La carqueja amarga (*Baccharis triptera*) es una especie brasileña que 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.

En cuanto a las retamas, se usan en medicina cinco especies: retama herbácea, carquesia o carqueja (*Genista sagittal*; ~) retama de tintoreros, genesta o genestra (*Genista tinctoria*); retama negra o de escobas (*Genista scoparia* o *Spartium scoparium*); retama purgante (*Spartium purgans*) y retama mucho o de olor (*Spartium junceum*). Todas tienen las mismas propiedades a saber: las hojas y las 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 usa con ventaja en la hidropesía y trastornos de la vejiga. En el Sahara, los beduinos cubren las mordeduras de las víboras con los tallos de retama machacados y cocidos.

La retama negra, que es la más corrientemente empleada (se emplean las flores) es un tónico del corazón y un diurético notable, por lo cual está indicado su empleo en los casos de insuficiencia renal, por ejemplo retención de los líquidos en el cuerpo, edemas (pies y piernas hinchados por acumulación de líquidos); inflamación crónica de los riñones en que conviene orinar más. Además de estos casos es usada también en enfermedades agudas de los órganos respiratorios, como pleuresías y pulmonía. Por sus efectos diuréticos y purificadores, facilita y mejora la eliminación del ácido úrico, siendo útil en la gota y en ciertas formas de reumatismo; hemorragias; menstruaciones excesivas.

Se usa en forma de infusión, preparada a razón de una cucharadita de retama por taza. Tres tazas al día. En la inflamación aguda de los riñones no conviene su uso.

CEPA CABALLO (*Xanthium spinosum*)

Planta sudamericana muy común. Se emplea en la Argentina y en el Uruguay el cocimiento al 2-5 % contra las enfermedades del hígado y las fiebres intermitentes. Al exterior el mismo cocimiento sirve para baños calientes y fomentos contra los tumores fríos.

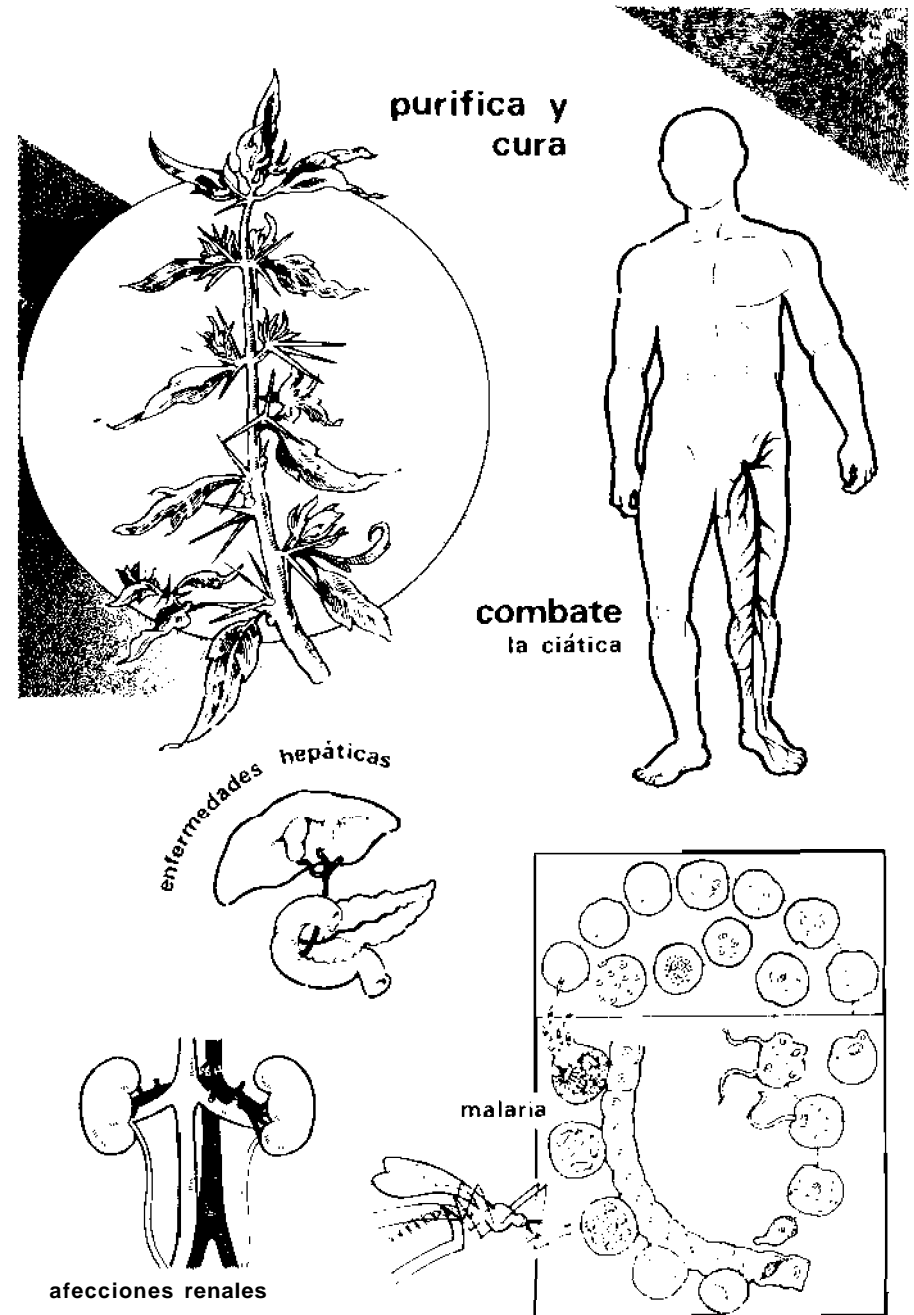
Es originaria de América del Sur, pero a diferencia de otras plantas, es fácilmente localizable en casi toda la península Ibérica.

Fue traída a Catalunya, procedente de Portugal, extendiéndose luego por todo el resto de España.

Es muy abundante en los caminos y en terrenos no cultivados.

Puede emplearse toda la planta. Hay dos especies: la clase común crece en toda la Argentina y Uruguay, mientras que la otra —Cepa Caballo La Puna— abunda en las provincias de La Rioja (Argentina) y Catamarca. Ambas clases son un eficaz medio curativo, con la diferencia de que La Puna tiene un efecto considerablemente más eficaz que la clase común. Sea como sea, el excelente efecto curativo de ambas se demuestra especialmente en enfermedades del hígado, de los riñones y de la vejiga, reumatismo, gota, ciática, lumbago, paludismo, cólicos, flatulencias, tos convulsa, dolores de las articulaciones, enfermedades venéreas, eczemas, afecciones de la piel y retención de la orina.

Al que le resulte difícil librarse de la costumbre de tomar bebidas alcohólicas, que haga la prueba con esta maravillosa planta curativa tomando cada día varias tacitas de tisana hecha con su raíz. Está repe-



Cepa caballo. – Es una planta de excelentes efectos purificantes y curativos, convirtiéndola así en un potente remedio contra enfermedades hepáticas (principalmente las de origen biliar) y renales.

tidamente comprobado que la ingestión de la tisana de la raíz de esta planta produce repugnancia hacia las bebidas alcohólicas.

Todo aquellos que padecen de mala secreción de la orina, o que tienen **sangre** impura, deberían tener siempre en casa esta planta para usarla habitualmente.

Cantidad: Se emplean 30 gramos de la planta por un litro de agua; las hojas se preparan en infusión y las raíces en cocimiento. Cada hora, se toman de tres a cuatro cucharadas de la tisana, o tres tacitas cada día, pero nunca en las comidas.

GRAMILLA o GRAMA COMUN (*Triticum repens*)

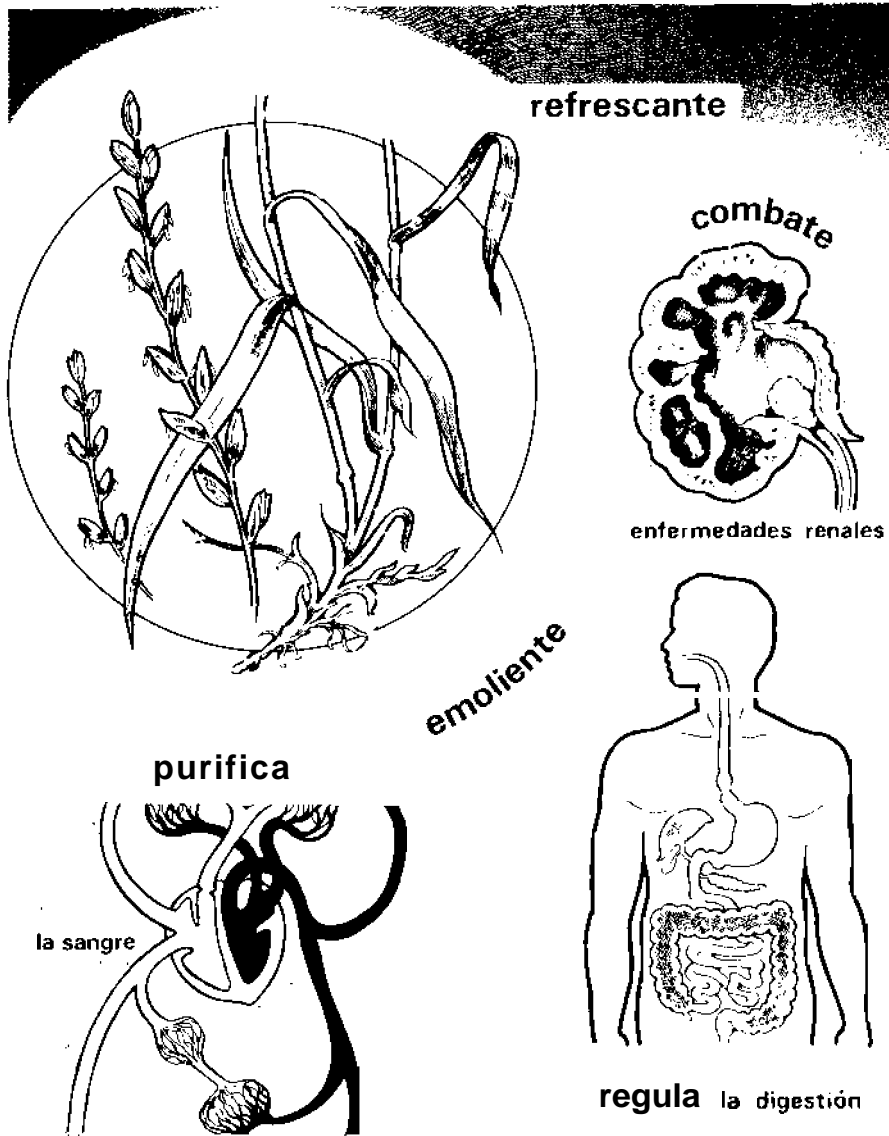
Las gramas son las raíces de dos plantas: el *trigo rastrero*, *gramilla* o *grama* común (*Triticum repens*), que crece en los terrenos húmedos y paredes de los estanques, y la *gramo oficial*, *pie de gallina*, *canaria* (*Panicum dactylon*) muy común en Europa. De ambas se usa el cocimiento de la raíz (del 2-3 %) que es emoliente y diurético y es muy conveniente en las enfermedades de las vías urinarias.

De esta planta se emplean los rizomas y se distingue especialmente por ser refrescante, diurética y purificadora de la sangre, por cuyo motivo está especialmente indicada en enfermedades de los riñones; escasa secreción de orina; retención de **líquidos** en el cuerpo; enfermedades del hígado; **cálculos** de los riñones, etc. También en las **enfermedades infecciosas** y en las erupciones de la piel producidas por impurezas de la sangre.

Se usa en forma de cocimiento; una cucharada sopera de la planta por taza de líquido; de tres a cuatro **tazas** al día.

La gramilla es, pues, un **medio** nutritivo y depurativo de la sangre, cura las retenciones de orina, el reumatismo, la gota, catarros, enfermedades venéreas, hemorragia, **cistitis**, pleuresía, presión de la sangre, fiebre, gastritis y toda clase de inflamaciones.

No cabe duda de que la gramilla tiene un efecto depurativo, refrescante, disolvente y expulsivo en el organismo humano. Elimina todas las impurezas. Por esto **debería** hacerse a menudo una cura con ella. Especialmente en la retención de orina (malestar que sufren mu-



chas personas), en las enfermedades de los riñones y de la vejiga y en inflamaciones de las vías urinarias, tiene esta planta un efecto maravilloso. En estos casos, lo mejor es tomar el jugo crudo de las raíces y de la planta.

La gramilla regulariza también la digestión. Los animales domésticos (perros y gatos) la comen a menudo para regularizar sus funciones digestivas, a lo cual antecede casi siempre el vómito, causado por esta planta, y con el cual expulsan lo que perturba su digestión.

Cantidad: Se emplean 30 gramos de gramilla (raíces) por un litro de agua; se prepara en cocimiento. Se toman de tres a cinco tacitas al día, o de cuatro a seis cucharadas de la tisana, cada hora, pero nunca durante las comidas.

Gramilla. – El cocimiento de las raíces de gramilla es emoliente y diurético, siendo muy conveniente en enfermedades de las vías urinarias. Por sus efectos disolventes y expulsivos ayuda a mantener la sangre libre de impurezas.

CARDO SANTO (*Cnicus benedictus*)

Se denomina también cardo bendito o centauro bendita. Esta planta, que se encuentra en el centro y sur de España, alcanza unos 40 centímetros de alto y tiene el tallo rojizo y anguloso del que arranca una raíz blanca y fibrosa. Produce flores amarillas y frutos en forma de penacho. La recolección se hace al iniciar la floración; se deseca rápidamente y se preserva de la humedad. Se emplean hojas y flores.

El cardo bendito es un tónico amargo, febrífugo, **antiséptico** y depurativo. Está indicado contra la **anemia**, debilidad y, en general, en **todos** aquellos estados originados por falta de apetito y debilidad digestiva y **convalecencia**, enfermedades **del** hígado, **escrofulismo** y asma. De utilidad en las fiebres intermitentes, paludismo (malaria), Malta, etc.

Cantidad: 20 gramos de planta en un litro de agua, **en** infusión, dos tazas al día. Para las aplicaciones externas se emplean siempre dosis mayores, por **lo menos** 50 gramos en un litro de agua, preparado en cocimiento. Exteriormente este cocimiento se aplica en el tratamiento de llagas, abscesos, forunculos, contusiones, golpes, etc.

La tisana, en uso interno, de la que se toman dos tazas al día, debe tomarse media hora antes de las **comidas**.

Saúco.



Cardo santo.



Malvavisco.
(Foto Jaime Buesa.)



Semilla de diente de león.



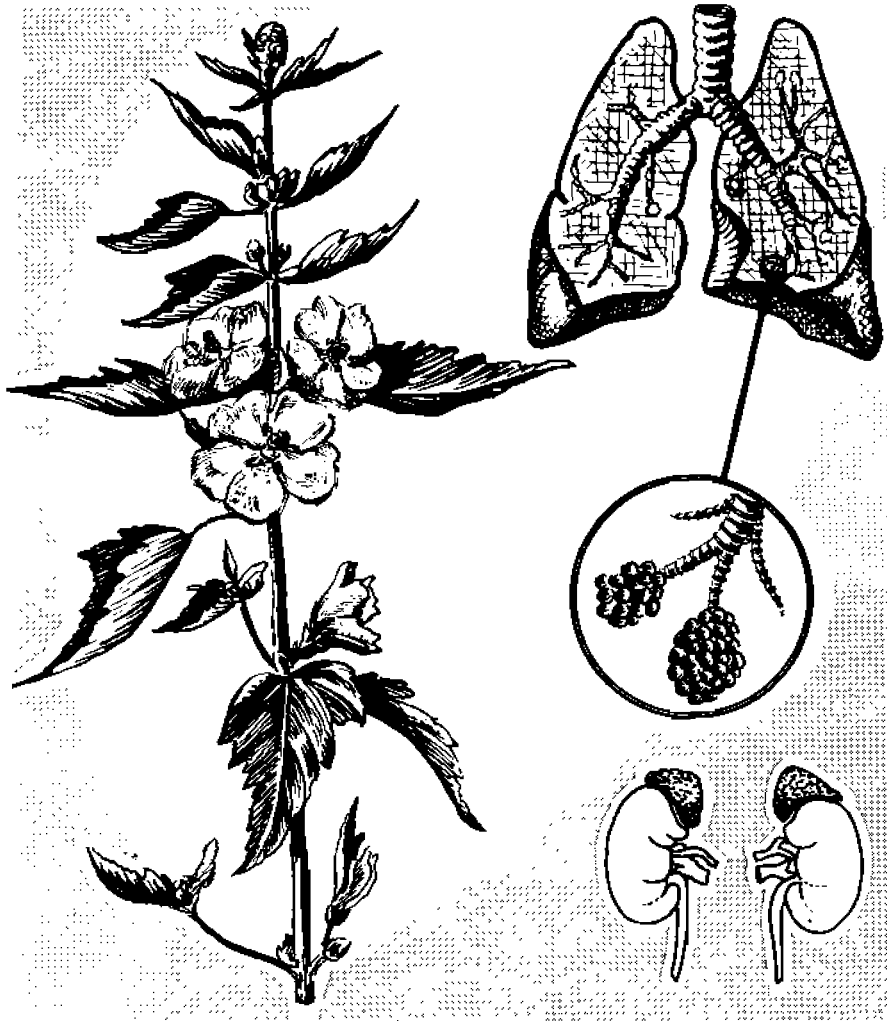
MALVAVISCO o ALTEA (*Althaea officinalis*)

El **malvavisco**, *altea*, *agalia* o hierba *cañamera* es una planta que crece generalmente en los **bordes** de los torrentes, cerca de los pantanos y en todos los **sitios** de regular humedad.

Se recolectan las **flores**, en primavera; las hojas, en verano, y las raíces entrado **el otoño**. Flores, hojas y raíces, tienen todas notables aplicaciones medicinales. Se usa preferentemente la raíz, que es emoliente y **pectoral**, haciendo **una** infusión del 2 al 3 %. El cocimiento al 4-5 % se administra en lavativas, gargarismos y colirio. La raíz seca se da para masticar a los niños, en la Epoca de la dentición. Las madres, en lugar de gastarse dinero **en** juguetes, sonajeros, colmillos artificiales, etc., para facilitar la dentición de los niños, harían **mucho** mejor de usar la raíz de malvavisco, **que** los niños muerden con gusto, facilitando las encías de tal modo que los dientes aparecen pronto.

El malvavisco destaca **como** planta expectorante y sudorífica, por lo que está indicado en catarrros del fondo de la boca, de la garganta o de los grandes y pequeños bronquios. Disuelve el moco y facilita la expectoración. En el tubo digestivo, actúa especialmente en los catarrros del estómago y de los intestinos, así como en la diarrea crónica. Combate las inflamaciones del aparato urinario, de los riñones, de la vejiga, los cálculos y los **flujos** de la vagina.

Las cataplasmas son **útiles** si se aplican sobre **forúnculos** e **inflamaciones** de la piel.



Malvavisco o Altea. -- Se usa preferentemente la raíz del malvavisco por sus cualidades emolientes y pectorales, haciéndola singularmente útil en catarrros de la garganta y bronquios; resuelve favorablemente inflamaciones del aparato urinario, y en cataplasmas extraen las morbosidades acumuladas en furúnculos, hinchazones e inflamación de la piel.

La raíz de malvavisco es realmente célebre en la medicina antigua. Hoy todavía, esta planta conserva su prestigio para combatir la diarrea, la disenteria, las enfermedades de la garganta, todas las afecciones de las vías respiratorias, etc. Su efecto es disolvente, emoliente, resolutive, sudorífico y sedante, expulsa las materias morbosas, y por eso es un remedio muy eficaz en todas las clases de catarrros, inflamaciones, hinchazones, mucosidades, asma, tos, ronquera, etc.

Cantidad: Se emplean de 30 a 40 gramos por litro de agua; las hojas y flores se preparan en infusión y los tallos y raíces en cocimiento. Tómense cada día de 3 a 4 tacitas de esta tisana, o de 3 a 5 cucharadas cada hora.

jarabe: Hágase hervir en un litro de agua, 50 gramos de raíces de malvavisco, manteniendo el recipiente bien tapado. Al cabo de tres horas de ebullición, se cuela y se pone al baño maría tapando siempre bien el recipiente. Se deja otras tres horas al baño maría. Luego se aumenta el contenido (más o menos una tercera parte) agregando miel pura de abejas. Después de unos diez minutos se saca el recipiente con el contenido del baño maría, y el jarabe está listo. Puede tomarse una cucharada de este jarabe cada dos horas.

Es aconsejable agregar un cocimiento concentrado de las raíces, hojas, tallos y flores de esta planta al agua para el baño de asiento o entero y también para pediluvios. Para hacer este cocimiento, se pone mayor cantidad de la planta, pues conviene que sea concentrado.

MELISA o TORONJIL (*Melisa officinalis*)

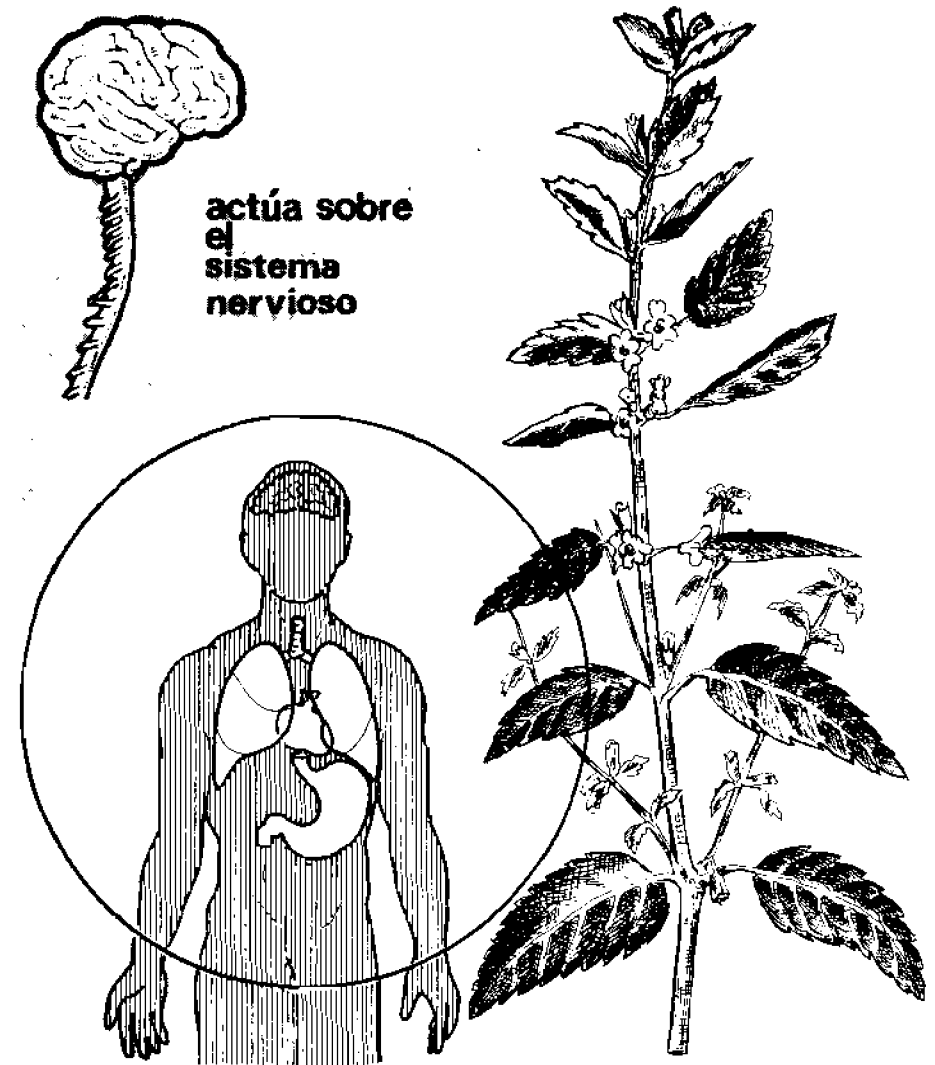
La *melisa*, *toronjil*, *cidronela*, *alberadumbre* o abejero, es una planta cultivada en las huertas y jardines de Europa y América. Aparte su agradable aroma, la hacen inconfundible sus tallos cuadrados y velloso, sus hojas ovaladas, dentadas y cubiertas de vello y, finalmente, sus flores rosadas o blancas.

Tiene muchas propiedades; pero a fin de que sea eficaz hay que recolectar la planta cuando es joven, en su floración. Se usa la infusión, al 1%, como estimulante y antiespasmódica en las indigestiones, los cólicos, los ataques nerviosos, los mareos, los vómitos, el histerismo, la melancolía y jaquecas. Al exterior es vulneraria y se aplica a las heridas, contusiones y golpes.

En cuanto a sus principales propiedades, destacaremos que la melisa es calmante y tónico nervioso, algo sudorífica y estomacal, por lo que está especialmente indicada en calambres del estómago, del intestino y de la matriz, cuando estos trastornos tienen un origen nervioso. Palpitaciones nerviosas. Asma bronquial, insomnio, histerismo, debilidad del corazón, vómitos, mareos, dolor de cabeza, desmayos, mala circulación de la sangre, etc. En infusión de una cucharadita por taza, dos o tres tazas al día.

Se recomienda agregar en los baños, sean de asiento, enteros o pediluvios, un cocimiento concentrado de esta planta.

Los que padecen de algún dolor o calambre en el estómago, vientre, hígado, riñones, vejiga, matriz, o en todo el cuerpo, deberían tomar



Melisa o Toronjil. - La infusión de esta planta tiene propiedades estimulantes y antiespasmódicas, haciendo de ella un remedio altamente eficaz en palpitaciones nerviosas, debilidad del corazón, asma bronquial, calambres del estómago y todos aquellos trastornos que están relacionados con el sistema nervioso.

a menudo baños con el cocimiento y aplicar además cataplasmas calientes de esta planta cocida sobre las partes doloridas: estómago, vientre, vejiga, etc.

Cantidad: 20 gramos de la planta en un litro de agua; se prepara en infusión. De tres a cuatro tazas al día, o de tres a cinco cucharadas cada hora.

MALVA REAL (*Althaea rosea*)

Numerosas especies de esta familia (malváceas), esparcidas en todo el mundo, se usan en medicina.

Todas tienen más o menos las mismas propiedades, de manera que unas pueden sustituir a otras sin inconvenientes. Las malvas son emoliente, resolutivas, calmantes, sedantes, desinflamatorias, expectorantes y pectorales.

Las hojas y flores de la malva real disuelven las mucosidades. Por lo tanto son muy buenas en caso de catarrros, resfriados, ronquera, tos, tos convulsa, gripe, fiebres, enfermedades de la garganta y pecho, tisis, etc. Cuando la tos es muy rebelde, si los bronquios y los pulmones quedan irritados y las mucosidades no se disuelven, la tisana de cualquier especie de malva produce excelentes resultados.

Cantidad: De 10 a 15 gramos de flores o de 15 a 20 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en infusión. Puede endulzarse con miel pura de abejas. Dos o tres tazas al día.

Externamente se emplea para gargarismos e inhalaciones contra la tos, ronquera, inflamación de la garganta, catarrros, etc. También se hacen vahos, contra los dolores y enfermedades de los oídos.

SAUCO (*Sambucus nigra*)

Denominado también saúco negro, *común* o *mayor* y *sabugo*. Es una planta muy esparcida en toda la zona templada, **sumamente útil por las variadas aplicaciones que tiene en medicina**. Se emplean la corteza, las hojas, las flores y los frutos.

Las hojas frescas, machacadas, se aplican sobre las **hemorroides** y quemaduras, **como** calmantes.

Las flores son **depurativas, estimulantes y diaforéticas** en tratamiento interno **resolutivas**, usándose para **vaporizaciones** y lociones.

La corteza y también la **raíz** son purgantes y se han usado con ventaja para combatir la **hidropesía**.

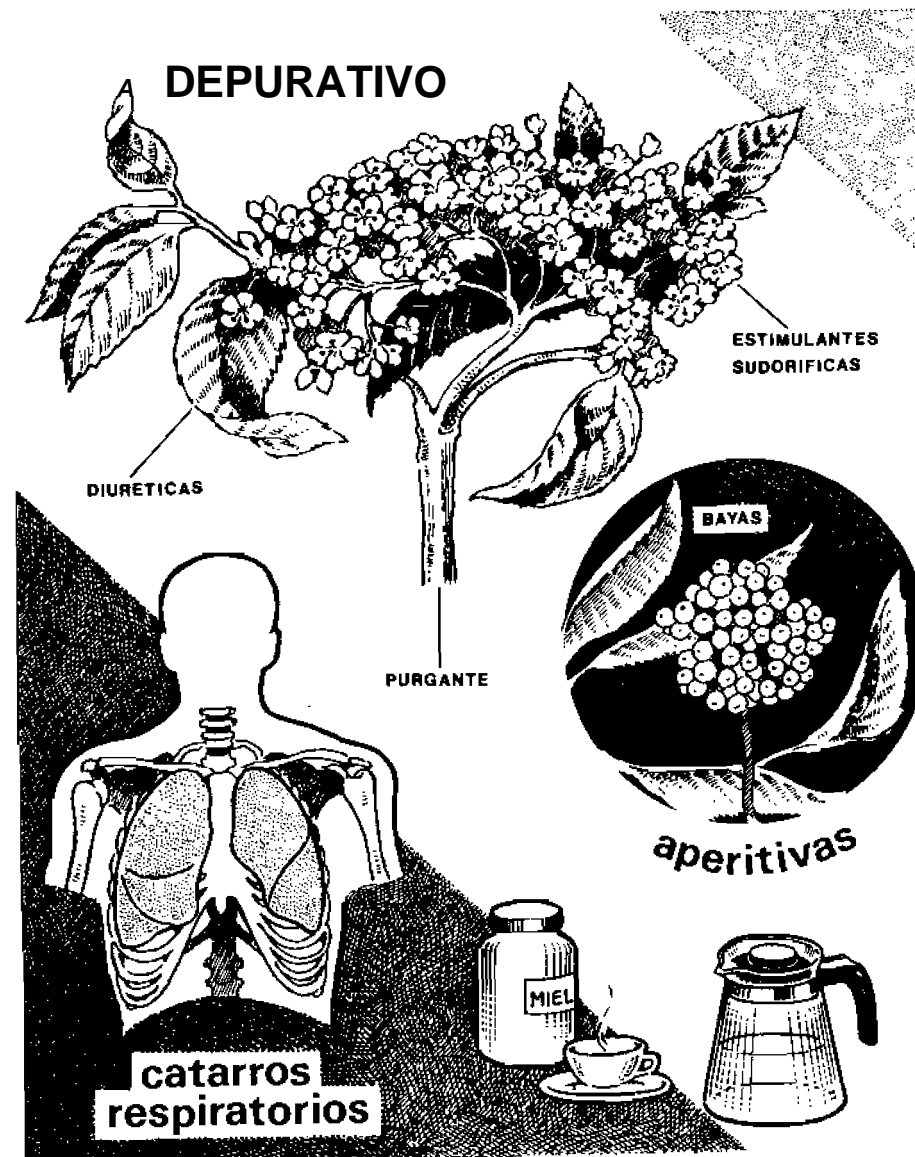
Con los frutos, que son unas pequeñas y succulenta bayas se prepara un arropo que es **sudorífico** a la dosis de 4-8 gramos y purgante en mayor cantidad.

Las flores son **sudoríficas y depurativas**; las hojas son **diuréticas**; la corteza es **purgante** y las bayas son **aperitivas**.

Las flores están indicadas para sudar y orinar; en los **casos** de fiebre y catarros respiratorios, se **toma** en **tisana**, o se añade al baño de vapor.

El **cocimiento** de la corteza está indicado en la **deficiente función de los riñones y el estreñimiento**. Las hojas y la corteza, contra las **impurezas de la sangre**.

Cantidad: 20 gramos de flores u hojas, en infusión; de corteza o



Saucó. - De esta valiosa planta, sumamente útil por las variadas aplicaciones que tiene, es casi indispensable tenerla siempre a mano. De ella se emplean la corteza, las hojas, las flores y los frutos, para vencer anomalías pulmonares (bronquios) y de los riñones (deficiente eliminación de sudor y orina)

raíces, en cocimiento; en **un litro de agua**. Esta tisana se beberá con mucha frecuencia.

Si es para combatir resfriados, aconsejamos endulzar la tisana con miel. En **este caso** se toma bien caliente para provocar **una rápida transpiración**.

La tisana de las hojas sirve para **bañar** los ojos, y si **es más** cargada se **puede** emplear para fomentos contra **las contusiones, caídas, golpes, hinchazones y granos**.

Con la tisana de las **hojas**, preparada con leche en **lugar** de agua, pueden hacerse **gárgaras contra la hinchazón del paladar**, inflamación de **las amígdalas y garganta**.

El **saúco es** muy apropiado, en cualquier forma, para **una limpieza general del organismo**, especialmente del estómago, **de los intestinos, de los riñones y de la vejiga**. Tiene **efecto calmante** sobre los nervios.

Las bayas desecadas son excelentes contra la diarrea.

TOMILLO (*Thimus vulgaris*)

Denominado también tomillo silvestre y *serpol*. Planta de montes y campos del sur de **Europa**, de propiedades aromáticas y estimulantes.

Se emplea el tallo florido. El serpol es **antiespasmódico** y **microbicida**. Se recomienda en **los estados nerviosos**, espasmos **de la** garganta, tos ferina, anemia, **ictericia**, debilidad **del estómago, catarros**, resfriados, **exceso de bilis**, asma, dolores provocados por calambres, **especialmente** durante la menstruación, y en reglas **escasas** o retrasadas.

El serpol fortifica **el** estómago, los nervios y en **especial el cerebro**. Por eso se **recomienda** mucho esta tisana a las personas que realizan **un** trabajo intelectual.

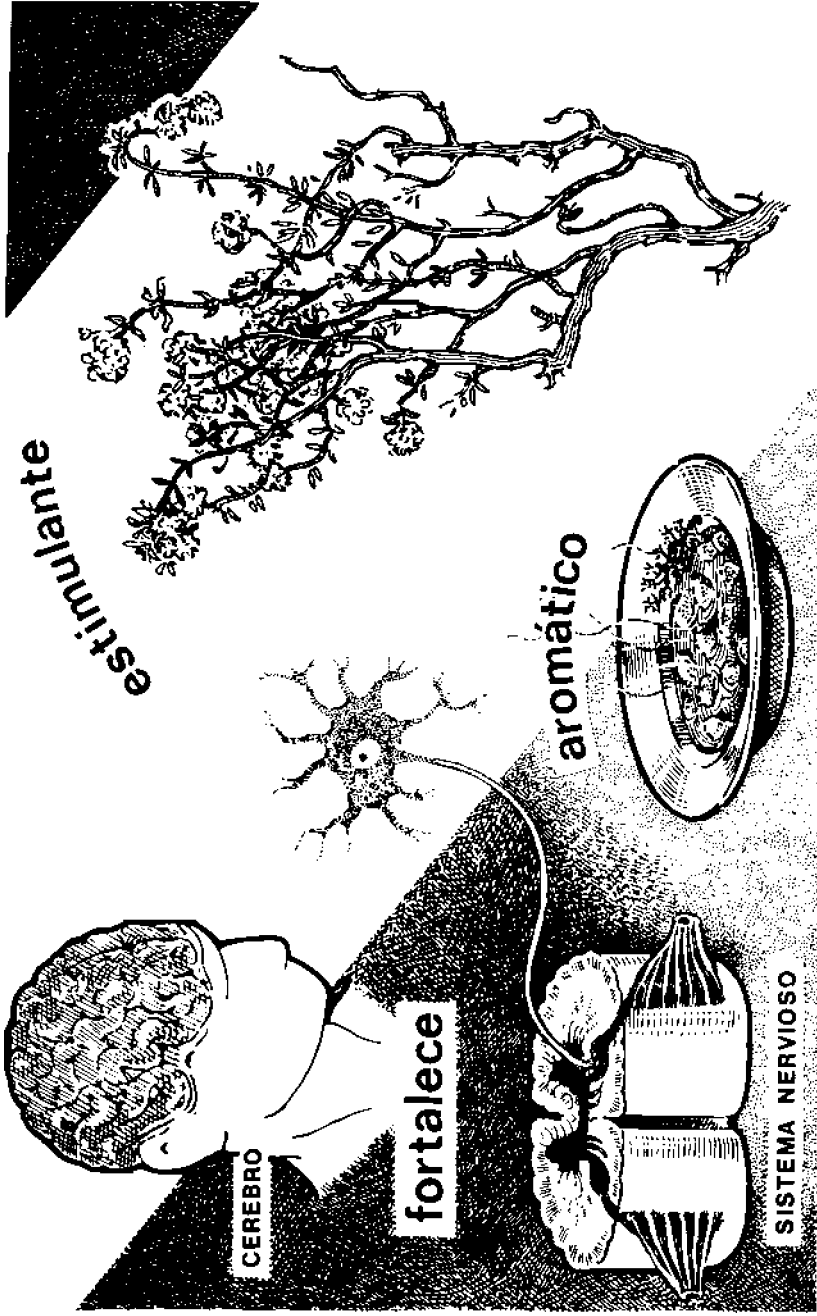
Cantidad: 10 gramos en un litro de agua; se prepara en infusión. Tres o cuatro tazas al día.

Externamente se aplica en forma de cataplasmas, lociones, pediluvios, baños de asiento y **enteros, baños de vapor, etc.**, contra neuralgias, dolores reumáticos, temblar de **los** miembros, parálisis, **dislocaciones**, caídas, **golpes, reumatismo, gota, afecciones de la piel**, herpes y granos.

Los tratamientos con esta planta **son** muy **fortificantes, calmantes y curativos**.

Se recomienda **bañar** diariamente los **niños** pequeños con el cocimiento de esta planta.

El aceite de serpol es **bueno** para fricciones en las enfermedades y **dolores** mencionados.



Tomillo. — De propiedades aromáticas y estimulantes. Se recomienda en cólicos y fermentaciones intestinales, dolores reumáticos, etc. En cocina se usa como condimento de primera calidad.

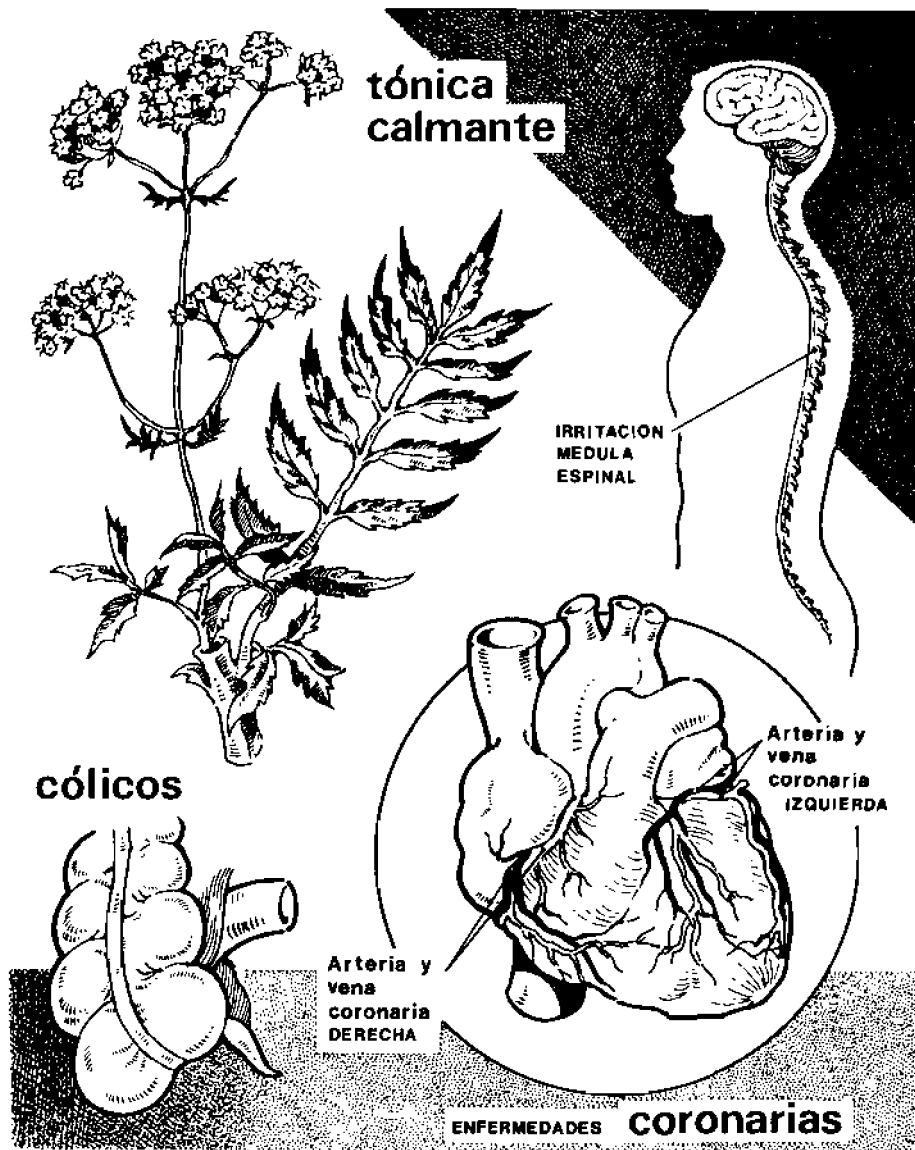
VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

Denominada también hierba de *los gotos*, *hierba del aguilucho blanco* y *valeriana menor o silvestre*. Planta que crece en los bosques y demás parajes húmedos. Produce flores de colores varios, si bien predominan las rojas; sus raíces son numerosas y **muy** ramificadas. Esta planta que, fresca, es inodora, al secarse adquiere un olor fuerte desagradable. Se recoge al principio de la primavera y antes de que empiecen a crecer los tallos.

La valeriana goza de un gran prestigio medicinal, pues posee pronunciadas propiedades febrífugas, **vermífugas**, estimulantes, sedantes, antihistéricas y **antiepilépticas**. Tissot afirma que puede declararse incurable la epilepsia que resiste a la cura de la valeriana.

La valeriana tiene efecto curativo en la gastralgia, calambres del vientre, cólicos, trastornos nerviosos del estómago, vómitos nerviosos, espasmos **del** corazón, palpitaciones, insomnio, irritación de la **médula espinal**, enfermedades de los nervios, histerismo, **hipocondría**, epilepsia, baile **de** San Vito, parálisis, neurastenia, espasmos de la vejiga y del Útero, etc., en una palabra, contra todos los malestares de tipo nervioso.

Cantidad: De 15 a 20 gramos de raíces en un litro de agua; se prepara en cocimiento. La raíz, de preferencia gruesa, conviene **em**-plearla fresca o poco después de la recolección, pues a medida que se seca pierde eficacia. Beber esta tisana en abundancia.



Valeriana. – Por sus cualidades tónicas y calmantes se recomienda especialmente a enfermos nerviosos, coronarios y aquejados de dolencias intestinales.

Se puede tomar en polvo, hasta **10 gramos** al día, **mezclándolo** con agua.

Lavativas contra los **cólicos**, **20 gramos** de planta **por** un cuarto de litro de agua.

La valeriana **no** puede tomarse continuamente, sino que hay **que** alternarla con otras plantas.

Una buena **mezcla** de plantas **para preparar** una tisana contra la **neurastenia**, el **abatimiento**, las **palpitaciones**, los **mareos**, **desmayos**, etc., es la de **valeriana** con **verónica** oficial y **ajenjo**, a razón de **2/5** de **valeriana**, **2/5** de **verónica** oficial y **1/5** de **ajenjo**.

Contra las afecciones nerviosas de **la vista**, se **bañan** y **lavan** los ojos con tisana de valeriana; también se **emplea** para **enemas** contra **la diarrea** y **disenterías** graves, espasmos **del útero** y **de la vejiga**, **gastralgia**, **cólicos**, **lombrices**, etc.

El cocimiento de valeriana debería añadirse a **los baños** si **se padece** **alguna** de **las enfermedades** antes mencionadas. **Puesta** en el baño tiene un efecto fortificante, calmante y diaforético.

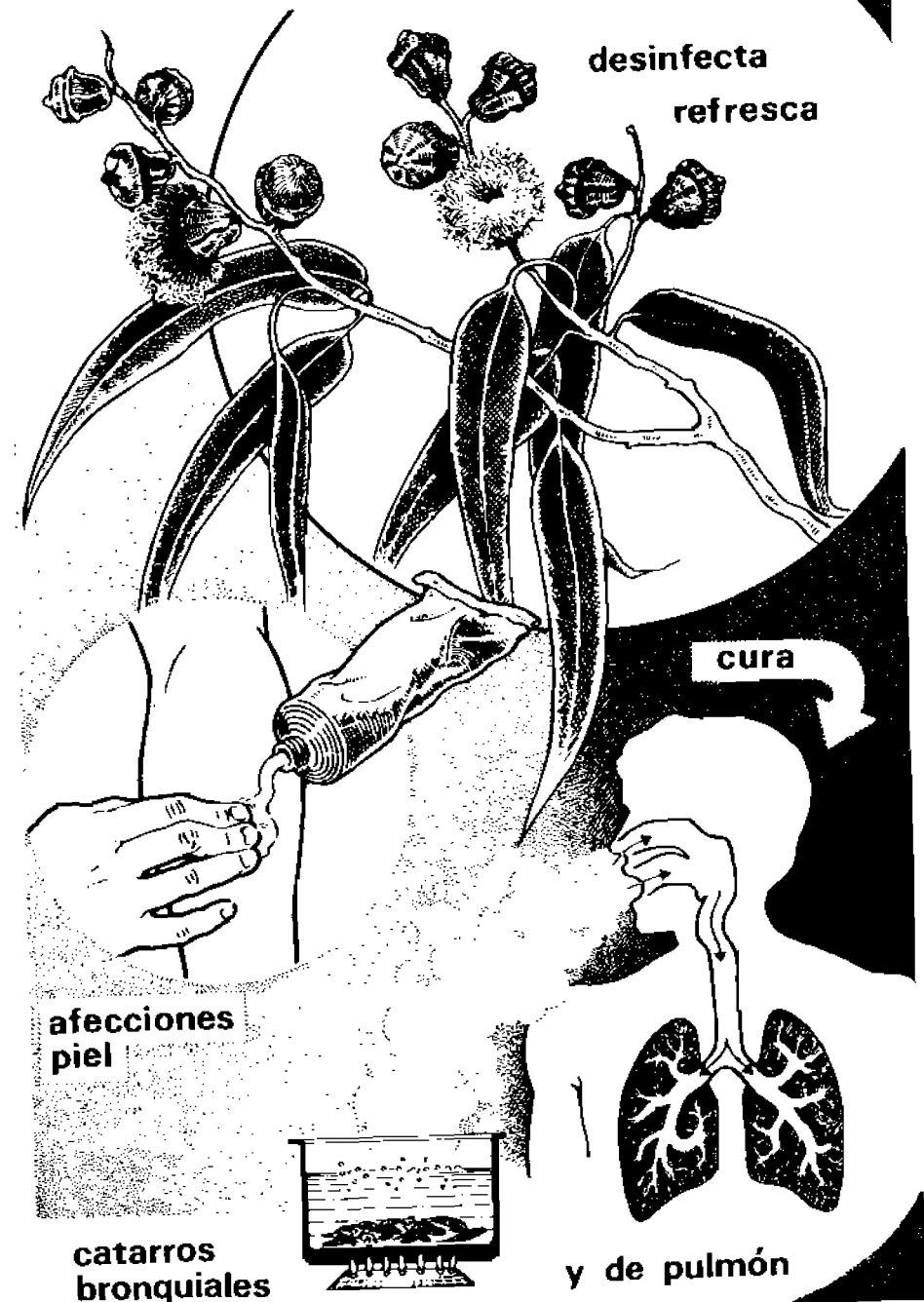
EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus*)

Se denomina también *árbol contra la fiebre*. Árbol originario de Tasmania, es hoy cultivado en todo el mundo. Según los climas y terrenos se desarrolla en mayor o menor grado, **llegando** a veces a **alcanzar** tallas gigantescas. Su sola presencia, por las emanaciones odoríferas, es ya un preservativo contra las fiebres intermitentes, como lo demuestra el hecho de que con su plantación se **salubrifican** las tierras pantanosas.

Toda la planta —particularmente las ramas tiernas, hojas y flores— está impregnada de una sustancia **aromática** que es un precioso medicamento. La infusión de las hojas, al 2-3 %, se da como **tónico**, estimulante, febrífugo y especialmente en las afecciones bronquiales, **pulmonares**, **laringitis**, afonía y catarro de la vejiga; y en uso externo se emplea para lavar heridas, **gargarismos** y vaporizaciones en las enfermedades mencionadas. También se administra en forma de extracto (1-2 gramos) y polvos (2-4 gramos).

Es muy conveniente tener cerca de las habitaciones algunas plantas de eucalipto, porque desinfectan el aire y preservan de esta manera contra diversas enfermedades. Recomendamos tener en el dormitorio

Eucalipto. – El efecto refrescante, fortificante y medicinal del eucalipto lo hace ideal para combatir catarros bronquiales y del pulmón. Los vahos que despiden las hojas son muy recomendables por su efecto desinfectante. El aceite de eucalipto se recomienda especialmente contra las afecciones de la piel.



algunos gajos de eucalipto, por lo menos de vez en cuando. Muy recomendable es también hacer de vez en cuando fumigaciones y vaporizaciones con las hojas de eucalipto en los dormitorios y demás piezas. Pueden hacerse las evaporaciones colocando sobre un calentador un recipiente con hojas de eucalipto y agua hirviendo.

Las hojas y los gajos de eucalipto son muy apropiados para el cocimiento que se emplea como agregado para los pediluvios calientes, baños de asiento y enteros y también baños de vapor. Se recomienda especialmente en el reumatismo crónico, gota, dolores, heridas, afecciones de la piel, granos, inflamaciones de la garganta y boca, inflamación de las **amígdalas**, tos, ronquera, afonía, resfriados, gripe, enfermedades de las **vías** urinarias y de la vejiga, etc.

Una de las aplicaciones más útiles del eucalipto es el baño de vapor de pecho y cabeza. Con este baño no sólo se aprovechan los efectos del eucalipto, sino que se consigue una derivación de toxinas y por tanto una descongestión de todo el aparato respiratorio. Para cada baño se utilizan de 15 a 25 gramos de hojas.

Los vahos o baños de vapor son también muy recomendables en el paludismo, malaria, escarlatina, sarampión, etc. Después de cada tratamiento caliente hay que lavar ligeramente el cuerpo, o parte tratada, con agua fría.

Es maravilloso el efecto curativo del aceite de eucalipto que puede ser usado contra muchas enfermedades y molestias.

Cantidad: 15 a 20 gramos de hojas en un litro de agua; se prepara en infusión. Varias tazas al día.

Con esta tisana se combaten las enfermedades ya citadas, así como la neumonía, la tuberculosis, la digestión lenta y difícil, la debilidad del estómago, etc. ¡Qué Dios bendiga este remedio!

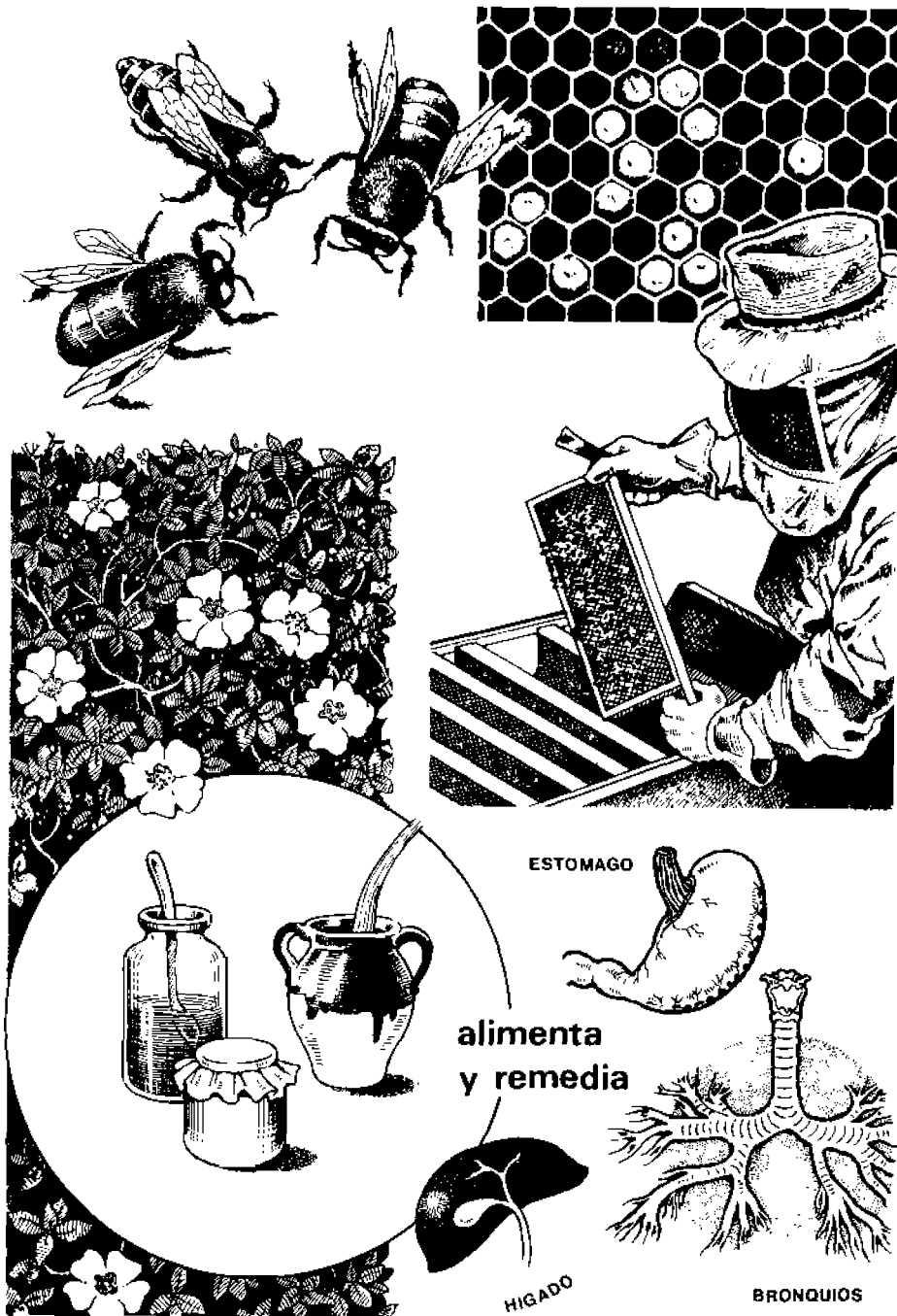
Se afirma que la tisana de hojas de eucalipto estimula el apetito y combate la debilidad del estómago y la dispepsia. Muchas personas padecen de estos males, pero la culpa es exclusivamente suya porque se empeñan en vivir erróneamente en vez de ponerse de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Solamente observando estas leyes puede obtenerse la verdadera salud y de un modo duradero.

Interesante es la observación que se hizo en determinadas escuelas al comprobar que aquellos alumnos que antes de acostarse tomaban una

taza de tisana de eucalipto preparada en infusión, quedaban preservados de las epidemias de gripe.

Se debería divulgar mucho más el empleo del eucalipto. Pocas plantas proporcionan tantos beneficios a la Humanidad.

Con esta importante planta curativa terminamos nuestra selección especial de plantas medicinales, frutas y verduras, esperando que nuestros queridos lectores elijan cada año un número considerable de ellas para hacer una cura anual de limpieza interna y curación. De esta manera reinará en su casa la salud y el contento; y aún más si al propio tiempo honran a Dios y le agradecen tantos beneficios, y no se limitan a buscar la tan anhelada salud, sino que también le buscan a El, el gran Creador del cielo y de la tierra. Todos los hombres deberían buscarlo para peregrinar al camino de la salvación que las Sagradas Escrituras nos describen: aquel camino proporcionará a los hombres salud eterna, mediante la vida eterna gracias a la segunda venida de Cristo, que pronto tendrá lugar, para resucitar a los hijos de Dios que murieron, y para transformar a los vivos "suyos" que se salvarán. ¡Que todos nuestros lectores anhelan también esta salud, la salud eterna, mucho más valiosa que la salud temporal, y que la busquen en tanto dure el tiempo de gracia! Pronto terminará todo. Este mundo está tocando a su fin, y Jesús, el gran Príncipe celestial, levantará su reino eterno con los "cuyos". Obremos con inteligencia y pongámonos todos de su parte. Sobre la manera de hacerlo damos instrucciones por correspondencia o personalmente, y todo de manera completamente gratuita. Todavía estamos dentro del plazo de gracia. Pero a no tardar se cerrará para siempre la puerta de la gracia, y entonces ya será demasiado tarde para la mayoría de los hombres. ¡Que se levante todo aquel que desee salvarse! Es nuestro sincero deseo y nuestra fervorosa oración.



MIEL

No puede faltar aquí la descripción de **uno** de los alimentos naturales más curativos que existen, y para ello hay dos razones: porque la miel es el producto **del** polen de las **flores** elaborado **por las** abejas y por su enorme importancia alimenticia y medicinal.

Como **introducción** a este importante tema, creemos **conveniente** hacer un poco de historia, volviendo la vista atrás para comprobar de **una** forma **palpable**, la importancia **que** ha tenido la miel para el hombre, desde tiempos remotos hasta la actualidad, con la particularidad de que **aún hoy en día**, su uso tiene **tanta** o **más** vigencia en la prevención y remedio de muchos males.

El hecho de que la miel haya **acompañado** al hombre a lo largo de los siglos, es de por sí una sólida garantía de su eficacia, ya que ha sido **uno** de los **alimentos-medicina** que **más** se **ha experimentado en el mejor** banco de pruebas existente: la propia Humanidad.

Antiguísimos documentos atestiguan que la miel ha sido utilizada como remedio desde los tiempos **más** remotos y por casi todos los pueblos. Era de empleo corriente **entre** los babilonios, **los** egipcios y los **asirios**. **En** el antiguo Egipto ocupaba un puesto de honor entre los más preciados productos alimenticios y medios terapéuticos. El más antiguo documento de la medicina egipcia es un papiro de 3500 años de **anti-**güedad, titulado **Libro** de la preparación de medicamentos para **todas las** partes del cuerpo. Reproduce gran cantidad de recetas, en las **cuales**, la miel **ocupa** un destacado papel, **indicándose** que ésta contribuye a la

curación del tubo digestivo, de los riñones, ojos, etc., y que se puede emplear en forma de pomadas, emplastos, compresas, cataplasmas, decocciones y pildoras. Este papiro comporta una descripción de enfermedades graves, tales como el cáncer de estómago y ciertos tumores. Como tratamiento aconsejaba bebidas y lavajes a base de miel en el primer caso, y aplicaciones en el segundo.

Las Sagradas Escrituras nos acercan a los albores de la Humanidad para contarnos, también, las excelencias de la miel. Dios prometió al pueblo de Israel "una tierra buena y ancha, una tierra que fluye leche y miel" (Exodo, 3:8).

En Egipto y en Grecia se usó para embalsamar, un preparado de miel, pues ésta, en condiciones adecuadas, puede mantenerse inalterada durante muchos años. Prueba de ello es que recientes excavaciones arqueológicas descubrieran recipientes conteniendo miel que se conservaba con todas sus propiedades gustativas después de casi 3000 años.

En la India antigua se atribuían a la miel propiedades curativas y fortificantes excepcionales. Con ella preparaban compuestos que procuraban bienestar y eterna juventud. Es famoso el "brebaje de la inmortalidad", que utilizando la miel como base, era fuente de inagotable energía.

El gran reformador de la medicina antigua, Hipócrates, prescribía la miel en el tratamiento de muchas afecciones, pues consideraba que "la miel absorbida con otros alimentos tiene un gran valor nutritivo y da buen color al rostro".

En Asia central también se utilizaron con éxito los productos de la colmena. El gran sabio Abou Ali Ibn-Sina (llamado Avicena), preparaba docenas de recetas a base de miel y cera de abejas.

Plinio el Viejo, escritor y naturista romano, autor de una Historia Natural en 37 volúmenes, señala que la miel posee propiedades terapéuticas preciosas en el tratamiento de heridas y fístulas.

Ya en la Edad Media, las aplicaciones de la miel continúan estando vigentes. Alejandro de Trallias utilizaba la miel como laxante y en el caso de afecciones de los riñones, del hígado y de los Órganos respiratorios.

En un libro de medicina del siglo XVII leemos: "La miel virgen puede ser dada sin temor alguno a los jóvenes y a los más viejos, así

como a las mujeres encinta, sin perjudicar el feto que llevan en su seno". Estas palabras escritas sobre páginas amarillentas por el tiempo no han perdido nada de su vigencia.

Por último diremos que, hace unos 2500 años, Hipócrates soñaba en que todo medicamento fuera al mismo tiempo producto alimenticio y, recíprocamente, que todo alimento fuera también medicina. La miel responde plenamente a esta doble condición.

En la composición de la miel entran más de 70 sustancias diferentes y de las más necesarias para nuestro organismo.

La miel está esencialmente constituida por glucosa y levulosa, azúcares monosacáridos muy fácilmente asimilables; los disacáridos (azúcar de remolacha o de caña), antes de penetrar en la sangre experimentan una hidrólisis que tiene lugar en el intestino delgado bajo el efecto de una diástasa llamada invertasa. Entonces son desdoblados en glucosa y levulosa, las cuales son absorbidas por el organismo al nivel de la vena. De ahí la glucosa es conducida al hígado donde es puesta en reserva y no es lanzada de nuevo al circuito sanguíneo sino a medida que es necesaria.

Esta propiedad de los monosacáridos de pasar a la sangre sin sufrir ninguna transformación intermedia es utilizada en el tratamiento de gran número de enfermedades.

Ahora bien: es justamente a expensas de las sustancias azucaradas que nuestro organismo obtiene más de la mitad de su energía. El azúcar disminuye notablemente la fatiga física. Desde este punto de vista la importancia de la miel es incontestable. Los deportistas consumen siempre miel antes de las competiciones o durante los momentos de descanso para recuperar rápidamente sus fuerzas, y los médicos prescriben miel a las personas ancianas y a los niños.

Algunos investigadores atribuyen esta cualidad excepcional de la miel a la presencia de diastasas en ésta.

Las diastasas desempeñan un papel primordial en el organismo. La miel que contiene las sustancias siguientes: amilasa, invertasa, catalasa, peroxidasa, lipasa, se coloca a la cabeza de los alimentos ricos en diastasas. La amilasa permite digerir el almidón y la dextrina, la invertasa transforma los azúcares de remolacha y de caña en glucosa y fructuosa (o levulosa), la catalasa descompone los peróxidos.

Las **diastasas** constituyen para el organismo reactivos más perfectos y eficaces que aquellos que utiliza el químico, en su laboratorio: Tomemos como ejemplo la **saponificación** de una **grasa**; sólo puede ser obtenida a temperatura superior a 100° en presencia de **sosa**, mientras que en el organismo la misma reacción **bajo** la acción de la **lipasa** se produce a la temperatura del cuerpo.

La miel encierra también **sales** de calcio, **sodio, potasio, magnesio**, hierro, cloro, **fósforo**, azufre y yodo. El análisis espectral de la miel de **alforfón** y de una miel **plurifloral** ha permitido igualmente poner de manifiesto la presencia de sales de manganeso, silicio, aluminio, boro, cromo, cobre, litio, níquel, plomo, **estaño, titanio**, cinc, **osmio**. Estas sustancias minerales **presentes** en el organismo en cantidades **infinitesimales** desempeñan en **él** un papel biológico muy importante, ejerciendo una importante acción sobre el sistema nervioso, la **respiración** de los tejidos, **los** fenómenos de hemopoyesis, etc. Se **constata con** la edad una neta modificación del metabolismo y del contenido en **oligoelementos** de la sangre y de los **diversos** Órganos. La aportación de estos elementos, particularmente en forma de miel, **deviene** entonces tanto **más** importante.

En la miel se encuentran además ácidos orgánicos (ácido **málico**, **vínico**, cítrico, **láctico**, **oxálico**), **proteínas**, vitaminas, la **xantofila**, derivada de la clorofila, sustancias que estimulan la actividad del organismo humano, y sustancias de crecimiento.

La miel contiene las vitaminas **B₁, B₂, B₃, B₅, B₆**, E, K, C, **caroteno**, etc. Un kilo de miel contiene:

	<u>miligramos</u>
Vitamina B ₁ (Aneurina)	0,1
Vitamina B ₂ (Riboflavina)	1,5
Vitamina B ₃ (ácido pantoténico)	2
Vitamina B ₅ o PP	1
Vitamina B ₆ (Piridoxina)	5
Vitamina C (ácido ascórbico)	30-54

Cantidades **ínfimas**, pero que están en correlación con otras sustancias muy importantes (**hidratos** de carbono, sales minerales, **oligoele-**

mentos, ácidos orgánicos, diastasas, etc.), lo que las hace fácilmente **asimilables**. El tenor de la **miel** en vitaminas depende de su tenor en polen. Eliminando ese polen por filtración, se quita a la miel todas las vitaminas.

La miel es un producto de alto valor calorífico: un kilo de miel proporciona de 3.150 a 3.350 calorías, según la cantidad de agua que contiene.

La miel es, en suma, no solamente un producto natural, excelente, agradable, sino también un arsenal completo de poderosos medios **médico**-profilácticos. Como producto dietético, puede muy bien tomarse con diversos medicamentos naturales a pesar de que por sí misma ya constituye uno de los elementos del tratamiento médico.

Las propiedades bactericidas de la miel son **explicadas** de manera diversas. El doctor Angelo **Dubini** considera que **la** miel preserva los productos orgánicos de la descomposición no solamente porque los aísla del aire ambiente, sino también porque contiene ácido **fórmico**. Otros lo explican por su elevada concentración en azúcares. Muchos, por la acción combinada de las **diastasas** y de los azúcares. Sustancias bactericidas (o **inhibidoras**) que impiden el desarrollo de la **flora microbiana** han sido descubiertas en la miel. Se supone que estas sustancias **son** producto de la secreción de las abejas. **En** efecto, la miel artificial obtenida sin la participación de **éstas** está desprovista de sustancias antibióticas. Un autor escribe a este respecto: "La alimentación habitual de la abeja es **el** polen y el néctar de las **flores**. Entonces se puede decir, de manera imaginaria, que una abeja es un concentrado de flores. Se desprende de ello que la miel también debe tener propiedades **bactericidas**."

El aire ambiente contiene considerables cantidades de esporas de mohos diversos. Y en cuanto las condiciones de temperatura, de humedad y de media nutritivo son favorables, esas esporas germinan, el **mice**lio se desarrolla rápidamente y penetra en el interior de los artículos alimenticios. Así, productos como la harina, azúcar, pastas alimenticias, confituras, jugos de fruta, etc., acaban **por** adquirir mal olor, un sabor y un aspecto exterior poco agradables. La miel, en cambio, conservada en buenas condiciones, **no se recubre** jamás de mohos.

La miel presenta ventajas raras y únicas. Es de sabor agradable,

puede ser tomada sin precaución particular; es, a la vez, un medicamento precioso y un excelente producto alimenticio. En la hora presente, las propiedades médico-profilácticas de la miel han sido confirmadas por las investigaciones científicas y los resultados clínicos.

El papel de la miel en la longevidad del hombre. – No es raro constatar que gentes que comen regularmente miel, viven largos años. El célebre matemático Pitágoras gustaba recalcar que si había podido alcanzar una edad avanzada, era gracias a la miel.

Una publicación soviética cita numerosos ejemplos de longevidad atribuibles a la miel. Se trata de personas que han practicado la apicultura y consumida regularmente miel: Medjit Adtem, 101 años; Vera Minkina, 101 años; Urdal Akima, 103 años; Máximo Medov, 105 años; Ana Podolkina, 105 años; Fedor Fionov, 115 años; Artem Laguiachvili, 150 años (murió en 1934); Vassili Tichkine, 144 años; Hounakbei Gaziev, 166 años; Makhmoud Eivazov, 150 años (se ha ocupado toda la vida de apicultura y está persuadido de que el trabajo al aire libre es el mejor elixir para prolongar la vida). Esta lista podría hacerse mucho más larga.

El problema del cáncer es también un problema de longevidad. El cáncer es una enfermedad de adulto: por regla general aparece en las personas de más de 40 años. Como medios de lucha se deben, sobre todo, considerar aquellos que apelan a la inmunología y a los medios profilácticos, pues es mucho más simple inmunizar un organismo contra los tumores malignos que hallar remedios lo suficientemente eficaces para curarlos.

Cirujanos, oncólogos y médicos de diversas especialidades se preguntan a menudo por qué razones los apicultores no son, por regla general, atacados de cáncer. Porque éste, evitando el colmenar, evita también a los apicultores.

Posiblemente hay dos razones para esto. Primeramente, en el territorio del colmenar se crea, por decirlo así, un microclima cuyo efecto sobre el organismo humano sería de lo más saludable: la atmósfera es en él no solamente pura, sino también curativa en tanto que es rica en perfumes de flores, de miel, de cera, de propóleos y de polen. En segundo lugar, la persona que trabaja en el colmenar consume cantida-

des importantes de productos del mismo, tales como miel, polen, jalea real, recibe venenos de abeja por picaduras. Sin duda, todo este complejo de factores tiene una acción saludable sobre todo nuestro organismo y en primer lugar sobre la sustancia cortical del cerebro, regulador esencial de todos los procesos vitales de nuestro organismo.

Alain Caillas, el gran especialista francés de los efectos curativos del polen, ha llegado a la conclusión de que el pan de trigo preparado a partir de harina libre de su salvado y de los gérmenes de trigo predispondría al cáncer. Muchas personas, sin embargo, no pueden digerir pan integral que determina en ellas afecciones de estómago y de los intestinos. A esas gentes Alain Caillas recomienda, si utilizan pan blanco ordinario, tomar todos los días una cucharada (de las de café) de polen.

A inicios de 1959, Gordon Toundsen, biólogo canadiense, obtuvo, después de veinte años de investigaciones laboriosas, los primeros resultados alentadores de lucha contra los tumores malignos de los ratones. Sus estudios se dirigieron sobre la administración de la jalea real a mil ratones. Todos estos ratones sobrevivieron, mientras que los mil ratones testigos, contaminados mediante una dosis idéntica de células cancerosas, pero que no habían recibido la jalea real, perecieron todos dentro de los dos meses siguientes. Toundsen demostró así que resultaba posible actualmente luchar con éxito contra cuatro formas de cáncer: la leucemia, el linfosarcoma, el adenocarcinoma y el carcinoma de Ehrlich. Se supone que las dos sustancias activas de la jalea real serían la pteridina y el ácido hidroselénico.

El colmenar, hospital de la Naturaleza. – Ya Hipócrates señalaba que las condiciones de trabajo y de vida ejercen influencia determinante sobre el estado de salud. En el transcurso de los años se ha constatado la influencia bienhechora del trabajo en el colmenar sobre la salud y la actividad vital de los apicultores.

Quien ha tenido la suerte de hallarse un bello día en el colmenar, sabe cuán agradable es respirar a pleno pulmón el aire vivificante y saturado de perfumes de flores, de miel olorosa, de cera, de propóleos. Si el aire del colmenar es perfectamente puro. En efecto, antes de ser aspirado por nuestros pulmones, el aire experimenta previamente una rigurosa purificación en el complejo laboratorio de la Naturaleza: su

filtro viviente. Las hojas de las plantas no solamente retienen el polvo y absorben el gas carbónico, sino que desprenden todavía oxígeno, es decir, purifican el aire viciado. Desde hace largo tiempo se sabe que las hojas verdes y las flores hacen el aire salubre. Esta constatación empírica ha sido confirmada científicamente, y se ha demostrado que en todas partes donde hay plantas, éstas desprenden constantemente en el aire sustancias bactericidas notables. Un investigador ha emitido una idea aún más atrevida e importante para la medicina tanto desde el punto de vista teórico como práctico, a saber: que las sustancias orgánicas volátiles desprendidas en la atmósfera por muchas plantas constituirían "vitaminas atmosféricas". El apicultor, pues, que trabaja en el colmenar en los más hermosos días del año (primavera, verano) respiraría no solamente aire puro y fresco, sino también se enriquecería con los perfumes de la miel, las sustancias bactericidas y las "vitaminas atmosféricas".

El Sol también ejerce una acción bienhechora sobre nuestro organismo, del cual aumenta la resistencia a las diversas enfermedades. Los rayos solares mejoran el estado general del individuo y elevan su capacidad de trabajo.

Los rayos ultravioleta del espectro solar, particularmente curativos, están dotados de notables propiedades bactericidas.

Y, además, la belleza de la naturaleza que rodea el colmenar tiene una magnífica acción sobre nuestro psiquismo, de manera que una estancia en el colmenar es incontestablemente útil para nuestro sistema nervioso.

En el colmenar en el que las colmenas, con sus millares de ciudadanos alados, están dispuestas en filas bien ordenadas, se experimenta el sentimiento de una cierta solemnidad. Se siente uno alegrado por la magnífica armonía de los árboles y de las flores, por el melodioso zumbido de las abejas, por los suaves perfumes. Y se podría permanecer horas enteras cerca de la plancha de vuelo de una colmena observando lo que ocurre a la entrada de la ciudad de las abejas.

Según las estadísticas, se desprende que el trabajo en el colmenar, ligado a una estancia al aire libre, un consumo de miel y un cierto número de picaduras de abeja, es de una excelente influencia sobre el organismo y contribuye notablemente a aumentar su resistencia a las enfermedades.

En una encuesta realizada, se recibieron 390 respuestas de apicultores. De este número, 278 señalaron que desde que trabajaban en el colmenar no habían estado jamás enfermos; 22 indicaban que antes de ser apicultores padecían reumatismo y que se habían librado de él gracias a las picaduras de abeja.

El trabajo en el colmenar no solamente fortifica la salud sino que además ennoblece al hombre. Esta ocupación es particularmente recomendada a las personas de una excitabilidad nerviosa extrema. La satisfacción que el apicultor obtiene de su trabajo fortifica indudablemente su sistema nervioso. He aquí un medio esencial de conservar la salud, las facultades de trabajo y de conocer una vejez larga y activa.

La miel en las afecciones de las vías respiratorias superiores. — El uso de inhalaciones a base de miel se remonta a una época muy antigua. Excelentes resultados han sido registrados en el tratamiento de las afecciones de las vías respiratorias superiores. Mediante inhalación, la miel actúa sobre las mucosas de la nariz y de la laringe, pero también sobre los alvéolos pulmonares, y de ahí pasa a la sangre. Así tiene un efecto bactericida local, pero también es un fortificante general del organismo.

Para las inhalaciones se utiliza un inhalador-vaporizador ordinario. Se vaporiza una solución al 10 % de miel. Cada sesión dura 5 minutos.

El doctor Stoimir Mladenov, de Bulgaria, en un Congreso Internacional de Apicultura celebrado en 1965, presentó una comunicación sobre los alentadores resultados que había obtenido utilizando las propiedades terapéuticas de la miel en el tratamiento de coriza (resfriado del cerebro), faringitis, laringitis, bronquitis, etc.

Enfriamientos. — La miel es universalmente conocida como remedio de las enfermedades que siguen a un enfriamiento. Se la emplea pura o mezclada con diversos productos alimenticios y medicamentos. Se la toma con leche caliente (una cucharada sopera de miel para un vaso de leche), con zumo de limón (el zumo de un limón para 100 gramos de miel), en una infusión de meliloto (una cucharada sopera de miel para una taza de tisana), o también en forma de jarabe de rábano silvestre y de miel (en cantidades iguales).

Tomando miel como medicamento, es necesario guardar cama al

menos dos o tres días; la miel (la de tilo particularmente) provoca una fuerte **transpiración**.

Afecciones pulmonares. — El uso de la miel de abejas en caso de afecciones **pulmonares** es conocido desde la más remota antigüedad. Ya **Hipócrates** indicaba que la **miel** es un expectorante y un calmante de la tos. Avicena recomendaba en los primeros estados de la tuberculosis **tomar**, de preferencia por la mañana, una mezcla de miel y de pétalos de rosa. La miel mezclada con avellana constituye según él un remedio muy bueno para la tos crónica y favorece la expectoración.

Durante siglos se trató la tuberculosis pulmonar con miel disuelta en leche. Hace casi cien años las personas afectadas de hemorragias pulmonares tomaban **miel** en estado puro o mezclada con jugo de zanahoria.

Los **numerosos** ejemplos que atestiguan que la miel es un notable remedio contra la tuberculosis pulmonar no nos **llevan**, sin embargo, a atribuirle propiedades específicas en este dominio. Se puede afirmar que siendo un fortificante, es susceptible de acrecer la resistencia **del** organismo a la infección **tuberculosa**.

Afecciones del tubo digestivo. — La **sabiduría** popular dice que la miel es la **mejor amiga del estómago**. Ciertos **trabajos y experiencias** señalan que la miel favorece el proceso de **asimilación** al nivel del **intestino** y que es **eficaz** en caso de **estreñimiento**.

Los alimentos que absorbemos son **sometidos** en el **estómago** durante 2 6 3 horas y **más** a la acción del jugo gástrico. Se deseaba observar cómo la miel progresaba en el interior del tubo digestivo y cuál era su acción sobre **los** movimientos peristálticos, por una parte en **las** personas en buena salud y por otra en personas enfermas. Las experiencias demostraron que la papilla mezclada con miel permanecía en el estómago de 1 a 2 horas más que la papilla sola. La miel de tilo incorporada a la papilla atenúa el gusto poco agradable y se obtiene así una imagen **radioscópica** del estómago mucho más clara. En cambio, tanto si la papilla es pura como si está **mezclada** con miel, su progresión a través del intestino **delgado** y del intestino grueso no difiere en nada.

Las observaciones clínicas llevan a muchos autores a concluir que

la miel de abejas sola o mezclada con los principales alimentos disminuye **la tasa de acidez** y, por consiguiente, puede utilizarse como medicamento y alimento dietético en casos de afecciones gastrointestinales acompañadas de hiperclorhidria: gastritis y **Úlceras**.

El efecto terapéutico de la miel en casos de **Úlceras del tubo digestivo** fue observado en 155 enfermos. Las investigaciones demostraron que la miel normalizaba **la** acidez y la secreción del jugo gástrico, **suprimía** la pirosis, las **náuseas** y los **dolores**.

La acción **de** la miel además es doble: por una parte, una acción local que favorece la cicatrización de la úlcera de la mucosa gástrica (acción análoga a la cicatrización de las heridas y **Úlceras externas**); y por otra parte, una acción fortificante sobre el conjunto **del** organismo, particularmente sobre el sistema nervioso. Esta última acción es tanto más importante cuanto que se admite hoy día que la aparición de úlceras del estómago y del duodeno serían debidas al desequilibrio de la receptividad nerviosa de estos **órganos**.

En caso de úlceras, lo mejor es tomar la miel como medicamento una hora y media o dos horas **antes** del desayuno y la comida, y tres horas después de la cena. El efecto es excelente tomándola en solución, en agua templada y previamente hervida. Esto, en efecto, contribuye al ablandamiento del mucus de las paredes **gástricas** y a su reabsorción rápida sin irritación del intestino; la acidez gástrica tiende además a disminuir. En cambio, en **frío**, la solución acuosa de la miel aumenta esa acidez, retrasa el paso del quilo hacia el intestino e irrita este. La **absorción de** miel inmediatamente antes de las comidas estimula la secreción del **jugo gástrico**.

Así, tanto la medicina **empírica** como los métodos **clínicos** modernos atestiguan que la miel **de abejas** es un excelente **remedio para** tratar las **Úlceras del estómago y del duodeno**.

Enfermedades del hígado. — El hígado es la central **química** de nuestro organismo. En **él** se producen procesos esenciales: **metabolismos** de los **hidratos** de carbono, **proteínas**, **lípidos**, vitaminas, **hormonas**, etc. En el hígado nacen las **diastasas**, el **caroteno** se transforma en vitamina A y bajo la acción de la vitamina K es elaborada la **protrombina**, **sustancia** que **concorre** a la coagulación de la sangre. La mayoría

de las hormonas secretadas por las glándulas de secreción interna adquieren en el hígado propiedades nuevas. Así es, en particular, para las hormonas secretadas por las glándulas suprarrenales (cortisona, **aldosterona**), la **hipófisis** (hormona antidiurética), las glándulas sexuales (**testosterona**, **estrógenas**, progesterona).

La medicina empírica hace gran **uso** de la miel en el caso de afecciones hepáticas. Su acción bienhechora es debida a su **composición química y biológica**, y muy particularmente a su elevado contenido en glucosa. La **glucosa**, alimento para las células de los tejidos, favorece los **cambios** que se operan. La glucosa aumenta las reservas de **glucógeno** en el hígado. El hígado es un filtro que elimina las toxinas; la presencia de **glucógeno refuerza** esta función y contribuye a elevar la resistencia del organismo a las infecciones: por eso, en el tratamiento de las afecciones del hígado se recurre a las inyecciones **intravenosas** de glucosa.

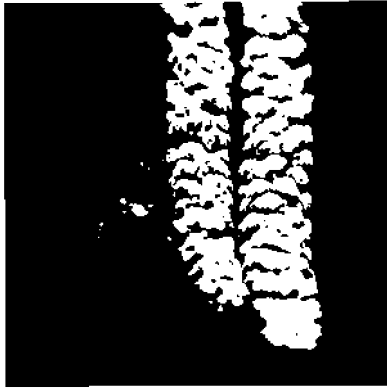
En caso de afecciones **del hígado** y de las vías **biliares** se tiende, actualmente, en los hospitales de muchos países, a utilizar cada vez más miel, que se recomienda con queso blando, **papillas** (de avena, de maíz), patatas, etc., tanto para los enfermos como para las personas **sanas**.

Afecciones renales. — En diversas publicaciones médicas se hace mención de estudios sobre la influencia de la miel en el caso de afecciones renales. Se recomienda particularmente en los casos graves. Su eficacia se explica por el hecho de que contiene muy poca **proteína** y casi nada de sal (dos sustancias contraindicadas en las afecciones del riñón). La miel se toma en este caso **con tisanas** a base de plantas medicinales. Los médicos la recomiendan con zumo de rábano negro (de media a **una tara** por día), con aceite de oliva y zumo de limón (una cucharada sopera tres veces al día).

Hoy día, los **especialistas** estiman que las afecciones de la vejiga y de las vías urinarias **son** una consecuencia directa de un mal estado general de todo el organismo que afecta principalmente el **corazón**, el hígado, el sistema **nervioso** y el sistema endocrino. En todos los casos, el mejor remedio es también la miel, puesto que constituye una solución hipertónica al 37-40 % de glucosa; en medicina moderna, es uno de los medios más eficaces empleados para ayudar a nuestro organismo a trabajar **enérgicamente** y a luchar contra las enfermedades. La glucosa,



La miel puede provenir del néctar de una sola especie o de varias. (Foto Salmer.)



La abeja: con sus glándulas fabrica, a partir del polen de las flores, la "medicina dulce". En cada gota de miel se encuentran materias nutritivas completas y elementos bactericidas. (Foro Peñarroja.)



Borraja. (Foto Jaime Buesa.)



Arnica. (Foto Jaime Buesa.)



muy fácilmente asimilable, constituye, en efecto, un alimento precioso para nuestras **células**, regulariza el equilibrio **osmótico** entre la sangre y los tejidos (equilibrio perturbado en el caso de **nefritis** agudas) y puede servir también de diurético. Pero la miel, además de la glucosa, contiene decenas de otras sustancias **muy** importantes para nuestro organismo.

Enfermedades del sistema nervioso. — Las observaciones clínicas han demostrado que las soluciones **hipertónicas** de glucosa en inyección daban rápidos resultados en el tratamiento de ciertas afecciones del sistema nervioso. Ordinariamente, después de la tercera inyección se observa una disminución de los dolores de cabeza y una mejora en la visión.

Dos profesores trataron con **miel** a dos enfermos de baile de San Vito (contracciones convulsivas de los **músculos**) y obtuvieron después de tres semanas de tratamiento (excluido cualquier otro medicamento) muy buenos resultados: los enfermos **tenían** un sueño normal, desaparecieron **los** dolores de cabeza y **disminuyó la debilidad y el** nerviosismo.

A las personas nerviosas, extenuadas o fatigadas, para que se restablezcan, se les recomienda tomar, por la **noche**, en un vaso de agua caliente, una buena cucharada de miel **con** el zumo de medio limón, o simplemente dos cucharadas de miel. No existe somnífero **más** inofensivo que un vaso de agua con miel.

Afecciones del corazón. — El músculo cardíaco trabaja sin cesar y necesita por consiguiente una continua aportación de energía en **forma** de glucosa. Estando la miel esencialmente compuesta de **glucosa** fácilmente asimilable, su utilización tiene un feliz **efecto** sobre el músculo cardíaco. El médico alemán Theobald escribe a este respecto: "En las diversas enfermedades cardíacas la miel rinde preciosos **servicios** al corazón debilitado. Incluso en caso de diabetes este remedio no está contraindicado, puesto que la introducción de **fructosa** o de miel **en** el organismo tiene por efecto mejorar la actividad del músculo **cardíaco**. En todos los casos en que **la** curación depende **de** la capacidad de trabajo del corazón, en el tratamiento **con** plantas especiales no hay que olvidar que la miel es estimulante esencial del corazón". Hay alguna **razón** para pensar que la glucosa contribuye a la dilatación de las venas y por lo mismo mejora la circulación de **la** sangre en el sistema **coronario**.

Según ciertos autores, el consumo prolongado (1 a 2 meses) de unos 70 gramos de miel al día por los enfermos afectados de trastornos cardíacos importantes, conduce al mejoramiento del estado general, la normalización de la composición de la sangre, la elevación de la tasa de hemoglobina y del tono cardiovascular.

Tratamiento de las llagas. – Hipócrates recomendaba curar las llagas y heridas con la miel. Avicena, asimismo, escribía: "La miel es eficaz en el tratamiento de las úlceras profundas infectadas. Concentrada por vaporación cicatriza las heridas recientes". Plinio el Viejo estimaba que la mezcla de miel y de aceite era un remedio particularmente eficaz para curar las heridas.

Recientemente (1933), el sabio alemán Lücke proponía curar las heridas infectadas con una pomada a base de miel y de aceite. El autor parte del hecho de que la miel actúa eficazmente en la desinfección y cicatrización de heridas infectadas.

El cirujano I. Krinitski obtuvo buenos resultados tratando 52 casos (12 enfermos de osteomielitis, 7 de hidroadenitis, 3 de paranefritis y 30 de quemaduras) con una pomada de miel y aceite (de oliva). Según sus observaciones clínicas, la presencia de miel en la llaga determina en ella una brusca elevación de la tasa de glutación. Ahora bien, la glutación desempeña un importante papel en los procesos de Óxido-reducción del organismo, estimulando la división y el crecimiento de las células y por consiguiente favoreciendo la cicatrización.

En 1965, la *Gazette Apicole* publicaba un interesante artículo de Albert Schweitzer, universalmente conocido como médico, filósofo, musicólogo, historiador y premio Nobel de la Paz. El autor habla del tratamiento de las llagas mediante la miel en su hospital de Gabón (África ecuatorial).

La cicatrización de las llagas es debida sobre todo a la presencia en la miel de sustancias antibióticas. Bajo el efecto de la miel hay aflujo de sangre y de linfa hacia la zona infectada. La linfa elimina automáticamente las bacterias, mientras que los fagocitos de la sangre las digieren activamente.

El examen microscópico de un emplasto a base de miel que se acaba de sacar de una llaga descubre un número considerable de cadáveres de bacterias, englobados por los fagocitos.

Enfermedades de la piel. – La miel tiene una acción bienhechora sobre la piel gracias a sus propiedades tónicas y bactericidas. La miel alimenta los tejidos epiteliales y también las ramificaciones nerviosas subcutáneas.

La cosmética tiende a conservar la salud y la belleza de la piel. La misión de la piel, todo el mundo lo sabe, es proteger nuestro organismo contra los agentes exteriores peligrosos. Pasada la cuarentena, nuestra piel presenta signos de atrofia y de degeneración, modificaciones que aparecen tanto en los tejidos conjuntivos como epiteliales. Pierde progresivamente la propiedad de retener el agua, se vuelve seca y rugosa y las glándulas sebáceas no realizan ya su función. Ahora bien, es muy posible retrasar este marchitamiento. Entre los medios profilácticos que dan a la piel vigor y salud la miel ocupa un lugar de honor.

Ya en la antigüedad, Hipócrates y Avicena señalaban la propiedad que tiene la miel de comunicar al rostro un color juvenil y fresco. En sus escritos indican ciertas recetas a base de miel y otras sustancias medicamentosas. Como medio de hacer la piel a la vez firme y flexible muchos recomiendan máscaras de miel pura, o miel mezclada en proporciones iguales con yema de huevo y crema. Desde el punto de vista cosmético, las aplicaciones (o máscaras de miel natural sobre el rostro) representan un procedimiento mucho más eficaz que el uso de cremas o de pomadas artificiales. La miel en efecto, da elasticidad a la piel, pero también la alimenta y enriquece con glucógeno los tejidos musculares. Gracias a sus propiedades higroscópicas, la miel absorbe las secreciones cutáneas y actúa así como desinfectante. Máscaras, soluciones, pomadas a base de miel dan a la piel fresca aterciopelada y atenúan arrugas y asperezas.

Los baños de miel (200-250 gramos por baño) ejercen una acción médico-profiláctica sobre la piel y todo el organismo. Después del baño, tomar una ducha templada. Dos o tres baños a la semana.

Enfermedades de los ojos. – En el antiguo Egipto, la miel era considerada como uno de los remedios más eficaces para las enfermedades de los ojos. Hace más de 100 años el profesor Hauser señalaba ya su acción curativa en el caso de quemaduras, y especialmente de quemaduras en los ojos. En 1898, el doctor Guix la cita como un excelente

remedio en caso de inflamación de los ojos. Se conocen, en efecto, casos de curación de inflamación de los ojos obtenida en tres o cuatro días depositando bajo los párpados una gotita de miel templada.

Hoy día, a pesar del imponente arsenal de medicamentos nuevos de que se dispone (sulfamidas, antibióticos, etc.), la miel no ha perdido su importancia y bajo prescripción de los oftalmólogos muy a menudo es empleada en el tratamiento de diversas enfermedades de los ojos. Un médico ruso, el doctor A. Mikhailov, utiliza para tratar la inflamación de los párpados, de la conjuntiva y de la córnea, las úlceras de la córnea y otras afecciones de los ojos, una pomada a base de miel de eucaliptus. Son las hojas y no las flores de este árbol, las que poseen propiedades interesantes desde el punto de vista médico.

Se han efectuado experimentaciones clínicas en los servicios de oftalmología de algunos hospitales, tratando diversas lesiones de la córnea con una pomada a base de miel. Al principio se contentaban con añadir miel a un ungüento al 3 % de sulfhidrina (la miel reemplazaba la vaselina). Esta aplicación curaba muy bien las úlceras rebeldes de la córnea, llevando a una más rápida cicatrización. En los enfermos de queratitis aguda (inflamación de la córnea) que se habían tratado sin éxito por medio de colirio al 30 % de sulfamida de sodio, o con una pomada a base de vaselina y de sulfhidrina, no se obtuvo una clara y rápida mejoría hasta después de la aplicación de la pomada de miel y de sulfhidrina. Bien pronto se observó que la miel por sí sola poseía excelentes propiedades curativas. Los casos de queratina y de úlceras de la córnea fueron tratados desde entonces con miel, siempre con felices resultados.

Señalemos que en el tratamiento de las enfermedades de los ojos no se debe utilizar más que la miel de panal, la única que está exenta de gérmenes microbianos.

Cantidad: Dosificación de la miel. — La miel puede ser consumida tal cual o bien mezclada con otros alimentos. Aunque no es un medicamento de acción fuerte, la dosis y las horas de absorción no dejan de desempeñar un importante papel en el tratamiento de la enfermedad.

Como medicamento, es preferible que sea tomada disuelta. La

experiencia ha demostrado que 100-200 gramos como máximo constituyen la dosis Óptima para 24 horas para un adulto. Esta cantidad deberá ser repartida como sigue: 30 a 60 gramos por la mañana, 40 a 80 gramos durante el día, 30 a 60 gramos por la noche (una hora y media a dos horas antes de las comidas o tres horas después). Duración de la cura dos meses. Para los niños una cucharadita de las de café (30 gramos) al día.

Rebasar la dosis indicada puede acarrear un hiperglicemia, con ineluctables repercusiones sobre el funcionamiento del páncreas. La dosis a prescribir depende esencialmente del poder de asimilación de los hidratos de carbono.

La jalea real y sus propiedades terapéuticas. — Durante largo tiempo los investigadores que estudiaban las abejas se habían planteado esta pregunta: ¿Por qué la reina, salida de un huevo análogo al de las otras abejas de la colmena, es dos veces más grande y más pesada que sus hermanas obreras? ¿Por qué es capaz de poner un número considerable de huevos (hasta 2.000 o más por día)? Y finalmente, ¿por qué puede vivir cerca de seis años, mientras que sus hijas obreras sólo viven de 30 a 35 días?

El huevo destinado a dar nacimiento a una reina es depositado en una celdilla de cera especial, de forma oblonga, la celda real, y la larva que saldrá de ella será alimentada por un alimento especial, la leche de abeja o jalea real. El doctor Karl Dreer, director del instituto de apicultura de la Alemania Federal, indica que la jalea es secretada por las glándulas faríngeas de las abejas nodrizas, que se alimentan de polen, de la misma manera que la leche de los mamíferos es secretada por las glándulas mamarias. El polen es indispensable a las obreras para el desarrollo de su glándulas alimentadoras y cerígenas y para la formación de diastasas cuando elaboran la miel. Se puede comparar la cámara real a un barrilete de cera lleno de un líquido cremoso en el cual la larva, futura reina, está enteramente sumergida. Esta masa gelatinosa de un color blanco y reflejos nacarados es lo que se llama jalea real.

La jalea real contiene un 18 % de proteínas, de 10 a 17 % de azúcar, un 5,5 % de materias grasas y más del 1 % de sales minerales. Para hacerse una idea de la considerable riqueza nutritiva de la jalea

real, basta compararla a la leche de vaca que contiene un 3,3 % de proteínas, un 4 % de materias grasas y un 4,6 % de azúcar. En cuanto a las vitaminas, un gramo de jalea real no desecada contiene (en miligramos por ciento): B₁, 6,6; B₂, 8,2; B₆, 2,4; PP, 59; B₃, 2,4; H, 1,7, inosita, 100. La cantidad de provitamina D y de vitaminas B₃ y H es de 12 a 16 veces superior en la jalea real a la contenida en el polen.

La composición de la leche de las abejas y de los zánganos es casi idéntica cualitativamente a la de la jalea real, pero en cantidad incomparablemente menor. La longevidad de los insectos, ratones, cobayas y otros animales de laboratorio a la ración de los cuales se había añadido una cantidad importante de jalea real, aumentó en un tercio; la puesta en las gallinas aumentó y viejas gallinas se pusieron a poner de nuevo. El análisis bacteriológico demostró que la jalea real era no solamente rigurosamente estéril sino que poseía además propiedades bactericidas.

Todos estos hechos llamaron la atención de los investigadores y de los clínicos sobre las notables propiedades de la jalea real. Hoy día, en muchos países, los sabios estudian sus propiedades curativas en el tratamiento de diversas enfermedades. Los ensayos en general han dado alentadores resultados. El doctor Moreau, autor de un preparado a base de jalea real, miel y polen, estima que es un excelente remedio profiláctico capaz de detener temporalmente el envejecimiento del organismo. La jalea real constituye uno de los productos de base esenciales de la mayoría de los productos de belleza. Su eficacia es debida a la presencia de vitaminas, en particular del ácido pantoténico.

La *jalea real* es empleada con éxito en el caso de afecciones cardiovasculares, del tubo digestivo, de la tuberculosis, de la brucelosis, de artritis, de la enfermedad de Parkinson o parálisis convulsiva, que aparece generalmente a consecuencia de una encefalitis epidémica, etc.

Es particularmente recomendable para los hipertensos. Las observaciones clínicas han demostrado igualmente que la jalea real actuaba en caso de hipotonía (tensión arterial débil). Por consiguiente, aparece como un regulador de la tensión sanguínea: en los hipertensos contribuye a disminuir la tensión sanguínea y en los hipotensos tiende a reconducirla a la normal.

Desde hace varios años, se utiliza con éxito por absorción sublingual: con el auxilio de una espátula de vidrio el paciente deposita una

cantidad de jalea real debajo de su lengua o bien vierte gota a gota sobre su lengua una emulsión de esta jalea. La absorción de cantidades importantes de jalea real (de orden de 200 a 400 miligramos por día) sea por vía sublingual, sea por vía bucal, comunica vigor y fuerza, mientras que la utilización diaria de pequeñas dosis (15 a 20 miligramos) tendrá más bien un efecto psicoterapéutico.

Actualmente, las propiedades terapéuticas de la jalea real son estudiadas en numerosos establecimientos médicos y hemos de suponer que los resultados de este estudio se generalizarán dentro de poco. Entonces será posible establecer una instrucción detallada de las indicaciones y contraindicaciones en el empleo de las soluciones, emulsiones, pomadas y cremas a base de jalea real.

Las variedades de la miel. — Hay decenas de variedades de miel de abejas. Las mieles pueden provenir del néctar de una sola especie de flores (miel monofloral) o de varias (miel plurifloral). Por supuesto, no existe miel rigurosamente "monofloral". Sin embargo, la presencia de una pequeña cantidad de néctar de otras plantas melíferas no influye sensiblemente sobre el perfume, el color y el sabor de una miel en la que predomina el néctar de una sola especie de flores.

Entre las numerosas variedades de miel hoy día conocidas sólo mencionaremos algunas, dando sumariamente sus características:

Miel de angélica. De perfume y sabor agradable, proveniente de la angélica medicinal.

Miel de asclepias. Excelente planta melífera que proporciona una miel de color amarillo claro, de perfume delicado y gusto excelente.

Miel de bardana. Miel de fuerte olor a especias, muy azucarada, de color oliva oscuro, preparada por las abejas a partir del néctar de las pequeñas flores rosa oscuro de la bardana.

Miel de bigaradio. Una de las mejores mieles, muy buscada por su delicado perfume que recuerda las flores de naranjo y por su sabor agradable. Las abejas la preparan a partir del néctar de las flores de agrios tales como limoneros, naranjos, pomelos, mandarinos, etc.

Miel de centáurea. De color amarillo verdoso, de perfume de almendra y sabor característico, ligeramente amargo. La centáurea es una muy buena planta melífera.

Miel de borraja. Miel que las abejas fabrican a partir del néctar de las bellas flores azules de la borraja, planta cultivada por sus propiedades melíferas y medicinales. Miel transparente, clara, de un sabor agradable.

Miel de brezo. Fabricada por las abejas a partir del néctar de las pequeñas flores rosas del brezo, arbusto de hojas perennes. El color de esta miel varía del amarillo oscuro al rojo pardo y tiene un aroma débil y de un gusto ligeramente amargo.

Miel de cardo. Muy selecta, incolora, verduzca o dorada (ámbar claro), de un perfume y de un sabor agradables, forma finos cristales. Esta planta melífera de flores carmesí atrae un gran número de abejas que encuentran en ella un néctar azucarado y abundante.

Miel de castaño. De color oscuro, poco olorosa y de un gusto desagradable. Las abejas la preparan recogiendo el néctar de las bellas flores de castaño. Esta miel está clasificada entre las de segunda categoría.

Miel de calabaza. Tiene un color amarillo oro, es de perfume y sabor agradable y cristaliza con gran facilidad.

Miel de colza. Blanquecina, a veces con matices amarillos, de un perfume agradable, pero de un sabor dulce más bien soso. Es muy espesa, cristaliza fácilmente, se disuelve mal en el agua y se agría cuando se guarda largo tiempo. Las abejas la preparan a partir del néctar de las flores amarillas de colza, excelente planta aromática.

Miel de coriandro. Miel que posee un aroma muy pronunciado y un regusto específico y que las abejas elaboran a partir de las flores blancas o ligeramente rosadas del coriandro, planta aromática preciosa.

Miel de algodón. Clara, que deviene francamente blanca tras cristalización, de un perfume específico y de sabor agradable. Cristaliza fácilmente y forma entonces granos muy finos.

Miel de agracejo. Las abejas liban muy a gusto el néctar de las flores de agracejo, y fabrican con él una miel amarillo de oro, de perfume delicado y sabor agradable.

Miel de arce. Miel clara, de cualidades gustativas excelentes, obtenida a partir de las bellísimas flores verde amarillento del arce sicomoro o falso plátano.

Miel de eucalipto. De un gusto muy desagradable, pero muy buscada porque se emplea en la medicina empírica como remedio contra la tuberculosis. Las abejas liban en las grandes flores solitarias de múltiples estambres del eucalipto.

Miel de frambueso. Clara, blanca, de un perfume muy agradable y de un sabor exquisito, la miel de panal funde literalmente en la boca. Cuando florece el frambueso, las libadoras pasan por el lado de las otras plantas melíferas sin concederles la menor atención. Como la flor del frambueso está vuelta hacia el suelo, la abeja se encuentra en ella al abrigo para libar el néctar y puede, por consiguiente, dedicarse a ello en cualquier tiempo.

Miel de girasol. Miel dorada que adquiere un tono ámbar claro y, a veces, incluso verdoso, al cristalizar. Ligeramente aromatizada, de un gusto agradable aunque un poco áspero, es preparada a partir del néctar de las flores amarillas doradas del girasol.

Miel de hisopo. Por sus propiedades organolépticas se clasifica entre las mieles de primera calidad. Se obtiene a partir de las flores azul oscuro del hisopo, planta semileñosa a la vez medicinal y melífera.

Miel de espliego o lavándula. Dorada, de un perfume delicado, perteneciente a la categoría de las mejores mieles. Es obtenida a partir del néctar de las flores azul claro o azul violáceo del espliego.

Miel de cardíaca o agripalma. Clara, dorada, tirando al amarillo paja, ligeramente perfumada, de gusto específico, es preparada por las abejas a partir del néctar de las flores de agripalma o cardíaca. Agrupadas en densos racimos, las flores, cuyo número excede de 2.500 por pie, dan un abundante néctar de elevado contenido de azúcar. Es una excelente planta melífera que las abejas visitan con fruición en todo tiempo.

Miel de alfalfa. Miel libada en las flores lilas o violetas de la alfalfa cultivada. Recién extraída, presenta tonos variados, del incoloro al oscuro; cristalizando rápidamente deviene blanca y recuerda por su consistencia una crema espesa; tiene un perfume agradable y un regusto particular.

Miel de marrubio. Miel clara, de un perfume extremadamente fino y de gusto exquisito. Las abejas son atraídas por el néctar azucarado, concentrado y muy perfumado de las flores blanco grisáceas del marrubio blanco.

Miel de meliloto. Miel de buena calidad y de un gusto buscado; ámbar claro o blanca, de un perfume agradable de vainilla. Como sabemos, las flores amarillas y las hojas del meliloto poseen importantes propiedades medicinales.

Miel de melisa. Miel de excelente sabor obtenida a partir del néctar de las flores violeta claro o rosa de la melisa olorosa o toronjil, ampliamente cultivada como planta de perfume y planta medicinal. Las abejas son particularmente atraídas por el olor de la melisa.

Miel de menta. De color ámbar y agradable perfume, se obtiene a partir del néctar de las flores de la menta piperita.

Miel de mostaza. Proveniente del néctar de las grandes flores amarillas de la mostaza blanca. De color amarillo de oro que, tras cristalización, adquiere un tono amarillo crema.

Miel de arándano. Rojiza, de un perfume excepcional y de un sabor agradable, las abejas la fabrican a partir del néctar de las flores de arándano o mirtilo, arbusto del sotobosque muy melífero.

Miel de diente de león. De color amarillo de oro, muy espesa, viscosa, cristaliza fácilmente, de perfume pronunciado y sabor fuerte que las abejas preparan a partir de grandes flores amarillas del diente de león.

Miel de manzano. Color amarillo claro, de perfume delicado y de un sabor delicioso.

Miel de reseda. Preparada a partir de las flores olorosas de reseda. Miel de alta calidad, de un perfume excepcional que, por su sabor, rivaliza con la miel de romero. La miel de reseda es transparente como el diamante.

Miel de acacia. Una de las mieles más estimadas. Transparente en estado líquido, al cristalizar deviene blanca, de un grano fino, como nieve. Contiene 35,98 % de glucosa y 40,35 % de levulosa. (La levulosa —o fructuosa— es el más azucarado de los azúcares naturales; es 1,7 veces más azucarado que la sacarosa o azúcar de caña y 2 a 2,5 veces más azucarado que la glucosa).

Miel de zarza. Es transparente como el agua y de sabor agradable.

Miel de romero. Miel de bello color ámbar transparente y de exquisito sabor, de probadas propiedades medicinales como la planta de cuyas flores liban las abejas el néctar para elaborarla. Se la conoce también con el nombre de miel de España y goza de bien merecida fama, figurando entre las mieles de primerísima calidad.

Miel de pipirigallo. Amarillo de oro, muy perfumada, de gusto particularmente agradable. Es fabricada por las abejas a partir del néctar de las flores rosas o rojas del pipirigallo común, planta forrajera vivaz que crece en estado salvaje en muchas regiones.

Miel de alforfón. Esta miel varía del amarillo oscuro al pardo acentuado, se distingue de las otras por un perfume y un gusto específicos. Cuando cristaliza toma al aspecto de una papilla espesa. Algunos especialistas encuentran que pica ligeramente la garganta cuando se la consume. La miel de alforfón contiene 36,75 % de glucosa, 40,29 % de levulosa y más materias proteicas y hierro que las mieles claras. Por eso su uso está particularmente indicado en casos de anemia.

Miel de salvia. Ámbar claro y oro oscuro, de un perfume delicado y de buen sabor. Fabricada por las abejas a partir de las flores azul violeta de la salvia, planta vivaz ampliamente cultivada en muchas regiones.

Miel de sauce. De color amarillo de oro, cristaliza en granos muy finos de tono crema y sabor agradable.

Miel de serbal. Amarilla, muy perfumada y de sabor exquisito.

Miel de tabaco. Su color varía del claro al oscuro, de olor desagradable y de regusto amargo. No se consume: es venenosa.

Miel de tilo. Una de las mejores mieles, de las más apreciables por sus cualidades gustativas. A la salida del extractor es transparente, generalmente amarillo pálido o verdosa. Es elaborada a partir del néctar de las flores del tilo, considerado a justo título como la reina de las plantas melíferas puesto que a partir del tilo en plena floración, las abejas llegan a elaborar hasta 16 kilos de miel y que una hectárea de tilos proporcionan mil kilos y más. En medicina natural, la miel de tilo es ampliamente utilizada como sudorífico en caso de enfriamiento.

Miel de trébol. Incolora, transparente, de gusto y perfume muy agradables, clasificada entre las mejores mieles de color claro.

Miel de tulípero. Rojiza, de perfume agradable y buen sabor, es obtenida a partir del néctar de las flores verdoso rojizas del tulípero, árbol ornamental muy melífero, que da más néctar que las otras plantas melíferas de las regiones subtropicales. Un árbol puede proporcionar hasta un kilo de miel.

Miel de arveja. Transparente, de perfume delicado y de un sabor agradable.

Miel de viperina. De calidad superior, ámbar claro, agradablemente perfumada y de muy buen sabor. Espesa y cristaliza lentamente. Las abejas la preparan a partir del néctar libado de las flores rosas o azul vivo de la viperina, excelente planta melífera.

Miel de zanahoria. Color amarillo oscuro, de perfume agradable, proviene del néctar de las flores blancas olorosas de la zanahoria.

Miel de zarcillo. De buena calidad, blanca, de perfume y sabor agradables, obtenida del néctar de las grandes flores rojo violeta del zarcillo, planta adventicia muy común.

Miel de los prados. Dorada, a veces amarillo pardusco, de perfume y gusto agradables; es fabricada por las abejas a partir del néctar de las diferentes flores de prado. Por eso se llama también miel plurifloral.

Miel de roca. Es un producto raro y bastante particular. Es fabricada por las abejas salvajes que se alojan en las rendijas de las rocas. De color paja, perfume y sabor agradables. Los panales contienen poca cera, la miel se presenta en forma de una masa cristalizada homogénea que se debe romper en pedacitos como el azúcar cande. La miel de roca se conserva sin alterarse durante varios años.





CAPITULO SEXTO

COMO SE RECOLECTAN, PREPARAN Y APLICAN LAS PLANTAS CURATIVAS

Antes de hablar de la aplicación y preparación de las plantas, lo que, en parte, se explica en el volumen segundo, vamos a decir algo sobre la recolección de las mismas.

Es recomendable hacer por sí mismo esta labor, especialmente cuando se trata de plantas que crecen en las cercanías de donde uno habita, pues esta tarea invita a reflexionar sobre las maravillas de la Naturaleza y proporciona al mismo tiempo utilísimos conocimientos sobre las plantas.

Para no mermar el poder curativo de las plantas medicinales hay que efectuar la recolección de las mismas solamente cuando hace buen tiempo, es decir, cuando la parte superior de las plantas no está húmeda. Además, debe tenerse en cuenta que las plantas curativas silvestres tienen un efecto medicinal mucho más acentuado que las cultivadas en los huertos y jardines. *La recolección debe efectuarse con sumo cuidado, para no recoger inadvertidamente alguna planta venenosa.*

Las plantas se ponen a secar a la sombra. Está comprobado que los fuertes rayos del Sol quitan a las plantas una parte de sus propiedades curativas al evaporarse, con el fuerte calor, las sustancias que tienen acción medicinal.

En cuanto a las raíces, es preciso lavarlas bien antes de ponerlas a secar, partirlas y cortarlas en pedacitos. De esta manera se acelera su desecación.

Preparación de plantas en China.— *Antiquísimos remedios ayudan a la moderna medicina.* En la fotografía, científicos del "Chinese Pharmaceutical Research Institute" de Pekín realizan minuciosos estudios de las plantas medicinales. Este Instituto ha realizado un amplio estudio de las plantas tradicionales chinas. (Un aspecto similar ofrecen todas las farmacias que proveen a colonias chinas repartidas por el mundo.) Esto nos demuestra que el hombre, desengañado con los fármacos artificiales que tantas desgracias han provocado, busca de nuevo solución en los remedios naturales.

Actualmente en Alemania y Francia se venden en farmacias plantas medicinales y su uso se extiende en América y otros países. Hay plantas y raíces sencillas que cada familia puede utilizar por sí misma, tal como se enseña en esta obra. (Foto Zardoya.)

Una vez bien secas, se revisan las plantas antes de guardarlas, y se separan las partes defectuosas. Luego se guardan los gajos, hojas, flores y raíces en una caja o cualquier otro lugar seco. De vez en cuando hay que inspeccionarlas para comprobar que no desprenden humedad; de ser así, se ponen a secar de nuevo. Tómese la precaución de anotar siempre sobre las cajas, bolsas u otros recipientes donde se guarden las plantas, el nombre de las mismas, para evitar confusiones y para poder localizarlas en todo momento.

Plantas y raíces enmohecidas no sirven para fines curativos.

El que no pueda ocuparse personalmente de la recolección de sus propias plantas, puede adquirirlas en cualquier herboristería solvente. Para cualquier consulta relacionada con la adquisición de plantas medicinales, pueden dirigirse a Omedin, Apartado 4048, Barcelona, donde serán debidamente orientados.

PREPARACION Y APLICACION DE LAS PLANTAS CURATIVAS

Las plantas curativas pueden ser aplicadas de diversas formas. Es muy importante comprender perfectamente las distintas formas de aplicación. El que sabe aplicar en la forma debida a cada caso las plantas medicinales, obtendrá muchas bendiciones. Hablamos a continuación sobre las formas de aplicación más conocidas, comenzando por la más usual, es decir,

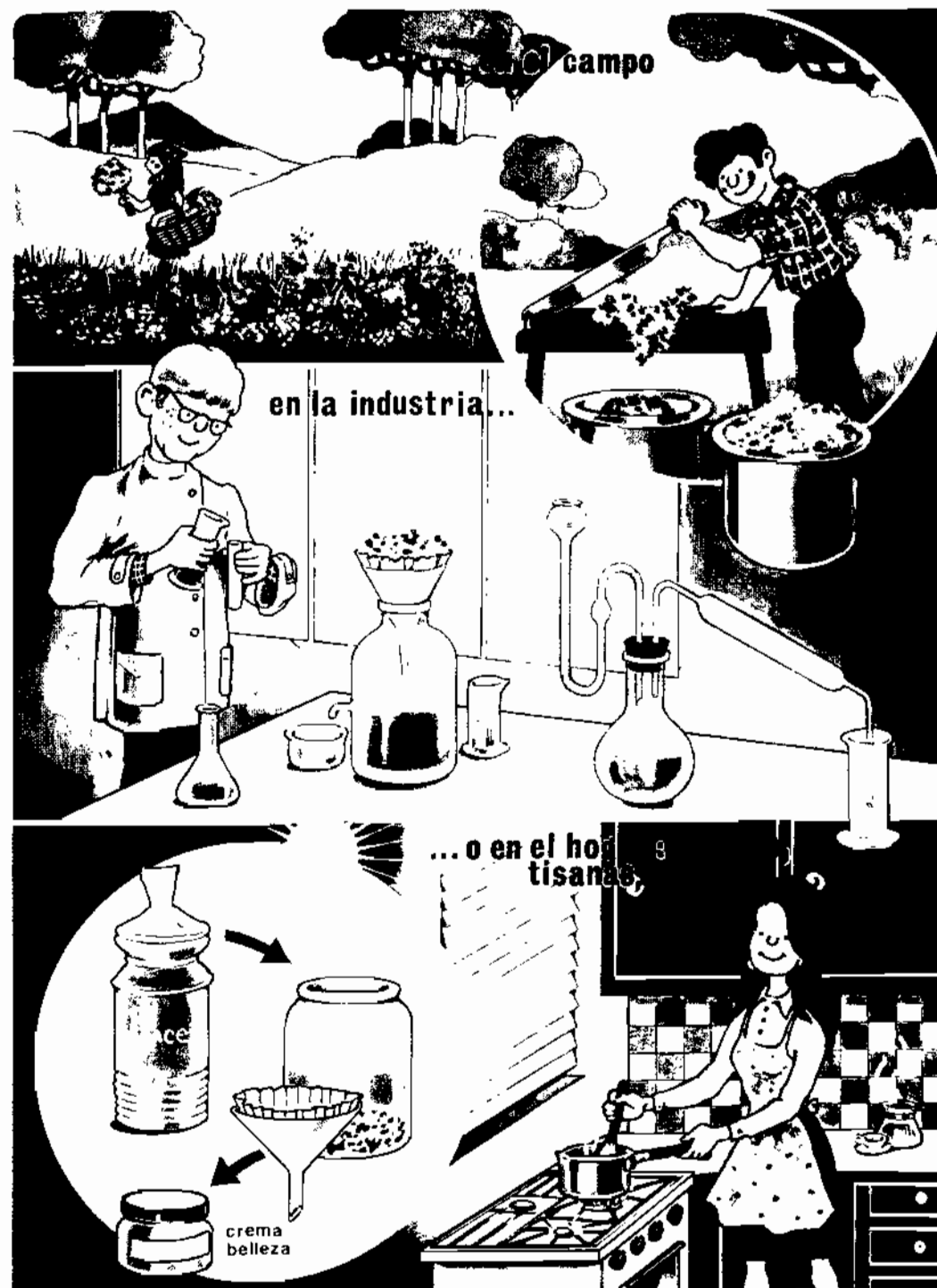
1 COMO TISANA

Las tisanas pueden prepararse de diversas maneras:

1. Infusión

Es la manera de preparación más conocida. Se vierte agua hirviendo sobre las plantas que se desea preparar, se tapa bien y se deja reposar

Infusión. - Es la manera más usada para preparar tisanas. Para ello se vierte agua hirviendo sobre las flores y hojas, previamente desmenuzadas, se tapa y se deja reposar 10 minutos, removiéndolo de vez en cuando, y finalmente se cuela.



Utilidad de las plantas medicinales.



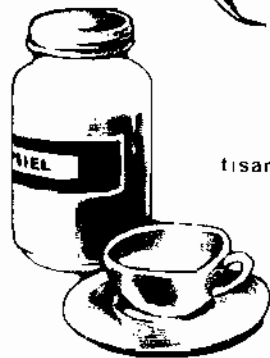
malvavisco



eucalipto

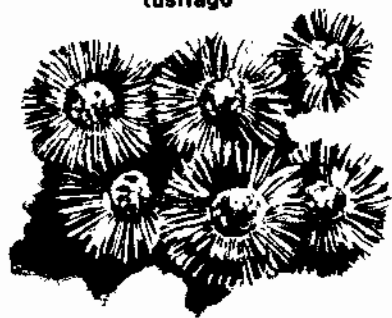


pulmonaria



tisana

cura



tusítago



se desmenuza

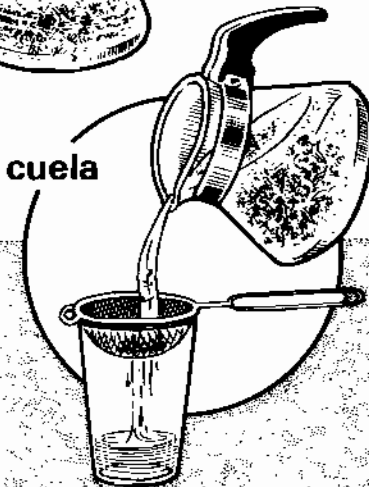


agua hirviendo

se tapa



se cuela



diez minutos. Luego se revuelve algunas veces y se cuela todo. Lo más apropiado para esta forma de preparación son las *flores y hojas*.

Si se quieren preparar de la misma manera los *tallos y raíces* hay que cortarlos en trocitos *muy pequeños*, verter agua hirviendo encima, y dejar en este caso por lo menos de veinte a treinta minutos en reposo para obtener las sustancias que contienen.

Afirmamos aquí, de una vez por todas, que las tisanas *tienen que ser tapadas* durante y después de la preparación, para que las preciosas sustancias no se evaporen.

En el cocimiento, las plantas son hervidas varios minutos, y esto puede perjudicar en algo sus principios vitales, por lo cual debemos preferir siempre la infusión en todas las plantas tiernas y partes blandas (hojas, flores, hierbas), de las cuales se extraen debidamente los principios medicinales sin hervirlas. Las partes de las plantas que son demasiado duras, como las raíces, semillas, cortezas, troncos gruesos, etc., necesitan ser hervidas en forma de decocción.

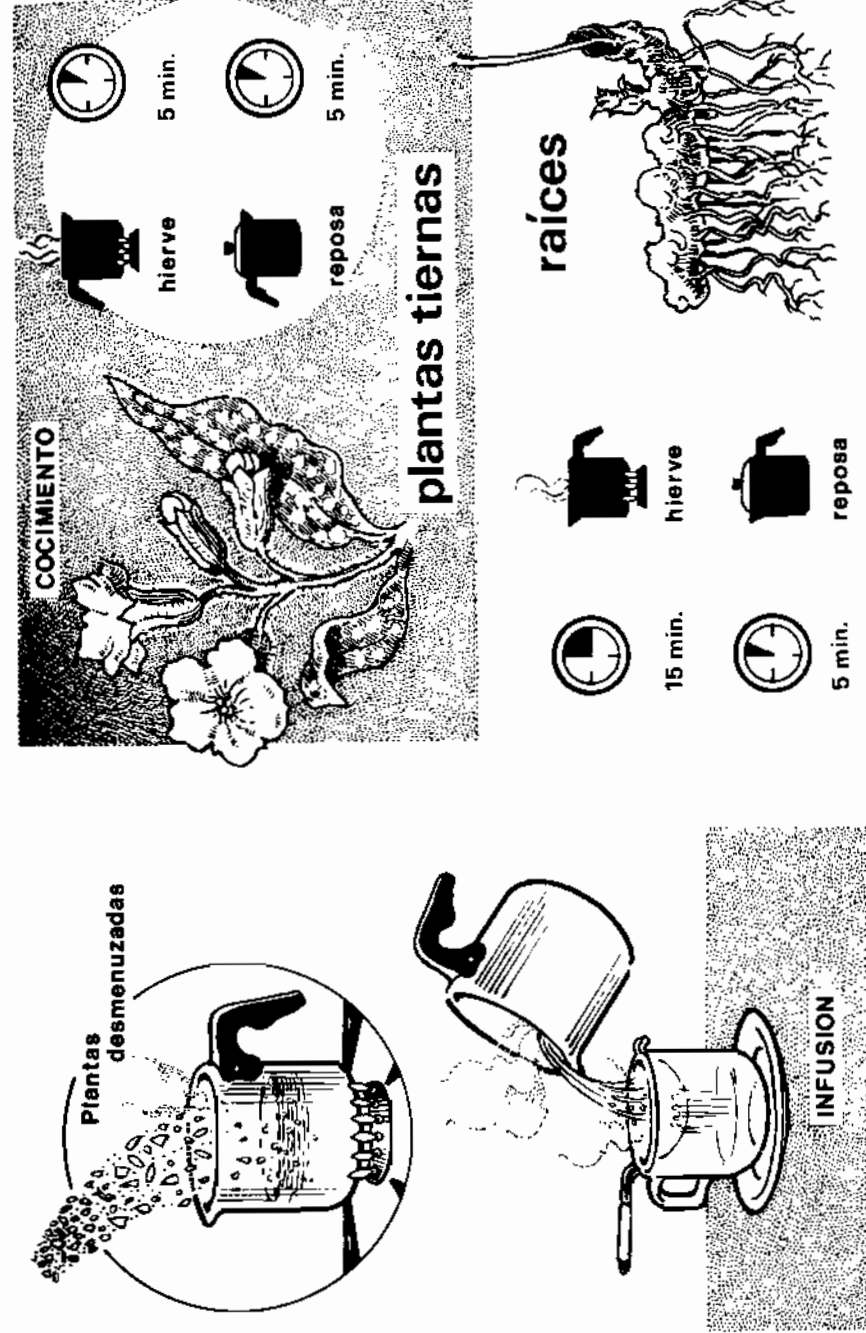
2. Infusión cocida

Mientras que en la forma de preparación denominada “cocimiento”, que explicamos bajo el apartado 3, se ponen las plantas, o partes componentes de la planta curativa, *en el agua fría con que a continuación se harán hervir*, en la *infusión cocida*, las plantas *se echan en el agua cuando ésta está hirviendo*, se dejan cocer cinco minutos como máximo, y se retira del fuego. Bien tapada, se deja reposar la tisana algunos minutos más y se cuela.

3. Cocimiento o decocción

Se usa generalmente sólo para preparar tisanas de las partes duras de las plantas (*tallos, ramitas, raíces, cortezas, troncos*).

En un recipiente adecuado (una olla, un pote, etc.) se pone la cantidad de agua apropiada, y a la misma se echan las plantas (raíces, cortezas, etc.) convenientemente desmenuzadas. Todo junto se pone en frío al fuego y se deja hasta que haya hervido durante unos minutos a fuego lento, ya que no conviene que llegue a hervir muy fuerte; transcurrido este tiempo, se aparta del fuego, se deja tapado para que repose



Infusión cocida. — Las plantas secas, una vez desmenuzadas, se ponen agua hirviendo hasta que ésta haya absorbido los principios curativos. En el **cocimiento**, se echan las plantas en agua fría y a continuación se hierven; las partes tiernas (flores y hojas) durante 5 minutos, y las raíces o troncos desmenuzados durante unos 15 minutos.

durante unos diez minutos y, finalmente, se pasa el cocimiento por un colador.

El tiempo de cocción depende de la clase de planta. Puede variar entre 5 y 30 minutos, según se indica seguidamente:

- a) *Si se trata de flores, hojas o partes tiernas de la planta, basta cocerlas de 5 a 10 minutos.*
- b) *Si se trata de partes duras, como son las raíces, cortezas o troncos desmenuzados, hace falta cocer de 15 a 30 minutos.*

Al retirar la olla del fuego se deja bien tapada, dejando reposar la tisana algunos minutos más; finalmente se cuela.

4. Maceración fría

Se pone en un recipiente la cantidad de planta o semilla necesaria y se le echa encima agua fría. Teniendo la planta recortada o desmenuzada y limpia en remojo durante bastante tiempo, se pueden extraer sus principios curativos sin calor, es decir, en frío. Este procedimiento ofrece la ventaja de que ningún principio vital de la planta puede ser perdido por el calor. Este es especialmente importante en aquellas plantas que son ricas en vitaminas sensibles al calor. Conviene siempre usar agua hervida fría, pues de este modo la maceración se conserva por más tiempo.

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

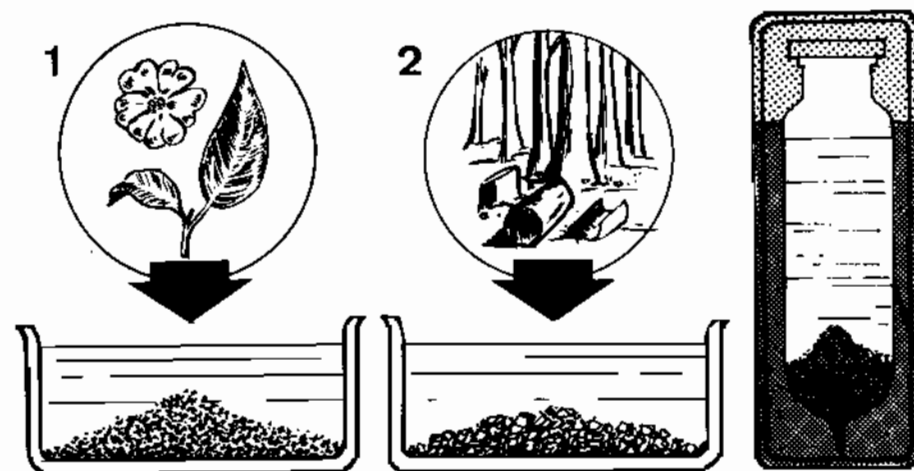
El recipiente tiene que estar tapado, pero nunca hay que dejarlo en el dormitorio. El tiempo de duración de la maceración es de 10 a 24 horas, según la planta.

- a) *Si se trata de flores, hojas y otras partes tiernas de la planta bastan de 10 a 14 horas.*
- b) *Si se trata de cortezas, raíces y otras partes duras de la planta son necesarias de 15 a 24 horas.*

Con las debidas precauciones (recipiente limpio, agua hervida, planta limpia, lugar fresco y libre de acceso de polvo) se pueden conservar las maceraciones veinticuatro horas en verano y hasta cuarenta y ocho en invierno.

Ya hemos dicho que esta preparación fría de las tisanas es la más *natural* que existe, pues tiene la ventaja de que no experimentan transformación alguna ni se pierden las *sales nutritivas y las vitaminas*. Pero hay que tener presente que *ciertas sustancias de las plantas curativas* sólo pueden ser bien extraídas mediante el empleo del calor, según se preconiza en las anteriores formas de preparación (infusión y cocimiento), y en las cuales —dijimos de pasada— no conviene emplear fuego vivo, fuerte o rápido, sino fuego lento, para que no sean destruidas importantes sustancias nutritivas.

Si se desea, las tisanas frías obtenidas por maceración, se pueden *calentar* ligeramente antes de tomarlas.



Maceración fría. — Las flores, hojas y partes blandas (1) se mantienen en remojo en agua fría durante 10 o 14 horas. Los troncos, cortezas y partes duras (2) necesitan de 15 a 24 horas.

Maceración caliente. — Se dejan las plantas en un recipiente (termo) con agua caliente de 6 a 14 horas.

5. Maceración caliente

En este tipo de maceración, las plantas se dejan en remojo en agua caliente (nunca hirviendo). Se deja el recipiente con el agua caliente y

las plantas a un lado del fuego para que se mantenga el calor, por espacio de 6 a 14 horas, según convenga. Luego se cuele la tisana y se toma.

6. Maceración fría y cocimiento

Este procedimiento doble, combinación de los métodos de preparación apartados 4 y 3, es muy recomendable.

Procédase primero según el apartado 4, luego cuézase la tisana tal como se indica en el apartado 3, con la duración a o b, según corresponda.

En las seis formas de preparación aquí mencionadas pueden ser mezcladas diversas plantas juntas. Así se aumenta el poder curativo de cada una de ellas.

Una mezcla de plantas diversas

es recomendable también para preparar una *buena bebida casera* que sustituye al té o al café, tan perjudiciales y que la gente acostumbra a tomar. Para eso pueden utilizarse las hojas de fresón, zarzamora, violeta, rosa, ortiga, naranjo, limón, flores de rosas y violetas, menta, salvia, hinojo, flores de tilo, etc. En una mezcla se usan tres o cuatro de estas plantas, al gusto de cada cual. Como se trata de una bebida casera, puede agregarse a esta tisana un poco de leche, si se desea, lo que no se hará si se toma con fines curativos. Se endulza con miel pura de abejas. Se prepara así: para una taza de un cuarto de litro de agua, se pone una cucharada de plantas.

La mezcla de diversas clases de plantas para fines curativos debe ser considerada desde varios puntos de vista; por eso debería ser verificada solamente por personas expertas en la materia.

Reglas generales para la preparación de tisanas, válidas para las seis formas mencionadas:

a) Las *raíces, cortezas y troncos* requieren más tiempo para su preparación que las *flores, hojas y gajos tiernos*, como se deduce fácilmente de cuanto hemos expuesto; *por eso no pueden ser preparados en el mismo recipiente*, pues las partes más tiernas quedarían demasiado

cocidas. Ambas clases deben ser preparadas por separado. Pueden mezclarse después, echándolas en el mismo recipiente. Según se desee y según el fin que se persiga, se puede usar más cantidad de una planta que de otra.

b) Si se mezclan varias plantas curativas, puede emplearse de cada clase la misma cantidad, siempre que no figure alguna planta curativa de efecto demasiado poderoso, o de gusto muy amargo, por ejemplo, el ajeno. En este caso, de esta planta más poderosa o muy amarga sólo se pone la mitad o menos de la cantidad de las demás plantas.

c) *Cantidad necesaria de agua y de plantas para la preparación de las tisanas:* Si en la descripción particular de cada planta no se indica otra cosa, se usa por lo general de una cucharadita de las de café a una cucharada soper de plantas para preparar una taza de tisana. La cantidad de agua necesaria para esa *porción de plantas* es de un cuarto de litro, que viene a ser la capacidad de una taza corriente. Si se quiere preparar más cantidad de tisana, se aumenta la cantidad de agua y de plantas de acuerdo con las proporciones arriba indicadas.

Por lo general, pueden tomarse diariamente de dos a cuatro tacitas de tisana, o también pueden tomarse unas cucharadas cada hora, si es que no se indica otra cosa en la descripción de cada planta.

d) A las tisanas que se toman con fines curativos *no se les puede agregar leche o azúcar*, pues se les quitaría parte de su valor curativo; en muchos casos, incluso podría impedir por completo la curación. Ya nos hemos referido (en otros libros nuestros) al efecto desfavorable del azúcar blanco refinado.

La miel es muy curativa, por eso aconsejamos endulzar con miel todas las tisanas que sirven para la curación de **catarros, enfermedades de la garganta y pecho**, en una palabra, **para disolver las mucosidades**. La miel tiene un efecto especialmente disolvente en las obstrucciones y mucosidades. También es emoliente, medicinal, laxante, depurativa, vivificante, nutritiva, tónica, estomacal y diaforética. Se destaca por su gran valor curativo. Empléese solamente miel *pura* de abejas, libre de cera. La miel que contiene *cera* perjudica y estorba la actividad del hígado y de los riñones.

e) *La tisana, ¿debe tomarse caliente, tibia o fría?* En caso de

fiebre se recomiendan tisanas frías y en escalofríos tisanas calientes o tibias. Para *apagar la sed*, la tisana caliente es mejor que la fría.

En resfriados, catarrós, enfermedades de la garganta y pecho, obstrucción, calambres y para disolver mucosidades, debe tomarse siempre tisana caliente, lo mismo para calentar el cuerpo y provocar el sudor.

f) Téngase cuidado de que las tisanas *no fermenten*, pues las tisanas fermentadas no pueden tomarse en modo alguno. Por eso se aconseja preparar cada día la cantidad de tisana justa para el consumo de la jornada.

g) Como el beber durante las comidas estorba la digestión y puede producir enfermedades del estómago, *no deben tomarse las tisanas durante las comidas*, sino un rato antes o un rato después.

h) Las *curas con tisanas* pueden hacerse durante todo el año, pero si se hacen *en primavera*, producen mayor efecto, y esto por dos motivos: primero, porque en esta época el cuerpo quiere purificarse (recuérdese el viejo refrán que dice: "la primavera, la sangre altera"), y después, porque es cuando brotan las plantas y se las puede obtener tiernas y frescas. Esta misma reacción del cuerpo, pero más atenuada, se produce también en el *otoño*.

i) Son muchos los que cometen el error de rechazar las *tisanas amargas*, alegando su desagradable sabor. Pero nuestros lectores pueden estar seguros de que precisamente esas tisanas tienen un gran poder curativo. Llamamos la atención sobre el amargón, que describimos en el volumen segundo, el cual, empleado fresco o seco, obra milagros.


j) Al tomar tisanas, téngase especial cuidado de *cambiar de vez en cuando de planta*, cambio que puede hacerse, por ejemplo, cada diez días, pues de lo contrario el cuerpo se acostumbra a una cierta clase de planta y llega un momento que ésta apenas le hace efecto.

k) Durante el *período de menstruación* las mujeres deberían abstenerse de tomar tisanas, salvo si se trata de una tisana especial para la curación o el alivio de los trastornos menstruales.

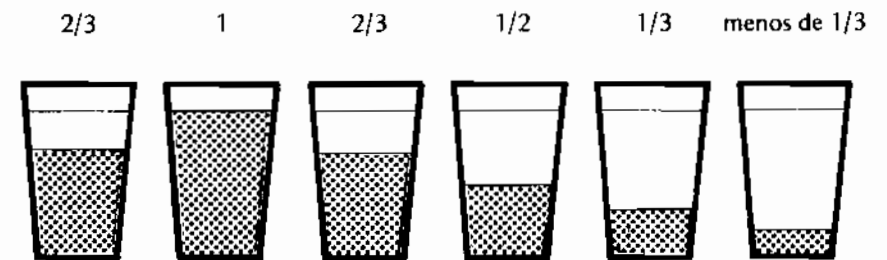
l) Por lo general, las personas enfermas desean experimentar los efectos curativos desde el comienzo del tratamiento. Sin embargo, en la aplicación de los remedios naturales suele suceder lo contrario, es decir, que en los primeros días de la cura natural el enfermo experimenta, al

parecer, un empeoramiento de los males (véase en el volumen tercero lo explicado en crisis curativas). Entonces, los que no están debidamente avisados y prevenidos, se desaniman y abandonan el tratamiento en lugar de continuar con el mismo hasta haber superado esta llamada "*crisis curativa*". Precisamente esta crisis demuestra que los remedios aplicados surten su efecto y que en el organismo del paciente ha comenzado la lucha para la eliminación y la expulsión de las sustancias morbosas.

m) Para guardar las tisanas no se deben usar *ollas ni recipientes de metal*, como tampoco para guardar los jugos de frutas y verduras, etc., pues existe el peligro de que se produzca una intoxicación con las sustancias que se desprenden del metal por la acción de ciertos ácidos. *Esto debe poner sobre aviso también para tener especial cuidado de no dejar las cucharas de metal en contacto con los remedios.*

n) Para mayor seguridad ponemos al lado de nuestras descripciones de plantas venenosas *una calavera*. 

o) Finalmente, nos planteamos una cuestión: ¿Pueden tomar todos la porción de tisana indicada para un día, sin tener en cuenta las diferencias de edad? La porción diaria son dos, tres, o hasta cuatro tacitas, si no se indica una dosis mayor en la descripción de cada planta. Aconsejamos tomar como norma las dosis que se indican a continuación para las distintas edades:



Más de 65 años De 20 a 65 años De 10 a 19 años De 6 a 9 años De 3 a 5 años De 1 a 2 años

La dosis disminuirá progresivamente a medida que decrece la edad, llegando a porciones de hasta 1/5 o un 1/10.

p) Según sea la clase de acción curativa de las plantas, éstas reciben distintos apelativos que, en cierto modo, las clasifican. Así tenemos, según sus propiedades, los siguientes grupos de plantas:

1. **Antiespasmódicas**, que calman la excitación de los nervios, es decir, el sistema nervioso, y que se emplean en el síncope, el histerismo, epilepsia, corea, etc., recibiendo los nombres de **nervinas** y **antihistéricas**. Son muy numerosas, siendo las principales las siguientes: el abelmosco, el díctamo, el elemí, el empirreu-mático, el espliego, el abrotano, el acoro, la albahaca, el alcanfo- rero, el anís, el azafrán, la contrahierba, el hiperico, el hisopo, el incienso, la manzanilla, el marrubio, la matricaria, la melisa, la menta, el narciso, el orégano, la pimpinela, el poleo, el romero, la salvia, el tilo, el tomillo, la valeriana, la verbena, la hierba ga- tera, etc. Deben usarse en dosis muy pequeñas.
2. **Astringentes**, denominadas también **antihemorrágicas**, **estrípticas** o **hemostáticas**, porque tienen el efecto de contraer los tejidos, dete- niendo de esta manera hemorragias y diarreas. Hacen más densa la fibra muscular, disminuyendo el calibre de los vasos sanguíneos y exhalantes; corrigen, además, la secreción y exhalación de las membranas secretorias. Se usan para combatir cualquier clase de relajación. Dejan en la boca un gusto astringente (se suele decir que *ligan* los dientes). Son de este tipo: la acacia (zumo), el cino- rrodón, la ortiga, la agrimonia, el aliso, el arándano, el arrayán, las bellotas tostadas, la bistorta, la bolsa de pastor, la búgula, el cam- peche, la encina, etc.
3. **Carminativas**. Sirven para combatir los dolores nerviosos del estó- mago y de los intestinos, que van acompañados de flatos. No tienen nunca ninguna acción sobre el sistema nervioso central, ni producen jamás embriaguez. Algunos las incluyen entre las esti- mulantes. Las principales son: la badiana, el cilantro, la impera- toria, la alcaravea, la angélica, el anís, el hinojo, el comino, el peucedano y la zanahoria.
4. **Depurativas**. Son el remedio natural que efectúa la limpieza de la sangre y combate toda clase de impurezas, expulsando así del organismo sustancias extrañas y morbosas. Entre las plantas de- purativas citaremos: achicoria, arazá, calaguala, cañas, cancha-

langua, cerrajas, coronilla de fraile, dulcamara, endrino, escara- mujo, flor de heno, fresal común, fumaria, guindo común, hiperi- cón, jalapa, llantén, mercurial, milenrama, nogal, pensamientos, sanguinaria, saponaria, saúco negro, siete sangrías, tayuya, tusí- lago, verbenas, zarzaparrilla.

5. **Diaforéticas** o **sudoríficas**. Son plantas que provocan la trans- piración cutánea; reciben el primer nombre cuando la transpira- ción es insensible, y el segundo cuando es sensible. Obran aumen- tando la fuerza de la circulación o estimulando específicamente los vasos cutáneos. Los antiguos las llamaban “depurativas, antiher- péticas”, con lo cual demostraban haber comprendido que una de las mejores formas de limpiar interiormente el organismo de sus impurezas, es estimular la importante función secretora de la superficie cutánea. Las más conocidas son: la bardana, la borraja, el boj, el buchú, la dulcamara, el saúco, el guaco, el olmo, los pensamientos silvestres, el rododendrón, el sándalo, el sasafrás, el tusílag, la calaguala, la cáscara de nuez, las hojas de naranjo, el tilo, el guayaco, la zarzaparrilla, etc.
6. **Diuréticas**: que tienen la propiedad de provocar la secreción urina- ria. Obran específicamente sobre los riñones estimulándolos y se emplean con preferencia en la hidropesía. Los principales diuré- ticos son: el ágave, el alcaparro, el alquequenje, el colchico, la escila, el apio cimarrón, la avena, la borraja, la butúa, el fresero, la esparraguina, los espárragos, el enebro, la doradilla, el cardo santo, la gayuba, la gatuña, el perejil, el perifollo, la parietaria, los pe- dúnculos de cerezas, el hinojo, el rábano, la retama, la saxifraga, el taraxacón, la vara de oro, la verdolaga, la linaria, etc.
7. **Emenagogas**. Su propiedad es provocar el flujo menstrual, por su acción especial sobre el útero. Pueden, pues, considerarse como estimulantes; pero si su acción se intensifica resultan perjudiciales. Las principales son: el acíbar, los ajénjos, la aristoloquia, la arte- misa, el azafrán, la coniza, la ruda, la matricaria, sabina y el tana- ceto.
8. **Eméticas** o **vomitivas**. Su objeto es producir el vómito, ejerciendo una acción directa sobre los folículos mucosos del estómago y del duodeno, cuya secreción excitan. Si las sustancias vomitadas pro-

ceden del estómago **son** alimentos; si proceden del duodeno son bilis. Está rigurosamente prohibido suministrarlas a las personas **pletóricas**, propensas a apoplejías y a las que padecen de hernias o descensos del **Útero**. Las principales son: el **árnica**, el **asaro**, el euforbio, la **geofrea**, la **gillenia**, la **raíz** de violetas y la **ipecacuana**.

9. **Emolientes**. Se dice que es emoliente cuando una planta tiene el efecto de ablandar los tejidos o cualquier parte del cuerpo endurecida por **absesos**, **Úlceras**, granos, golpes e inflamaciones; en una palabra, tiene una acción **disolvente**. Son plantas emolientes: **abutilón**, **acacias**, **acanto**, **acebo**, **acelga**, **algodonero**, **altea**, **anagálide**, **astas del diablo**, **avena**, **azucena**, **bonaja**, **buglosa**, **cabeza de negro**, **calabaza**, **cañas**, **carrapicho**, **cebada**, **cohombro**, **chañar**, **chufas**, **dátil**, **espinaca**, **gomas**, **gordolobo blanco**, **gramas**, **guindo común**, **hierba mora**, **higuera**, **lampsana**, **lechuga**, **lengua de vaca**, **lino**, **malvas**, **manzana**, **olmo**, **parietaria**, **patata**, **quenopodio de escobas**, **regaliz**, **tambayang**, **violetas**, **yuyo del orín**, **yuyo colorado** y también **almidón**, **harinas** y **salvado**.

Las plantas emolientes se llaman también **antiflogísticas**, **demulcentes** y **relajantes**. Todas ellas disminuyen la contractilidad de los tejidos vivos sobre los que se aplican, de modo que su acción es diametralmente **opuesta** a la de los astringentes. Al relajar y ablandar los tejidos, disminuyen el calor, la tensión y la inflamación; curan en general disolviendo, y si la inflamación **está** ya muy adelantada y la acción **disolutiva** es ya imposible, determinan la supuración.

La acción de los emolientes que se emplean como **pectorales** se explica por el efecto de la acción refleja hasta la membrana bronquial y el tejido **pulmonar**. Se deben emplear a una temperatura que varía entre 12° C y la que empieza a producir dolor. Además de las ya citadas, son plantas emolientes: los **fucus**, la **zaragatona**, el **malvavisco**, los **pepinos**, la **consuelda**, el **arroz**, la **cebada**, el **liquen**, la **uva**, las **azufaifas**, las **almendras dulces**, los **cañamones**, los **pistachos**, la **tapioca**, el **salvado**, las **flores de heno** y el **fenogreco** o **alholva**.

10. **Errinas**. Sirven para aumentar la secreción del moco nasal y son **útiles** como **contra-irritante** en las afecciones crónicas de los ojos,

de **la cara** y de **la cabeza** (**oftalmía** crónica, **amaurosis** y **jaqueca**). También pueden servir para excitar la respiración y provocar la salida de cuerpos extraños de las **vías nasales**. Deben **prohibirse** en los mismos casos enumerados al tratar de las eméticas. Las principales son: el **espliego**, la **mejorana**, la **salvia**, el **tomillo**, el **asaro**, la **cebadilla**, etc.

11. **Estimulantes**. También se llaman **vivificantes**. Son **plantas** que aumentan la vitalidad. Son **estimulantes locales** las que influyen sólo sobre uno o dos órganos, y **vivificantes**, las que animan la parte en que se aplican. Si su acción es tardía se llaman **difusivas** o **difusibles**, y si es rápida no difusivas.

Hay que tener, pues, mucho cuidado en su empleo. Cuando se nota por sus efectos **embriagadores** o por el olor que despiden el organismo, que no han sido asimiladas, como sucede con **muchas** plantas aromáticas, se debe suspender su uso.

Los principales estimulantes activos son, la **coclearia**, el **laurel** y todas las especias que se usan en **la cocina**; los estimulantes difusivos son el **ajo**, la **cebolla**, el **berro**, el **espilanto** y el **rábano**.

Completan el repertorio de las plantas estimulantes, las siguientes: **acoro**, **ajedrea**, **ajenjo**, **albahaca**, **alcanfor**, **angélica**, **anís**, **arrayán**, **betónica**, **boldo**, **brea vegetal**, **canela**, **cañamo**, **carana**, **cardamomo**, **cilantro**, **clavel**, **comino**, **contrahierba**, **corteza de Winter**, **culantrillo**, **dauco crítico**, **endrino**, **énula**, **erísimo**, **escorzonera**, **eucalipto**, **fresno espinoso**, **galanga**, **gálbano**, **galega**, **guayaco**, **hisopo**, **imperatoria**, **laserpicios**, **cola**, **lavándulas**, **lengua de vaca**, **levístico**, **marcela macho**, **marrubio blanco**, **mate melisa**, **mentas**, **meo**, **milenrama**, **mirra**, **nardo**, **opoponaco**, **orégano**, **oreja de gato**, **pino**, **resinas**, **romero**, **salvia**, **saúco negro**, **serpol**, **tulipano**, **valeriana**, **verbenas**, **vetiver**.

12. **Estomacales**. **Son** las plantas que combaten las molestias y enfermedades del estómago. Figuran entre **ellas**: **acoro**, **ajedrea**, **aletris**, **alfilerillo**, **angélica**, **arazá**, **arrayán**, **amedrios**, **cardamomo**, **cilantro**, **claco**, **colornbo**, **corteza de Winter**, **crucianela**, **cuasia**, **eneldo**, **escutelaría**, **galanga**, **genciana amarilla**, **genepí**, **hierba gatera**, **hisopo**, **juncias**, **laurel**, **ledón**, **manzanilla**, **mudar**, **nandiroda**, **naranja**, **nogal**, **pareira brava**, **poleo**, **psoralea**, **quenopodio**, **ambrosía**, **rábano**, **roble**, **ruda**, **ruibarbo**, **salvias**, **tomillo**, **trébol**, **verbenas**.

13. Expectorantes, también llamadas incisivas. Son plantas que tienen la propiedad de provocar la expulsión de las materias que obstruyen los bronquios, la tráquea y la faringe; casi todas obran por efecto estimulante. Las más conocidas son: la aliaría, el ajo, el acoro, la énula, el erisimo, el algarrobo, el hisopo, el mudar, el romero, las yemas de pino, el eucalipto, la polígala, la serpentaria, la escila y el lirio.
14. **Febrífugas**, incluidas por algunos autores entre las refrigerantes, participan de las cualidades de éstas y de las tónicas, y son empleadas con preferencia en las fiebres hécticas. Algunas tienen propiedades diuréticas. Las principales son: el abedul, el ecebo, las almendras amargas, el baobab, el cardo estrellado y el cardo canto, la centaurea, el castaño, la cinicina, la magnolia, el perejil, la quina, el tulípero, la valeriana, los membrillos y los ceibos.
15. Pectorales. Son las plantas que actúan favorablemente sobre los órganos respiratorios, curando sus molestias y enfermedades y previniendo al mismo tiempo resfriados, catarros, gripe, etc. Son plantas pectorales: la altea, burucuyá hediondo, cañas, dáttil, galeopsis, gomas, hamamelis, virgínica, higuera, ledón, lobelias, madre selva, malva, manás, manzano, marcela macho, nabo común, ortigas, pinos, polígala, quenopodio en racimos, regaliz, saúco negro y vid.
16. Purgantes. Son plantas que determinan las evacuaciones intestinales. Se llaman **catárticas** cuando irritan el tubo intestinal aunque sin inflamarlo, y laxantes cuando evacúan los intestinos sin causar apenas irritación local o general. Los primeros se emplean en los desórdenes, afecciones inflamatorias, pléoras, etc.; los principales son: el aceite de ricino, los bulbos de narciso, la corregüela, el espantalobos, el espino cerval, la fitolaca, la globularia, las hojas del fresno, el mechoacán, el mercurial, la sanguinaria, el sen, etc. Los segundos, llamados también purgantes lenitivos o **minorativos**, están indicados para los niños, las mujeres, los ancianos y para todos aquellos casos de inflamación del abdomen o de las vísceras de la cavidad de la pelvis, hernias, prolapso uterino o del recto, en que es necesario evitar una acción demasiado enérgica; los principales son: los aceites dulces, las achicorias, las ciruelas, la cañafís-

tula, la cuscuta, el ruibarbo, las flores de melocotonero, el algarrobo, el maná, la rosa pálida, el tamarindo, etc. **Existe** una tercera clase de purgantes que se denominan drásticos, cuya acción es muy violenta y que sólo se emplean en algunos casos muy graves y limitados de parálisis intestinal, hidropesía y afecciones cerebrales. Los más conocidos de estos purgantes son: el crotontilo, el acibar, la brionia, la celidonia, la corteza de frángula, el cólquico, el eléboro, la escamonea, el euforbio, la jalapa, las semillas de ricino o tártago, etc.

Para completar la lista de las plantas purgantes, citaremos: los abrojos, el agárico, aguaraibá, alamanda, alazor, albolquillo, áloe, amendoirana, amores secos, anda-acu, arenero, argémone, artanita, asaro, azucena, barba de chivo, bardana, batatilla, bejuco, betónica, bruchina, brionia, caa-ataya, caa-apia, caínca, campanilla, canjerana, canuto de purga, cardo, caxaporra, cayapó, cerezo, cohombro, crotontilo, chinchín, dafnes, eléboro, endrino, escamonea, espantalobos, espigelia, espino cerval, eupatorio, fitolaca, fresal común, fresno común, gomas, graciola, hiedra terrestre, hierba paris, higuera, imbi, jalapa, jatropha curcas, linarias, lirio de 'Flores', manita, mechoacán, mirobolanos, morales, nandirona, narciso silvestre, nogal, ombú (purgante drástico), paraíso, peonia, podofila, retamas, sarandí, sumalagua, telictro, taminero, verdolaga.

17. Refrigerantes. Llamadas también atemperantes. Sirven para rebajar la temperatura del cuerpo cuando está aumentada por una causa mórbida; sustraen calor y calman la sobreexcitación: son afines a los emolientes. Las principales son las cerezas, las frambuesas, la granada, las grosellas, el limón, la manzana, las moras, las naranjas, los tamarindos, la acedera, la acederilla, el agracejo, camboim, cambucá, carne gorda, cohombro, fresal común, imbuziero, lechuga, quenopodio blanco, quenopodio oficial, cebada, cocotero, chufas, gayuba, lino, olivo, sandía y vid.
18. Sedantes. Son todas las plantas que calman los dolores y sosiegan cualquier excitación.
19. Sialagogas. Tienen la propiedad de aumentar la saliva, obrando sobre los folículos mucosos de la boca y las glándulas salivales. Se

las llama también *masticatorias*, porque hay necesidad de masticarlas para obtener su efecto. Se emplean en las afecciones de las encías, de la lengua, de las amígdalas y de las glándulas salivales, y también como *contrairritantes* en las afecciones de los órganos inmediatos (dolor de oídos, de la nariz, etc.). Entre las principales mencionaremos la almáciga, el *espilanto*, el *pelitre*, el rábano, etc.

20. Tónicas o corroborantes. **Son** plantas que, empleadas durante un cierto tiempo, restablecen gradualmente el tono del organismo, es decir, que hacen a la fibra muscular más fuerte y elástica, dando mayor consistencia a todos los tejidos y órganos. Tienen cierta analogía con los estimulantes, pues despiertan el apetito y las demás funciones orgánicas. Sucede con frecuencia que el mismo remedio estriñe el intestino, cuando está relajado, o lo relaja si padece de estreñimiento producido por debilidad. Por lo general, son de sabor amargo y la facultad que tienen de retardar las fermentaciones ácidas contribuye a que sean empleadas en las enfermedades provocadas por esas fermentaciones. Las principales plantas tónicas son: la genciana, la cuasia, la fumaria, la achicoria, la *simaruba*, el trébol acuático, la butúa, el cardo silvestre, la alcachofa *silvestre*, el colombo, el ajenjo, la cascarilla, la angostura verdadera, la énula, el lúpulo, etc.
21. Vermífugas. Son las plantas que combaten las lombrices y toda clase de parásitos de los intestinos. Las principales **son**: abrotano, ajenjo, ajo, aliaría, altramuz, ambrosía, amores secos, árbol de la vida, artemisa, asafétida, balota, balsamita, carbón, cardo, cárica, papaya, cerezo, cinamomo, clavel, coralina blanca, eléboro, enebro, espigelia, fraxinela, galega, geofrea, helechos, hinojo, limonero, llantén, manzanilla, melocotonero, *mucuna*, muérdago, musgos, nogal, paico, paraíso, psoralea, quenopodio antihelmíntico, quenopodio de escobas, ruda, sabina, santónico, solidago, tanaceto, ño perquen, valeriana, verdolaga y zumaques.
22. Vulnerarias. Cuando una planta **sirve** para curar heridas, fracturas, contusiones, torceduras y golpes, etc. Las principales plantas vulnerarias son: buchú, cardo, dictamo cretico, eneldo, flor de noche, flor de viudas, genepí, helechos, hiedras, hierba del toro, hierba de San Juan, hierba de Santa Ana, lengua de vaca, lirio de Florencia,

melisa, milenrama, oreja de gato, perfolio, persicarias, *pimpinelas*, *pirolas*, pita, quebracho colorado, quiebra arado, sangre de toro, sanguinaria, sarandí, sello de **Salomón**, verbenas y zanahoria.

* * *

Después de haber explicado detalladamente las maneras **usuales** de preparar las **tisanas**, pasamos a examinar otras formas de aplicación. Una parte de las plantas curativas pueden ser empleadas

II CRUDAS, EN ENSALADA

y también

III EN FORMA DE JUGOCRUDO

según se explica en el capítulo segundo.

Las plantas medicinales no solamente tienen maravillosos efectos curativos aplicándolas en las formas indicadas hasta ahora, sino que también se obtienen excelentes resultados

IV EN LOS BAÑOS DE PLANTAS CURATIVAS

que describimos en el capítulo octavo.

Vamos a seguir describiendo otras formas de aplicación:

V POLVO

En muchos casos se utiliza la planta seca o alguna de sus partes (tronco, semillas, hojas secas, corteza, etc.) reducida a polvo. Es un modo fácil y cómodo de usar las plantas en aquellos casos en que su desecación conserva los principios curativos. Se obtiene el polvo triturando y machacando en un mortero adecuado, o moliendo las partes de la planta que deban utilizarse. El polvo obtenido se conserva en frascos

limpios, secos y bien tapados. Se toma en la cantidad debida, desleído en agua. El polvo sirve también para condimentar las sopas y otras comidas.

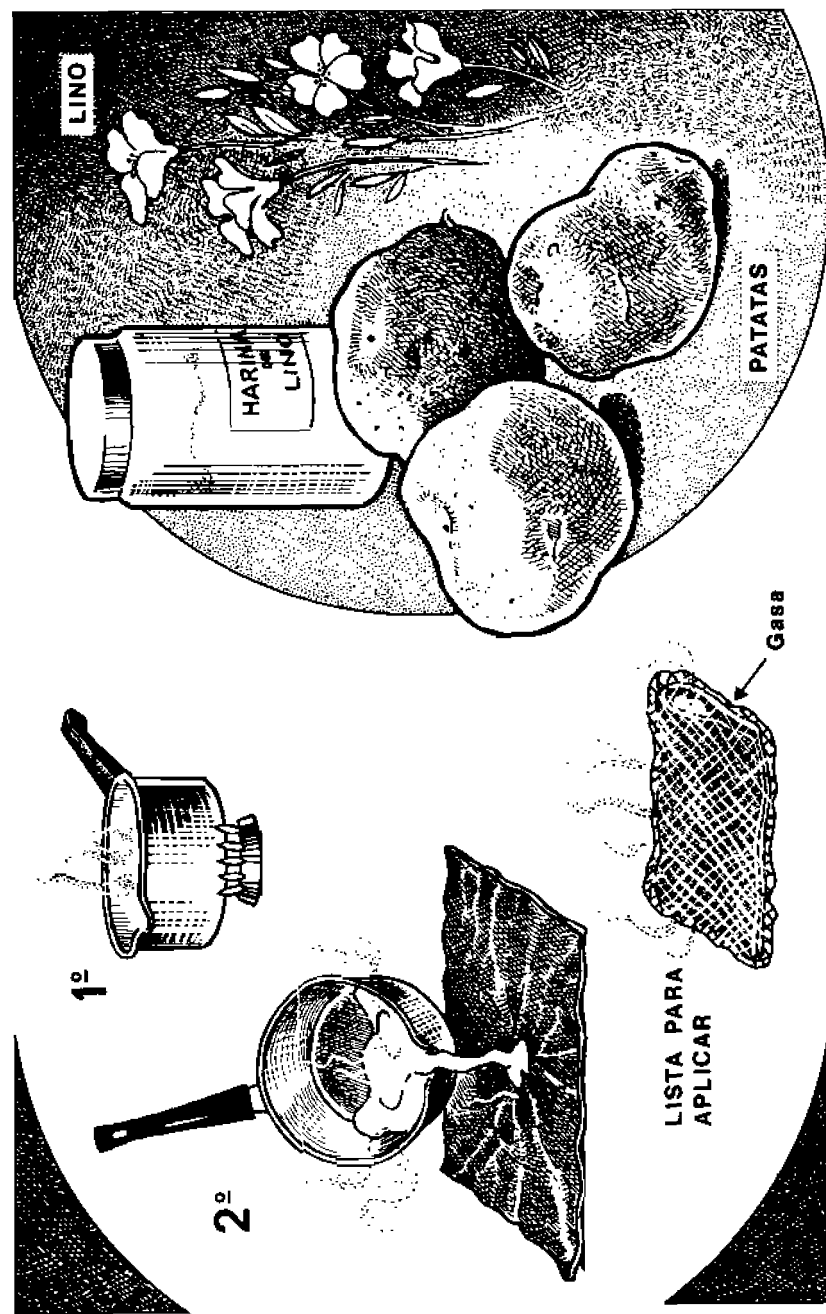
VI CATAPLASMAS

Las **cataplasmas** de plantas tienen un gran poder curativo. Las más corrientes son las que se utilizan para calmar los dolores e inflamaciones de cualquier región del cuerpo. Se usan también para madurar los abscesos y resolver las supuraciones. En los catarros e inflamaciones de las vías respiratorias prestan también valiosos servicios.

La materia que con mayor frecuencia constituye la base de las cataplasmas es la harina de lino o linaza, la de patatas, etc. Para preparar estas cataplasmas se toma una cantidad de esta harina proporcionada a la superficie del cuerpo que se desea cubrir con la cataplasma, teniendo en cuenta que su grosor debe ser de un centímetro poco más o **menos**. Se mezcla con agua hasta conseguir una pasta uniforme y más bien fluida, y en una cazuela se pone al fuego. Mientras se va calentando hay que mover la mezcla continuamente con una cuchara o un palo adecuado, para que espese. Luego se extiende una capa uniforme sobre un trapo de tamaño apropiado que de antemano se tendrá preparado, y se suele cubrir finalmente con una gasa **muy** delgada. Una vez que ha perdido calor suficiente para no quemar la **piel**, se aplica sobre el cuerpo por la cara de la gasa y se **recubre** con un paño para que el calor dure todo el tiempo posible. Al notar que se enfría, debe quitarse o ser sustituida por otra que esté caliente.

A la cataplasma de harina de linaza calmante de dolores, se asocia algunas veces la harina de mostaza para convertirla en **revulsiva**. En este caso, una vez preparada la cataplasma y antes de cubrirla con la gasa, se la espolvorea de harina de mostaza **en** la misma **forma** y proporción con que se echa sal en una ensalada; se cubre luego con la gasa y se aplica sobre la piel. La diversa resistencia **que** a la acción irritante de la **mostaza** opone la piel según la persona de que se trate, nos impide señalar la duración de la aplicación. Conviene, pues, vigilar sus **efectos** para evitar **que** llegue a producir irritaciones grandes.

Las cataplasmas de plantas se obtienen, salvo indicación de lo



Cataplasmas. — Se preparan mezclando la harina de lino o linaza con agua, hasta formar una pasta uniforme. Después de calentada, se extiende sobre la mitad de la superficie de un **Z**irto y se cubre con la otra mitad; estas cataplasmas son excelentes para **u**duar **u**rnúculos inflamaciones de la **v**ías **r**espiratorias.

contrario, machacando en un mortero la **planta** fresca hasta formar una **especie** de papilla uniforme. Se extiende sobre un **pañó**, se cubre **con** una gasa, y se aplica en **frió** o en **caliente** según las circunstancias. También se preparan a base de plantas hervidas y escurridas, que se aplican en caliente entre dos trozos de tela.

Las plantas pueden ser **aplicadas** de las siguientes maneras:

a) **En estado fresco**, o **sea crudo siempre** directamente sobre la parte dolorida, enferma, hinchada o herida. Las cataplasmas pueden ser de llantén, manzanilla o cualquier otra **planta curativa**.

b) **En estado seco**, directamente sobre el cuerpo o puesto sobre vendas o en una bolsa de tela fina. Se aplican **frías** o **calientes**, según la dolencia y la necesidad. En caso de calambres de cualquier especie, dolor de muelas y de oído, es necesario aplicar bolsas bien calientes sobre el lugar dolorido. La manzanilla presta en estos casos grandes servicios.

c) **En forma** de pasta. Se desmenuzan las plantas curativas y se mezclan con un poco de agua. Esta masa se **coloca** directamente sobre la parte dolorida o enferma, o se **pone** sobre una gasa.

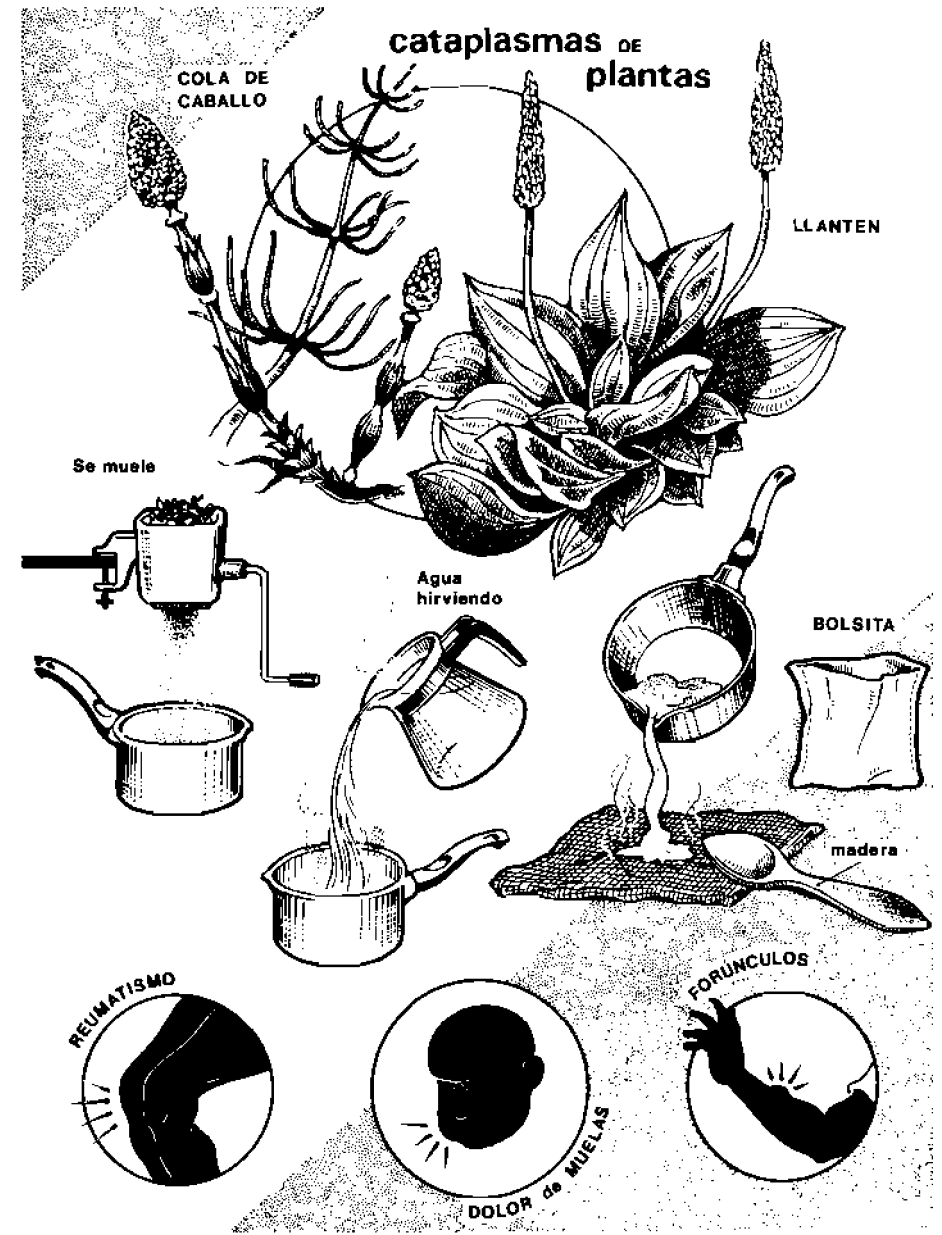
A **l hacer las cataplasmas en forma de pasta**, las plantas que se emplean no se cuecen; solamente se les echa agua hirviendo encima, en **la cantidad** necesaria para que quede una **masa** espesa.

Estas aplicaciones de **pastas** son de gran eficacia, pues tienen un efecto calmante en las hinchazones, dolor de muelas y supuraciones, sirven para ablandar granos o hinchazones, en **forúnculos**, contusiones, reumatismo, gota, etc.

Para aplicar estas pastas no se usan nunca cucharas o espátulas de metal, sino **que han** de ser de madera, pues el metal podría producir una **reacción**, si por descuido se dejara demasiado tiempo en la masa, originando un envenenamiento.

VII COMPRESAS Y ENVOLTURAS

Compresas y envolturas calientes hechas con un cocimiento de plantas. Estas compresas deben ser renovadas cada 10 a 15 minutos **porque** se enfrían **pronto**. Los paños que se usan para **las compresas** (fomentos) y envolturas tienen que ser de lino y **estar bien limpias**. **Se**



Las cataplasmas a base de plantas se obtienen machacando la planta fresca hasta formar una **papilla** uniforme que, extendida o introducida en una bolsita adecuada y sobre un paño limpio, se coloca en la zona afectada: dolor de muelas, reumatismo, furúnculos, etc.

sumergen éstos en un cocimiento de plantas bien cargado (primera-mente se cuele), se escurre y se aplica.

En el *tratamiento* frío se deja enfriar primeramente el cocimiento, colocando el recipiente en una olla con agua fría.

Tanto si se trata de una cataplasma de pasta de plantas como de una compresa (fomento) y envoltura fría o caliente con el líquido, hay que tener cuidado siempre de que *la parte del cuerpo por tratar esté bien tapada con frazadas de lana* para no coger un resfriado y para que el proceso de calentamiento se realice bien.

A modo de orientación, exponemos a continuación algunos casos de aplicación de compresas y envolturas, distinguiendo cuándo debe hacerse en frío y cuándo en caliente. (Ver el volumen tercero.)

En líneas generales, podemos decir que todos los calambres internos o externos, dolor de muelas, de **oído**, dolores reumáticos, enfermedades de los riñones, ciertas clases de neuralgias, y daños producidos **por golpes o caídas**, deben ser tratados en caliente. Aconsejamos también:

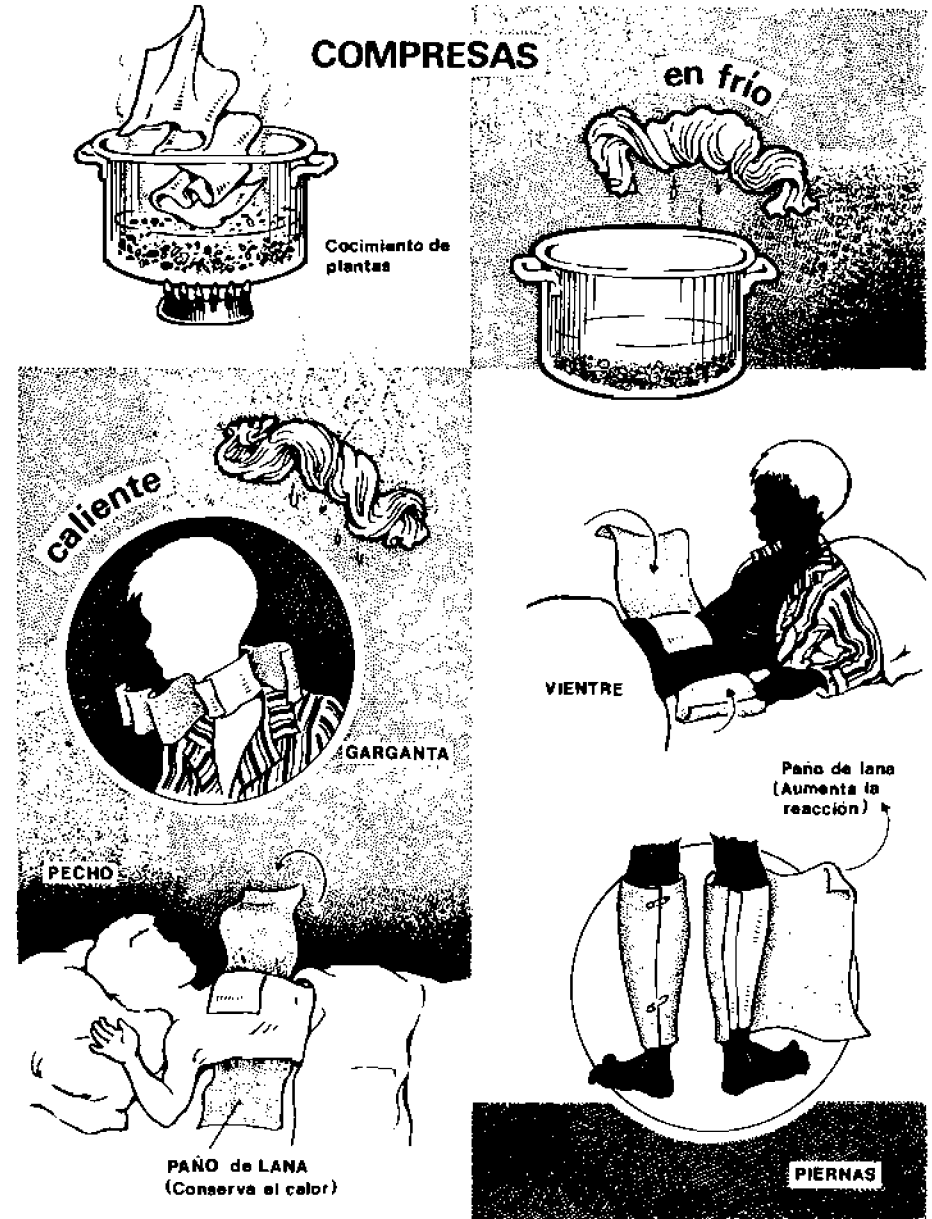
VIII INHALACIONES

Los cocimientos de plantas se usan también para inhalaciones. La elección de las plantas depende de la enfermedad a tratar. Hay aparatos especiales (inhaladores) para hacer inhalaciones, pero si no se dispone de uno, puede improvisarse un inhalador haciendo un embudo con un pedazo de cartón, recogiendo el vapor por la parte **ancha** del mismo, e inhalándolo por el extremo estrecho.

IX VAHOS

También se puede probar el tratamiento alternado, es decir, efectuando un tratamiento frío después de un tratamiento caliente, y vice-versa.

En caso de fiebre hay que aplicar *frío*, y los escalofríos se tratan con *caliente*. Los vahos de plantas y baños de vapor con plantas prestan *excelentes servicios de* alivio y curación. Un efecto especialmente curativo en muchas enfermedades tiene nuestro nuevo *baño restaurador número 7*, que se ejecuta en forma alternada: caliente-frío. Las expli-



Compresas. – Los paños usados para tal fin se sumergen en un cocimiento de plantas bien cargado, aplicándose calientes sobre el cuello, pecho, etc., o bien, frías sobre el vientre, piernas, etc., procurando, en ambos casos, envolver la compresa aplicada con tejido de lana a fin de conservar el calor o conseguir reacción.

caciones sobre el modo de hacerlo se hallan en el Volumen tercero. Tanto el agua caliente como la fría que se emplean para este baño deben ser mezcladas con una *decocción* de plantas, tales como *eucalipto*, *manzanilla*, ortiga, agujas de pino, hinojo, etc. Según las referencias de pacientes que lo han experimentado, este nuevo baño *restaurador*, tiene una reacción mayor y **más rápida** de limpieza y curación que el **tan** conocido baño de Kuhne. Por eso, **aconsejamos** emplearlo **en muchas enfermedades y** malestares, **pues** limpia la sangre y todo el cuerpo de **sustancias** morbosas y **aumenta** la **cantidad** de glóbulos rojos. De esta **manera** recibe todo el organismo, y de un modo especial el sistema nervioso, **nueva vida y fuerza**.

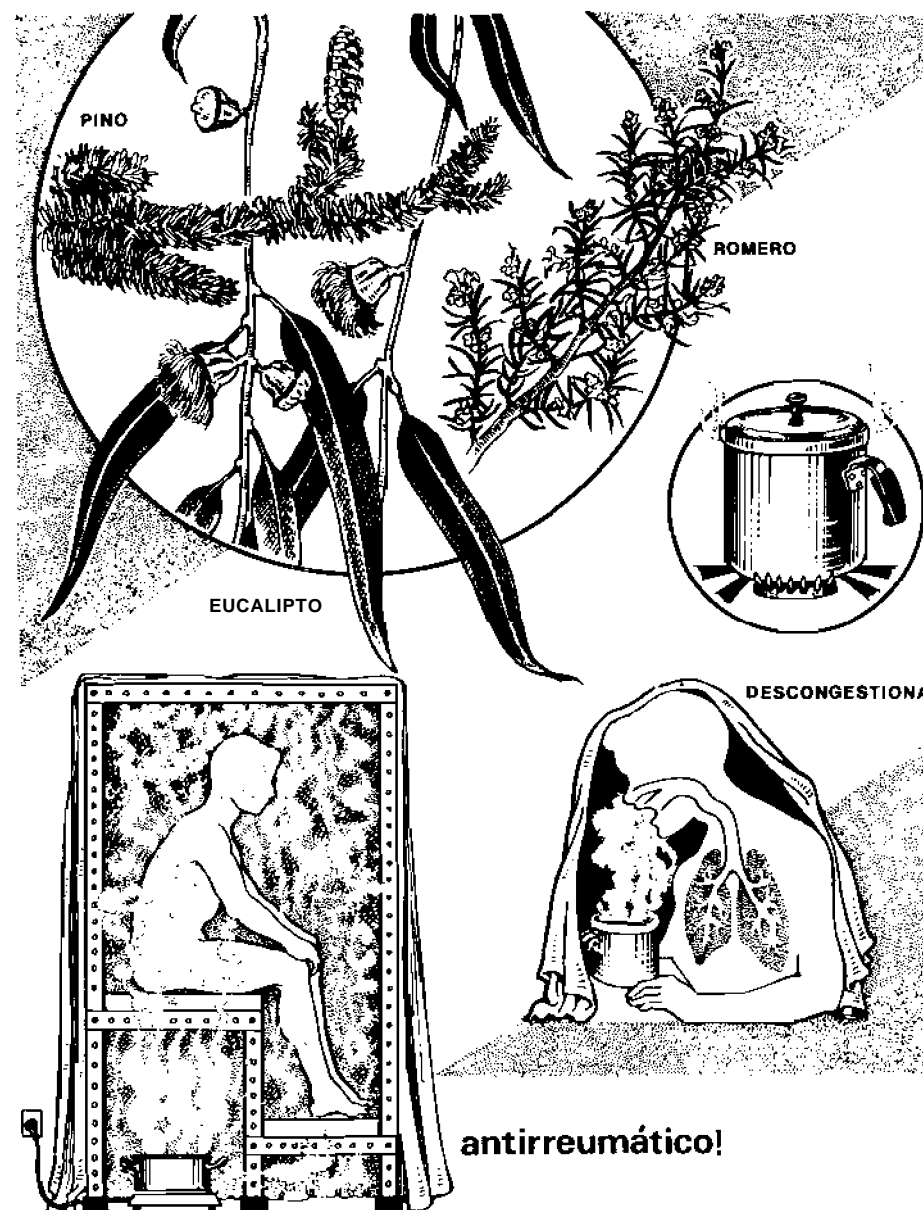
X BAÑOS DE VAPOR

Si **tos** baños de vapor por **sí solos** poseen notables efectos terapéuticos, éstos pueden mejorarse notoriamente añadiendo al agua ciertas plantas muy apropiadas para ello (eucalipto, abeto, romero, **yemas** de pino, menta, malvasisco, saúco, regaliz, etc.); éstas incorporan al vapor sus principios volátiles, con lo que la acción del baño sobre las vías respiratorias se multiplica considerablemente.

Las propiedades medicinales y los efectos curativos de los baños de vapor se han demostrado insuperables en tan numerosos casos y en tan variadas ocasiones, que de ninguna manera podemos dejar de mencionarlos. De diversas clases con los baños de vapor que la medicina recomienda, según sea la extensión y la clase de la enfermedad que se trata de combatir, dividiéndose esencialmente en generales (de todo el cuerpo) y parciales (sólo de una parte del cuerpo).

El **baño** de vapor tiene por objeto provocar la eliminación de sustancias **perjudiciales** por medio del sudor. El vapor de agua, caliente, produce un aumento de temperatura en la superficie del cuerpo y la sangre afluye en mayor cantidad a la piel. El sudor aparece al cabo de cinco a veinte minutos, según los casos, de empezado el baño de vapor. Es una reacción de que se vale el organismo para disminuir el calor excesivo. Pero con el sudor se eliminan también gran cantidad de sustancias perturbadoras.

Véase la descripción **del** baño de vapor en el volumen tercero.



Inhalaciones y baños de vapor. – Los cocimientos de abeto, eucalipto o romero incorporan al vapor de agua sus principios volátiles, con lo que se multiplica la acción del baño sobre las vías respiratorias.

XI GARGARISMOS

Así se denominan las preparaciones líquidas, generalmente a base de agua, destinadas a producir sus efectos medicinales sobre las mucosas que recubren el fondo de la boca, las amígdalas y la garganta. Se usan desde tiempos remotos y su utilidad es indudable en gran número de casos.

Los gargarismos limpian de moco, microbios y otras impurezas las mucosas indicadas, y ejercen sobre las mismas efectos emolientes, astringentes, desinfectantes, etc., según sean los componentes que los forman. Existen varias plantas medicinales muy apropiadas para la preparación de gargarismos, que tienen la ventaja de no producir los efectos irritantes y contraproducentes que muchas veces siguen a la práctica de gárgaras con sustancias químicas.

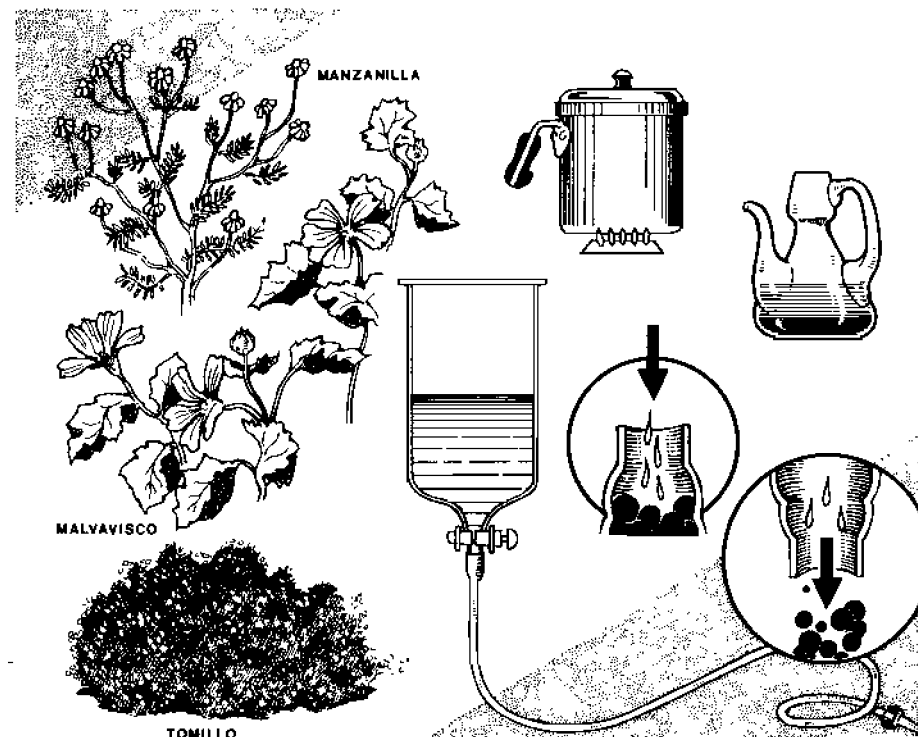
Respecto a la manera de efectuar los gargarismos, poco podemos decir, puesto que sus detalles son populares: se toma un sorbo de líquido apropiado, se echa la cabeza hacia atrás y se pronuncia, prolongándola, la letra A. La columna de aire que con ello sale de los pulmones, sostiene y remueve el líquido en el fondo de la garganta y limpia y baña las mucosas de la región.

Los enjuagues son los gargarismos de la cavidad bucal. Se utilizan para combatir las inflamaciones e irritaciones de la mucosa de la boca, ciertas enfermedades de las encías, para combatir el dolor de muelas y para limpiar la cavidad bucal de las impurezas que pueda contener. Existen gran número de plantas indicadas para prepararlos, según los efectos que se deseen conseguir. Su práctica es todavía más sencilla que la de los gargarismos, puesto que consiste en mover un sorbo de líquido en todos sentidos dentro de la cavidad bucal, auxiliándose para ello de los muscuios de los carrillos y manteniendo la cabeza más bien inclinada hacia adelante.

Advertimos que no conviene efectuar gargarismos y enjuagues ni con líquidos muy calientes ni muy concentrados; es preferible a esto el efectuarlos con mayor frecuencia.

XII ENEMAS O LAVATIVAS

Hay casos y circunstancias en que es muy conveniente recurrir a las lavativas (como ocurre al principio de ciertas fiebres, infecciones gastro-intestinales, etc.). El líquido empleado es por lo general el agua, si bien se practican también a base de aceite, y sobre todo con infusiones o cocimientos de plantas medicinales.



Lavativas. Se usan para limpiar el intestino. Se pueden preparar con agua o con aceite, pero sobre todo con infusiones de tomillo, malva o manzanilla.

Por lo general, las lavativas se hacen con líquidos a la temperatura del cuerpo aproximadamente (37").

Si el enfermo se acuesta del lado derecho, encoge las piernas y contiene algo la respiración, tomará el enema con mayor facilidad. Si conviene que lo retenga durante algún tiempo, debe permanecer lo más quieto posible y se le administrará poco a poco e incluso con alguna

interrupción o breves descansos. Otro sistema se explica en el volumen **tercero**.

Por lo general, para vaciar el recto con un enema basta un cuarto de litro de líquido. Siempre es conveniente untar con aceite o vaselina la cánula que se va a emplear.

Entre las plantas más apropiadas para preparar enemas, citaremos: el tomillo, la **valeriana**, la manzanilla, la centaurea, etc.

Debe **rechazarse** el empleo de **las** lavativas como medio para **combatir** el estreñimiento; se usa solamente para limpiar el intestino. El abuso de **las lavativas** consigue transformar un estreñimiento agudo y circunstancial en un estreñimiento crónico y rebelde.

XIII EXTRACTO O TINTURA

Como ejemplo ofrecemos la siguiente receta para demostrar cómo puede prepararse un extracto sin alcohol, pues como naturistas **eliminamos** el alcohol para uso interno: Se pica finamente amargón o cualquier otra planta o varias juntas, se pone en una olla, vertiendo agua hirviendo encima, y se deja veinticuatro horas al calor revolviendo de vez en cuando. La cantidad de agua que se vierte encima debe ser cinco veces mayor que la de las plantas que se emplean. Transcurrido este tiempo se cuele, y los restos de plantas se ponen otras doce horas al calor con una cantidad de agua cinco veces mayor que los restos de plantas. Luego se ponen juntos ambos líquidos y se cuecen a fuego lento hasta obtener el extracto.

XIV JARABE

Los jarabes sirven para conservar sin alteración las propiedades terapéuticas de las sustancias activas que de ellos forman parte y para disimular el sabor desagradable de varios medicamentos.

La conservación de los jarabes depende en gran parte de su concentración, es decir, de la **relación** existente entre la miel y el disolvente. Cuando el disolvente es el agua, la relación es de 360 partes en peso de agua para 640 de miel (para formar 1.000 partes de jarabe). Si el disolvente es otro, de densidad muy diferente, la relación no puede ser la

misma; las cantidades de miel empleadas para 100 partes de disolvente suelen variar entre 120 y 190.

Los jarabes, en general, deben ser límpidos y transparentes y han de **conservar** el color, olor y sabor propios de las materias que han servido para su **preparación**. La transparencia no puede exigirse, como es natural, a los jarabes que contienen una emulsión como **base**.

Como forma **medicamentosa reúnen** los jarabes grandes ventajas, no siendo de extrañar que sean apreciados como son en realidad. Además de conservar sustancias muy alterables, como los zumos vegetales y de disimular el sabor desagradable de muchos medicamentos, **gracias** al sabor dulce que la miel les comunica, en virtud de su forma **líquida**, pueden cómodamente mezclarse con **tinturas, tisanas, etc.**, y son también fáciles de dosificar.

La reposición de los jarabes ha de ser cuidadosa. Se suelen envasar en frío en recipientes bien secos que puedan cerrarse **inmediatamente**, debiéndose guardar en locales frescos en lo posible.

Para que los jarabes se conserven bien se recomienda también envasarlos calientes en botellas, tapar éstas, ponerlas boca abajo hasta que se hayan enfriado por completo y volverlas luego a la posición normal; de esta manera el tapon queda mojado, dentro del frasco, de la solución azucarada, y el vapor acuoso que se ha formado vuelve condensado al jarabe y se mezcla bien con él.

Entre los **muchísimos** jarabes que se emplean en medicina, citaremos: jarabe de achicoria con ruibarbo, de altea, de apio compuesto, de azahar, de bálsamo de **tolú**, de brea, de corteza de cidra, de corteza de naranja, de eucalipto, de granada, de grosella, de limón, de liquen, de **polígala** de Virginia, de quina, de rábano compuesto, de rosas pálidas, de trementina, de violetas y de zarzaparrilla.

Nosotros aconsejamos, **para** los jarabes, emplear miel pura de abejas en vez de azúcar. A título de **ejemplo**, vamos a describir la forma de preparar un jarabe de maravillosos efectos curativos:

En una olla grande, se cuecen durante **dos** o tres horas y en bastante agua, **lantén** mezclado con ortiga y amargón (3 partes de **lantén**, 1 ½ partes de ortiga y ½ parte de amargón); **estas** plantas pueden ser verdes o secas, según la época del año, pero más apropiadas **son** las verdes. Luego se cuele, se tiran las plantas y se cuece el líquido **obte-**

nido agregando una buena cantidad de miel, por espacio de otras tres horas, o más, si se desea obtener un jarabe más espeso. El jarabe obtenido se pone en botellas (siguiendo las indicaciones que se han dado más arriba para la reposición de los jarabes en general) y se guarda en lugar fresco (sótano, fresquera, etc.). De este jarabe, en los tratamientos en los que figura el llantén, se tomará una o dos cucharadas cada hora.

XV ACEITE

En terapéutica se usan distintos aceites, como el de ricino, el de almendras, el de oliva, el de coco, etc. Se emplean, además, con el nombre de aceites medicinales, en los cuales el **aceite** sirve solo de excipiente. Estos aceites son simplemente disoluciones de diferentes principios medicamentosos en un aceite vegetal, por lo regular el de olivas o el de almendras dulces, que tienen la propiedad de disolver varias sustancias. Estos aceites son simples o compuestos, es decir, contienen una sola sustancia medicamentosa o varias de ellas y pueden prepararse por simple disolución, por muceración, por cocción o por digestión. El aceite alcanforado, que **contiene un 10 % de alcanfor**, se obtiene por el primer procedimiento. Los aceites perfumados, que tanto usaban los romanos, eran preparados por *maceración*. La cocción se aplica a las plantas frescas; **estos** aceites se obtienen mezclando las hojas de la planta de que se trate con aceite de oliva en un mortero de mármol, haciendo cocer lentamente la mezcla hasta que se ha evaporado el agua, y filtrándolo después. Así se obtienen los *aceites* de *mirto* y otros. El último procedimiento (*digestión*) se sigue, por ejemplo, en la obtención del aceite de *manzanilla*: se mezclan 100 gramos de hojas secas de manzanilla en 1.000 gramos de aceite (de oliva, de linaza o de girasol), al baño maría, tapado, agitándolo de vez en cuando y se filtra la **mezcla**. De un modo análogo se prepara, entre otros, el *aceite* de ajeno que requiere en la operación cinco o seis horas.

Otra forma de preparar el *aceite* de *manzanilla* es la siguiente: Se toma un **buen** aceite en estado natural, sea de oliva, de girasol, de linaza (pero no de la clase que se usa para pinturas y barnices) o de semilla de calabazas, se **mezcla** una buena cantidad de manzanilla con dicho aceite y se expone durante 15 días al sol; es decir, en un frasco de vidrio o

botella; es preferible el color blanco para que el sol penetre bien. Después se cuele, y el excelente preparado **está** listo para curar muchas dolencias.

Veamos otros ejemplos de **aceites**:

Aceite de hipericón: Se usan solamente las flores de esta planta y se emplea una medida de litro, llenando $\frac{1}{4}$ de litro con dichas flores y agregando $\frac{1}{2}$ litro de aceite de oliva o de girasol. Se cierra bien la botella y se deja por lo menos tres semanas al sol. De vez en cuando se remueve un poco el contenido y se cuele una vez transcurrido el tiempo indicado.

Aceite de lavándula (alhucema, espliego): En este caso se mezcla un puñado de flores de esta planta con medio litro de aceite de oliva o de girasol. Después de exponerlo tres semanas al sol en una botella bien cerrada, se filtra y el aceite ya está pronto para el uso.

Efectos fisiológicos de los aceites grasos

Los aceites **grasos**, aplicados en fricciones sobre la superficie cutánea, **lubrifican** la piel, penetran **con** facilidad en los folículos de la **misma** e incluso entre los intersticios de la epidermis; por esta causa, y también porque impiden la salida de los productos **acuosos** que se eliminan por la cubierta tegumentaria del cuerpo, dan a la piel mayor blandura, la hacen más elástica y flexible y la protegen contra las influencias exteriores. **Son** absorbidos en regular proporción a través de la piel, llegando al torrente circulatorio por la vía linfática. Esta absorción es mucho más rápida si se les introduce en el tejido conjuntivo subcutáneo.

Ingeridos por la boca, comienza su digestión en el intestino **delgado**, gracias a **los jugos** que en él se encuentran y muy **especialmente** al jugo pancreático, que en parte los emulsiona finamente y en **parte** los descompone y **saponifica**; así transformados, son absorbidos a través de las vellosidades intestinales, penetrando en los quilíferos y en las venas, por esta absorción tiene ciertos límites, pues si se ingiere **demasiada** cantidad de grasa o la sangre la contiene ya en proporción notable, la mayor parte de la grasa ingerida es expulsada **con** los excrementos, en los que puede reconocerse perfectamente: esto explica por qué el uso

de los aceites grasos en cantidad excesiva determina **diarreas** acompañadas de dolores intensos y a veces también de náuseas y vómitos.

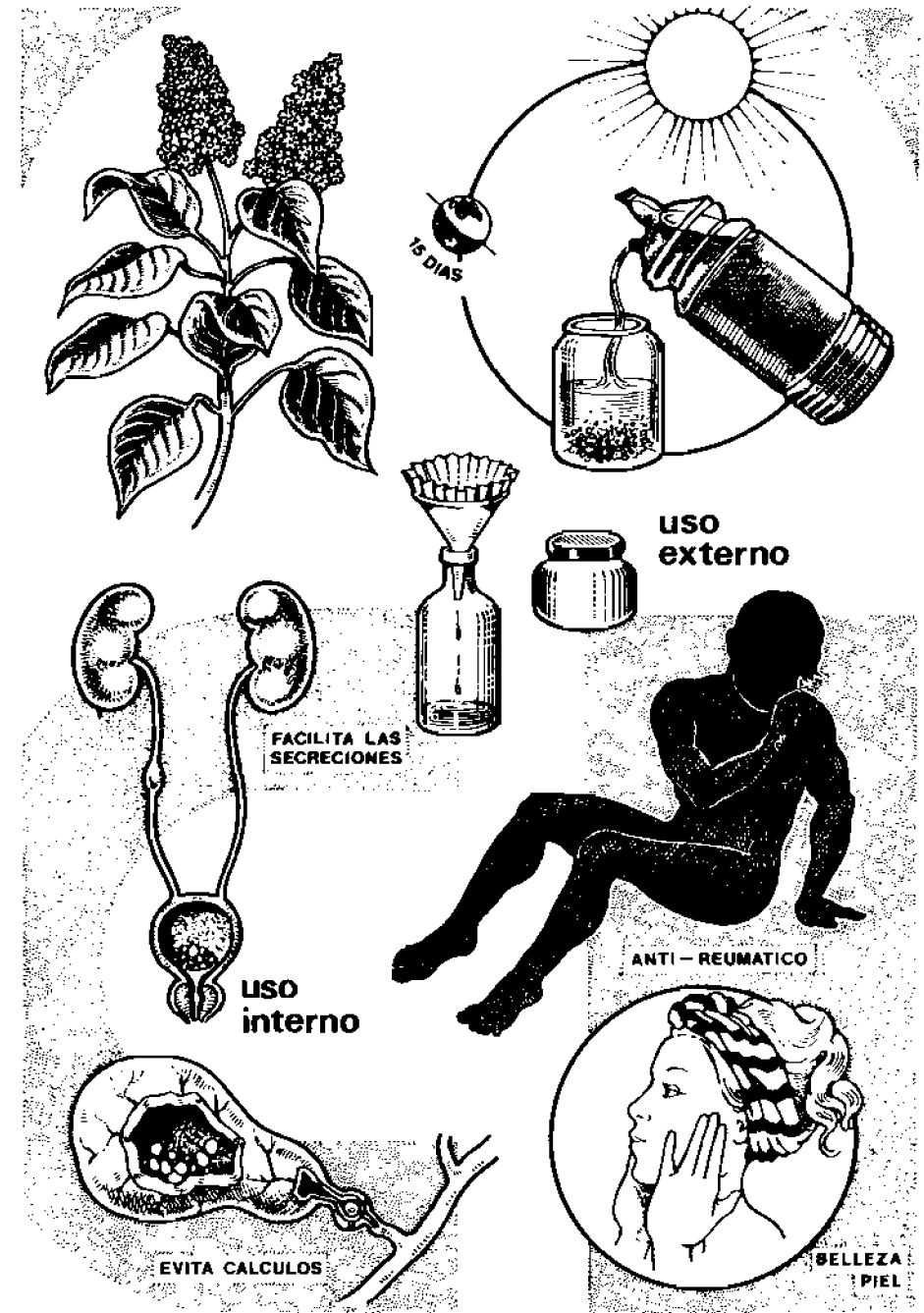
Los aceites grasos empleados con un fin terapéutico, y por tanto a dosis convenientes, constituyen factores importantes **para la formación** de los tejidos orgánicos, para la nutrición y el crecimiento y también para la producción del calor natural; disminuyen la necesidad de otras sustancias alimenticias, limitan la absorción de oxígeno y la transformación de los principios inmediatos nitrogenados del cuerpo; favorecen, en cambio, la transformación de la **albúmina** introducida en la sangre y determinan una disminución en la **cantidad** de sales y otros compuestos que se eliminan por la orina.

Usos terapéuticos de los aceites

Para uso interno se emplean como purgantes más o menos enérgicos, como ocurre con el de ricino; o como laxantes suaves, cual sucede con el aceite de olivas cuando se administra en cantidad de 50 a 150 gramos, ya en una sola dosis, ya fraccionado en pequeñas **tomas** sucesivas. Se usan también para uso interno en estado de fina emulsión mediante sustancias mucilaginosas, constituyendo **mixturas** oleosas, en algunos estados irritativos o **flegmáticos** de las vías digestivas, así como para combatir algunas afecciones **espasmódicas** y dolorosas del tubo gastro-intestinal o para calmar estados de congestión o de excitación del mismo, debidos a la presencia de algunos parásitos o de otros agentes irritantes, ya de naturaleza mecánica, ya de **acción** química; para estos fines suele preferirse el **aceite** de *almendras dulces*.

Han sido también recomendados **para uso interno** los aceites grasos, y particularmente los de olivas y de almendras dulces, como antitóxicos en los envenenamientos por sustancias ácidas, por **Óxidos metálicos** o por sus sales, o por otras sustancias parecidas; pero su acción, en semejantes circunstancias, se limita a moderar los efectos

Aceite. — Para preparar el aceite de manzanilla, alcanfor, etc., se toma aceite de oliva o de semillas y se mezcla con la planta medicinal, finalmente se expone al sol durante **15 días**; una vez colado se obtiene un excelente preparado, tanto si se ingiere (nutrición, **disminución** de sales en la orina) o si se aplica exteriormente (reumatismo, irregularidades de la piel).



irritantes o cáusticos del veneno sobre las vías digestivas, pues no pueden en manera alguna considerarse como verdaderos antidotos, y hay que tener en cuenta, por otra parte, que a veces facilitan la absorción del tóxico: en algunas intoxicaciones resultan, por esta circunstancia, verdaderamente nocivos, como ocurre especialmente en el envenenamiento agudo por el fósforo, cuya absorción favorece en alto grado.

Para uso externo los aceites grasos tienen también distintas aplicaciones: se han recomendado en fomentos o en baños prolongados locales o generales, según las circunstancias, para el tratamiento de las quemaduras; se usan también como tópicos para reblandecer las escaras gangrenosas y las costras muy adherentes, con objeto de facilitar su desprendimiento y eliminación. En Dermatología se prescriben algunas veces en forma de fricciones cuando la piel se halla muy seca y como resquebrajada, o cuando se presenta cubierta de escamas o de formaciones crustiformes que conviene se desprendan. Pueden usarse también en los conductos naturales con objetos diferentes: así, por ejemplo, se instalan en el conducto auditivo externo para reblandecer el cerumen, para matar los insectos que en él hayan penetrado y dar blandura y elasticidad a la membrana del tímpano; se inyectan en la uretra o en la vagina para combatir estados inflamatorios en estas partes; se dan en enemas, ya como purgantes, ya para modificar los procesos flegmáticos de la mucosa rectal. Asimismo algunos clínicos han prescrito los aceites grasos solos o asociados a algún antiséptico en forma de fricciones generales en los exantemas agudos y en ciertas erupciones cutáneas muy extensas para combatir la sensación de ardor y la tensión inflamatoria de la piel y para favorecer más tarde el desprendimiento de las escamas y costras.

Los aceites grasos, además de ser la base de los llamados aceites medicinales, se emplean para preparar multitud de pomadas, ceratos, emplastos y linimentos.

XVI UNGÜENTOS Y POMADAS

El ungüento es una forma medicamentosa de consistencia blanda y de aplicación externa, cuyo excipiente es una mezcla de grasa con resinas y a veces con cera.

Las pomadas son preparados de consistencia blanda y de diversa naturaleza, pero no resinosa, formados por mezclas de sustancias medicinales con materias grasas.

La diferencia esencial entre ungüentos y pomadas está en que *los primeros contienen resinas, y las segundas no.*

Ungüentos

Según su consistencia y la proporción de resina y de cera que contienen se dividen en ungüentos y ungüentos-emplastos, siendo estos últimos más consistentes y menos fusibles por contener mayor cantidad de estas sustancias que los primeros.

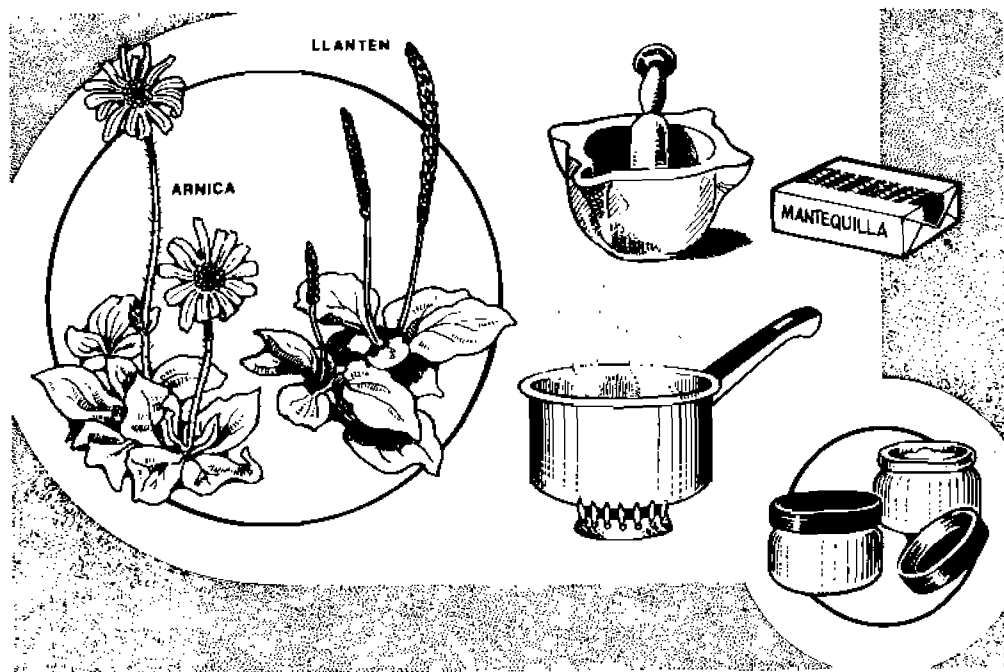
Además de grasas, resinas, trementinas, etc., intervienen en la composición de los ungüentos sustancias diversas en polvo, extractos y otras materias.

Se preparan por fusión y mezcla con los ceratos; sin embargo, cuando sus componentes son fácilmente miscibles se mezclan en frío y por trituración en un mortero de porcelana. Cuando los componentes no tienen la misma consistencia se licúan juntas las materias grasas y resinosas a un calor suave, si tienen el punto de fusión próximo, y por separado, si es muy diferente; se cuele la mezcla fundida, si es turbia, a través de una tela o de estopa, y se agita hasta el completo enfriamiento en un mortero de arcilla barnizado interiormente para evitar la separación de la resina. En los casos en que hay que incorporar sustancias pulverulentas y no licuables, se espera que la mezcla esté bastante fría y adquiera la consistencia conveniente para lograr una mezcla homogénea; los polvos deben ser extremadamente finos y aun se aconseja triturarlos con un poco de aceite. También se incorporan al final de la operación las materias que tengan componentes volátiles, por ejemplo, la trementina o las que son volátiles de por sí, como el alcanfor y las esencias.

A veces se confunden con las pomadas, pero éstas no contienen resinas. Los ungüentos son menos alterables y más consistentes que las pomadas por la resina que contienen; sin embargo, también requieren que se les preserve del contacto del aire. Se aplican directamente a las úlceras como estimulantes y cicatrizantes.

A título de ejemplo describiremos la preparación del ungüento del *malvavisco*:

Se prepara con 50 gramos de trementina de pino, 100 de raíz de malvasisco mondada y seca, 100 de agua, 160 de cera amarilla (de abeja), 160 de resina de pino y 750 de aceite de oliva, Machacar la raíz de malvasisco; se pone con el agua en maceración durante una hora; se catienta todo con el aceite, hasta que se evapore la humedad, y se cuela exprimiendo fuertemente el residuo.



Ungüentos. – Se aplican directamente sobre úlceras como estimulantes y cicatrizantes. Se preparan con plantas (árnica, llantén...) previamente machacadas mezcladas con **grasa vegetal** o mantequilla; se funde todo a fuego lento y se **deja enfriar** hasta que obtenga consistencia.

A continuación se licuan a calor suave la cera y la **resina** con el aceite colado; se **añade** la trementina; se **paşa** la mezcla por un lienzo y se **deja enfriar**, agitando, hasta que adquiera la consistencia debida. Producto: 1.000 gramos aproximadamente.

Pomadas

Las **pomadas** están formadas —como hemos apuntado anteriormente— por mezclas de **sustancias** medicinales con materias grasas. En la preparación de la antigua pomada entraba el zumo de manzanas (pomi), y de **ahí** deriva su nombre. Para la preparación de nuestras pomadas naturales, emplearemos **únicamente** la manteca de vaca o mantequilla y los **aceites** o grasas vegetales, los aceites de oliva, de almendra, de cacahuete y otros similares.

Las pomadas por solución contienen sustancias medicamentosas solubles en el excipiente graso. Se preparan por solución directa simple, por maceración, por digestión y por cocción. Para obtener pomadas por solución simple, se funde el excipiente a calor suave, se **añade** a la masa fundida la sustancia medicinal y se **agita** hasta un completo enfriamiento. Se acude a la maceración cuando se ha de **disolver** en el excipiente graso un principio de un vegetal fresco dotado de perfume y de delicada naturaleza, como ocurre con las flores; se **cortan estas** a trozos menudos, se **mezclan** con la grasa, se **dejan** en contacto con ella el menor tiempo necesario, se **funde** luego la mezcla a la menor temperatura posible y se **cuele** con expresión. Cuando la planta que se emplea no es fresca, sino seca, es necesario digerirla durante algunas horas en el excipiente, que se mantiene fundido en el **baño maría**, agitando de vez en cuando; **después** se opera como en el caso anterior. Si el vegetal del cual hay que extraer los principios activos para obtener la pomada es fresco, pero de estructura compacta y no delicada, se reduce a fragmentos y se **cuece** con el excipiente hasta que se haya expulsado toda el agua de vegetación; después se opera como de costumbre. Las pomadas obtenidas por solución son fácilmente alterables; por la acción de la luz se decoloran y por la del aire se enrancian. Conviene, pues, preservarlas de la luz y **del** aire y renovarlas periódicamente.

No es difícil preparar pomadas de **plantas** medicinales, que pueden ser de una sola planta o de varias clases de plantas. Por ejemplo: llantén, árnica, **caléndula** e **hipericón**. Se **mezclan** a partes iguales, se **pasan por** una máquina exprimidora (para sacar el zumo) o se **trituran** bien, y se **mezcla** el zumo con mantequilla fresca y pura, **no salada** (que no tenga ninguna otra grasa animal, como hemos apuntado **m65** arriba). Se pone

esto al fuego, agregando un poco de cera de abejas y **cociéndolo hasta** obtener una pomada espesa.

Pomada de bardana

Se prepara **esta** pomada con el zumo fresco de las hojas y se mezcla con mantequilla pura, revolviéndola bien.

Pomada de **caléndula**

Se mezclan diez gramos de jugo fresco de caléndula con cincuenta gramos de mantequilla pura, fresca y no salada, y se revuelve bien hasta que queda formada la pomada.

CAPITULO SEPTIMO

PLANTAS Y JUGOSCRUDOS (CRUDIVORISMO)

Muchas plantas medicinales pueden ser empleadas también en comidas crudas y ensaladas. Para esto son apropiadas solamente las partes tiernas, es decir, las hojas y los brotes.

Pueden prepararse también varias plantas **juntas** en forma de ensalada. Al preparar una ensalada cruda combinada, **procúrese no** mezclar siempre partes iguales de cada planta; se pone más de una planta que de otra, para evitar que **tengan** un gusto demasiado fuerte. **Esto** queda al cuidado de cada cual, **según** su propio gusto. *Pónguse **cuidado** en no mezclar en la ensalada alguna planta venenoso.*

Para preparar platos crudos y ensaladas, están especialmente indicadas las siguientes plantas medicinales: amargón, lengua de buey, lengua de vaca, llantén, buglosa, ortiga, borraja, verdolaga, salvia, milenrama, menta, comino, etc. No debe usarse la celidonia. Recomendamos a los lectores nuestro libro de cocina titulado: Lo *Salud* depende *de la* Cocina.

A las personas temerosas, a las que puedan sentir alguna **aprensión** por las plantas crudas, les advertimos que la **mayoría** de las plantas silvestres pueden ser preparadas también estofadas o fritas, en forma de tortillas, etc.; con esto **pretendemos** demostrar cuan ventajosa, barata y nutritiva es la alimentación a base de plantas silvestres. Desde luego, se comprende que las comidas crudas tienen un valor nutritivo y curativo muy superior al que tienen las estofadas y fritas. Estas Últimas, si son

tolerables para las personas sanas, en modo alguno se pueden aconsejar a los enfermos.

Para sopas, guisos, platos estofados y fritos, son apropiadas todas las clases de ortigas, lamio, borraja, amargón, verdolaga, eneldo, comino (los brotes y hojas tiernas solamente; agréguese también algo de su excelente semilla), pimpinela, milenrama, salvia, berro, potentilla, acedera, romaza, llantén, lengua de vaca, tusilago, buglosa, lengua de buey, paico, mastuerzo (bolsa de pastor) y otras más. Se recomienda preparar varias plantas juntas, es decir, las que ofrece precisamente la estación del año, considerando especialmente su valor nutritivo y curativo. La propia experiencia no tardará en enseñar a cada cual la manera más sana y económica de vivir.

También se pueden emplear las flores de calabazas y calabacines para preparar una comida saludable. Se agregan a las ensaladas cortándolas finamente o se sumergen en una masa líquida de harina y huevo y se fríen después. Recetas como ésta las encontrará el amable lector en nuestro libro de cocina ya citado.

Procúrese, siempre que sea posible, obtener el *jugo fresco* de las plantas curativas, tal como se ha explicado con anterioridad. Estos jugos frescos tienen un enorme valor curativo.

Si se trata de jugo de verduras, tales como zanahorias, tomates, etc., pueden tomarse por tazas o vasos. En cambio, si el jugo es de hierbas o plantas curativas muy fuertes, se toman a cucharaditas si no se indica otra cosa en la descripción de la respectiva planta o hierba.

CAPITULO OCTAVO

BAÑOS DE PLANTAS CURATIVAS

Los baños calientes comunes tienen efectos beneficiosos si se les hace seguir de una fricción general con agua fresca o de una ducha fría, aunque evitando llegar a sentir frío. Es un hecho conocido que, tomando una aplicación de agua fría después de un baño caliente, no es fácil resfriarse, ya que el cuerpo tiene reservas de calor para resistir cierto tiempo el contacto de agua fría. Pero los baños resultan realmente curativos si se les agregan plantas medicinales.

El uso interno de plantas medicinales en forma de tisanas, se ve apoyado y favorecido con los baños de plantas que colaboran externamente en la acción limpiadora y curativa de las plantas, incrementando y acelerando la eliminación y expulsión de las sustancias perturbadoras que impiden la verdadera curación de la enfermedad.

Son muchas las plantas apropiadas para baños generales, baños parciales, baños de vapor, pediluvios, etc.

En los *vahos* o *baños de vapor* conviene echar en el agua que se emplea alguna planta curativa, como manzanilla, eucalipto, agujas de pino, etc. Así se aumenta considerablemente su efecto curativo.

Después de cada baño caliente o baño de vapor hay que darse una fricción de agua fría por todo el cuerpo, o tomar una ducha fría rápida, según hemos apuntado más arriba. Para las personas delicadas, se hará la fricción, no la ducha fría.

Cantidad: Si no se da otra indicación, se usa, por lo general, de 200 a 1.000 gramos de plantas curativas para un baño entero. Si se trata de un baño de asiento o un pediluvio, se emplea menor cantidad. Primeramente se cuecen las plantas **durante 20 a 40 minutos, según** la clase de planta, después se cuelan y se vierte el cocimiento en el agua para el baño.

Citaremos los **baños de plantas curativas más importantes:**

Baños de ajeno

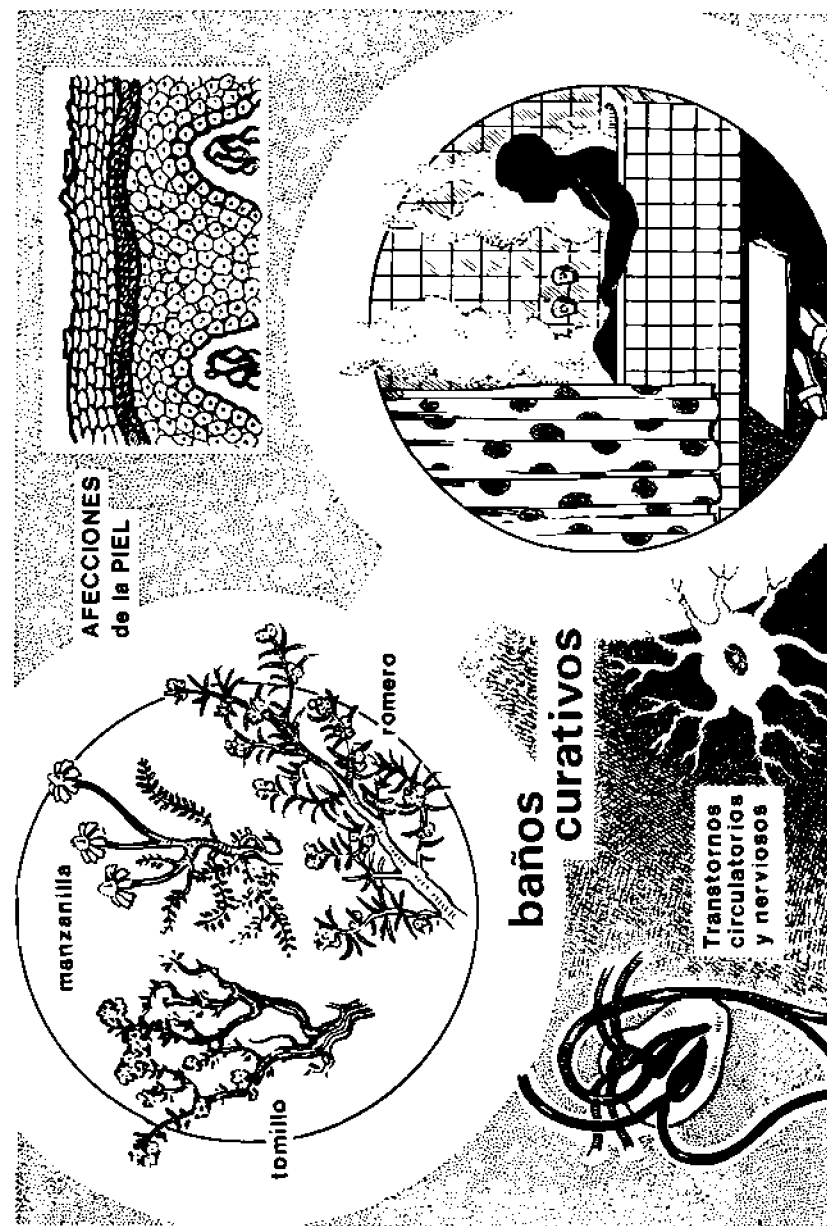
Como el ajeno es de sabor amargo, posee virtudes para curar muchos trastornos y enfermedades. Siendo así, los baños de ajeno han de tener forzosamente efectos muy curativos. Véase el artículo dedicado a esta planta en este volumen y aplíquese **baños de ajeno**, compresas (formentos) y cataplasmas **en las enfermedades que allí se citan. Estos baños** combaten también la tan desagradable picazón en todo el cuerpo o en ciertas partes, tales como vientre, ano, etc. Para las aplicaciones internas se emplea solamente en pequeñas dosis.

Baños de amargón

El amargón, que ocupa un primerísimo lugar entre las plantas curativas, combate un gran número de enfermedades: de la vejiga, de los **riñones** (si se emplea a tiempo, estas enfermedades no llegan ni a manifestarse siquiera). Promueve la expulsión de todas **sustancias morbosas y extrañas, fortaleciendo además todo** el organismo, especialmente las glándulas y los nervios. Para la decocción bastan de 300 a 500 gramos.

Baños de paja de avena

Se usa una decocción de 200 a 300 gramos de paja de avena. Se conoce el buen efecto curativo de estos baños, especialmente en enfermedades de la vejiga y los **riñones** y **en** todas las molestias que están relacionadas con estos órganos; además van bien **en** el reumatismo, gota



Baños de plantas curativas. — Los baños resultan realmente curativos si se les agregan plantas medicinales (manzanilla, tomillo, romero). Si después del baño caliente se toma una ducha fría rápida, se obtendrán excelentes efectos contra dolencias reumáticas, trastornos circulatorios y nerviosos y afecciones de la piel.

y mal de piedra. El gran contenido en silicio de la paja de avena es el que produce este efecto curativo.

Baños de hojas de boldo

Tienen efecto curativo en reumatismo, gota, hidropesía, afecciones de la piel, sífilis, blenorragia, etc. Puede emplearse una **decocción** bien cargada tanto en los baños de asiento y pediluvios, como en los baños enteros.

Baños de cáalamo

Su efecto es **antiespasmódico**, sedante y hace funcionar la piel; los enfermos de los nervios tienen en estos baños un excelente medio para combatir su malestar. Fortifican todo el **organismo**. Para la decocción se emplean 500 gramos de la planta. Los enfermos de los nervios deberían tomar cada semana dos baños enteros para conseguir el efecto deseado.

Baños de carqueja

Estos baños, sean de asiento, pediluvios o baños enteros, tienen un excelente efecto curativo en mala **digestión**, anemia, pecas, estorbos en la secreción de la orina, mala **circulación** de la sangre, uretritis (inflamación de las **vías** urinarias), reumatismo, gota, granos, afecciones, etc. Se emplea su decocción cargada.

Baños de cola de caballo

Para los **baños** enteros se emplean en la decocción de 150 a 300 gramos de esta planta y para los baños de asiento y pediluvios solamente 100 gramos. El maravilloso poder curativo de esta clase de baños es apreciado especialmente en heridas, enfermedades de los riñones y de la vejiga, grietas en **las** piernas y caries.

Baños de corteza de encina

Estos baños son muy conocidos por su gran **poder** curativo, pues constituyen un excelente tónico en debilidad general de los nervios,

miembros y cuerpo. El efecto de estos baños es astringente. Combate en especial **el** bocio, la papera y la debilidad de las glándulas. Para este fin se aplican también compresas (fomentos) y cataplasmas calientes. Para un baño completo bastan 300 gramos de corteza de encina que se cuecen durante largo tiempo. En baños de asiento y pediluvios, la cantidad tiene que **ser** proporcionalmente menor.

Baños de eucalipto

Estos baños tienen un efecto muy desinfectante. Lo que desinfecta limpia y lo que limpia cura. **Estos** baños son especialmente indicados en reumatismos, gota, dolores, afecciones de la piel, granos, catarros, tos, resfriados, gripe, etc. Aconsejamos agregar una decocción **como** ésta en los **baños** de vapor.

Baños de gramilla

Para este cocimiento bastan 500 gramos de la planta. También se emplea la raíz. **Tiene** un excelente efecto en reumatismo, gota, enfermedades del hígado, riñones y vejiga, uretritis, estreñimiento, retención de orina, enfermedades venéreas, etc. Estos baños ayudan a la piel y al organismo en su trabajo de expulsión de sustancias venenosas y así se facilita la curación. No hay que olvidar nunca agregar una decocción de gramilla a nuestro "baño restaurador", tanto en el tratamiento caliente como en el tratamiento frío. Este baño se describe en el volumen tercero.

Baños de flores de heno

Cuando las hierbas de los prados han sido cortadas y se han desecado, caen las hojas y las flores. De éstas se hacen los baños, compresas, cataplasmas y vahos. Muchos enfermos han hallado alivio en estos baños. Para un baño entero se emplean tres puñados de flores de heno que se cuecen por espacio de media hora. Tienen un excelente efecto calmante y curativo en enfermedades de los nervios, gota, reumatismo, debilidad de las glándulas, escrofulosis en los niños, comienzo de envenenamiento de la sangre y supuraciones, grietas de las piernas y **varices**.

Baños de hinojo

Fortifican todo el organismo, en especial los pulmones, riñones, hígado, vejiga, etc. Lo aconsejamos también en catarras, gripe, **asma**, calambres, debilidad de los nervios, etc.

Baños de incayuyo

Estos baños tienen un efecto excelente para regularizar el tubo digestivo y canal intestinal, en malestares del estómago, nerviosidad, neuralgias, **asma**, tos, etc.

Baños de semilla de lino

Tienen un efecto calmante en gastralgia, diarrea, hinchazones, forúnculo~etc. La decocción se hace de la semilla o harina de linaza y se emplean de 800 a 1.000 gramos.

Baños de llantén

De acuerdo con el gran poder curativo de esta planta, los baños hechos con el cocimiento de llantén tienen también un gran valor en granos, hinchazones, heridas, mordeduras y picaduras venenosas, **mucosidades** en cualquier parte del organismo, catarras, enfermedades del **hígado**, vejiga y hemorroides. Estos baños son recomendables para los niños.

Baños de malvavisco o altea

Estos **baños** combaten la mala circulación de la sangre, pecas, estorbos en la secreción de la orina, uretritis, granos, heridas, lepra, etc. Se prepara un cocimiento cargado de las raíces, **hojas**, gajos y **flores**.

Baños de manzanilla

Es muy conocido su efecto desinfectante. Para el baño se **necesitan** 500 gramos de manzanilla que se **cuecen** lentamente, se cuela y se agrega dicha **decocción** al agua para el baño. Estos baños calman dolores

de todas clases, curan granos, hinchazones y supuraciones; también los aconsejamos para los dolores reumáticos.

Baños de menta

Estos baños tienen un efecto estimulante, fortificante y vivificador de todo el organismo. Constituyen un excelente medio **para** combatir la debilidad general del organismo y en particular de los nervios.

Baños de mostaza

Tienen su **aplicación** en **pleuresía**, pulmonía, artritis, nefritis, bronquitis, enfermedades febriles, debilidad corporal y enfermedades de los nervios. Los pediluvios se emplean para piernas agrietadas, gota, cualquier clase de dolor de pies o piernas, pies fríos o sudor fétido de los pies y es de especial ayuda en los periodos menstruales. Para un baño entero se emplean de 150 a 300 gramos, y para un pediluvio 20 gramos. La **mostaza** se pone en una bolsita de tela que se ata bien y se coloca dentro del agua caliente.

Baños de nogal

Para la decocción se emplean 600 gramos de hojas de nogal. **Tiene** un efecto favorable en supuración de los huesos, heridas difíciles de curar, escrofulosis de la piel, etc.

Baños de ortiga

Tienen un efecto depurativo, deterativo y fortificante. Expulsan las sustancias extrañas, de manera que el cuerpo comienza a restablecerse, fortificarse y sanar.

Baños de agujas de pino

Estos baños tienen un excelente efecto curativo en muchos trastornos y enfermedades. Pueden hacerse baños enteros y también baños de asiento y pediluvios; además, lociones y compresas (fomentos). Se agre-

ga al agua para el baño una decocción de agujas frescas de pino, brotes, piñas cortadas a pedacitos, etc. Se cuece un kilo de esta mezcla en seis litros de agua, por espacio de más de una hora. Este cocimiento agregado al agua para el baño, cura las afecciones de la piel, granos, hinchazones, fortifica a los enfermos, alivia y cura el asma, enfermedades del pecho y garganta, laringitis, enfermedades de los pies y piernas, reumatismo, **gota**, enfermedades de los nervios, etc.

Los enfermos de la garganta tienen que hacer gargarismos con este cocimiento; por su parte, los enfermos del pecho, asma y enfermedades de los pulmones obtendrán buenos resultados inhalando el vapor.

Baños de poleo

Los aconsejamos especialmente en **debilidad** general de los nervios y **parálisis**.

Baños de tomillo

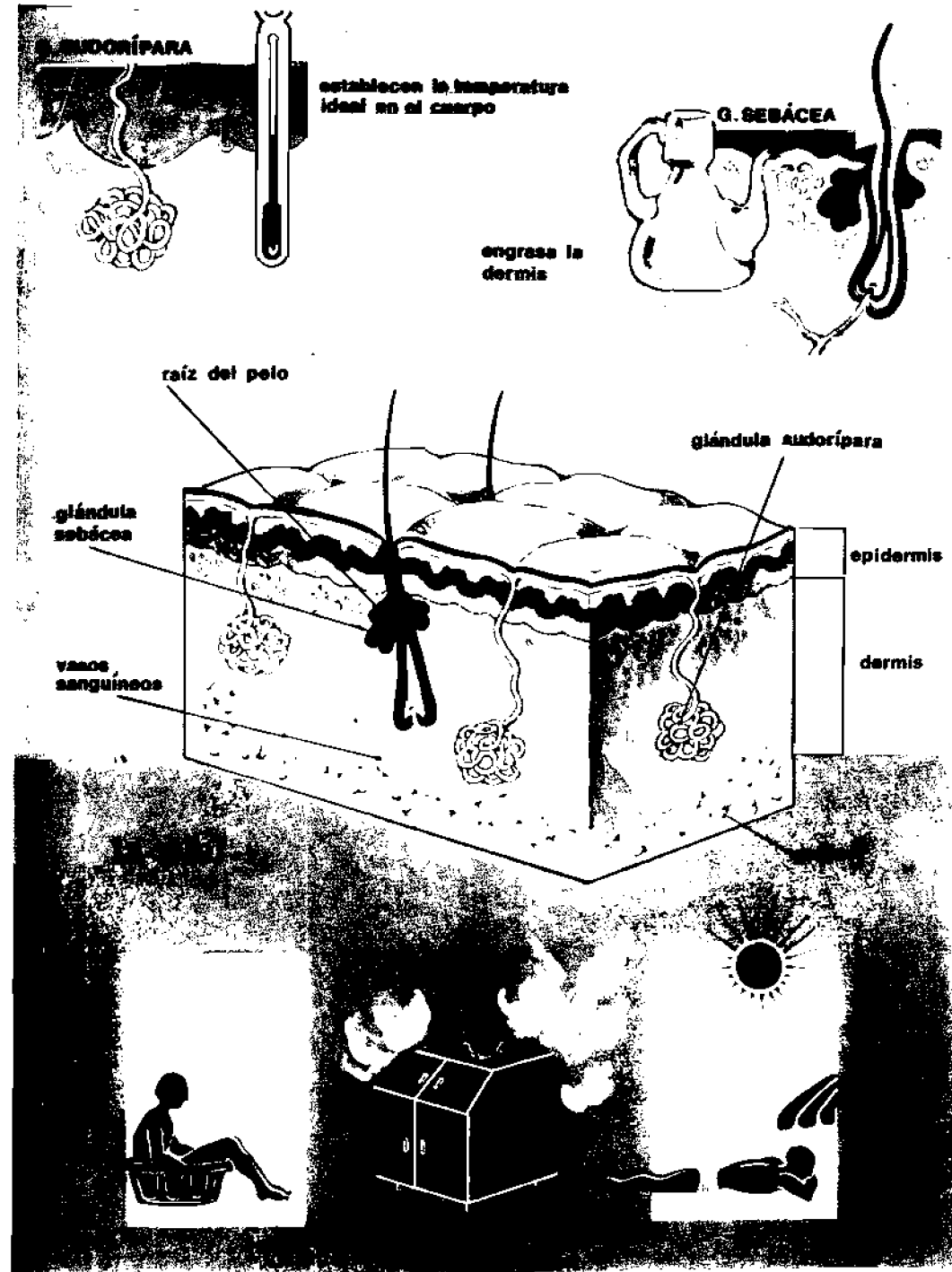
Son conocidos estos baños por su gran poder curativo en dolores reumáticos y enfermedades agudas y febriles de los pulmones y **bronquios**.

Baños de tomillo silvestre o serpol

Tanto los **sanos** como los enfermos deberían tomar a menudo estos baños, pues su efecto es fortificante, vivificante, y estimulante, contribuyendo al bienestar de todo el cuerpo. Es muy recomendable para el baño **de los niños pequeños**. Para estos basta un puñado de la planta, que se pone a cocer, y luego se agrega este cocimiento al agua del baño.

Baños de melisa o toronjil

Se emplea una decocción bien cargada. Tiene un buen efecto en toda clase de malestares, parálisis, mala circulación de la sangre, enfermedades de los nervios, etc.



El baño beneficia las funciones y la higiene de la piel.

Pino.



Nogal (Foto Jaime Buesa.)

Baños de tramontana

Se aconseja su aplicación en **dolores** de cintura, afecciones de la piel, granos, herpes, enfermedades venéreas, etc.

Baños de hierba de la piedra

Su efecto es bueno en heridas **sifilíticas**, estorbos en la **secreción** de la orina, uretritis, reumatismo, flujo blanco, enfermedades de la vejiga, etc.

Baños de hierba del pollo

Se aplica en las impurezas de la piel, afecciones de cualquier clase, blenorragia, sífilis, etc.

Baños de hierba meona

Se emplea la **planta** curativa designada con (b) y mencionada en el volumen segundo. Tiene un excelente efecto curativo, pues limpia todo el organismo y cura las enfermedades del **hígado**, riñones y vejiga, **combate los** cálculos biliares, las piedras **nefríticas** y el mal de piedra, retención de orina, uretritis (inflamación de las vías urinarias), etc.

Baños de cereales

Finalmente, hemos de llamar la atención también sobre el gran poder curativo de los baños con cereales, tales como trigo, avena, cebada, centeno, **maíz**, arroz, **lino** y la harina de dichos cereales, así como el afrecho.

Para este fin se emplean **solamente** productos netamente naturales que no pasaron por ningún procedimiento **químico**; no sirve, por ejemplo, el arroz pulido, las harinas **blanqueadas**, etc. Se requieren de 800 a 1.000 gramos de **cereal** para el cocimiento que se usa para **el** baño. Estos **baños** fortifican todo el organismo, en especial los nervios, estimulan la función de la piel, provocan, la expulsión de las sustancias extrañas contenidas en el cuerpo, alivian y curan **muchos malestares y**

enfermedades. También se emplean para hinchazones, herpes, **granos, torceduras, parálisis, mareos, dolor de cabeza, etc.**

Antiguamente una persona enferma de **hidropesía** avanzada era puesta en un cajón **lleno de trigo**, de manera que sólo sacaba la cabeza. **El enfermo** sanaba por completo, pues el trigo absorbía del **cuerpo** todas **las** sustancias perturbadoras.

Los antiguos romanos curaban la tan **dolorosa** gota **en los pies, poniendo estos** y las piernas sumergidos en trigo, hasta la altura **de las** rodillas.

El afrecho de cereales puros y frescos, acabado **de** salir del molino, puede producir milagros en muchos casos, como los arriba mencionados. Todos los afrechos, si son frescos y puros, **tienen un gran poder curativo en diversas enfermedades** y molestias.

Hemos de llamar nuevamente la atención del amable lector respecto a nuestro nuevo "Baño Restaurador" **curativo, expulsivo y deter-sivo**. Poseemos comunicaciones de nuestros lectores sobre los **magní-ficos** resultados **de este** baño, de **efectos** más intensos y rápidos que los del tan conocido baño de Kuhne. En el último volumen de esta obra describimos la manera de realizar **este** nuevo baño. **Con él, pueden comba-tir con éxito muchos trastornos y enfermedades** porque **extirpa el mal de raíz, o sea la acumulación de sustancias** morbosas y extrañas. Solo cuando éstas hayan sido disueltas y expulsadas, lo que se consigue con este baño, cesarán las **molestias y se conseguirá la salud perfecta**.

Al aplicar este nuevo "Baño Restaurador" alternado, caliente-frío, no hay que olvidar nunca agregar al agua del baño, tanto **frío** como caliente, el **cocimiento de alguna planta curativa**, tales como el eucalipto, manzanilla, ortiga, menta, **lantén**, cola de caballo, amargón, hinojo, paja de avena, afrecho, grama, hierba meona, ajeno, etc., según los trastornos y enfermedades, o según el tratamiento que se quiera **hacer**. Se aumenta **aún más** el poder estimulante agregando al agua caliente el cocimiento de una clase de planta curativa, y al agua fría, otro. Agradeceremos mucho a los amables lectores **nos** den **noticias** sobre el **éxito** obtenido con la aplicación de este nuevo "Baño Restaurador".

CAPITULO NOVENO

CATORCE FORMULAS MAGISTRALES

Sin menospreciar todo cuanto se estudia sobre la composición y **usos terapéuticos de** las diversas plantas que se mencionan, tanto en el segundo como en el tercer volumen de esta obra, creemos conveniente resaltar la importancia que cobran algunas combinaciones de plantas.

Tales combinaciones, cuidadosamente estudiadas, nos permiten hacer una escrupulosa selección de las más representativas y eficaces, con lo que la lista de combinaciones ideales queda reducida a 14 fórmulas. Por la importancia y probada eficacia que estas 14 fórmulas tienen en la recuperación y conservación de la salud, merecen con todo honor ser mencionadas con el apelativo de *fórmulas magistrales*, y **son** las que traemos a estas páginas para beneficio de todo aquel que sepa depositar su confianza en su efectividad.

Estudiando la botánica **médica**, llama especialmente la atención y conquista de inmediato las **simpatías** del lector el nombre y el método de Glünicke, médico naturalista **alemán** de fines del siglo pasado, cuyo **libro, Mi sistema de Curo**, merece una consideración **especial**.

Cómo **llegó** Glünicke a la formación de su sistema, **él** mismo lo cuenta en el libro citado. No relataremos sus peripecias por estar aquí

fuera de lugar. Al lector le bastará conocer las bases fundamentales sobre las que **descansa** su método y las 14 formulas de combinaciones vegetales que lo componen.

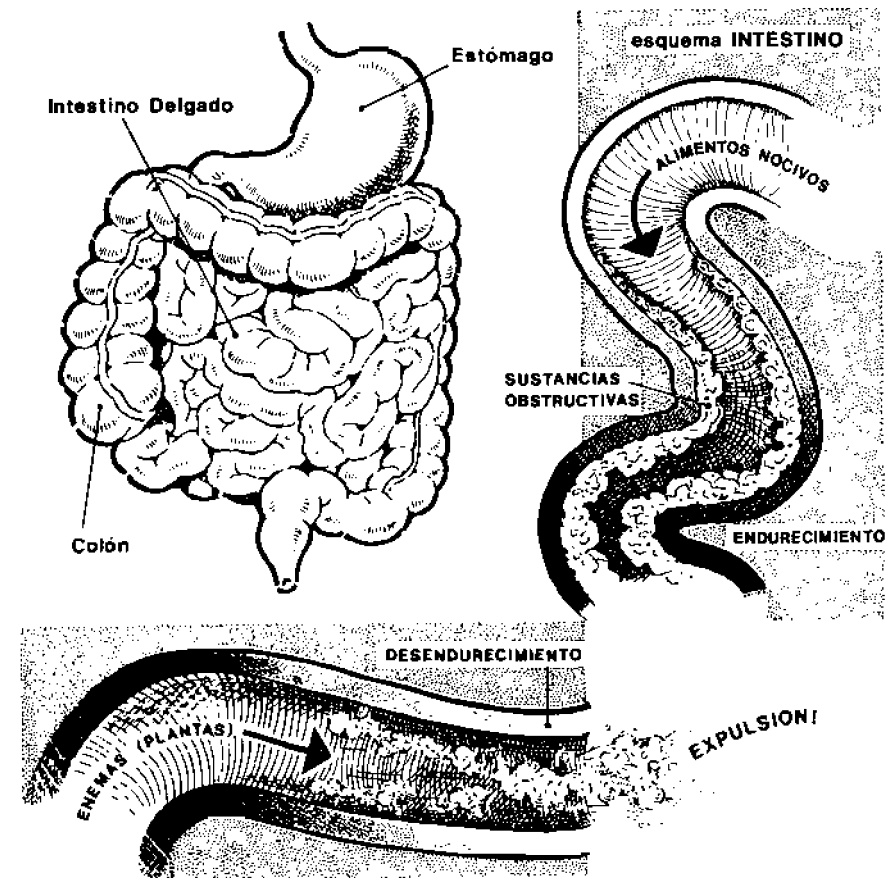
Para Glünicke, la causa-origen de todas las enfermedades **materiales** reside en la obstrucción del organismo por las impurezas y los detritus de los tejidos (productos de la **desasimilación** no eliminados), que se han acumulado en los diversos **órganos**, *en* mayor cantidad en unos y en menor en otros, pero con más frecuencia en los orificios y en la misma sustancia del estómago y de los intestinos. Esa acumulación, a menudo, viene de muy lejos; se remonta a años anteriores, a decenas de años y a veces **acompaña** al ser desde su nacimiento. Bajo la influencia lenta e insidiosa de esos depósitos de materias **extrañas**, se forman las **más** diversas enfermedades que, **por** lo mismo, **están** a menudo latentes y no manifiestan su existencia hasta que los remueve una sacudida o una causa ocasional cualquiera.

Glünicke —como muchos otros naturalistas— coloca el centro de gravedad de una dolencia en el recargo de los **Órganos** abdominales y con particularidad en los agentes **morbosos** de los que el aparato digestivo está recargado y que forman, por decirlo así, el punto de partida de un gran número de enfermedades.

El tubo gastro-intestinal ha perdido su elasticidad y su permeabilidad a causa de la sobrecarga citada. Sus paredes se han endurecido y se han secado, si pudiera usarse este término, no pudiendo la sangre, que corre en los vasos capilares, atravesarlo más que imperfectamente. Por consiguiente, la digestión es incompleta y los trastornos digestivos **constituyen** la regla. Con el tiempo, el mal se extiende y produce trastornos en la alimentación, en la circulación y en todos los procesos de la **desasimilación**. Casi podría afirmarse que no hay enfermedad alguna cuyos principios no radiquen en el estómago y en los intestinos, cuya sustancia está recargada de materias extrañas.

Todo el sistema natural de Glünicke tiende pues a librar de dichas impurezas primero el **estómago** y el intestino y después el resto del organismo, particularmente la sangre. Con su procedimiento, los **tejidos** de las mucosas, aglutinados por los elementos patógenos, se limpian, recuperando su permeabilidad y adquieren la capacidad de producir en abundancia los jugos digestivos.

Nuestro **sistema** terapéutico —dice— consiste, sobre todo, en administrar remedios preparados con jugos **vegetales** a tomar interiormente y en forma de inyecciones intestinales (enemas). Usamos las inyecciones porque nuestra experiencia nos **enseña** que los jugos vegetales tomados por la **boca** son absorbidos en los dos primeros tercios del intestino y no ejercen ya ninguna acción en el **último** tercio, siendo precisamente ahí que se acumulan preferentemente los cuerpos extraños disueltos.



La causa de todas las enfermedades reside en la obstrucción de los intestinos por las **impurezas** de los alimentos nocivos; éstos van depositando sustancias extrañas que endurecen los intestinos e impiden que sean asimilados los alimentos. Solo con la vuelta a la alimentación natural conseguiremos nuevamente al normal funcionamiento de todo el organismo.

Obramos así —afirma Glünicke—, y con gran éxito, en las más graves afecciones del estómago y del intestino, **asociando** a la **medicación** por los **jugos** vegetales, la **gimnasia** curativa y el **masaje**, pues ambos aceleran la curación de la **sangre**, que se ha vuelto **perezosa**, aceleran su nueva **formación** y restablecen una nueva vida en las **partes** ya **atrofiadas** de los tejidos. También usamos la **hidroterapia**, sobre todo cuando necesitamos obtener más rápidamente las crisis de eliminación que se declaran. De manera que, si **deseamos** que nuestro organismo enfermo aproveche los benéficos efectos que son el resultado de una terapéutica conforme a la Naturaleza, debemos satisfacer plena y enteramente las exigencias de la misma Naturaleza y ponernos en **armonía con el** orden divino que rige el mundo y del que las leyes naturales **no son** más que **una** expresión.

Gracias al tratamiento descrito, el proceso mórbido se desarrolla bajo formas simples, típicas. Los **síntomas** de la enfermedad se **debilitan**, se corrigen alternativamente, pero con esa peculiaridad: que después de cada crisis el estado general del enfermo mejora, el mal local se atenúa, hasta que todas las fuentes de la enfermedad en el organismo se agotan y todas las impurezas son expulsadas. Y cuando el organismo está totalmente libre de materias extrañas, los **Órganos**, antes enfermos, **vuelven** a su normalidad y sus funciones se restablecen por completo.

Las crisis que sobrevienen difieren entre sí en cada caso de enfermedad tanto desde el punto de vista del número como del de la intensidad. Su regulador es el peso y la antigüedad del recargo de las materias que forman su base. En las afecciones más antiguas y más graves las crisis más violentas suelen estallar con frecuencia cuando la enfermedad parece ya **completamente** curada.

Los focos viejos del mal, **encapsulados** por la fuerza curativa de la Naturaleza y aislados de los tejidos sanos, necesitan de un tiempo **extraordinariamente** largo para ser disueltos. Los síntomas por los que se **manifiesta** el proceso final de la disolución y **eliminación** son tanto más pronunciados y la putrefacción **líquida** que **pasajeramente** se desarrolla en el organismo a causa de la disolución de naturaleza tanto más maligna, cuanto más inveterados son los focos. De **manera** que los enfermos, al ver que sólo **tardíamente** se producen las crisis de **eliminación** y que su estado, de **repente**, sufre una **agravación** transitoria, en vez de des-

perar de curarse por completo, deben siempre **tener** presente lo que se dice a continuación: la sola putrefacción que pueda salir del cuerpo es la que Este encerraba antes del principio de la cura y, de otro lado, todos los **focos** de enfermedad, aun los más intensos y **encapsulados**, deben ser **disueltos** y expulsados por **completo** para que la cura radical y duradera sea posible.

Glünicke **condensa** en los **tres** aforismos **siguientes** la base de su terapéutica vegetal:

1. El gran poder de los **jugos** vegetales no venenosos depende de que ellos se asimilan a la sangre y a cada una de las células del cuerpo, teniendo sobre ellas una acción purificadora mas o menos intensa; tanto **más** intensa por cuanto la sangre y las células están más atacadas de corrupción y degeneradas.

2. El uso muy prolongado de algunos vegetales tiene ciertos efectos secundarios nocivos sobre la vida de las células, efectos que pueden neutralizarse con el acertado empleo simultáneo de sustancias vegetales complementarias.

3. Los jugos vegetales, si se mezclan como se debe y si se usan razonablemente, no atacan los tejidos sanos, normales y de mayor resistencia, sino al contrario los fortifican y los vivifican acelerando la expulsión de los productos desasimilados.

"Por lo que me enseñó mi saber teórico y mi experiencia práctica — dice Glünicke— dos acciones secundarias ejercidas por los jugos vegetales purificadores, son sobre todo **características**. A saber: "Algunos de ellos, especialmente aquellos que contienen grandes cantidades de tanino, contraen y endurecen demasiado las células de los tejidos; otros las relajan y reblandecen. Entre los primeros yo cuento por ejemplo, la **acedera**, la **ortiga**, el **berro**, el **rábano** y sobre todo las plantas jugosas. **Fundado** en mis experiencias, he agrupado los vegetales de manera que los jugos que empleo en mi terapéutica se complementan los unos a los otros. A los ingredientes contenidos en cada una de las mezclas de jugos y de acción curativa general, he agregado, después de una experiencia de varios años, otros en los que he reconocido una fuerza curativa particular para tal o cual enfermedad. Así nació, poco a poco, después de muchas transformaciones y mejorías, mi procedimiento curativo vege-

tal, al que yo asocio en cada caso particular, individualizando siempre, los otros factores curativos admitidos por la terapéutica natural. La adición del zumo de frutas se regula, por la cantidad, en cada caso, según lo indica la experiencia.

"Como he podido constatar en mí mismo –prosigue Glünicke–, empleando la primera vez el zumo de frutas, los jugos vegetales terapéuticos no solamente limpian el cuerpo sino que lo vivifican y lo alimentan también.

"En el gran laboratorio de la Naturaleza existe una serie casi infinita de sustancias vegetales necesarias y útiles al cuerpo humano, sea en el estado de salud, sea en el de enfermedad. La Naturaleza no suministra solamente al hombre las sustancias que deben nutrirlo, sino también las que sirven para sanarlo. Los remedios vegetales no son más que una prolongación de los alimentos vegetales, y es por eso que los unos y los otros obran por vía de asimilación gradual."

Los vegetales empleados por Glünicke como remedio son casi 80, agrupados y divididos en 14 mezclas cuyas formulas exactas ofrecemos seguidamente.

FORMULA I

	<u>gramos</u>
Mejorana	1,50
Betónica oficial	2,00
Eufrasia oficial	2,00
Ortiga	2,00
Pervinca	1,25
Hisopo	1,75
Albahaca	1,75
Meliloto	2,00
Raíz de valeriana	2,00
Corteza de roble	10,30
Laurel	1,25
Flores de manzanilla	0,75
Flores de romero	1,50
Flores de milenrama	1,50

Flores de tilo	1,75
Semilla de nabo	2,00
Hojas de tusíago	2,00
Hojas de malva silvestre	2,00
Hojas de nogal	2,00

Preparación. Sobre esta mezcla se vierte agua hirviendo y en cantidad suficiente hasta que alcance el peso de 500 gramos, dejándolo en infusión durante 10 a 15 minutos en una vasija cubierta y sobre otro recipiente que contenga también agua hirviendo.

Empleo. Según la constitución de cada persona, se diluye con más o menos agua la infusión descrita, después de haberla colado, agregándole en seguida el jugo de uno o dos limones maduros y endulzándola con miel al gusto de quien debe tomarla.

Si el tiempo lo permite, esta preparación se toma preferentemente tibia, de 3 a 12 veces al día con intervalos lo más regulares posible, con esta Única restricción: que no se debe tomar media hora antes o después de cada comida. La acción curativa de los jugos de las plantas es más pronunciada si se toma en más pequeñas cantidades y en mayor número de veces.



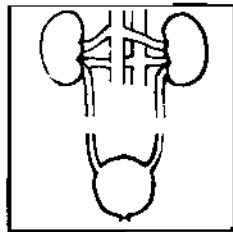
Sistema linfático, sanguíneo y nervioso.

Efecto. Esta preparación produce en el conjunto del organismo un cambio saludable, ejerciendo sobre todo una influencia bienhechora, crítica, en el sistema linfático, en los vasos sanguíneos y en el sistema nervioso.

FORMULA II

	<u>gramos</u>
Salvia oficial	2,00
Ortiga	2,50
Menta piperita	1,75
Fumaria	2,00
Milenrama	2,00
Aspérula	3,00
Fresal	2,50
Baca de serbal	1,25
Folículos de judías	1,25
Hojas de nogal	2,50
Tusílagos	2,00
Genciana	1,25
Raíz de angélica	1,25
Rizomas de granilla	2,50
Corteza de abedul blanco	1,25
Flores de cantuezo	2,00
Liquen de Islandia	2,00
Corteza de roble	10,90

Preparación y empleo iguales a la anterior.



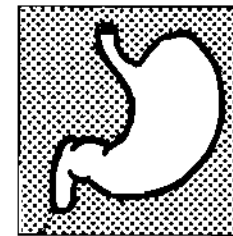
Riñones, vejiga y uretra.

Efecto. Se usa para ejercer una influencia benéfica sobre los órganos que elaboran y condensan la orina, es decir, riñones, vejiga, uretra, etc.

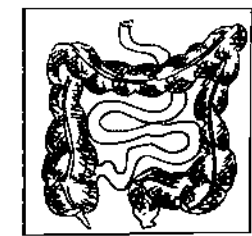
FORMULA III

	<u>gramos</u>
Mejorana	2,00
Serpol	0,75
Menta piperita	2,00
Ortiga	2,50
Meliloto	2,50
Fresal	2,50
Zarzamora	2,50
Cuajaleche	2,50
Bistorta	1,25
Anís en granos	1,25
Flores de manzanilla	1,25
Flores de lavándula	2,00
Raíz de valeriana	2,00
Raíz de genciana	1,25
Raíz orozuz	1,25
Rizomas de granilla	2,50
Semillas de mostaza	2,50
Corteza de roble	11,20

Preparación y empleo lo mismo que la fórmula I.



Aparato gastro-intestinal y digestivo.

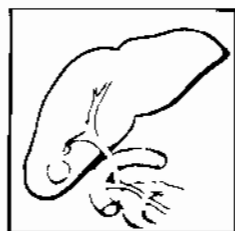


Efecto. Se usa contra las afecciones gastro-intestinales, para restablecer las funciones alteradas de los órganos digestivos y para elevar su reacción.

FORMULA IV

	<u>gramos</u>
Llantén	2,00
Hepática	2,50
Ortigas	2,00
Milenrama	2,00
Cola de caballo	2,50
Fresal	2,50
Zarzamora	2,50
Cardo santo	0,75
Hipérico	2,00
Paniquesillo	2,00
Retama de tintoreros	2,00
Hojas de tusílogo	2,50
Flores de lavándula	1,75
Flores de árnica	0,75
Semillas de hinojo	1,75
Semillas de mostaza	2,00
Liquen de Islandia	2,00
Corteza de roble	11,50

Preparación y empleo lo mismo que la fórmula I.



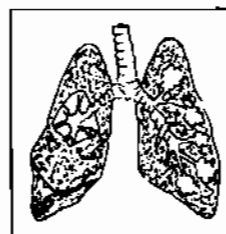
Hígado, intoxicaciones y caquexia (complicada por sífilis).

Efecto. Es excelente contra las afecciones del hígado, contra las intoxicaciones medicinales crónicas, sobre todo contra la caquexia producida por el mercurio y complicada con la sífilis, manifiesta o larvada.

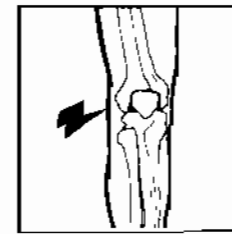
FORMULA V

	<u>gramos</u>
Hojas de abedul blanco	1,25
Hojas de cerezo común	1,75
Hojas de serbal	1,75
Hojas de saúce	1,75
Hojas de kirtilo	2,00
Semillas de nabo	1,25
Helechos	2,00
Cuajaleche	1,75
Acederilla	1,75
Pulmonaria	1,75
Bistorta	1,25
Flores de tila	0,75
Flores de saúco	1,25
Flores de acacia	1,75
Rizomas de gramilla	2,50
Bacas de endrino	1,25
Corteza de roble	11,90

Preparación y empleo lo mismo que la fórmula I.



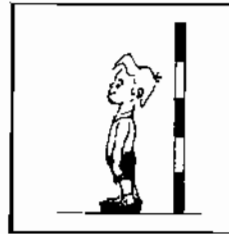
Pulmones, aparato locomotor, músculos (articulaciones y dolores reumáticos).



Efecto. Se usa en las afecciones pulmonares de cualquier clase que sean, contra las afecciones del aparato locomotor, de los músculos, de las articulaciones y contra los dolores reumáticos.

FORMULA VI

	<u>gramos</u>
Mejorana	0,60
Betónica	0,80
Eufrasia	0,80
Ortiga	0,80
Pervinca	0,50
Hisopo	0,70
Albahaca	0,70
Meliloto	0,80
Raíz de valeriana	0,80
Corteza de roble	3,10
Flores de ortiga	0,50
Flores de manzanilla	0,30
Flores de romero	0,60
Flores de milenrama	0,60
Flores de tilo	0,60
Harina de mostaza	0,80
Hojas de tusílogo	0,80
Hojas de malva silvestre	0,80
Hojas de nogal	0,80



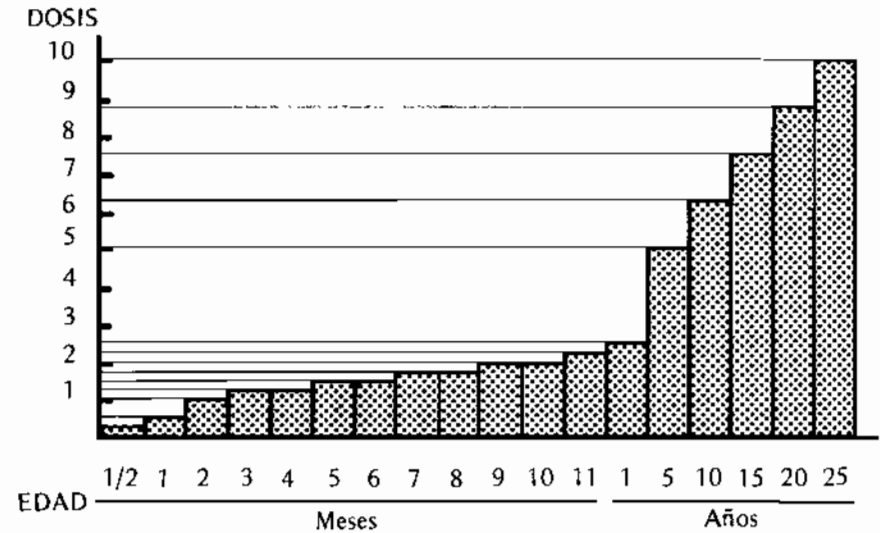
Actúa sobre todo el cuerpo, especialmente en los niños.

Preparación. Se prepara esta mezcla por infusión en 200 gramos de agua, de la misma manera que la Fórmula I, y se le agregan 20 gramos de zumo de limón recientemente exprimido.

En cuanto a su empleo es igual al de la Fórmula I.

Efecto. Es una preparación **destinada especialmente a los niños de corta edad**, en los que es suficiente ejercer una influencia saludable sobre el conjunto del organismo para vencer una afección localizada. En los casos particulares, es decir, en las localizaciones declaradas de enfermedad, se les puede dar también las otras fórmulas, especialmente la II y la IV, teniendo en cuenta que la preparación sea más diluida y disminuyendo convenientemente la dosis de corteza de roble.

Basándonos en las tablas de Hufferlan, hemos confeccionado la siguiente gráfica que relaciona las dosis que se deben suministrar de un medicamento cualquiera, de acuerdo con la edad:



Esto quiere decir que si a una persona de 25 años se le suministran 10 partes de un medicamento, a un niño de 5 años sólo se le deben suministrar 5 partes.

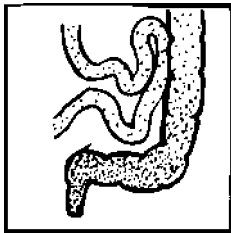
FORMULA VII

	<u>gramos</u>
Llantén	3,30
Centaura menor	0,75
Cola de caballo	3,30
Ajenjo	0,75
Taraxacón	3,30
Hepática blanca	3,00
Hojas de fresno	3,00
Rododendro	2,00

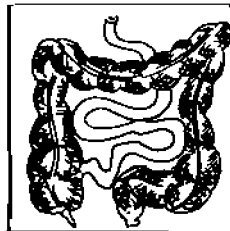
Ledón	3,00
Coclearia	3,00
Ortiga	3,30
Trébol de agua	0,75
Hojas de romero	2,00
Liquen de Islandia	2,00
Corteza de roble	15,00

Se prepara lo mismo que la fórmula I

Efecto. Se usa en enemas en caso de diarrea.



Diarreas (se emplea en enemas).

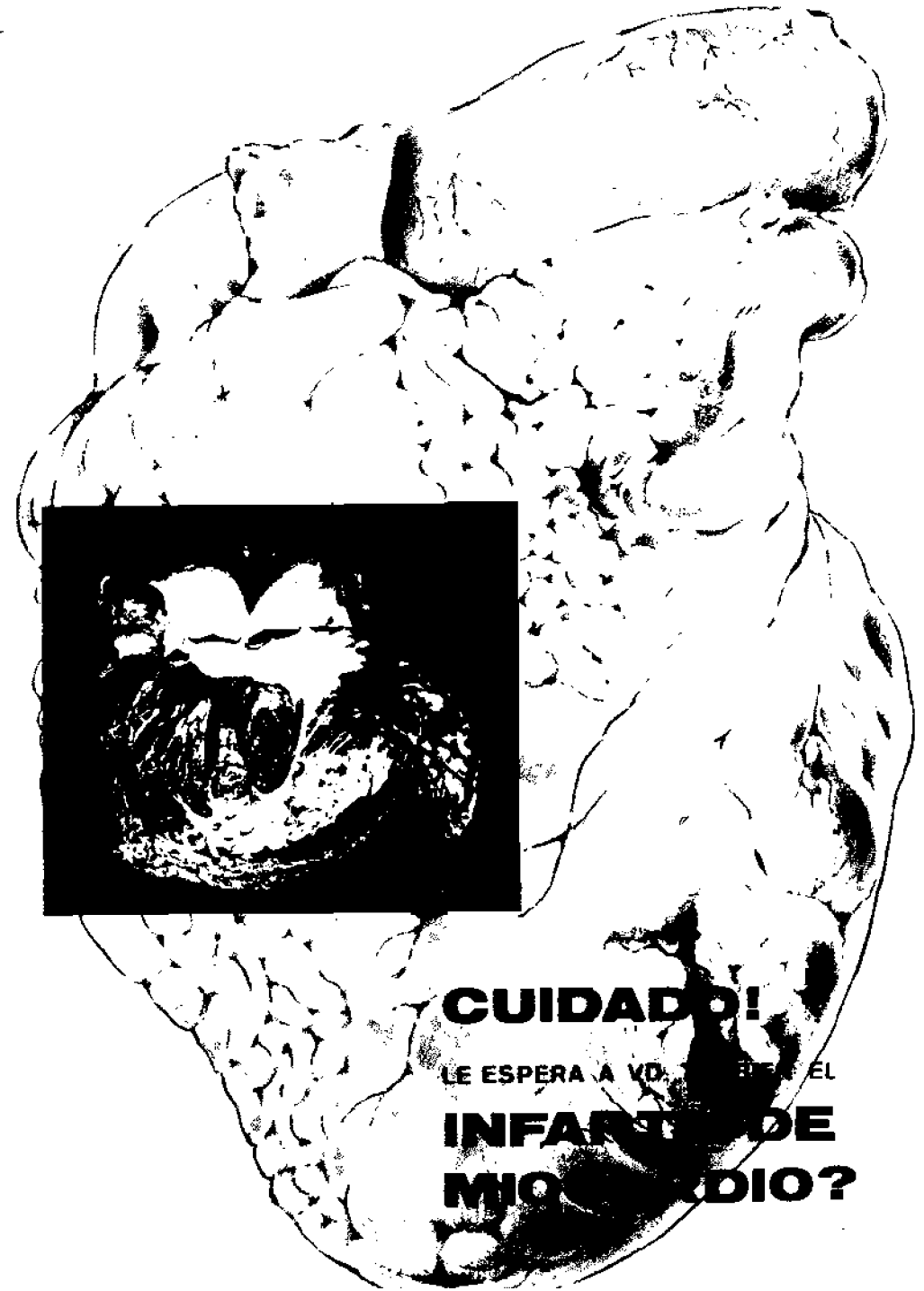


Constipación del intestino (se emplea en enemas).

FORMULA VIII

	<u>gramos</u>
Taraxacón	5,00
Cocleria	5,00
Saponaria	5,00
Milenrama	5,00
Gordolobo	2,50
Manzanilla	2,50
Rair de valeriana	2,50
Hojas de parra	5,00
Corteza de roble	13,80

Se prepara en la misma forma y se usa en caso de constipación del intestino, en enemas.



Pieza anatómica en la que puede verse cómo parte de la pared muscular de una extensa zona del corazón ha sido rústuida por una cicatriz, formada como consecuencia de la curación anatómica del infarto, operación que, en este caso, no logró

Ramero. (Foro Jaime Buesa.)



Tusílogo.

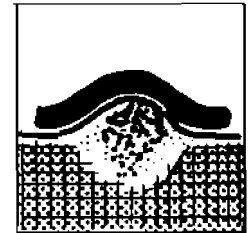


La diferencia entre las Fórmulas VII y VIII consiste en la cantidad de tanino que contienen. Este existe en disolución en el líquido, pero una vez introducido en el intestino es en parte precipitado por el jugo y las mucosidades intestinales alcalinas. Esta circunstancia, favorable en la diarrea, debe evitarse en la constipación. Es por esto que la Fórmula VIII contiene menos tanino y más ácido vegetal (ácido tartárico). Si la actividad está aún más paralizada, y es necesario impedir la acción constipadora del tanino y excitar directamente el intestino, entonces se le agrega más o menos zumo de limón.

Las decocciones establecidas en las fórmulas se diluyen con mayor o menor cantidad de agua, siendo su cantidad de más o menos 1 litro y su temperatura de 35° C. Tres enemas por semana bastan; sin embargo, todas estas prescripciones no son más que de carácter general, pudiendo modificarse para cada enfermo según la edad, la constitución y sobre todo la excitabilidad del intestino.

FORMULA IX

	<u>gramos</u>
Corteza de roble	25,00



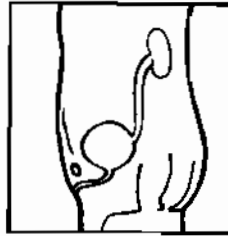
Lesiones externas, contusiones, llagas, abscesos (se emplea en compresas).

Preparación: La corteza se tritura bien y se pone en remojo en 175 gramos de agua fría durante 5 a 10 horas. Inmediatamente después se hace hervir a fuego lento en la misma agua durante 15 a 30 minutos. Después de dejarla reposar un cuarto de hora más, bien tapada, se filtra.

Empleo: Se usa más o menos diluida o concentrada, para combatir las lesiones externas, las contusiones, las llagas, los abscesos, etc., en forma de irrigaciones, compresas, lociones y aún como irrigación vaginal en los catarrros de los órganos genitales de la mujer.

FORMULA X

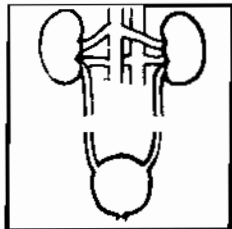
	<u>gramos</u>
Corteza de roble	15,00
Flores de gordolobo	2,50
Flores de manzanilla	2,50



Catarro de vejiga.

Preparación. Se prepara el cocimiento de corteza de roble como se indica en la Fórmula IX, y aparte se prepara una infusión con las flores de gordolobo y de manzanilla en 50 gramos de agua, y se mezclan los dos líquidos mientras están calientes.

Empleo. Se usa en todas las formas de **catarro de la vejiga**, diluyendo 1 parte de cocción en 4 a 12 partes de agua, según el estado de irritación de aquélla.



Gonorrea (se emplea en inyecciones uretrales).

FORMULA XI

	<u>gramos</u>
Hojas de nogal	2,50
Corteza de roble	12,50
Corteza de abedul blanco	12,50
Hojas de zarzamora	5,00

Preparación. Las cortezas de roble y de abedul se trituran y se preparan en 150 gramos de agua del mismo modo indicado en la Fórmula IX. Se prepara aparte una infusión con las hojas de nogal y de zarzamora y se mezclan los dos líquidos mientras están calientes.

Efecto: Sirve para combatir la **gonorrea**, usándose en irrigaciones uretrales diluyendo 1 parte de este líquido con 1 a 4 de agua hervida.

FORMULA XII



Boca, garganta, nariz (se emplea en gargarismos).

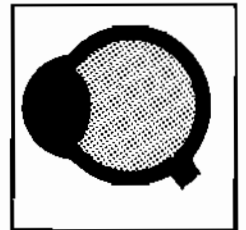
	<u>gramos</u>
Pervinca	5,60
Zarzamora	5,60
Mirtilo	5,60
Corteza de roble	1,50

Se prepara todo junto en infusión en 185 gramos de agua. Se mezcla una parte con 4 a 6 de agua y se usa en gargarismos o en lavajes nasales en todas las afecciones de la boca, de la garganta y de la nariz.

FORMULA XIII

	<u>gramos</u>
Eufrasia	1,50
Semillas de hinojo	1,50
Flores de manzanilla	1,50
Corteza de roble	0,40

Ojos, catarro de la conjuntiva.



Se prepara como infusión en 200 gramos de agua, se diluye en 1 a 6 partes de agua hervida y se usa en las **enfermedades de los ojos**, especialmente en el **catarro de la conjuntiva**.

Piel, cabeza y cuello (en uso externo).



FORMULA XIV

	<u>gramos</u>
Flores de árnica	1,50
Flores de manzanilla	1,00
Corteza de roble	2,00

Se prepara con 200 gramos de agua y se emplea en uso externo contra las enfermedades de la piel, de la cabeza y del cuello.

Los remedios para uso externo pueden ser usados sólo cuando se trata de afecciones puramente externas y locales, como por ejemplo en caso de lesiones, pero si existen al mismo tiempo modificaciones internas y si los fenómenos externos no son más que síntomas de modificaciones patológicas internas, el empleo del remedio exterior no puede producir gran resultado y necesariamente debe ser combinado con el tratamiento interno. Por ejemplo, en caso de un absceso a la pierna, si bien éste parece una afección puramente exterior, la causa original puede hallarse en una alteración mórbida del conjunto de los fenómenos de desasimilación. Si se precipita la cura de tal absceso usando medios enérgicos, se verá, en muchos casos, estallar de repente un acceso de asma; si el absceso se reabre, el asma desaparece. De lo cual resulta que el absceso con su secreción, no es más que una válvula de escape para los elementos patógenos; éstos, después de cerrado el absceso, han debido tomar otra dirección, se han depositado en la mucosa de las vías respiratorias e irritando la terminación de los nervios, han determinado el acceso de asma. Aquí, pues, una cura racional del absceso no puede tener lugar más que cuando los cambios orgánicos se han normalizado y ya no hay necesidad de medios especiales para eliminar los elementos mórbidos.

Los remedios de uso interno tienen, como las irrigaciones intestinales, una acción derivativa sobre la mucosa atacada. Ellos ponen en movimiento los elementos patógenos que se han fijado en los tejidos u órganos vecinos, los arrojan al torrente sanguíneo y los depositan en los tejidos de la mucosa. Estos elementos entran en las células glandulares específicas y luego son expulsados con la secreción de la misma. Por otra parte, los jugos curativos tonifican directamente la célula de la mucosa y elevan su actividad particular.

Por todo ello, se agrupan las fórmulas destinadas para uso externo según las diversas enfermedades, alternando cada día una, del modo siguiente:

Fórmulas I y III, para las afecciones gastro-intestinales;

Fórmulas II y IV, en los estados graves que preceden a las enfermedades;

Fórmulas I, III y IV, en las afecciones nerviosas;

Fórmulas I, II y V, en las enfermedades de las mujeres;

Fórmulas I y IV, en las afecciones del hígado;

Fórmulas I y V, en las afecciones pulmonares y resfriados;

Fórmulas II y V, en las afecciones de la vejiga;

Fórmulas I, III y V, en las afecciones reumáticas.

CAPITULO DECIMO

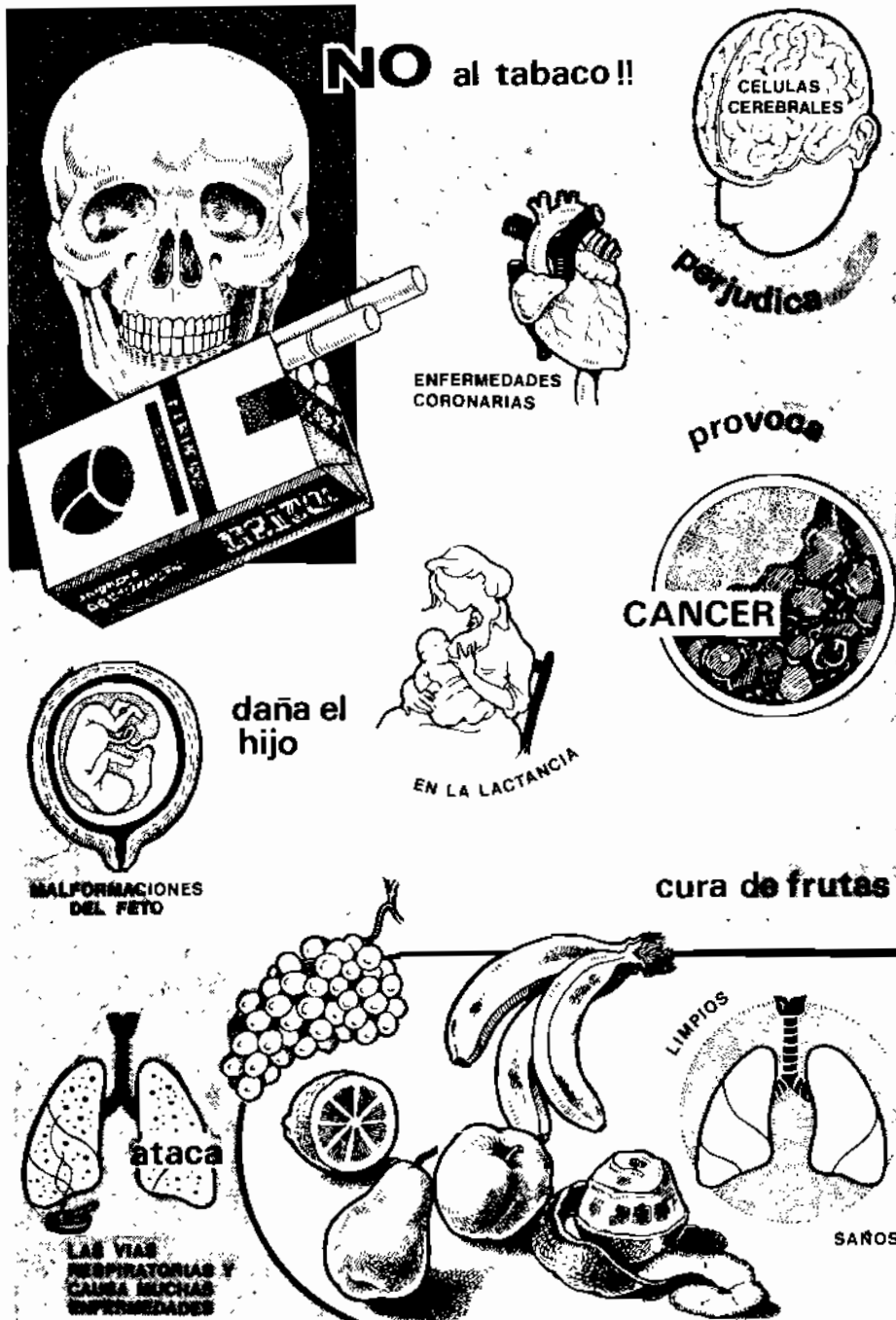
EL TABACO, EL ALCOHOL Y LA SALUD

A modo de epílogo, de este primer volumen presentamos en este último capítulo sendos estudios sobre el tabaco y el alcohol. Se ha procurado hacer un trabajo que sea útil a los lectores; los datos estadísticos que se citan hablan por sí solos de las graves consecuencias que, tanto el tabaco como el alcohol, producen a sus consumidores.

Aparte de lo que se dice en el segundo volumen sobre el te y el café y sus efectos narcóticos, remarcamos aquí la urgente necesidad de abandonar tales vicios para así poder disfrutar con plenitud de una vida sana y alegre.

Muchos narcóticos se emplean desde la niñez, cuando el cuerpo y la mente son más susceptibles a su perniciosa influencia, minando la fuerza física e impidiendo el crecimiento normal del cuerpo. Por esto no nos hemos limitado a señalar los efectos nocivos, sino que se ha hecho un artículo más positivo, exponiendo sistemas completamente naturales para apartarse de tales hábitos y dietas alimentarias desintoxicantes, y así favorecer la pronta recuperación e iniciar un nuevo tipo de vida acorde con la naturaleza.

Pensando en los que quieren una longevidad mejor, describimos estos dos elementos que, desgraciadamente, sirven de falso apoyo a tantos millones de personas en todo el mundo.



TABACO (*Nicotiana tabacum*)

El tabaco es una planta solanácea, originaria de América, de hojas grandes y lanceoladas, flores purpúreas o amarillas y fruto capsular con muchas semillas menudas. Toda la planta despiden un fuerte olor y es narcótica.

El tabaco llegó en 1518 a la península ibérica del brazo de un misionero español. El embajador de Francia en Portugal, Jean Nicot, lo cultivaba en su jardín y usaba sus hojas trituradas para combatir las jaquecas; él mismo lo propuso a Catalina de Médicis, que padecía los mismos males, hallando pronto un erróneo alivio; tales respaldos hicieron la fortuna del tabaco y pronto se vio utilizar sus hojas en decocción como una panacea, hasta que una serie de catástrofes mortales hicieron caer este entusiasmo terapéutico. Ello motivó que, durante los siglos XVI y XVII, su uso fuera prohibido por ordenanzas reales, bulas pontificias y decisiones sinodales; pero a pesar de ello se extendió enormemente.

Ningún producto subraya mejor la importancia de la imitación en la creación de una toxicomanía como el tabaco, universalmente extendido y en continuo incremento. Los disturbios de los primeros cigarrillos son pronto eliminados por el orgullo del joven adolescente, que quiere ser "como los mayores".

Varios son los motivos que impelen al hombre a intimar con el tabaco. Varían según las circunstancias: la vida "de sociedad", las reuniones mundanas demandan el uso del cigarrillo. Muchos hombres y mujeres se ven arrastrados por esta circunstancia al uso del tabaco, así como también al consumo de bebidas alcohólicas.

Generalmente el hombre se familiariza con el uso del pitillo por sugestión. La multiplicidad de fumadores entre las amistades que ponderan las virtudes (?) del tabaco, el ceremonial que preside la oferta, la pitillera espléndida, los cigarrillos selectos, el encendedor lujoso, etc., son detalles que impresionan artificialmente los sentidos y propician el ánimo a la aceptación.

Hay quien cree erróneamente que al fumar se aparta del dolor. Los infortunios y las calamidades no siempre subliman al hombre. Muchos no aciertan a sufrir el dolor y acuden al tóxico: alcohol, tabaco, etc.

El tabaco es una planta que contiene sustancias de acusada toxicidad, bien confirmada por la ciencia.

En el tabaco y en el humo se hallan, junto con la nicotina, otros cuerpos igualmente tóxicos, como el óxido de carbono, el ácido cianhídrico, el ácido sulfúrico, el protocarburo de hidrógeno y el alquitrán, al que conviene considerar con vistas a la acción tóxica cancerígena. Además de estas sustancias citadas, el humo del tabaco americano contiene proporciones de arsénico.

La nicotina es un veneno de una violencia extrema, comparable a la del ácido cianhídrico.

Según Schroff, la dosis mortal de nicotina para un hombre sería de 2 a 16 centigramos. Durante un tiempo existió la opinión de que la nocividad del tabaco venía menos de la nicotina que de otros productos de su combustión: piridinas, ácido prúsico, nicoteína, formol y óxido de carbono. Los fisiólogos han hecho justicia a esta afirmación (Fleig, Tournade y sus discípulos). Ante todo es la nicotina el principal agente tóxico. Bernot fija entre 1,5 y 2 miligramos la cantidad que se introduce en el organismo por la inhalación del humo de un cigarrillo.

La nicotina se elimina muy lentamente por la orina. En la mujer fumadora, otra vía de eliminación es la leche. De ahí el peligro que encierra para el lactante, que puede sufrir seriamente los efectos tóxicos de la nicotina.

El efecto nocivo del tabaco sobre las vías respiratorias es evidente. Las estadísticas demuestran que el 95 % de los enfermos de las vías respiratorias superiores son grandes fumadores.

No ofrece duda la acción del tabaco en la producción de amigdalitis, anginas y laringitis crónica. Hay unanimidad en reconocer que el

tabaco es causa de dolores de garganta, tos, rinorrea retronasal, enrojecimiento de la garganta y obstrucción nasal.

El uso del tabaco mantiene en constante erectismo la mucosa de las primeras vías respiratorias, la irrita e inflama, al mismo tiempo que agudiza la bronquitis crónica inherente a los fumadores empedernidos.

La bronquitis crónica que determina el hábito tabáquico, tiene graves repercusiones sobre la función cardíaca. Los accesos repetidos de tos y las dificultades circulatorias que surgen en el árbol vascular del pulmón, a consecuencia de la inflamación crónica de los bronquios, determinan primero una hipertrofia, y luego una dilatación del corazón derecho, con los fallos funcionales consiguientes.

El corazón, al fallar, aminora su capacidad de trabajo, determinando, entre otras causas, una mayor congestión de los bronquios, con el lógico empeoramiento de la bronquitis.

La insuficiencia cardíaca puede venir agravada por la esclerosis pulmonar originada por el tabaco.

La observación clínica ha demostrado que la tabacomanía es capaz de producir marcadas alteraciones cardíacas: aceleración del pulso (taquicardia); trastornos del ritmo (extrasístoles); accesos de dolor precordial (angina de pecho tabáquica); y endurecimiento precoz de las arterias.

Hay pues, unanimidad en la apreciación del efecto tóxico del tabaco sobre el endotelio de los vasos. Su acción esclerosante es indudable, y precisamente más acentuada en las pequeñas arterias, como son las coronarias.

Los cardiólogos, por lo general, están de acuerdo en reconocer que el tabaco predispone, de una manera inequívoca, al padecimiento del infarto de miocardio.

Analizando un numeroso grupo de enfermos con insuficiencia coronaria, se observó, que de los casos estudiados, el 64,4 % de ellos eran grandes fumadores; el 25,5 % eran medianos fumadores; y el 10,1 % no eran fumadores.

De esto se desprende que el tabaco es un factor importante en el desencadenamiento de la enfermedad coronaria.

El estómago de los fumadores también sufre graves consecuencias,

pues la *dispepsia* es muy frecuente en ellos. Acaso sea, después de la bronquitis, el trastorno funcional más frecuente.

Dicha *dispepsia* se traduce principalmente en una marcada *inapetencia*. La pérdida del apetito es el síntoma que más se acusa. Sin embargo, basta dejar de fumar, para que el apetito vuelva y se recupere así el peso perdido.

La *inapetencia* se produce porque la nicotina determina una descarga de adrenalina por parte de las cápsulas suprarrenales, lo que da lugar a una inhibición de los movimientos y de la secreción del estómago.

El tabaco está considerado como un elemento cancerígeno evidente. Unos han atribuido a la nicotina la sustancia cancerígena; pero modernamente se ha observado que la combustión del tabaco es una forma de destilación pirogenada, que produce un alquitrán cargado de hidrocarburos cancerígenos.

La acción que el tabaco tiene en la producción del *cáncer* es a todas luces evidente. Y como la mejor medicina es la preventiva, bueno sería que en la lucha cancerosa se prestase más atención a la profilaxis.

Bastante se ha abusado del tópico de que el tabaco es un excitante de las funciones cerebrales. No está nada claro este poder excitante, sobre todo si se juzga el efecto que produce en el adolescente el primer cigarrillo que fuma; le deprime, le produce somnolencia, náuseas, mareos, pérdida de conocimiento, etc.

La lista de hombres no fumadores que han desarrollado una gran labor intelectual es inagotable.

Goethe, Tolstoy, Heine, Victor Hugo, Michelet, Charcot y muchos otros intelectuales no fueron fumadores. Todos ellos encontraban en las ideas el mejor excitante para estimular su cerebro, sin necesidad de servirse del tabaco. El gran escritor español Armando Palacio Valdés, contestando a un amigo que se asombraba de que pudiese escribir sin fumar, le decía: "No conozco excitante más legítimo y eficaz que el oxígeno. Este debe ser el inspirador y la más dulce musa del literato. Si nos fuese dado trasladar nuestra mesa de escribir en medio del campo, entre los árboles, creo que nuestros libros saldrían más sanos y gloriosos".

Enfatizando la acción dañina del tabaco y las funestas consecuen-

cias de su uso, reiteramos los peligros a los cuales se exponen los fumadores. La ciencia nos advierte, como ya fue dicho, que el *cáncer*, muchas veces, encuentra su causa en este enemigo de la salud pública. El fumador hace caso omiso a las advertencias de personas científicas y concienzudas que se esfuerzan para ayudarles a eliminar ese vicio tan molesto y dañino.

El *cáncer* en la boca, la laringe, los labios, los pulmones, el esófago, el estómago, etc., muchas veces se manifiesta por el consumo de tabaco. Evidentemente, no es esta sola la causa que lo motiva, pues cuando el organismo se halla debilitado a consecuencia de un régimen alimenticio inadecuado, y cuando se consumen abundantemente carnes, bebidas alcohólicas, condimentos malsanos, el cuerpo va perdiendo paulatinamente su vitalidad y resistencia y se torna un campo fértil, tanto por la enfermedad que nos ocupa, como para otras muchas. El exceso en las comidas, los alimentos muy fríos o muy calientes, el comer de prisa, por falta de tiempo, tragando sin masticar suficientemente y otros factores que mencionamos en distintos capítulos (ver volumen 3.º) van debilitando el organismo hasta llegar a la crisis fatal.

El consumo de tabaco es altamente perjudicial para la salud individual y colectiva. **El no fumador tiene que verse envuelto por el humo exhalado de las bocas de los fumadores. De este modo contaminan el aire que ellos aspiran y también el de aquellos que desafortunadamente tienen que estar a su lado. No hay razón alguna para molestar a los no fumadores.** Pero esto no se toma en consideración y se continúa apestando el aire que tiene que ser aspirado y espirado por los demás. Cuando el no fumador trata de hacer notar su convicción, muchos se molestan y comienzan a ridiculizar su acción. Pero aquí también puede ser aplicado el mandamiento divino: "Amar a Dios y al prójimo".

Subrayando lo antedicho, las mujeres que fuman labran un terreno fértil para la incubación de enfermedades fatales, que irán a repercutir en sus hijos. Una madre consciente jamás permitirá que por un vicio tan antihigiénico se arriesgue la salud del niño que está por nacer. Ella luchará heroicamente contra todos los vicios que tienen repercusión en la vida del inocente que lleva debajo de su corazón.

La mujer que tiene el deseo de formar un hogar, para luego verse favorecida con el nacimiento de hijos sanos y robustos, dejará

este funesto vicio, portador de tantos trastornos nerviosos y causante de enfermedades fatales como la que estamos considerando. El amor materno no puede ser eclipsado por el humo del tabaco. La lógica y la razón nos hacen pensar que somos responsables, como padres, no tan sólo de nuestro organismo, sino también del de nuestros hijos.

El hombre es un ser razonable, lógico y creado a la semejanza de Dios. Estudiando el Génesis encontramos que Dios hizo al hombre perfecto, sano y vigoroso. Ningún vicio prevalecía en el Edén, pues sólo reinaba la armonía y la sumisión. Pero cuando el hombre se apartó del plan divino, fue dominado por otros impulsos ajenos al propósito de su creación. En forma gradual fue perdiendo la imagen divina y se convirtió en un ser intransigente, ilógico y degradado. Diversos vicios se fueron introduciendo hasta llegar al triste estado de la actualidad. Pero ahora existe la posibilidad de recuperar la imagen perdida, mediante una conexión directa con el Dador de la Vida. El hombre tiene que colaborar y esforzarse para vencer ciertas tendencias que le alejan de Dios y de la Naturaleza.

El gran Apóstol Pablo dijo: "No seas vencido de lo malo; mas vence con el bien el mal". (Romanos 12:21). Anclándonos en estas palabras, hay que tratar de vencer todo aquello que perjudica la salud y la economía del hogar. La fuerza de voluntad (el dominio propio) debe ser cultivada y ejercida. Por eso es cuestión de que el fumador se decida de una vez para siempre y diga: "yo soy hombre". No es posible que continúe siendo siervo de un vicio tan funesto y degradante como lo es el tabaco.

¿Cómo dejar el vicio de fumar? (Ver en el volumen tercero tratamiento especial)

Aconsejamos al lector que haga una cura de limones para eliminar ciertas sustancias nocivas del organismo. Ver cómo realizarla en las páginas 81 y 82, y luego seguir un régimen de alimentación todo lo natural posible. De este modo se tranquiliza el sistema nervioso y se puede ir extinguiendo el deseo de fumar. Cuando no se puede dominar, en lugar de fumar, colóquese en la boca un pedacito de raíz de *Acoro* y manténgala en la boca masticándola suavemente. Piense en los efectos perniciosos del tabaco y que usted es un hombre libre, pero no un esclavo de

un vicio tan funesto. Haga ejercicios al aire libre y viva una vida natural en contacto con Dios y la Naturaleza. De este modo se verá libre para siempre de un enemigo que le tenía subyugado y se sentirá feliz juntamente con los que le rodean.

Hay fumadores que desconfiando equívocamente de sí mismos, tan siquiera han intentado dejar de fumar, argumentando que no tienen la fuerza de voluntad suficiente para hacerlo.

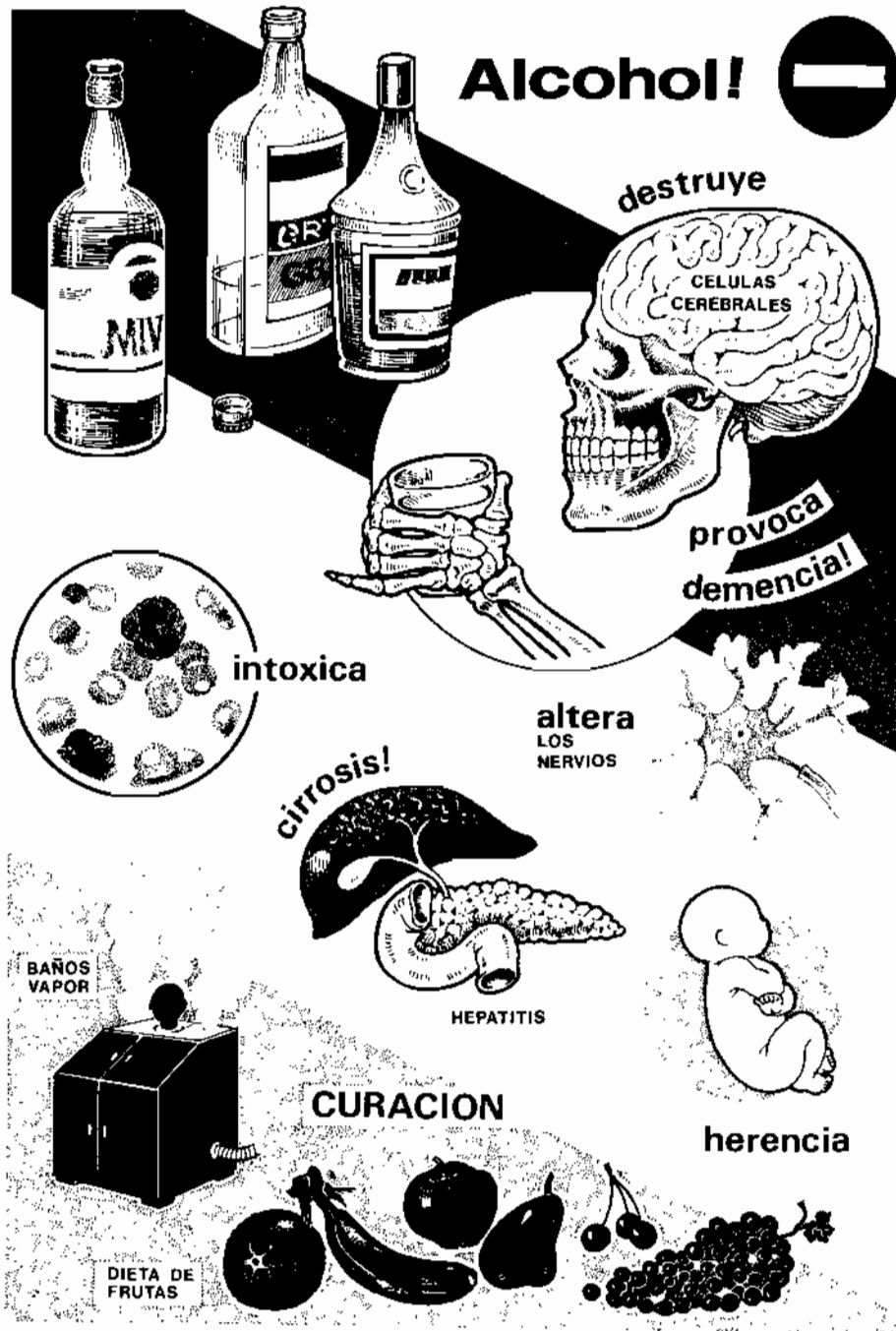
A la mujer, que suele tener bien desarrollado el instinto de la maternidad, no suele ser difícil convencerla de que deje de fumar cuando se le explican las funestas repercusiones que el vicio tiene sobre sus hijos. Sería una lástima que por no querer abandonar un "placer pasajero" y perjudicial, dieran a luz a una criatura enferma, espejo permanente de unos momentos de debilidad, convertidos en tragedia a lo largo de toda una vida.

Hay que tener en cuenta que la persona humana dista mucho de ser un simple animal. Está dotada de un maravilloso cerebro que le hace pensar con suficiente inteligencia y dignidad para anhelar con tesoros espirituales que sustituyan con creces a los efímeros placeres físicos.

Muchas veces, cuando estos placeres, por su abuso, se convierten en vicio, invaden la mente obsesionándola, al mismo tiempo que dejan a un lado propósitos dignos y bienhechores. Pero estos elogiados propósitos no nos abandonan, siguen estando ahí, forman la mejor parte del hombre y éste no puede desprenderse de ellos, como tampoco puede desprenderse del corazón o de los pulmones. Sólo es necesario esforzarse un poco para devolverles este sitio que merecen.

Al hacerlo, desaparecerán perniciosos vicios y aumentarán las ganas de vivir sanamente, de perfeccionarnos y se tendrá la satisfacción de haber conseguido algo de lo que en un principio nos creíamos incapaces: idesterrar un vicio!

Ello nos devolverá la confianza en nosotros mismos, animándonos para emprender nuevas y elogiadas empresas dignas de toda criatura de Dios.



ALCOHOL

Del zumo natural, manantial de salud, al brebaje fermentado, instrumento de muerte.

Cuando el zumo frutal es fresco, es bueno para el cuerpo; si se hierve y pone rápidamente en conserva, se conservará dulce durante algunos años, pero si se deja abierto durante dos o tres días en una habitación caliente, se verificará un cambio en él.

Entre otras cosas, en el aire existen diminutas plantas, llamadas plantas de fermento o levadura, que sólo pueden verse con el microscopio. Algunas de estas pequeñas plantas están en el exterior de la fruta; cuando se exprime el zumo, las plantas de fermento se van con él, y si no se matan hirviéndolas, empiezan a crecer, consumiendo el azúcar del zumo frutal.

Todas las células vivientes, mientras crecen y trabajan, expelen desechos. La célula de fermento forma al menos dos de esos desgastes; uno, el gas llamado bióxido de carbono; el gas sube a la superficie del zumo, forma pequeñas burbujas y se escapa. En el fermento es el gas el que eleva la masa y es retenido por ella; pero cuando el pan se calienta, el calor dilata el gas y obliga a subir al pan; luego el gas se escapa. Todos los pequeños agujeros que se ven en el pan, muestran que el gas estuvo aprisionado durante algún tiempo.

El otro desecho expelido por las células de fermento es el alcohol, y éste permanece en el líquido. Si se produce una gran cantidad de alcohol, éste mata a la planta de fermento, y ya no se produce más. El alcohol es un veneno mortal para todos los seres vivientes.

Estos dos cambios producidos por la acción de las células de fer-

mento, se llaman fermentación, y todas las bebidas alcohólicas son fermentadas. Los zumos frutales fermentados se llaman vinos. La cerveza se forma del jugo fermentado de granos.

Si se hierve el zumo frutal fermentado, el alcohol es expelido, y si los vapores escapados del zumo fermentado se enfrían y recogen, forman el aguardiente.

Del mismo modo el whisky (aguardiente de granos) se forma de los zumos fermentados del maíz, centeno y otros granos. Este proceso se llama destilación.

El alcohol es, por tanto, un desecho de las células de la levadura, y obra como un veneno sobre las células. Sólo se forma por la fermentación y nunca se encuentra en la Naturaleza.

Los desechos de cualquier organismo, que son venenosos para éste, lo son también para las más elevadas formas de vida, y de aquí que el alcohol sea un veneno para plantas, animales y hombres.

Cuando se verifica la fermentación en la fruta, el azúcar, que constituye la mayor parte de su valor alimenticio, es absorbido por las células de fermento, que dejan a cambio un veneno. Cuando la fermentación se verifica en el grano, el alimento en él almacenado para la planta y para el hombre, se cambia en veneno que acorta la vida. Así, pues, todas las bebidas alcohólicas están hechas a expensas del alimento natural y lo destruyen.

La primera sentencia escrita sobre los efectos del alcohol en el hombre, es ésta: "Y comenzó Noé a ser labrador del suelo, y plantó una viña, y bebió del vino y embriagóse" (Génesis 9: 20-21).

La maldición que pesó sobre los descendientes de Noé tuvo su raíz al beber del zumo fermentado. El mal ejemplo dado a los hijos, ha sido causa primera de muchos dramas que asolan la Humanidad. El alcohol fue descubierto y apellidado por un sabio árabe hace unos seis siglos, y lo llamó *al ghole*, palabra árabe que significa "espíritu maligno", porque reconoció que a los que lo han bebido les hace obrar como demonios.

En aquella época los hombres estaban buscando la fuente de la juventud perpetua y la bebida que debía ser el elixir de la vida. Algunos creyeron haberlo encontrado en el alcohol, que se llamó también *aqua vitae*, o "agua de vida"; pero millares de seres han aprendido que es siempre agua de muerte.

El alcohol es siempre el mismo, un espíritu maligno, un agua de muerte, ya se tome en cerveza floja, fuerte o negra, vino, coñac, aguardiente, sidra, ron o en cualquiera otra bebida.

Si se coloca un poco de alcohol puro sobre la piel y se cubre con un vidrio de reloj, se levantará ampolla. El alcohol produce una sensación caliente y ardorosa en la boca y en el estómago.

Algunos afirman que el alcohol es un alimento; pero si las diminutas células trabajadoras pudiesen decir lo que de ello saben, gritarían a una vez en poderoso coro: "No, no; el alcohol no es un alimento. Nos estorba, nos engaña, nos entumece, nos envenena y nos mata".

Las pequeñas células trabajadoras cambian el alimento en material edificador, pero el alcohol no puede cambiarse en células vivientes, y no sólo resiste todos los esfuerzos para hacerlo menos perjudicial, sino que llega a impedir que el alimento sea fácilmente elaborado.

El alcohol circula en la sangre y roba el agua a la corriente vital, el oxígeno a los glóbulos rojos y envenena las pequeñas células trabajadoras del hígado; roba su oxígeno, hace que se reúna en él más sangre de la que necesita, y si se usa habitualmente produce gravísimos trastornos y enfermedades a todas las pequeñas células hepáticas.

Los destructores efectos del alcohol

El alcohol paraliza los nervios que gobiernan los vasos sanguíneos y así se vuelven más grandes de lo que deben ser. Esta es la razón por la que la cara del hombre aparece encarnada y su piel caliente después de haberlo bebido. Luego las paredes de los vasos sanguíneos están tan relajadas que ya quedan de este modo para siempre, y en este caso, las venas de la cara pueden verse y la nariz está siempre roja. Empero, el hombre no siente verdadero calor; sólo su piel se mantiene caliente a expensas de las partes delicadas e importantes del interior del cuerpo. No es la pared exterior de la casa lo que necesita estar caliente, sino las habitaciones y los que en ellas están. De la misma manera no son las paredes del templo, sino las hermosas habitaciones y las trabajadoras vivientes las que necesitan conservarse calientes por la sangre, y véase cómo todo se compromete por el uso del alcohol, porque impele la sangre a la superficie, donde afluye el calor que pertenece a otra parte;

lo que hace que el hombre, al sentir ese calor no tenga cuidado en protegerse contra el frío, cuando debería protegerse más que si no hubiese tomado ninguna bebida alcohólica.

El alcohol no es mejor protector contra el calor que contra el frío, pues aumenta las molestias y sufrimientos causados por aquél y hace más propenso a la insolación.

Este terrible enemigo de todas las trabajadoras del cuerpo envenena las células cerebrales de modo muy parecido al de las drogas, y ataca primero las facultades que tardan más en desarrollarse. El dominio de sí mismo desaparece, el juicio se vuelve endeble y el sujeto se hace locuaz y pendenciero.

El alcohol atolondra las células cerebrales y engaña al hombre, porque le hace creer que le ayuda a pensar, pero cuando vuelve en sí se avergüenza de sus pensamientos. Le hace sentirse fuerte, cuando es débil; rico, cuando es un mendigo; dichoso, cuando es desgraciado; sano, cuando está enfermo; ardoroso, cuando tiene frío; activo, cuando apenas se mueve; y bueno, cuando es malo. El vino es el gran engañador. “Todo aquel que se deje extraviar con él no es sabio”.

Cuando el hábito de la bebida ha trazado surco profundo en el cerebro, aherroja su víctima con cadenas más fuertes que el hierro. Nadie tuvo jamás intención de llegar a borracho, pero para las pequeñas células trabajadoras cerebrales es fácil aprender un hábito tanto si es bueno como si es malo. Si se les da la primera bebida, es más fácil darles la segunda; si se les rehúsa la primera, jamás existirá la segunda. Así el viejo mandato: “¡No toméis, ni gustéis, ni toquéis!” es lo mejor que puede prescribirse a las pequeñas constructoras del cuerpo con relación a su terrible enemigo, el alcohol. “¿Para quién será el ay? ¿Para quién el ay? ¿Para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amoratado de los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino, para los que van buscando la mixtura. No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en el vaso: éntrese suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como basilisco dará dolor.”

(Proverbios 20:1; 23:29-32—).

Ninguna mano humana pintó jamás un cuadro más vivo del envileci-

miento y la esclavitud de la víctima de las bebidas embriagantes. Sujetada, degradada, no puede librarse del lazo, ni siquiera cuando llega a darse cuenta de su estado, y dice: “...Aún lo tornaré a buscar.” (Vers. 35).

No se necesitan argumentos para demostrar los malos efectos de las bebidas embriagantes en el borracho. Los ofuscados y embrutecidos desechos de la Humanidad, almas por quienes Cristo murió y por las cuales lloran los ángeles, se ven en todas partes. Constituyen un baldón para nuestra orgullosa civilización. Son la vergüenza, la maldición y el peligro de todos los países.

En ninguna parte aprueba la Biblia el uso del vino fermentado. El vino que Cristo hizo con agua en la bodas de Caná era zumo puro de uva. Este es el “mosto” que se halla en el “racimo”, del cual dice la Escritura: “No lo desperdiciéis, que bendición hay en él...” (Isaías 65:8).

Fue Cristo quien advirtió a Israel en el Antiguo Testamento: “El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora; y cualquiera que por ello errare, no será sabio” (Proverbios 20:1). Cristo no suministró semejante bebida. Satanás induce a los hombres a dejarse llevar por hábitos que nublan la razón y entorpecen las percepciones espirituales, pero Cristo nos enseña a dominar la naturaleza inferior. Nunca ofrece El a los hombres lo que podría ser una tentación para ellos. Su vida entera fue un ejemplo de abnegación. Para quebrantar el poder de los apetitos ayunó cuarenta días en el desierto, y en beneficio nuestro soportó la prueba más dura que la Humanidad pudiera sufrir. Fue Cristo quien dispuso que Juan el Bautista no bebiese vino ni bebidas fuertes. Fue El quien impuso la misma abstinencia a la esposa de Manoa. Cristo no contradujo su propia enseñanza. El vino sin fermentar que suministró a los convidados de la boda era una bebida sana y refrigerante. Fue el vino del que nuestro Salvador hizo uso con sus discípulos en la primera comunión. Es también el vino que debería figurar siempre en la Santa Cena como símbolo de la sangre del Salvador. El servicio sacramental está destinado a refrigerar y vivificar el alma. Nada de lo que sirve al mal debe relacionarse con dicho servicio.

A la luz de lo que enseñan las Escrituras, la Naturaleza y la Razón respecto al uso de bebidas embriagantes, ¿cómo pueden los cristianos dedicarse al cultivo del lúpulo para la fabricación de cerveza, o a la elaboración de vino o sidra? Si aman a su prójimo como a sí mismos,

¿cómo pueden contribuir a ofrecerle lo que ha de ser para él un lazo peligroso?

Las bebidas alcohólicas y la digestión

Es un principio algo extendido, aún entre personas cultas, el considerar que las bebidas alcohólicas ayudan a hacer la digestión. Se basan en que de momento el alcohol estimula la función digestiva; pero a ello se asocia el inconveniente de que el alcohol coagula las sustancias albuminoides en vez de disolverlas, haciéndolas, por consiguiente, más indigestas. Al coagular, la pepsina dificulta la acción del jugo gástrico. Llega hasta determinar una suspensión de la secreción pancreática.

Las evidencias son contrarias a lo que el error propugna; el alcohol entorpece la digestión.

Hígado y alcoholismo

La glándula hepática sufre grandemente por los efectos tóxicos del alcohol. El uso prolongado del mismo rebaja la capacidad funcional del hígado, determinando estados de franca insuficiencia hepática. El hígado, que entre sus variadas funciones tiene la de destruir las sustancias tóxicas que llegan a él, siente mermada esta cualidad defensiva, que tanto salvaguarda la salud del individuo, dejando pasar a la sangre cuerpos que, por su toxicidad, perturbarán el ritmo normal del individuo.

Y esto es lo que acontece en los alcohólicos. A la sangre afluyen sustancias perniciosas que no han podido ser neutralizadas por el hígado, amenazando su normalidad, que se quebrantaría en seguida si no fuera porque el riñón trata de compensar ese déficit funcional del hígado con un sobreesfuerzo, para eliminar, por medio de la orina, todas las sustancias tóxicas que pueblan la sangre.

Pero llega un momento en que el riñón, cansado del mucho trabajo que el fallo funcional del hígado le acarrea, enferma también y se declara insuficiente. Y entonces es cuando, si se persiste en los hábitos alcohólicos los efectos de la intoxicación se hacen más subidamente ostensibles. La bancarrota orgánica total acostumbra a ser su consecuencia.

La cirrosis es una enfermedad del hígado, de pronóstico muy grave. Es lo que vulgarmente se llama hidropesía, abultamiento del vientre que obliga a punciones periódicas para sacar cada mes diez o quince litros de agua. La curación de esta enfermedad es difícilísima. Pues bien, esta enfermedad es producida en un porcentaje muy elevado de casos por el alcohol. El alcoholismo es su causa más común.

Rubén Darío, el eximio poeta nicaragüense, fue un alcohólico: como consecuencia de la intoxicación padeció profunda crisis depresiva y murió de cirrosis hepática.

El alcohol y los nervios

Son los neurólogos y psiquiatras los que más han fijado la atención en los efectos nocivos que la ingestión de las bebidas alcohólicas produce.

El alcohol tiene una electividad especial por el sistema nervioso, que es el que más hondamente sufre los efectos deletéreos de la intoxicación. Y si el hígado es insuficiente, en el sistema nervioso se acusará antes. El que quiera destruir su sistema nervioso y acarrear graves enfermedades a su cuerpo, que siga ingiriendo alcohol y los resultados finales serán funestos.

El alcohol y las enfermedades mentales

Las bebidas espirituosas son un veneno para la mente. Muy perturbador. Paralelamente a su consumo se eleva el número de psicópatas, y, por consiguiente, el contingente de enfermos en los manicomios. Y es precisamente en los países más desarrollados, en los que cada día que pasa aumenta el consumo de bebidas alcohólicas, alentado por una frenética propaganda por todos los medios audiovisuales, con el imperdonable beneplácito de los gobernantes, donde el número de enfermos mentales aumenta pavorosamente, agravando sin cesar los problemas que plantea la asistencia hospitalaria de ese tipo de enfermos. Tal vez, si se pensara seriamente en resolver este problema nos daríamos cuenta de que, impidiendo esa desenfadada propaganda y frenando por todos los medios posibles el consumo de bebidas alcohólicas, no sólo se beneficiaría la salud pública sino que se ahorrarían las incalculables cifras que se gastan en atender a esos enfermos y a su descendencia de subnormales.

La evolución natural del que bebió sin medida es hacia la demencia. En sus principios se puede reconocer por la pérdida de memoria, la imposibilidad de fijación de conceptos nuevos, disminución de la capacidad crítica y consecutiva dificultad para el razonamiento, lo que representa una seria dificultad para el trabajo intelectual; el carácter cambia, el enfermo se torna gruñón, grosero, colérico, y la decadencia psíquica se acentúa.

Alcoholismo y sexualidad

El alcohol es usado en múltiples ocasiones como estimulante sexual. Bajo la influencia del alcohol el apetito sexual sufre una grave deformación, pues se paralizan las irradiaciones superiores del amor y el instinto aparece sin freno. El alcohol anula los sentimientos de simpatía y deber, pervirtiendo así el instinto sexual.

El alcohol conduce a la impotencia. Y esto acontece por dos razones. El uso de las bebidas espirituosas estimula la sexualidad, lo que propicia a excesos, con el subsiguiente agotamiento sexual del sujeto. El que pierde el control y se deja llevar por los impulsos sexuales agotará las reservas orgánicas y se verá expuesto a los ataques de rudas enfermedades.

Alcoholismo y delito

El alcohol relaja la moral, embota la conciencia, acentúa la agresividad, oscurece la inteligencia, y ello por sí sólo puede explicar la multiplicidad de delitos que, como consecuencia del uso de las bebidas alcohólicas, se cometen.

Se ha dicho con evidente razón, que las bebidas alcohólicas conducen a la cárcel, al hospital, al manicomio. El número de delitos es paralelo al aumento del consumo de las bebidas alcohólicas. Este es el drama de los países superdesarrollados: a más desarrollo económico, más consumo de bebidas alcohólicas; a más alcoholismo, más enfermos y deficientes mentales, una de cuyas vertientes es la delincuencia, ya que el delincuente es siempre un enfermo mental, con lo cual no pretendemos afirmar, ni mucho menos, que sea un irresponsable.

Herencia y alcoholismo

“Por sus frutos los conoceréis”. Uno de los capítulos más sombríos de la patología humana es el que refleja la triste herencia que transmite el alcohólico a sus vástagos. Efectivamente, la descendencia del toxicómano, con su fragilidad vital, con su tendencia al vicio, con el tributo cuantitativo que paga a las enfermedades graves somáticas y psíquicas, con los hijos predispuestos a contraerlas, siempre en trance de peligro, pone de relieve las profundas y perniciosas repercusiones que tienen las bebidas espirituosas en los hijos de los tarados de alcoholismo.

Existen estadísticas, nutridas hasta la satisfacción, que declaran, por modo indubitable, la siniestra carga del dolor, enfermedades y muerte que lleva como lastre la patología del alcohólico, para sí y para su descendencia.

Nos causa pena y horror el elevado número de subnormales que existen en nuestra sociedad, número cada día en aumento. Y nos indigna constatar que un considerable porcentaje de esos pobres seres han sido engendrados por padres con taras alcohólicas. Clama al cielo tanta desidia, tanta falta de prevención por parte de quienes debieran combatir las causas de este terrible azote de nuestra moderna sociedad.

Aunque parezca paradójico, dada la disminución del vigor sexual que acarrearán las bebidas espirituosas, los alcohólicos tienen más hijos que los abstemios. Todo un conjunto de estadísticas modernas así lo confirman. Son más prolíficos los alcohólicos, pero la calidad es deficientísima. Su fruto es tristemente anormal en su mayoría, con fuertes taras patológicas o muy predispuestos a ellas, que se malogran con facilidad.

El alcohol es el más activo de los procreadores y también el peor de los generadores. Esta degeneración de la raza por el alcohol se conoce desde los tiempos remotos: “Los padres comieron uvas agraces y los hijos padecieron dentera” (Jeremías 31:29).

¿Cómo combatir el alcoholismo? (Ver en el volumen tercero tratamiento especial)

La prudencia aconseja aprovechar todos los recursos que conducen al

fin esencial de librar al individuo amenazado de alcoholismo de su práctica viciosa. Y entre estos recursos hay que distinguir:

1. Todos aquellos que pueden influir persuasivamente sobre el ánimo de la persona, al darle a conocer los peligros del alcohol, su ineficacia definitiva para lo que de él se espera y ese estímulo progresivo que su uso va suscitando hasta dejar al individuo privado de toda noble facultad, reducido poco menos que a la categoría de bruto, que es aquella existencia atada al yugo de la necesidad sensible, tal y como se siente. El alcohólico, en tanto que es víctima de la necesidad sensible del uso del alcohol, en cuya situación, o procede como una persona dotada de nobles facultades levantándose por encima de la necesidad, o procede como un bruto, esclavo de la necesidad misma.

2. El facilitar de algún modo, bien por sí mismo o bien por otro, una vida activa creadora de valores (económicos, de artesanía, recreación, científicos, etc.) que ocupen el ánimo de la persona, sintiéndose progresivamente tonificada en el curso de la acción.

Porque todo lo que es valioso a medida que se va incrementando, aumenta proporcionalmente su interés para la subjetividad del ánimo. Es el recurso, el gran recurso de lo que en términos más o menos vulgares se llama "estar distraído" porque en referencia a una persona que viva bajo el agobio de alguna desventura esta ocupación activa es, a una vez, creación de algo valioso y superación de esa tonalidad rebajada.

Pero queda el gran recurso de educar socialmente a las personas, para que ellas influyan sobre la víctima del alcohol en la medida que le sean más o menos próximas (a la víctima). Los familiares más allegados al alcohólico son, si están bien orientados, los que de modo más eficaz pueden influir sobre el vicio del familiar.

Esto es importante, porque el alcohólico está un tanto indefenso. Se hace preciso que le ayuden las personas que no se alegran de su desgracia (madre, esposa, hermana, etc.).

Hay que educar la voluntad del enfermo proponiéndole nobles valores de que carece (religiosos, estéticos, científicos).

Se deben arraigar en el alma del toxicómano fuertes ideas morales, de un contenido real objetivo, que al mismo tiempo den fuerzas para

cumplirlas. De esta suerte, podrá arrastrar el dolor y el sufrimiento con fortaleza, tenderá a menospreciar los placeres, no buscando en el tóxico un refugio para eludir deberes, dolores y obligaciones.

Sabemos que en el fondo, el alcoholismo surge del deseo de gozar. Este deseo de goce quiere la sensación agradable del placer y rehúye, trata de eliminar el dolor, el sufrimiento, la incomodidad, el malestar.

Con arraigadas ideas morales y energía para llevarlas a cabo se evita el alcoholismo, y se puede lograr, muchas veces, complementándolas con otros medios, eficacísimos resultados curativos.

La alimentación vegetariana, bien individualizada, disminuye la apetencia por las bebidas alcohólicas. Muchos alcohólicos se han sentido muy ayudados para abandonar sus prácticas alcohólicas suprimiendo la carne y el pescado de su alimentación. Factor éste muy importante, que hay que considerar al formular al paciente un tratamiento de desintoxicación, y también como medio preventivo del alcoholismo.

Pero hay un poder mucho mayor aún, es la fe en Dios y la confianza de lograr vencer ese mal con el poder divino. El Gran Apóstol Pablo dijo: "Porque no me avergüenzo del evangelio; porque es potencia de Dios para salud a todo aquel que cree; al Judío primeramente y también al Griego". (Rom. 1:16).

10 REGLAS DE VIDA

1. ¡Únete con el gran Creador y su Naturaleza!
2. ¡Vive de un modo natural!
3. ¡Vive sencillamente!
4. ¡Evita todo lo perjudicial!
5. ¡Come con temperancia!
6. ¡Mastica mucho y bien!
7. ¡Muéstrate alegre en la mesa!
8. ¡Respira profundamente al aire libre!
9. ¡Muévete diariamente para sanarte!
10. ¡Acuéstate temprano por la noche!

Algunas experiencias de los lectores

Caso de Artrosis

Apreciados señores:

«Quiero informarles de mi caso para que pueda servir de estímulo a tantas personas que seguramente pueden encontrarse en situaciones similares.

Soy una señora de 38 años, vecina de Barcelona.

A la edad de 24 años empecé a sufrir de artrosis con intensos dolores a lo largo de toda la columna y fuertes dolores de cabeza. Acudí a un médico y me recetó unos remedios que al poco tiempo me dañaron el estómago y el hígado. No había notado mejora alguna y pasé a tomar más medicamentos e inyecciones para el estómago y el hígado, respectivamente.

Al notar que esta medicación, lejos de curarme, me perjudicaba cada vez más, opté por no tomarla. Al poco tiempo, me sobrevinieron la crisis de artrosis y entonces recurría nuevamente a los medicamentos.

Por aquel entonces apenas hacía las faenas de mi hogar por necesidad imperiosa.

Hace cinco años conocí a la señora María Turli que me proporcionó la preciosa «Guía de Medicina Natural» y sus consejos.

Después de cinco meses de adoptar el tratamiento natural con plantas medicinales, diversos baños y alimentación vegetariana me restablecí totalmente de la columna, estómago e hígado.

Actualmente sigo practicando estos principios, atiando completamente las necesidades de mi casa y hasta voy a trabajar fuera, gozando de salud y vitalidad.

Les estoy muy agradecida a Vds. que con sus libros me han enseñado el camino de la salud.

Sinceramente

Barcelona

Isabel Rodríguez de Irlés

Caso de soriasis

Me llamo Antonia Bunat y nací en el año 1961.

A los 13 años empecé a salirme la soriasis. Consulté a muchos médicos que hicieron muchas pruebas conmigo. Pasé por hospitales pero nunca encontré mejoría. Llegué a acomplejarme, pues no veía ningún adelanto ni asomo de recuperación.

Hace aproximadamente un año escuché los consejos que dan Uds.

Probé los tratamientos naturales sin confiar en ellos y sin esperanza. A los tres meses desapareció por completo toda la soriasis y ahora estoy completamente curada.

Les quedo muy agradecida por su labor y por sus inapreciables consejos de salud.

Atentamente

Parets del Vallès

Antonia Bunat

Caso de frecuentes desmayos

Soy una señorita de 17 años. Desde aproximadamente los 6 años sufría pérdidas de conocimiento frecuentes. Mis padres, preocupados por ello, decidieron someterme a tratamiento médico. A partir de ese momento empezaron a acosarme con electroshocks y diferentes medicaciones cuya dosis iba en aumento progresivamente. Pero con todo esto yo no mejoraba, más bien me sentía peor que nunca.

Debido a todo esto, tanto en la casa como en el colegio tenía ciertas dificultades en la comunicación con los demás, en seguir las lecciones y no tenía voluntad de ayudar en los trabajos domésticos.

En esto mi madre conoció a una señora que le proporcionó la Guía de Medicina Natural y la inició en la práctica.

Al ver esta amiga que mi estado no mejoraba y mis desmayos no desaparecían decidí someterme a tratamiento con la Medicina Natural.

Me fueron quitadas las pastillas poco a poco siendo sustituidas por tazas de infusiones de plantas medicinales. Me daban baños de vapor (Lavado de la Sangre) y duchas frías a presión, semanalmente. Esto, junto con una dieta alimenticia principalmente a base de frutas y verduras, cataplasmas de barro y lavativas. Esto hizo que me encontrara cada vez mejor, y me recuperé rápidamente de aquel estado de contaminación de medicamentos en que me encontraba.

Gracias a todo ello mis pérdidas de conocimiento han desaparecido casi por completo, por lo que estoy muy agradecida a los consejos de la Medicina Natural y a las personas que creen en ella y la enseñan a los demás.

Atentamente

Barcelona

R. A.

Caso de colesterol, trombosis, etc.

Soy una señora de 59 años. Desde hace ochos años venía sufriendo de mucho colesterol, de los nervios, de mala circulación, del corazón, dolores de cabeza y trombosis en la pierna. Además sufría de gastritis y de dolores de hígado debido a las pastillas y medicamentos que tomaba y de presión muy alta. Once veces al día tomaba diversos fármacos.

Hace tres años unos vecinos se interesaron por mi salud y me proporcionaron la Guía de Medicina Natural. Tan pronto como empecé a practicar los consejos de estos libros y dejé de tomar las pastillas para los nervios, la circulación y el colesterol, sentí mejoría del estómago y del hígado.

Con la práctica del baño de vapor, plantas medicinales, alimentación vegetariana, compresas frías, baños de asiento fríos, cataplasmas de barro, lavativa, etc., se acabaron todos mis males.

Se me normalizó la presión y el nivel del colesterol, me mejoró la digestión, la circulación y la trombosis; me encuentro mucho más templada de los nervios y, me siento muy optimista y con buena salud.

Les remito mi caso con el vivo deseo que ayude a muchos más a reconocer estas verdades en pro de su salud.

Les quedo íntimamente grata por sus valiosos consejos.

Atentamente

Barcelona

Carmen Sánchez de Hernández

Caso de estreñimiento, gastritis y reumatismo

Muy Señores míos:

El motivo de la presente es expresarles mi *más* profunda satisfacción por la ayuda e información que me han prestado.

A continuación paso a relatarles un poco por encima todo el desarrollo de mi proceso a fin de que si ustedes hacen alguna revista lo publiquen.

Es mi humilde aportación a la buena obra que Vds. están haciendo. Informe sobre todo, a la gente. Ya verá cómo dentro de *poco* tendrá muchos seguidores.

Soy una mujer que tengo 59 años. En el año 1963 empecé a sufrir dolores de cabeza y estreñimiento. El médico me recetó Aspirina que me causó gastritis aguda.

Gracias al consejo de un *amigo* vegetariano, en el año 1974 adopté una dieta con cebolla cruda juntamente con las comidas acostumbradas. Al cabo de dos meses me alivié. Pero tenía frecuentes recaídas hasta que en el año 1975 los dolores eran intensos y continuos. El médico me recetó unas pastillas como calmante, que no me dieron resultado positivo.

Entonces conocí un matrimonio que me habló de los consejos de la «Guía de Medicina Natural». Me decidí en seguir la vida vegetariana y en aplicar los remedios de la Naturaleza. Plantas medicinales, cataplasmas de barro, baño de vapor, fricciones de agua fría, baños de sol, gimnasia, etc.

Gracias a estos tratamientos me cure totalmente del dolor de cabeza y de la gastritis. Si alguna vez al principio volvía a comer carne volvía a recaer y tenía descomposiciones. Con esta experiencia quede cabalmente convencida de que solamente la alimentación natural proporciona salud.

Para curarme de una inflamación del codo (epicondilitis o codo de tenista) el médico me recetó cortisona como calmante y otro remedio para desinflamar y aliviar los dolores reumáticos. Desde que empecé con la aplicación de la cataplasma de barro al codo he mejorado notablemente, ya que el barro me alivia enseguida el dolor.

Ojalá que estos hechos convengan a muchos de la veracidad de la Medicina Natural y de su beneficio sobre la salud. les agradezco sinceramente por todo el bien que he recibido mediante sus libros, ya que todavía gracias a ellos puedo trabajar todos los días.

Atentamente

Pilar Cucó Salvia

Barcelona

INDICE DE PLANTAS *

Revisando las páginas que corresponden a cada planta se encontrarán las recomendaciones sobre su uso y conveniencia.

* Las plantas que aparecen reseñadas en el presente volumen se destacan en este índice con la indicación (vol 1). Las que no llevan dicha notación corresponden al segundo volumen "Plantas medicinales".

Abavante, 40?
Abecedaria, 23.
Abedul, 5.
Abedulilli, 7.
Abejera. (vol. I), 244
Abelmosco, 8.
Abeto balsamífero, 490.
– común, 433.
– de miscovia, 433.
Abro, 10.
Abrojo, 10.
– común, 10.
– de agua, 10.
– de Creta, 10.
– de España, 10.
– muy grande, 10.
– terrestre, 10.
Abrótano, 11.
– hembra, 11.
– macho, 11.
Abutilón, 12.
– común, 12.
Abutúa, 12, 414.
Acacia arábiga, 13.
– blanca, 13.
– catecu, 13.
– catechu, 163.
– común, 12.
– del Nilo, 13.
– del Senegal, 13
– falsa, 13.
– indica, 13.
– peregrina, 13

A

– vera, 13.
Acacias, 280.
Acajoiba, 13.
Acaju, 14.
Acanto, 14.
– de Alemania, 415.
Acebo común, 14.
Acedera, 15, 113.
– acuática, 406.
– común, 16.
– espinaca, 16.
– roja, 406.
Acederach, 180.
Acederilla, 17.
Aceite de palo, 202.
Aceituna, 18.
Acelga, 21.
Acera antropófora, 22.
Aciano, 23, 168.
Acíba (véase Aloe), 60.
Ácmella, 23, 119.
Acónito, 23.
Acoro, 24.
Actea, 25.
– en racimos, 25.
Achicoria, 25, 242.
Achira, 27.
Achirá, 146.
Adelfa, 27.
Adetfilla, 221.
Adhatoda, 27.
Adonis, 27.
Adormidera, 28.

– blanca, 28.
 – cornuda, 29.
 – negra, 28.
 Adoxa, 29.
 Afrecho, 465.
Agalia (vol. I), 241.
Agallas o nuez de agalla, 29.
Agar-agar, 30, 265.
 Agárico blanco *oticial*, 30.
 – de encina, 30.
 – moscado, 30.
Agáricos, 30.
Agavanzo, 241.
 Agave, 30.
 Agracejo, 31.
Agrella, 18.
Agrimonia, 32.
 Agrio-agrial, 34.
 Agripalma, 155.
Agua de brionia, 127.
 Aguacate, 338, 411.
Aguape, 34.
 Aguará-cunha-acu, 34.
 Aguaráiba, 34.
Aguare, 35.
 Aguavilla, 273.
Aguaymantu, 35.
Aguileña, 407.
 Aipim, 35.
 Ajedrea, 35.
Ajenjo (vol. I), 157.
 – de los Alpes, 276.
Ají, 36.
Ajo (vol. I), 127.
 – hojas de, 318.
Ajonjolí, 37.
 Ala, 237.
 Aladierna, 248.
 Alamanda, 37.
Alamo blanco, 5, 153.
 – negro, 258.
 Alarnos, 38.
Alani, 237.
 Ataterno, 248.
 Alazor, 38.
Albahaca, 39.
 – silvestre mayor, 138.
Albaricoque, véase *Albérchigo*.
Alberadumbre (vol. I), 244.
 Albérchigo, 372

Alboquillo del campo, 40.
Albora, 321.
 Alcachofa, 40.
Alcana o *hcenne*, 41.
 Alcanfor, 42.
Alcaparro, 43.
Alcaravea, 43, 198.
 Alcohol de los campos, 143.
 Alcornoque, 232.
 Aleluya, 17.
 Alerce, 44.
Aletris harinosa, 44.
 Alfalfa, 44.
 Alficoz, 192.
Alfilerillo, 45.
Alfonsigo, 45.
 Alforfón, 46.
 Alga, 46, 265.
 – común, 508.
 – de vidrieros, 508.
 – marina, 508.
Algarrobilla, 46.
Algarrobo, 46.
 Algodonero, 49.
 Alheña, 50.
Alhoíva, 50.
 Alhucema, 53.
Aliaria, 53.
 Aliso, 53.
 – blanco, 5.
 – negro, 248.
 Almaciga o *mástique*, 55.
 Almendro, 55, 338.
 – de Trehironda, 338.
 Almidón, 59, 252.
Almizcleña, 278.
Almoradux, 370.
Almuérdago, 389.
Aloe, 60.
 Alquequenje, 60.
Alquimilla, 61.
Alquimilla, 426.
 Alquinata, 426.
 Alsabade, 462.
Alsinas, 232.
Altamisa del campo, 62.
 Altea, (vol. I), 241.
 Altísimo, 263.
 Altramuz, 62.
 Alubias, 328.
 Alverja, 404.

Amancai, 350.
 Amapola, 63.
Amargón, (vol. I), 148.
 Ambaiba, 63.
 Ambar líquido, 249.
Ambarilla, 8.
Ambrosia, 64.
Ambubeya, 25.
 Amcndoirana, 65.
Ameos, 65.
Amtrín, 471.
 Amomo *recemoso*, 154.
 Amor del hortelano, 209, 270.
 Amores secos, 65.
 Anacahuita, 65.
 Anacardo, 13.
 – oriental, 14.
Anagalide, 65.
Ananás, 66.
 Anapelo, 23.
Anchusa, 68.
Andiroba o *carapa*, 69.
 Anea, 150.
 Anémona, 69.
 Aneto, 71.
 Angel, 71.
 Angélica, 71.
 – carlina, 156.
 – levística, 344.
 – silvestre, 415.
 Angelim, 277.
 Angelina, 277.
 Angortura, 73.
 Anil silvestre, 485.
 Anís de la China, 73.
Anís estrellado, 73.
 – de los Vosgos, 198.
 – verde, 73.
 Anserina, 75.
Apalachina, 14.
 Aparine, 209.
 Apio cimarrón, 76.
 – común, 76.
 – de montaña, 344.
 – de perro, 179.
 – de las piedras, 237.
 – de las rocas, 424.
Aquilea de mil hojas, 387.
 Arándano, 77.
Arándano palustre, 78.
 – punteado, 78.

Arañuela, 211.
 Arapabaca, 245.
 Araza, 78.
 Araza *saíyá*, 78.
 Arbol contra la fiebre (vol. I), 256.
 – del cielo, 508.
 – del melón, 412.
 – del pan, 79.
 – de la seda, 219.
 – de la vida, 79.
Arcasón, 195.
Arenaria rubia, 79.
 Argemone, 79.
Aristolochia, 80.
Arlera, 31.
 Arlo, 31.
 Armuelle, 80.
 Arnica, 80.
Arnogloso, 353.
 Aro común, 81.
 – de Argelia, 81.
 – de capucha, 82.
 – de las islas Portland, 82.
 Aroeira, 82.
 Aroma olorosa, 82.
Aromo, 82.
 Aromas, 13.
 Aromáticos, 186.
 Arraclán, 82, 248, 258.
 Arrayán, 83.
 Arroz, 83.
Artanita, 85.
Artemisa, 85.
 Artemisia bastarda, 381.
 Arundo, 87.
 Arveja, 88.
Asafétida, 89.
Asaro, 90.
Asclepias, 90.
 Asfodelo, 270.
Aspérula, 91.
 Astatas del diablo, 91.
 Astrágalo, 92.
 Ataco o Yuyo, 92.
Atamisque, 92.
 Avellana de las Indias, 401.
 Avellano, 42.
 – de la bruja, 299.
Avellos o *avelos*, 94.
Avena, 94.
 Avuges, 273.

Ayapana o **Japana**, 96.
Azafrán, 96.
 – de la India, 213.
 Azahar, 97.
 Azucena, 97.
 – de agua, 395.
 – de los campos, 395.
 Azufaifo, 97.
 Azul gervao, 499.
 Azulejo, 23, 98.

B

Badiana, 99.
 Baila bien, 100.
 Baladre, 27.
Balboa, 100.
 Balota, 100.
 – algodónera, 100.
 – negra, 100.
 – olorosa, 100.
 Balsamero, 101.
 Balsamita, 101.
 – de los bosques, 101.
 Bálsamo de **capaiba**, 202.
 – de **Constantinopla**, 490.
 – de Egipto, 490.
 – de Judea, 490.
 – del Perú, 101.
 – de la **Meca**, 101.
 – de los Jardines, 101.
 Banana, 102.
 Baobab, 108.
 Baptisina, 108.
 Barba cabruna, 155.
 – de capuchino, 25.
 – de chivo, 108.
 – de maíz, 109.
 – de paca, 109.
 – de tigre, 486.
 – de viejo, 109.
 Bardaguera blanca, 471.
Barbatimón, 109.
 Bardana, 109.
 Barquilla, 150.
 Bastardilla, 111.
 Batata purgante, 369.
 Batatas de escamas, 111
Batatiña, 111.
 – de playa, 111.
 – purgante, 111.

Batiputa, 112.
Beberu, 113.
Becabunga, 113.
Bedelio de Africa, 113.
 – de India, 113.
Begonia, 113.
 – del monte, 113.
 Bejuco, 113.
 Bejuquillo, 322.
Beldroega, 113.
Beleño, 114.
 – blanco, 114.
 – dorado, 114.
 – negro, 114.
Belfadona, 114.
 Belleza, 370.
 – enredadera, 370.
Bellorita, 115, 444.
Berberero, 31.
 Berenjena, 117.
 Berro común, 119.
 – de jardín, 119.
 – de **Méjico**, 151, 119.
 – del **Pará**, 119.
 – de la fuente, 119.
 – de las Indias, 23, 119.
 – silvestre, 119.
 Berros, 119.
Berza, 192.
Besuco de Peonía, 10.
 Betarraga, 21.
 Betiquera, 351.
Betónica, 120.
 Bevilaca, 305.
Bicuiba, 121.
 Biengranada, 126.
Biezo, 5.
Biricuyá, 368.
Bisana, 462.
 Bislingua, 128.
Bistorta, 122.
Bizniga, 181.
 Bocado del diablo, 239.
Boehmeria caudata, 123.
 Boj, 123.
 – **pequeño**, 273.
 Boja, 206.
Boldo (vol. I), 227.
 Boldo, 123.
 Bolsa de pastor, 123.
Bolla, 432.

Bonete de cura, 125, 248.
 Bonetero, 125, 248.
 Boniato, 416.
Borraja, 125.
 – cimarrona, 125.
Borrajón, 194.
Borto, 274.
 Botón de oro, 245, 454.
Botris, 126.
 Box, 123.
 Branca ursina, 14.
 – ursina bastarda, 415.
 Brea, 127.
 – mineral, 127.
 – oficial, 127.
 – seca, 195.
 – vegetal, 127.
 Brezo, 127.
 Brionia blanca, 127.
 – de América, 369.
 – negra, 479.
 Brotal, 128.
Brótano, 11.
Bru-cólera, 351.
 Brunela, 200.
 Brusco, 128.
 Bruselas, 312.
Bubón Galbanum, 268.
 Buco, 129.
Bucumba, 121.
 Buchu, 129.
Bugailón, 10.
 Buglosa, 129, 342.
Búgula, 130, 433.
 – rastrera, 200.
Buralaga, 221.
Burdana, 130.
 Burucuyá hediondo, 130.
 Busco, 128.
 Buserola, 273.
Butúa, 12.

C

Caá, 365.
 – apia, 130.
 – ataya, 130.
 – boeti, 131.
 – jee, 131.
 – rurú, 113.

Caáehe, 409.
 Caarnembeca, 131.
 Caápia, 201.
 Caaponga, 113.
 Caballera, 131.
 Cabello de ángel, 131, 186.
 – de venus, 211.
 Cabeza de negro, 131.
 Cabriuba, 131.
 Caburé iba, 131.
 Cabuya, 30.
 Cacahuete, 132, 359.
 Cacao, 132.
 Cachurrea, 109.
 Cada, 235.
 Cadillo, 109.
 Café, 133.
 Cainana, 136.
 Cainca, 136, 137.
Cainza, 136.
 Calabacero, 208.
 Calabacín (vol. I), 202.
 Calabaza (vol. I), 202.
 Calabaza, 137.
 Calafate, 137.
 Calaguala, 137.
Calamento, 138.
 Cálamo, 138.
 – verdadero, 24.
 Calcitraba, 156.
Caléndula, 138.
 – de agua, 138.
 Calidueña, 167.
Caluna, 140.
 Calunga, 140.
 Camaleón, 156.
 Camalote, 141.
Camambú, 141.
 Camapú, 142.
 Cámara, 142.
 – brava, 179.
 Camarroja, 25.
Cambrón negro, 258.
 Cambronera, 142, 248.
 – menor, 248.
 Camedrios, 142.
 Camedrio acuatico, 142.
Camedrio marítimo, 142.
 Camedro, 468.
 Camepiteo, 142.
 Camomila, (vol. I), 166.

- Campanilla**, 111.
Campanillas, 143, 207.
Canaria (vol. I), 237.
Canaria, 283.
Canchalagua, 144, 169.
Canela, 145.
 - de Ceylán, 145.
 - de Magallanes, 207.
 - de Malabar, 145.
 - de la China, 145.
Canirán, 145.
Canónigos, 145.
Canuto de purga, 146.
Caña, 146.
 - aromática, 24.
 - común, 146.
 - corro, 146.
 - de azúcar, 146, 147.
 - de Castilla, 146.
 - de Macao, 146.
 - de la India, 146.
 - de los pantanos, 146.
 - ubacaya, 146.
Cañacoros, 276.
Cañafístula, 147.
Cañamiza, 150.
Cañamo, 148.
 - común, 148.
 - de Canadá, 148.
 - de Creta, 148.
 - de Nueva Holanda, 148.
 - de los americanos, 148.
 - indiano, 148.
Cañarroya, 414.
Caoba, 14.
Caobeti, 150.
Capilaria, 211.
Capilera, 211.
Capilla de mono, 23.
Capín oloroso, 150.
Capitán del bosque, 164.
Capitana, 150.
Capuchina, 119, 191.
Cara, 152.
Carabacaá, 142.
Caracolera, 414.
Caraguata, 152.
Carambola, 152.
Carambolero, 152.
Carana, 152.
Carandai hú, 152.
Caranday, 152.
Carapa, 69.
Caratcha, 153.
Carbón, 153.
 - de Belloc, 153.
 - de piedra, 153.
 - de tilo, 153.
 - fósil, 153.
 - vegetal, 153.
Carcanapire, 160.
Carda, 193.
Cardamomo de Malabar, 154.
 - mayor, 154.
 - menor, 154.
 - redondo, 154.
Cardamomos, 154.
 - de Ceylan, 154.
Cardencha, 156.
 - común, 156.
Cardeno común, 350.
 - azul, 350.
 - de Alemania, 350.
Carderona, 14.
Cardiaca, 155.
Cardilla, 155.
Cardo, 155.
 - bendito (vol. I), 240.
 - blanco, 281.
 - borriquero, 155.
 - corredor, 155.
 - de Batanero, 156.
 - de botanero, 156.
 - de María, 155.
 - dorado, 155, 156.
 - estrellado, 156.
 - hemorroidal, 156.
 - lechero, 156.
 - santo (vol. I), 240.
 - santo, 156.
Cardohuso, 155.
Cardoncha, 153.
Cariaquillo, 336.
Cariofilata, 157, 309.
 - acuática, 157.
Carioquito, 336.
Carlina común, 155.
 - oficial, 155, 156.
Carmantina, 27.
Carmel, 157, 353.
Carne gorda, 113.
Carnes tolendas, 157.
Carnestolendo, 157.
Caroba, 158.
Carolina, 274.
Carope, 130.
Carpaza, 127.
Carpe, 7.
Carqueja (vol. I), 230, 233.
Carqueja, 158, 457.
 - amarga (vol. I), 233.
 - amarga, 158.
 - dulce (vol. I), 233.
 - dulce, 158.
Carquesia (vol. I), 233.
Carquesia, 457.
Carquexia, 457.
Carragahen, 158, 265, 348.
Carrapicho, 158.
 - de la calzada, 159.
Carrasca, 232.
Carrasquilla, 468.
Carrizo, 146.
Cáscara sagrada, 159.
Cascarilla, 160.
Casina, 14.
Casita, 160.
Cassia brasiliana, 148.
 - médica, 148.
 - pequeña de America, 148.
 - seleroarpa, 148.
Cassumuniar, 165.
Castaña, 160.
Castaño de flor roja, 162.
 - de Santo Domingo, 336.
 - de la India, 162.
Castañuela, 330.
Castor, 162.
Cataléptica, 225.
Catalpa, 158.
Catapucia, 162.
Catecu, 162.
Cato, 162.
Cauba, 163.
Caxaporra del salvaje, 164.
Cayapo, 164.
Cayaponia difusa, 164.
 - elystica, 164.
 - globosa, 164.
Ceanoto, 164.
 - azulado, 164.
Cebada, 165.
Cebadilla, 165.
Cebolla (vol. I), 116.
Cebolla gamonita, 270.
Cedoaria amarilla, 165.
 - larga, 165.
 - oficial, 165.
 - redonda, 165.
Cedoarias, 165.
Cedro colorado, 166.
Cedtrón, 166, 499.
 - común, 167.
 - chileno, 167.
 - paraguayo, 167.
Ceibo, 167.
Celidonia, 167.
 - menor, 168.
Centauro, 168.
 - americana, 169.
 - bendita (vol. I), 240.
 - de Oriente, 169.
 - mayor, 169.
 - menor, 276.
 - oficial, 169.
Centeno, 169.
 - atizonado, 170.
Cepa caballo (vol. I), 234.
Cerafollo, 171.
Cereza, 172.
Cerezo aliso, 178.
 - bravo, 178.
 - de purga, 178.
 - de Santa Lucía, 178.
 - negro, 178.
 - silvestre de Virginia, 178.
Cerumbet, 165.
Cerveza, 178.
Cetinera, 31.
Ceu, 205.
Ciano, 23.
Cicuta, 178.
 - común, 179.
 - de jardín, 179.
 - mayor, 179.
 - menor, 179.
 - oficial, 179.
 - virosa, 179.
Cidra, 179.
Cidronela (vol. I), 244.
Ciega ojos, 179.
Cilantro, 179.
Cina cina, 180.
Cinamomo, 180.

Cinco en rama, 75.
 Cinoglosa, 181.
 Cinorrodon, 241.
 Cipo, 181.
 Ciprés, 181.
 Cipresillo, 11.
 Cirio dt **Nuestra Señora, 281**
 Ciruela, 181.
 Cizaña, 327.
 Clava de Hércules, 264.
Clavel amarillo del aire, 185.
 – azul del aire, 185.
 – barbudo, 185.
 – blanco del aire, 185.
 común, 185.
 – de arequita, 185.
 – de muerto, 185.
 – de los jardines, 185.
 – doble, 185.
 – hermoso, 185.
 – productivo, 185.
 – sobervio, 185.
 Clavillos, 186.
 Clavo de especia, 401.
 – de la tierra, 186.
 Clavos de especia, 186.
 – de la India, 186.
 Clemátide, 186.
Clemátides azul, 186.
 – de los vallados, 186.
 – olorosa, 186.
 – parrilla, 186.
 – recta o erguida, 186.
Clómbago, 370.
 Coca, 186.
 – de Levante, 187.
Coclearia, 187.
 – de Bretaña, 453.
Colo, 189.
 Cochanchihien, 144.
 Cochayuyo, 191.
Cohombriño amargo, 192.
 Cohombro, 191.
 Col, 192.
 – de Bruselas, 193.
 – marina, 143.
Cola de caballo (vol. I), 153.
 – de caballo, 193.
 – de cerdo, 425.
 – de rara (vol. I), 153.
 – de ratón, 194.
 – de zorro, 194.
 Coliandro, 179.
 Coliflor, 194.
 Colita peluda, 195.
 Colofonia, 195.
 Colombo, 195.
 – de América, 195.
 – de Marieta, 195.
 – de maneta, 195.
 Coloquintida, 196.
 Cólquico, 197.
Colquiyuyo, 197.
Colsilla, 198.
 Colubrina, 127.
 Comida de culebra, 198.
 Comino, 198.
 – de los prados, 198.
Compañón, 199.
Condurango, 199.
Concejo, 199.
Congorosa, 14.
Coniza mayor, 199.
 Conruelda, 200.
 – mayor, 200.
 – media, 130, 200.
 – menor, 200.
 – real, 201.
 – roja, 486.
 – tuberosa, 200.
 Conrrahierba, 130, 201.
 Convalaria, 202.
 Convólculo campestre, 143.
Copaiba, 202.
 Copal, 457.
 Copalchi, 160.
 Copang de los filipinos, 13.
 Coralina blanca, 203.
 Corallitis, 31.
 Corazón de Jesús, 205.
 Corazoncillo, 203.
 Cordón de fraite, 205.
 – de San Francisco, 205.
 Coriandro, 205.
Coriaria, 205.
 Corneiba, 205.
 Cornejo de hojas grandes, 205.
 – macho, 205.
 – sanguíneo, 205.
 – silvestre, 205.
Cornejos, 205.
Cornezuelo de centeno, 170, 206.

Cornizos, 205.
 Corona de rey, 370.
 Coronilla, 370.
 – de fraile, 206.
 – de rey, 206.
Coronillo, 206.
 Corontillo, 206.
Corregüela, 469.
 – persiana, 424.
 Correhuela, 207.
 Corruviela, 207.
Corteza de anta, 207.
 – de chitem, 159.
 – dt Malambo, 207.
 – de Panamá, 449.
 – de Winicr, 207.
 – eluteriana, 160.
 – sagrada, 159.
 Cotorrera, 194.
 Creencia, 208.
 Crespa, 292.
 Cresta de gallo, 208.
 Criadilla de titra, 493.
Crotón de las Antillas, 208.
 – de Eleuteria, 208.
Crotontglio, 208.
 Crotontilo, 208.
 Crucecita, 209.
Crucianela, 209.
 Cuajaleche, 209.
 – de los pantanos, 209.
Cuasía, 210.
 – amarga, 210.
 Cubebas, 210.
 Cuclillo, 444.
Cuercino, 389.
 Cuernos del diablo, 210.
Culanztrillo, 211.
 – blanco, 211.
 – común negro, 211.
 – de Italia, 211.
 – de Montpellier, 211.
 – de pozo, 211.
 – del Canadá, 211.
 – polítrico de las oficinas, 211.
 Culanro, 179.
Cule, 213.
Culén, 213.
 – culén, 446.
Cumarú, 213.
 Cuncurango, 199.

Cunilago, 238.
 Curalotodo, 498.
Curanga, 243.
 Curare, 145.
 Curcuma, 213.
 Curupi, 214.
Cuscuta, 214.

CH

Chacarilla, 160.
Chachacoma, 214.
 Chacha-cuma, 214.
Chalote, 240.
 Chamela, 215.
Chamico, 215.
Champiñón, 474.
 Chañar, 216.
 Charrúa, 216.
 Chaulmogra, 216.
 Chaya, 217.
 Cherva, 162.
 Chia (Vol. I), 215.
Chilca, 218.
 Chile, 431.
 China, 217.
Chincapín, 162.
 Chincheta, 330.
 Chinchilla, 218.
 Chinchín, 217.
 Chiro, 217.
Chipi-Chape, 218.
 Chiquilla, 218.
Chiraita, 218.
 Chirimoya, 218.
Chirivía de Toscana, 218.
 – tudasca, 218.
Chitán, 224, 258.
 Chopera, 258.
Chuchumeca del Peru, 219.
Chuchunchulli, 219.
 Chufa, 219, 330.
 Chupamieles, 225.

D

Dafnes, 221.
Dátil, 222.
 Dauco cretico, 224.

Delantera **encarnada**, 225.
Dedil, 225.
Dentabrón, 301.
Dentaria mayor, 497.
 Detiene buey, 272.
 Dtu, 205.
Diamea, 326.
 Dítamo blanco, 224, 258.
 – real, 224, 258.
 Diente de **león** (vol. I), 148.
 Diente de **león**, 224.
 Diervila, 224.
 Digital, 225.
 – purpúrea, 225.
Doca, 226.
Dófico, (vol. I), 185.
 Dondego de día, 226.
 – de noche, 226.
Doradilla, 211, 226.
 – negra, 211.
 Doradita, 227.
 Doronico oficial, 227.
 Dragoncillo fétido, 444.
 Drakena rarofé, 201.
Drosera, 227.
 Duboisia, 229.
Dulcamara, 229.
 Dulce amargo, 229.
 Dulzamara, 229.
 Duraznillo, 230, 424.
 – blanco, 230.
 – negro, 230.
 Durazno, 231, 372.

E

Eleborastro, 231.
Eléboro blanco, 231.
 – fétido, 231.
 – negro, 231.
 – oriental, 231.
 – verde, 231.
Eléboros, 231.
Elemí, 232, 457.
 Encina, 232.
 – común, 232.
 – marina, 265.
 Encinas, 232.
Encinilla, 142.
 – de mar, 265.

Endrino, 234.
 – astringente, 13.
 Enebro, 235.
 – común, 235.
 – de la minera, 235.
 – **real**, 235.
 Eneldo, 237.
Englantina, 326.
Enula antidisentérica, 238.
 – campana, 237.
Epimedio, 238.
 Equircto, 193, 234.
 Eringio, 155.
Erísimo, 239.
 Erguida, 186.
 Ervano, 239.
Ervato, 425.
Escabiosa, 239.
 – común, 239.
 – de los prados, 239.
 – morbidn. 239.
Escaluña, 240.
 Escamonea, 207, 240.
 – de **alepo**, 241.
 – de **Esmirna**, 241.
 – de **Montellier**, 241.
Escaramujo, 241.
 Escarola, 25, 242.
Escobillo, 168.
 Escordio, 142.
 Ercorzonera de **Alemania**, 242.
 Escorzonera de **España**, 242.
Escrofularia, 242.
Escutelaria, 243.
 – de hojas laterales, 243.
 Erfondilio, 111, 415.
 Espadaña, 243.
 – común, 350.
Espantalobos, 243.
 Esparceta, 256.
Espárragos, 244.
Espartillo, 245.
Espátula, 350.
Espigelia antihelmintica, 245.
 – de **Maryland**, 245.
Espigelias, 245.
Espilanto, 119, 245.
 Espina de la cruz, 246.
 Espinaca, 246.
 – de la China, 21.
 – de las Indias, 254.

– falsa, 122.
 – silvestre, 449.
 Espinacardo, 394.
Espinillo, 13, 82, 246.
 Espino albar, 142.
 – amarillo de las Antillas, 264.
 – blanco, 247.
 – cervical, 248.
 – de Cristo, 248.
 – hediondo, 248.
 Espliego, 248.
 Espuela de caballero, 201.
 – de galán, 151.
 Esquenanto, 248.
Esquina, 217.
 Estafisagria, 248.
Estigma de maíz, 109, 356.
 Estoraque, 249.
 Estramino, 215.
 Estrella de mar (vol. I), 162.
 – de mar, 353.
 Estrofanto, 249.
 Etusa, 179.
 Eucalipto (vol. I), 256.
Eufobia de flores encarnadas, 254.
Euforbio, 249.
 – de Canarias, 249.
 – de los antiguos, 249.
 – de los pantanos, 249.
 – oficial, 244.
Eufrasia, 249.
Eupatorio de avicena, 251.
 – común, 251.
 – hojas de cañamo, 251.
 – perfoliado, 251.
 – purpúreo, 252.
 Evbnimo, 125.

F

Faam, 252.
Faham, 252.
 Falaquera, 301.
 Falsa, 225.
Falsas quinas, 451.
Falso acanto, 111.
 – acoro, 350.
 – coniiiio, 394.
 – **eléboro negro**, 25.
 – hongo carmesí, 30.

– **leño de Santa Lucia**, 178
 – ruibarbo, 463.
 – sen, 243.
 Fariña, 357.
Farnesiana, 13.
 Farol, 252.
 Farolillo de jardín, 252.
Farolito, 252.
Fayera, 301.
Fécula, 59, 252.
Felandrio acuático, 253.
Fenogreco, 50.
Fenteira, 443.
Fento, 301.
 Ferruginosa, 225.
 fétido, 100.
 Ficaria, 253.
Filipéndula, 253.
 Filipodio, 443.
 Filirea, 254.
Fitolaca, 254.
Flamenquilla, 138.
Flechilla, 254.
 Flor blanca, 158.
 – de Argel, 14.
 – de cangrejo, 146.
 – de fuego, 254.
 – de noche, 226.
 – de mote, 254.
 – de muerto, 138.
 – de oración, 255.
 – de pajarito, 255.
 – de patito, 255.
 – de pasión, 368.
 – de primavera, 444.
 – de príncipe, 255.
 – de San José, 226.
 – de Santa Lucia, 255.
 – de viuda, 255.
 – morada, 125, 256.
 – negra, 158.
 – roja, 158.
 – verde, 158.
 Flores de heno, 256.
 Florido, 302.
 Florón, 496.
Fofosa, 256.
 Fragen, 263.
 Frambuesa, 256.
Frangula, 258.
 Fraxinela, 224, 258.

Fresal común, 258.
Fresas, 258.
Fresera, 258.
Fresnillo, 224, 258.
Fresno común, 263.
 – espinoso, 264
 – naná, 264.
Frutilla, 265.
Frutillas, 258.
Fuco azucarado, 265.
 – **vejigoso**, 265.
Fucus, 265.
Fumaria morada, 265.
 – **oficinal**, 266.
Fumusterra, 266.
Fustete, 267.

G

Galanga, 268.
 – de lava, 268.
 – de la China, 268.
 – de la India, 268.
 – mayor, 268.
 – menor, 268.
 – **oficinal**, 268.
Galbano, 268.
Galega, 268.
 – de Virginia, 269.
 – venenosa, 269.
Galeopsis, 269.
Galio, 209.
 – blanco, 209, 269.
 – cruzado, 209.
 – enganchadar, 270.
 – verdadero, 270.
Galipodio, 270.
Gallo cresta (vol. I), 215.
Gallubera, 273.
Gamela, 215.
Gamón, 270.
Garbanzo, 271.
Garrotillo, 207.
Gasilla iraña, 289.
Gatillos, 272.
Gatuña espinosa, 272.
Gauteria rendida, 274.
Gauila, 273.
Gayuba, 273.
Gelsemium sempervivens, 274.

Genciana amarilla, 275.
 – blanca, 338.
 – mayor, 275.
Genepi, 276.
 – blanco, 276.
Generta (vol. I), 233, 457 (vol. II).
Genestra, 457, 233 (vol. I).
Gengibre, 276.
Geofrea, 277.
 – de Jamaica, 277.
 – de Surinam, 277.
 – sin espinas, 277.
Geranio almizcleño, 278.
 – manchado, 278.
 – sanguinio, 278.
Gtrarios, 277.
Germadrina, 142, 368.
 – **marítima**, 142.
Gtrmandrino, 142.
Geum canadense, 157.
Gilenia, 278.
Ginseng, 278.
Girasol, 278, 302.
Gladiolo, 350.
Gladiolos, 279, 283.
Globularia menor, 279.
Gluten, 280.
Gnafalio, 280.
Golondrinuela, 167.
Goma, 334.
 – amoníaco, 280.
 – arábica, 280.
 – del Senegal, 280.
 – guta, 280.
 – tragacanto, 281.
Gomas, 280.
Gordolobo, 281.
Graciola, 283.
Grana almizclada, 248.
 – común (vol. I), 237.
 – de limón, 347.
 – de olor, 256.
 – **oficinal** (vol. I), 237.
 – **oficinal**, 283.
Gramas, 283.
Gramilla (vol. I), 237.
 – blanca, 284.
 – de hojas anchas, 284.
 – dulce, 284.
Gramillas, 284.
Granada, 284.

Granadillo, 284.
Granado, 284.
Granos de Tilly, 208.
 – de las Molucas, 208.
 – del paraíso, 155.
Granujenta, 472.
Granza, 288.
Grasilla, 289.
Grelos, 290.
Grindelia, 290.
Grojo, 235.
Grosella colorada, 290.
 – espinosa, 292.
 – grande, 292.
 – negra, 293.
Guabiroba, 293.
Guabiyú, 293.
Guacle, 294.
Guaco, 294.
Gualeguay, 294.
Guanábana, 294.
Guante de Nuestra Señora, 225.
Guantelete, 225.
Guapoi, 294.
Guapote, 370.
Guara, 336.
Guarana, 295.
Guardarropa, 11.
Guaycuru, 297.
Guayabo, 295.
 – amarillo, 295.
Guayacán, 295.
Guayaco, 296.
Gui, 389.
Guillapatagua, 297.
Guindar, 297.
Guindilla, 36, 431.
Guindo, 297.
Guisante pijo, 388.
Gutagamba, 280.

H

Haba de lobo, 23.
 – de Malaca, 14.
 – de San Ignacio, 299.
 – del Yemen, 133.
 – tunca, 213, 299.
Habichuelas, 328.
Hamamelis, 299.

Harinas, 300.
Haya, 300.
Hedysorum nutans, 301.
Htdysarum, 301.
Helecho dulce, 443.
 – hembra, 301.
 – lunar, 302.
 – macho, 301.
 – rta, 302.
Helechos, 301.
Helianto, 278.
Heliotropo oloroso, 302.
Heno de camellos, 248.
 – de mar, 508.
Herniaria, 304.
Heuquera americana, 304.
Hidrátide del Canadá, 304.
Hidrastis, 304.
Hidrocotila, 305.
Hiedra arbórea, 305.
 – común, 305.
 – terrestre, 305.
 – trepadora, 305.
Hiel de tierra, 168, 266.
Hierba amarga, 307.
 – ardiente, 186.
 – botera, 426.
 – buena (vol. I), 219.
 – **calmante**, 308.
 – campama, 237.
 – **cañamera** (vol. I), 241.
 – capitana, 150.
 – Guayacón, 254.
 – carnífera, 308.
 – casta, 308, 418.
 – celidonia legítima, 167.
 – conejera, 181.
 – **contra la piedra**, 472.
 – de almizcle, 310.
 – de **Ballesteros**, 231.
 – **de cuarto**, 305.
 – de fuego, 231.
 – **de gracia**, 462.
 – de león, 404.
 – de lombrices, 245.
 – de **maravés**, 496.
 – de moras, 211.
 – de plata, 312.
 – de **Quirón**, 168.
 – de San **Alberto**, 239.
 – de San Benito, 309.

- de San Cristóbal, 25.
- de San Juan, 203, 305, 310.
- de San Lorenzo, 469.
- de San Marcos, 479.
- de San Pablo, 444.
- de San Pedro, 414.
- de San Roberto, 277.
- de Santa Ana, 310.
- de Santa Lucía, 255, 310.
- de Santa María, 101, 310.
- de Santa Rosa, 418.
- de todos los males, 498.
- de vejigatorio, 370.
- de vidrio, 499.
- del aguilucho blanco (vol. I), 253.
- del bicho, 310.
- del café, 25.
- del cáncer, 497.
- del Charrúa, 310.
- del diablo, 370, 498.
- del escorbuto, 187.
- del espanto, 245.
- del gato, 238.
- del lagarto, 137.
- del moro, 237, 310.
- del pajarito, 123.
- del platero (vol. I), 153.
- del platero, 193, 309.
- del pobre, 283.
- del pollo, 311.
- del rocío, 311.
- del soldado, 367.
- del toro, 311, 476.
- del venado, 311.
- de la cebada, 243.
- de la esquinancia, 308.
- de la fiebre, 283.
- de la golondrina, 167.
- de la gota, 227.
- de la leche, 442.
- de la liebre, 168.
- de la luna, 302.
- de la moneda, 350.
- de la oblea, 254.
- de la parálisis, 444.
- de la perdiz, 308.
- de la piedra, 308.
- de la plata, 309.
- de la pleuresía, 169.
- de la princesa, 499.
- de la sangre, 498.

- de la vainilla, 302.
- de la víbora, 309.
- de la vida, 504.
- de la virgen, 447.
- de las abejas, 496.
- de las cucharas, 187.
- de las hemorroides, 168.
- de las heridas, 321, 381.
- de las hernias, 315.
- de las murallas, 414.
- de las tres hojas, 166, 312.
- de los cantores, 239.
- de los carpinteros, 27, 309, 381, 474.
- de los cien males, 350.
- de los gatos (vol. I), 253.
- de los gatos, 312.
- de los gitanos, 345.
- de los hechiceros, 498.
- de los leprosos, 309, 500.
- de los pordioseros, 186.
- de los pulmones, 447.
- de los tiñosos, 109.
- ruiz, 137.
- sagrada, 498.
- Higo (vol. I), 176.
- chumbo, 315.
- de Berbería, 315.
- Higuera, 316.
- Higuerilla, 201.
- Hinojo (vol. I), 223.
- Hinojo, 253, 316, 425.
- azucarado, (vol. I), 223.
- azucarado, 316.
- bastardo (vol. I), 223.
- bastardo, 316.
- común, 316.
- común (vol. I), 223.
- de oro, 380.
- de los Alpes, 380.
- fétido, 237.
- marino, 317.
- Hipericon, 203.
- Hisopo, 317.
- Hoja de mono, 414.
- Hojaranzo, 7.
- Hojas de ajo, 318.
- Hombrecillo, 351.
- Hongos, 319, 474.
- Huaco, 294.
- Hualtata, 319.
- Huañil, 319.

- Huella, 319.
- Huevil, 319.
- Huevos de gallo, 319.
- Hulla, t53.

I

- Iba-taí, 323.
- Ibira, 320.
- ro, 320.
- romi, 320.
- Icaquilo, 320.
- Icica icicariba, 232.
- Imbe, 320.
- Imbiri, 321.
- Imbuzeiro, 321.
- Imperatoria, 321.
- Incaiyuyo, 321.
- Incienco, 131, 457.
- Inula, 237.
- Ionidio, 322.
- Ipeca, 322.
- Ipecacuana estriada, 323.
- indígena, 127.
- Ipecacuana, 322.
- Ipogloso, 128.
- Islera, 309.
- Iva, 143.
- moscada, 143.

J

- Jabonera, 323.
- Jaborandi, 323.
- Jacarandá copaia, 158.
- Jaiapa, 325.
- blanca, 369.
- jalea real (vol. I), 277.
- Jaramago oficial (vol. I), 192.
- Jaramago, 239.
- oficial, 453.
- Jaramayo, 187.
- Jarilla, 326.
- crespa, 326.
- macho, 326.
- Jatropha curcas, 326.
- jazmín, 326.
- amarillo, 326.
- bastardo, 136.

- común, 326.
- de Arabia, 326.
- de España, 326.
- de hoja angosta, 326.
- de hojas, 136.
- del Africa, 296.
- junquillo, 326.
- oficial, 326.
- real, 326.
- salvaje, 274.
- silvestre, 326.
- jengibre amargo, 165.
- cimarrón, 165.
- silvestre, 165.
- Jequirity, 327.
- Joyo, 327.
- Jua, 327.
- Judías, 328.
- Juga, 328.
- Jume, 330.
- Juncia, 330.
- avellanada, 330.
- comestible, 330.
- larga, 330.
- olorosa, 330.
- redonda, 330.
- junco de los campos, 330.
- oloroso, 248.
- Junípero, 235.
- funquillo del campo, 330.
- justicia, 27.

K

- Kahinka, 136.
- Kaki, 331.
- Kalmia, 333.
- Karnala, 333. Kam
- Kino, 334.
- Kola, 334.
- Kouso o kusso, 334.
- Kramer con tres estambres, 455.

L

- Lacas, 335.
- Lactucario, 335.
- Ladrón, 320.

Lágrimas de Job, 335.
 – de Salomón, 202,335.
 – de la virgen, 335.
Laguara, 336.
 Laminaria digitada, 265.
Lamio, 336.
 – amarillo, 336.
 – blanco, 336.
 – rojo, 336.
 Lampazo, 109, 336.
Lampsana, 336.
 Lanaria, 323.
 Lantana, 336.
 Lapachillo, 337.
 Lapacho, 337.
Lapato, 405.
Laserpicio de hojas anchas, 338.
 – oficial, 338.
Laserpicios, 338.
 Laurel abogatero, 338.
 – **alejandrino** común, 128.
 – cerezo, 338.
 – común, 338.
 .. de **Aleandría**, 128.
 – de **Apolo**, 338.
 – de cocina, 338.
 – franco, 338.
 – noble, 338.
 – real, 338.
 – rosa, 27,339.
 – tomillo, 339.
 Laureola hembra, 221.
 – macho, 221.
 Lavándula, 339.
 Lechal, 155.
 Leche de coco, 339.
 Lechera, 442.
 Lecheron, 214.
 Lechuga cultivada, 339.
 – espigada, 335.
 – gigante del Cáucaso, 335.
 – ponzosa, 340.
 – silvestre, 340.
 – **venenosa**, 340.
virrosa, 340.
Lédano de los pantanos, 342.
Ledo, 342.
Ledón, 341.
 – de **hojas anchas**, 342.
Leeria nutans, 342.
 Lengua de buey, 342.

– de ciervo, 343.
 – de cordero (vol. 1), 162.
 – de cordero, 353.
 – de perro, 181, 343.
 – de vaca, 239, 343.
 Lenguaza, 342.
 Leño amargo, 210.
 – de cuasia, 210.
 – de las **molucas**, 208.
 – de pavana, 208.
 – embriagador, 437.
 – gentil, 221.
Lepidios, 344.
 Leptandra **virgínica**, 344.
Levístico, 344.
 Liana **arábiga**, 186.
 – áspera, 345.
Licopidio, 345.
 Liga, 346. 389.
Ligústico, 344.
 Lila, 346.
 Lilas de la China, 180.
 – de las Antillas, 180.
 – de las Indiar, 180.
 Lima (vol. 1), 85.
 Limón (vol. 1), 75.
Limón, 347.
Limonaria, 167.
Limoncillo, 347.
Limonio marítimo, 347.
 Linaria, 347.
 – común, 347.
 Linaza (vol. 1), 181.
 Lino (vol. 1), 181.
 Lino, 348.
 Lique blanco, 348.
 – de Islandia, 348.
 – de mar, 348.
 – negro, 348.
Liquidámbar, 350.
 Lirio de Florencia, 350.
 – amarillo, 350.
 – azul, 350.
 – **cardeno**, 350.
 – **común**, 350.
 – de Alemania, 350.
 – de mar, 350.
 – de **San Juan**, 350.
 – de los jardines, 350.
 – de los pantanos, 350.
 – de los valles, 350.

– hediondo, 350.
 – variado, 350.
Lisimaquia común, 350.
 – oficial, 350.
Lisimaquias, 350.
 Liuto, 350.
 Lizarra, 263.
 Lobelia inflada, 351.
 – sifilitica, 350.
Lobelias, 350.
 Loconto, 351.
 Lómbago, 370.
Lúcuma, 351.
 Lunaria, 302.
Lupio, 351.
 Lúpulo, 351.
 Lutea, 225.

LL

Llagas de Cristo, 151.
 Llantén (vol. 1), 162.
 Llantén, 352.
 – **común** (vol. 1), 162.
 – común, 353.
 – cuerno de ciervo, 353.
 – de ciervo (vol. 1), 162.
 – de hojas estrechas (vol. 1), 162.
 – de hojas estrechas, 353.
 – de perro (vol. 1), 162.
 – **lanceolado** (vol. 1), 162.
 – lanceolado, 353.
 – mayor (vol. 1), 162.
 – mayor, 353.
 – mediano (vol. 1), 162.
 – mediano, 353.
 – menor (vol. 1), 162.
 – menor, 353.

M

Macachín, 353.
 Macis, 354.
 Madera blanca, 5.
 – de Surimam, 210.
 Mador, 389.
 Madreselva, 354.
 – de las Antillas, 136.
Madroñera, 274.

Madroño común, 354.
 – rastrero, 273, 354.
Magnolia, 354.
 – olorosa, 354.
 – preciosa, 354.
 Maguey, 30.
 Maitén, 354.
 Maíz, 355.
Malagüeta, 155.
Malpica, 119.
 Malta, 356.
 Malva real (vol. 1), 247.
Malvisco (vol. 1), 241.
 – de las Indiar, 12.
Mamón, 412.
 Maná, 264,357.
Manás, 357.
 Mandarina (vol. 1), 101.
 Mandioca, 357.
 Mandiroda, 392.
 Mandragora, 358.
 Mango, 359.
 Mangrana, 284.
 Maní, 359.
 Manigueta, 154.
 Manioc, 357.
Manises, 359.
 Manto real, 407.
 Manzana (vol. 1), 108.
 Manzaniella (vol. 1), 166.
 – común (vol. 1), 166.
 . fina (vol. 1), 166.
 – noble (vol. 1), 166.
 – **olorosa** (vol. 1), 166.
 – perra, 417.
 – **romana** (vol. 1), 116.
Manzanillo, 361.
Maquí, 361.
 Maraca cimarrona, 146.
 Maravilla, 138.
Marcela, 362.
 Marchantia polymorpha, 363.
Mardoño, 354.
 Margarita común, 115.
 – **mayor**, 363.
 – menor, 115.
 Maro cortuso, 142.
 .. **vulgar** (vol. 1), 215.
Marojo, 389.
Marrubio blanco, 363.
 – **fetido**, 100.

— negro, 100, 364.
 Martorra, 179.
 Masazamba, 364.
 Mástique, 457.
 Mastuerzo, 119, 151, 364.
 — del agua, 364.
 Mastuerzos, 344.
 Mata lobos, 23.
 — moscas, 315.
 — piojos, 165.
 Mata-cama, 130.
 Matacán, 145.
 Matagano, 14.
 Matapolio, 221.
 Mate, 364.
 Matico, 367.
 Matricaria, 368.
 Mburucuya guazá, 368.
 Mecereon, 221.
 Mechoacan, 369.
 Mejorana, 370.
 Melaillo, 370.
 Meliloto, 370.
 Melisa (vol. I), 244.
 Melita, 372.
 Melocotón, 372.
 Melón, 375.
 Meloncillo, 378.
 Membrillo, 378.
 Meniano, 380.
 Menta (vol. I), 219.
 — acuática (vol. I), 219.
 — de caballo (vol. I), 219.
 — de hojas redondas (vol. I), 219.
 — macho, 101.
 — piperita (vol. I), 219.
 — rizada (vol. I), 219.
 — romana (vol. I), 219.
 — verde (vol. I), 219.
 Menuda, 158.
 Meo, 380.
 Mercurial, 380.
 Mercurio vegetal, 350.
 Miel (vol. I), 261.
 — de acacia (vol. I), 283.
 — de agracejo (vol. I), 281.
 — de agripalma (vol. I), 281.
 — de alfalfa (vol. I), 282.
 — de alforfón (vol. I), 283.
 — de algodón, (vol. I), 280.

— de angélica (vol. I), 279.
 — de arándano (vol. I), 282.
 — de arce (vol. I), 281.
 — de arveja (vol. I), 284.
 — de asclepias (vol. I), 279.
 — de bardana (vol. I), 279.
 — de bigaradio (vol. I), 279.
 — de borraja (vol. I), 280.
 — de brezo (vol. I), 280.
 — de calabaza (vol. I), 280.
 — de cardíaca (vol. I), 281.
 — de cardo (vol. I), 280.
 — de castaño (vol. I), 280.
 — de centáurea (vol. I), 280.
 — de colza (vol. I), 280.
 — de coriandro (vol. I), 280.
 — de diente de león (vol. I), 282.
 — de espliego (vol. I), 281.
 — de eucalipto (vol. I), 281.
 — de frambueso (vol. I), 281.
 — de girasol (vol. I), 281.
 — de hisopo (vol. I), 281.
 — de lavándula (vol. I), 281.
 — de los prados (vol. I), 284.
 — de manzana (vol. I), 282.
 — de marrubio (vol. I), 282.
 — de meliloto (vol. I), 282.
 — de melisa (vol. I), 282.
 — de menta (vol. I), 282.
 — de mostaza (vol. I), 282.
 — de pipirigallo (vol. I), 283.
 — de reseda (vol. I), 283.
 — de roca (vol. I), 285.
 — de romero (vol. I), 283.
 — de salvia (vol. I), 283.
 — de sauce (vol. I), 283.
 — de serbol (vol. I), 284.
 — de tabaco (vol. I), 284.
 — de tilo (vol. I), 284.
 — de trébol (vol. I), 284.
 — de tulípero (vol. I), 284.
 — de viperina (vol. I), 284.
 — de zanahoria (vol. I), 284.
 — de zarcillo (vol. I), 284.
 — de zarza (vol. I), 283.
 Mijo de sol, 380.
 Mil hojas, 381.
 Milefolio, 381.
 Milenrama, 381.
 Milhombres, 382.
 Mimosa, 163.

— de farnesio, 13, 82.
 Mineta, 15.
 Mío-mío, 382.
 Mirasol, 278, 302.
 Mirobolanos, 382.
 Mirra, 353, 457.
 — de la India, 173.
 Mirtilo, 383.
 Mirto, 123, 383.
 — silvestre, 128.
 Mirtol, 384.
 Mitiqui, 384.
 Mitriu, 384.
 Mohogón, 14.
 Molena, 281.
 Mollé, 384.
 Monesía, 384.
 Moral blanco, 384.
 — de gusano de seda, 384.
 — negro, 384.
 Morales, 384.
 Morera trepadora, 229.
 Moreras, 384.
 Morrenia, 481.
 Morro de Nájera, 431.
 — de vaca, 431.
 Morrón, 432.
 Moruro de costa, 13.
 — jenque, 13.
 Mostaza blanca, 386.
 — de los frailes (vol. I), 192.
 — de los frailes, 453.
 — inglesa, 386.
 — negra, 386.
 — roja, 386.
 Mucuna, 388.
 Mudar, 389.
 Muérdago, 389.
 Muermo, 390.
 Muña-muña, 390.
 Murtilla, 390.
 Musgo de Irlanda, 348.
 — derecho, 346.
 — islándico, 348.
 — perlado, 348.

N

Nabo, 390.
 — del diablo, 127.

Naranja (vol. I), 94.
 Naranjillo, 392.
 Naranja amargo, 392.
 Narciso, 393.
 — de los prados, 393.
 — silvestre, 393.
 Nardo céltico, 394.
 — de la India, 394.
 — silvestre, 393.
 Nardos, 394.
 Naucúea gambir, 163.
 Negrillo, 301, 394.
 Neguilla, 394.
 Nencia, 394.
 Nenúfar amarillo, 395.
 — blanco, 394.
 Nigela, 394.
 Ninfea, 395.
 Niña rupa, 395.
 Nio, 395.
 Nispero, 395.
 Nogal, 397.
 — ceniciento, 397.
 — de Ceylán, 27.
 — de las Indias, 27.
 Nopal de la chumbera, 315.
 Noyal, 336.
 Nueces, 401.
 Nuez de areca, 401.
 — de bancul, 401.
 — de bonduque, 401.
 — de kola, 401.
 — de ravensara, 401.
 — de las Molucas, 401.
 — moscada, 01.
 — vómica, 145, 401.
 Nueza, 127.
 — negra, 479.
 Numularia, 350.

Ñ

Ñangapire, 437.
 Ñilgue, 401.
 Ñipa, 206.
 Ñora, 432.

O

Ojo de caballo, 237.
 Ojos azules, 311.
 Oleo pardo, 131.
 Oliva, 18.
 Olivarda, 199.
 Olivo, 18, 402.
 _ de Bohemia, 342.
 Olmo, 402.
 Ombigo de Venus, 404.
 Ombú, 402.
 Opoponaco, 402.
 Orégano, 403.
 - acuático, 251.
 - de los pantanos, 251.
 - mayor, 370, 403.
 Oreja de abad, 403.
 - de asno, 200, 403.
 - de gato, 403.
 - de hombre, 404.
 - de liebre, 181.
 - de monje, 404, 475.
 - de oso, 444.
 - de rata, 130.
 - de ratón, 417.
 - de vaca, 200.
 Orgañabruza, 127.
 Orobancha, 404.
 Orobio, 404.
 Oropino, 474.
 Orozuz, 409.
 Ortiga (vol. I), 142.
 Ortiga, 404.
 - blanca (vol. I), 143.
 - blanca, 405.
 - espinosa (vol. I), 143.
 - espinosa, 405.
 - mayor (vol. I), 143.
 - mayor, 405.
 - muerta, 100, 405.
 - pequeña (vol. I), 143.
 - pequeña, 405.
 - picante (vol. I), 143.
 - picante, 405.
 - romana (vol. I), 143.
 - romana, 405.
 Oxicedro, 235.

P

Pacay, 405.
 Pacaysable, 405.
 Paciencia, 405.
 Pacul, 406.
 Paico, 304, 406.
 Paja brava, 407.
 - colorada, 407.
 - de avena, 407.
 - de penacho, 407.
 - de la Meca, 248.
 - ratonera, 407.
 Pajarilla, 407.
 Pajas, 407.
 Palan-palan, 407.
 - de techo, 152.
 Palma negra, 152.
 Palmita, 408.
 Palmito, 152, 408.
 Palo amarillo, 408.
 - azul, 408.
 - campeche, 143.
 - de gandules, 409.
 - de leche, 409.
 - de vida, 296, 411.
 - dulce, 409.
 - negro, 410.
 - santo, 296, 411.
 Palomera, 274.
 Palomilla, 266.
 Palpi, 411.
 Palta, 411.
 Palustre, 302.
 Paniquesillo, 323.
 Pao-pereira, 412.
 Papaya, 412.
 Papayo, 412.
 Papilla purgante, 413.
 Paracari, 413.
 Paraíso, 413.
 Pareira brava, 414.
 Parietaria, 414.
 Parnasia, 415.
 Parra, 502.
 - brava, 12.
 Parviflora, 225.
 Pasionaria, 130, 368, 415.
 - colorada, 369, 415.
 Paso de asno, 495.

Passiflora, 368.
 Pastinaca silvestre, 415.
 Pasto pelillo, 41 S.
 Pata de vaca, 426.
 Patata (vol. I), 210.
 Patata, 415.
 - dulce, 416.
 Patchuly, d17.
 Pegajosa del Perú, 417.
 Pelícanos, 407.
 Pelitre, 417.
 - del Cáucaso, 417.
 Pelo de choco, 109.
 - de maíz, 109.
 Pelosilla, 414, 417.
 Pensamiento silvestre, 418.
 Pensi, 418.
 Peonía, 418.
 - hembra, 418.
 - macho, 419.
 Peperina, 419.
 Peperone común, 431.
 Pepino (vol. I), 197.
 - silvestre, 192.
 Pepper, 431.
 Pequeña branda, 136.
 - digital, 283.
 Pequeño ruebo, 128.
 Pera, 420.
 Perafollo, 171.
 Perdigüela, 422.
 Perejil, 344, 422.
 - Apto lechal, 424.
 - acuático, 253.
 - bastardo, 179.
 - común, 422.
 - de Macedonia, 424.
 - del agua, 424.
 - del mar, 317.
 - de las rocas, 424.
 - de los pantanos, 424.
 Perforamuros, 414.
 Perifolio, 171, 424.
 - moscado, 171, 424.
 - oloroso, 171, 424.
 - silvestre, 171, 424.
 Peripollo, 443.
 Peroba, 320.
 Persicaria acre, 424.
 - dulce, 424.
 - piperita, 424.
 Persicarias, 424.
 Périco, 372.
 Pervinca, 312, 425, 502.
 Peucedano, 425.
 Pez, 425, 457.
 - de Borgoña, 425.
 - de Castilla, 195.
 - griega, 195.
 - líquida, 127.
 Pezuña de vaca, 426.
 Pica-pica, 388.
 Pico de gallo, 426.
 - de grulla, 277.
 - de loro, 426.
 Pichi, 426.
 Pie de gallina (vol. I), 237.
 - de gallina, 283.
 - de gato, 280.
 - de grifo, 231.
 - de león, 426.
 Pies de gato, 427.
 Pila-pila, 427.
 Pilludén, d87.
 Pimienta blanca, 428.
 - común, 428.
 - de agua, 424.
 - inglesa, 428.
 - Jamaica, 428.
 - larga, 428.
 - negra, 428.
 Pimientas, 427.
 - de cola, 210.
 Pimientillos, 424.
 Pimiento, 428.
 - bravo del Perú, 431.
 - de cerecilla, 431.
 - de cornetilla, 431.
 - de guindilla de Chile, 431.
 - de Murcia y orihuela, 432.
 - de la India, 431.
 - gordo de Deusto, 431.
 - mejicano, 431.
 - morron, 432.
 - morron común de Rioja, 431.
 - rizado de la Rioja, 432.
 - temprano de Valencia, 431.
 - tomate, 431.
 Pimpinela de los Prados, 432.
 Pimpinela Mayor, 433.
 Pimpinelas, 432.
 Pinceles, 418.

Pingo-pingo, 488.
 Pinillo **oloroso**, 143.
 Pinillo rastrero, 433.
 Pino blanco, 433.
 - . común, 433.
 - de Corcoga, 433.
 - de Flandes, 433.
 - de trementina, 433.
 - Jaricío, 433.
 - marítimo, 433.
 - pinsapa, 433.
 -- piñonero, 433, 435.
 - real, 433.
 - silvestre, 433.
 Pinoguaii, 412.
 Pintado, 30.
 Piña, 435.
 Piñón, 435.
 - ,purgante, 436.
 - _de cuba, 436.
 Piñonero de la India, 436.
 Pipi, 436.
 Pipiri, 436.
 - umbelada, 437.
 Pirolas, 437.
 - de hojas redondas, 437.
 - umbejala, 437.
 Piscidia, 437.
 Pita, 437.
 Pitanga, 437.
 Plántago, 157, 353.
 Plantaina, 353.
 Plátano, 102, 437.
 Podofilia, 437.
 Podofilino, 437.
 Polen, 438.
 Poleo, 441.
 Poligala común, 422.
 Polio, 143.
 - montano, 143.
 Polipodio, 443.
 Políporo, 30.
 Polítrico, 211.
 Pomelo (vol. I), 85.
 Porotos, 328.
 Portaestandarte, 301.
 Potentilla, 75.
 -- anserina, 75.
 - argentina, 75.
 - cinu en rama, 75.
 - rastrera, 75.

Poró, 444.
 Primavera, 444.
 Primula, 444.
 Propoleos, 445.
 Psoralea, 446.
 Pubescente, 13.
 Puerro, 446.
 Pugara, 447.
 Pulgón, 142.
 Pulguera (vol. I), 162.
 Pulguera, 353.
 Pulmonaria, 447.
 Pulsatilla, 448.
 Purga de JuanPaes, 130.
 - del diablo, 192.
 Purgante de los médicos, 30.
 Putuy, 458.

Q

Quebrachillo, 476.
 Quebracho, 448.
 - blanco, 448.
 - colorado, 448.
 Quelen **quelén**, 448.
 Quenopodio ambrosia, 449.
 - antihelmíntico, 449.
 - blanco, 449.
 - de escobas, 449.
 -- en racimos, 449.
 - espinaca silvestre, 449.
 - oficial, 449.
 Quiebra arado, 449.
 - yugo, 449.
 Quilquil, 449.
 Quillanguen chucaon, 450.
 Quillay, 450.
 Quillaya, 449.
 Quimpe, 450.
 Quina, 450.
 - aromática, 160.
 - blanca de los mejicanos, 160.
 - calisaya de las Indias, 451.
 - calisaya real, 451.
 - de Cayena, 210.
 - de Europa, 263.
 - de lava, 451.
 - del pobre, 275.
 - del campo, 206.
 - de la Nueva Granada, 451.

- gris, 451.
 - gris Loja, 451.
 - morada, 160.
 - quina, 452.
 Quinas, 450.
 Quinchamalí, 452.
 Quinepe, 450.
 Quinç-Quina, 334.
 Quino-Quino, 452.
 Quinoa, 452.

R

Rabanillo, 187, 453.
 Rabanitos, 453.
 Rabano (vol. I), 192.
 - rusticano, 187.
 - silvestre, 187.
 Rabo de alacrán, 194
 - de mula, 193.
 Raíz brasileña, 322.
 - de almizcla, 477.
 -- de Bengala, 165.
 - de caínea, 136.
 - de soldado, 214.
 - fuerte, 187.
 - moscada, 477.
 - para los dientes, 455.
 - prieta, 136.
 - roja, 469.
 - virgen, 479.
 Rama negra, 454.
 Ramno citártico, 248.
 Ranúnculo acónito, 455.
 - bulboso, 455.
 - acre, 454.
 - de los jardines, 455.
 - flámula, 455.
 - lanceolado, 455.
 - malvado, 455.
 Ranúnculos, 454.
 Rapontico vulgar, 463.
 - falso, 463.
 - mondado, 463.
 - silvestre, 405.
 Raqueta cultivada, 391.
 - marítima, 392.
 Ratania, 455. - del Perú, 455.
 Rebollo, 232.
 Recimillo, 475.

Regaliz, 409, 455.
 Reina de los bosques, 455.
 - de los prados, 456, 496.
 Remolacha, 456.
 Remora de arado, 272.
 Resina, 127.
 Resinas, 456.
 Relama de escobas (vol. I), 233.
 - de olor (vol. I), 233.
 - de tintorerías (vol. I), 233, 457.
 - herbácea (vol. I), 233.
 herbácea, 457.
 - macho (vol. I), 233.
 macho o de olor, 457.
 negra (vol. I), 230, 233.
 - purgante (vol. I), 233.
 - purgante, 457.
 Retamas, 457.
 Retamilla, 457.
 Retortuno, 13.
 Revieta caballo, 327, 458.
 Rhinacanthus communis, 458.
 Ricasueida, 200.
 Ricino, 162, 458.
 Rigidum, 209.
 Roble, 458.
 - marino, 265.
 Robles, 232.
 Rocío del sol, 227.
 Rodiola, 475.
 Rododendro, 45%.
 Romaza, 405.
 Romerillo, 458.
 Romero, 458.
 - bravo, 460.
 -- del campo, 460.
 - silvestre, 342, 460.
 Rosa aromática, 461.
 - canina, 241.
 - castellana, 460.
 - de Alejandría, 461.
 - de cien hojas, 461.
 - de Holanda, 461.
 - de invierno, 231.
 - de Navidad, 231.
 - de nieve, 458.
 - de Siberia, 458.
 - de los Vallados, 241.
 - encarnada, 460.
 - roja, 460.
 - romana, 461.

silvestre, 241.
 Rosal de flores amarillas, 458.
 Rosales, 460.
 Roseta, 447, 461.
 Rosolis, 227.
 Ruda, 150.
 cabrona, 268.
 común, 462.
 de los moros, 211.
 Ruibarbo blanco, 369.
 -- de Europa, 463.
 -- de Moscovia, 463.
 -- de Persia, 463.
 -- de Tartaria, 463.
 -- de Turquía, 463.
 -- del campo, 463.
 de la China, 463.
 -- de las Indias, 369.
 -- de los Alpes, 463.
 -- de los monjes, 463.
 Ruibarbos, 462.

S

Sabicú, 13.
 Sabina, 464.
 Sabugo (vol. I), 248.
 Sacha uva, 464.
 Saga, 10.
 Sagitaria, 27.
 Sagú, 464.
 Salce, d71.
 Salep, 22, 464.
 Salicaria, 461.
 Salomón, 186.
 Saisilla, 464.
 Salvado, 465.
 Salvia, (vol. I), 215.
 Salvia, 465.
 -- de Jerusalén, 447.
 -- de prado (vol. I), 215.
 -- del monte (vol. I), 215.
 -- de la puna, 465.
 -- esclarea (vol. I), 215.
 -- guazú (vol. I), 215.
 -- hormín (vol. I), 215.
 -- mayor (vol. I), 215.
 -- menor (vol. I), 215.

 -- oficial (vol. I), 215.
 -- real (vol. I), 215.
 Sanalo todo, 465.
 Sancho amargo, 465.
 Sándalo amarillo, 465.
 blanco, 466.
 -- cetrino, 465.
 -- de limón, 465.
 Sándalos, 465.
 Sandaraca, 466.
 Sandía, 467.
 Sangre de Cristo, 266.
 -- de drago, 406.
 Sanguinaria, 468.
 -- del Cuba, 217.
 -- del agua, 469.
 -- del Brasil, 469.
 -- del Canadá, 469.
 -- mayor, 469.
 Sanguisorba, 432.
 Sanícula de Europa, 469.
 -- de Maryland, 469.
 -- macho, 469.
 Sanjuanera, 203.
 Santa Bárbara, 239.
 Santónico, 469.
 Santonina marina, 470.
 Sao paulo, 158.
 Saponaria, 323, 470.
 Sapucarera, 162.
 Sargazo, 265.
 Sarandi blanco, 470.
 Sarracenia, 470.
 Sasafrás, 470.
 Sauce común, 471.
 -- llorón, 471.
 Saúco (vol. I), 248.
 Saúco, 471.
 -- blanco, 471.
 -- común (vol. I), 248.
 -- mayor (vol. I), 248.
 -- negro (vol. I), 248.
 Saudade, 179.
 Sauquillo, 505.
 Saxífraga, 472.
 -- blanca, 472.
 -- marina, 317.
 -- mayor, 433.
 Selago, 346.
 Sello de Nuestra Señora, 479.
 -- de ojo, 304.

 -- de drago, 67.

 -- de Salomón, 472.
 Semen contra, 469.
 Semilla de almizcle, 8.
 -- santa, 469.
 Se ~ , 472.
 -- bastardo, 243.
 -- de- a ñ a , 472.
 -- de los prados, 283.
 -- indígena, 243.
 Sèneca, 442.
 Serpentaria, 473.
 -- hembra, 122.
 -- macho, 122.
 -- roja, 122.
 Serpol (vol. I), 251.
 Serpolis (vol. I), 251.
 Servato, 425.
 Setas, 474.
 Sicómoro falso, 180.
 Siemprenajuta, 206, 279.
 Siempreviva, 474.
 -- acre, 475.
 -- de las viñas, 474.
 -- de los tejados, 474.
 -- mayor, 474.
 -- menor, 475.
 -- rosa, 475.
 Siete camisas, 475.
 -- en rama, 486.
 -- sangrías, 475.
 Silano dulce, 229.
 Simaruba, 475.
 Sinfito, 200.
 -- menor, 201.
 Sisaro, 218.
 Soja (vol. I), 185.
 Solano trepador, 229.
 Soldaneta, 143.
 Solidago, 476.
 Solidonia, 476.
 Sombra de toro, 476.
 Sombrerera, 495.
 Sombrerillo, 404.
 Spanische Pfeffer, 431.
 Soya (vol. I), 185.
 Suedta, 200.
 -- consuelda, 477.
 Sultán, 330.
 Sumbul, 477.
 Suña de Cayena, 210.

T

Tabaco (vol. I), 360.
 Tabaquillo, 477.
 Tacamaca, 477.
 Tala, 477.
 Talancao, 498.
 Talictro, 477.
 Talla, 478.
 Tamarindo, 478.
 -- rojo, 479.
 Tamarisco, 479.
 Tambarilla, 127.
 Tambayang, 479.
 Taminero, 479.
 Tanaceto, 479.
 Tapioca, 357.
 Tapsia, 480.
 Tarapé, 201.
 Taraxacón, 480.
 Tárrago (vol. I), 215.
 Tartago, 480.
 Tasi, 481.
 Tasis, 481.
 Taso, 481.
 Tavay, 479.
 Tayuya, 481.
 Té, 481.
 -- brasileño, 365.
 -- de Europa (vol. I), 215.
 -- de Europa, 500.
 -- de Grecia (vol. I), 215.
 -- de James, 342.
 -- de Jersey, 164.
 -- de Madagascar, 252.
 -- de Méjico, 482.
 -- de Misiones, 365.
 -- de montaña, 274.
 -- de palomera, 274.
 -- de Terranova, 274.
 -- del Canadá, 274.
 -- del labrador, 342.
 -- del mar del sur, 14.
 -- del Paraguay, 365.
 -- de la Isla de Borbón, 252.
 -- de los apalaches, 14.
 -- de los jesuitas, 365.
 -- mate, 365.
 -- Pampa, 482.
 Tembetary, 483.

Tembeteri, 483.
 Tembladerilla, 483.
 Textil, 148.
 Tieueté, 145.
 Tilo, 483.
 Timbo, 485.
 Timelea, 221.
 Tinguaciba, 485.
 Tingui de Cayena, 485.
 Titimalo, 249.
 Tizón de centeno, 170, 206.
 Toba, 155.
 Tola, 486.
 – tola, 486.
 Tomate (vol. I), 205.
 Tomate, 486.
 – del diablo, 315.
 Tomillo (vol. I), 251.
 – silvestre (vol. I), 251.
 Topasaire, 486.
 Tormentilla, 486.
 Toronja (vol. I), 85.
 Toronja o cidra, 179.
 Toronjil (vol. I), 244.
 Toronjil, 488.
 Torvisco, 221.
 Tracuans, 320.
 Tramontana, 468.
 Trer mates, 490.
 – mates colorados, 490.
 Trébol acuático, 276.
 · agrio, 17, 489.
 – de agua, 489.
 – de miel, 370.
 – fibrino, 489.
 – menianto, 489.
 – oloroso, 370, 489.
 – palustre, 489.
 – rastrero, 256.
 – real, 370.
 · rojo, 256.
 Trementina, 489.
 · común, 490.
 – de Abeto balsamífero, 490.
 – de Alemania, 490.
 – de Burdeos, 490.
 – de Canadá, 490.
 – de chio, 490.
 – de Chipre, 490.
 – de Egipto, 490.
 – de Estrasburgo, 490.

– de pino marítimo, 490.
 – de Venecia, 490.
 – de la Meca o bálsamo de Judea, 490.
 – de los Vosgos, 490.
 – empirreumática, 127.
 Treméntinas, 489.
 Trepa caballo, 156.
 Tres púas, 13.
 Triaca, 500.
Trigo, 300, 490.
 -- rastrero (vol. I), 237.
 ·- rastrero, 283.
 Trinitaria, 418.
 Tripa de fraile, 493.
 Triunfeta eriocarpa, 159.
 – semitritoba, 159.
 Trompetilla, 215.
 Trufa, 493.
Tuera, 196.
 Tulipán, 493.
 Tulipero, 493.
 Tuna, 315, 493.
 Turbit blanco, 206.
 -- de montaña, 338.
 – falso, 338.
 Turrnoso, 200.
 Tusílago, 495.

U

Ubajay, 495.
 Ulmaria, 496.
 Ulmo, 390.
 Uncaria gambir, 163.
 Uña de caballo, 495.
 – de gato, 272.
 Uño perquén, 496.
 Upas, 145.
 Uragoga, 496.
 Urrostra, 123.
 Uva (vol. I), 171.
 Uva, 496.
 – cabruna, 248.
 – de Amñérica, 254.
 – de oso, 273, 315.
 – de zorra, 315.
 – de zorro, 273.
 · espina, 292.
 Uvaduz, 273.
 Uvilla del campo, 141

V

Vainilla, 497.
 Valcristiana (vol. I), 253.
 menor (vol. I), 253.
 silvestre (vol. I), 253.
 Vara de oro, 497.
 – de pastor, 156.
 – mosqucada, 299.
 Varech, 265.
 Vati, 10.
 Vejiga de perro, 497.
 Velesa, 497.
 Veratro, 231.
 Verbasco, 281.
 Verbena, 498.
 – aromática, 312, 499.
 – común, 498.
 – de Jamaica, 499.
 – de tres hojas, 499.
 Verdegambre blanco, 231.
 negro, 231.
 Verdolaga, 499.
 – India, 499.
Verónica, 500.
 macho, 500.
 Verrucaria, 138.
 Vetiver, 501.
 Viburuum prunifolium, 501
 Vid, 502.
 – de Judea, 229.
 – del diablo, 127.
 Vidarria, 351.
 Videta de las brujas, 312.
 Vinagrera, 15.
 Vinagrillo, 17.
 Vinal, 502.
 Vinatera, 31.
 Vinca, 425, 502.
 viniebla, 181.
 Viña blanca, 186.
 · silvestre, 229.
 Violeta, 323, 503.
 – blanda, 323.
 -- común, 503.
 – de marro, 503.
 – de olor, 503.
 · de las brujas, 425.
 – negra, 323.
 – ondulada, 323.

– tricolor, 418.
 Viperina de Virginia, 473.
 Vira-vira, 504.
 Virreina del monte, 160.
 Visco, 131.
 – blanco, 389
 Viuda campestre, 239
 -- truncada, 239.
 Viudas, 239.
 Vulneraria, 505.

Y

Yacea negra, 169.
 Yaruandí, 323.
 Yedra campana, 143.
 Yero, 404.
 Yezgo, 505.
 Yesquero, 30.
 Yuá, 458, 505.
 Yuca, 357.
 Yuga almizclena, 143.
 Yuyo, 505.

Z

Zamarilla, 143.
 Zanahoria (vol. I), 135.
 Zanahoria, 506.
 Zantóxilo, 264.
 Zapallo, 506.
 Zaragatona (vol. I), 162.
 Zaragatona, 353, 506.
 Zarza-caá-pebá, 414.
 Zazamora, 506.
 Zazaparrilla, 507.
 · barbuda, 507.
 – de Brasil, 508.
 de Europa, 508.
 – de Honduras oficial, 507.
 de Jamaica, 507.
 de Méjico, 507.
 – de Portugal, 508.
 de Tampico, 507.
 indica, 508.
 – raja, 507.
 Zazaperruna, 241.

Zarzaparrilla, 241.
Zasporin, 436.
Zostera marina, 508.
Zuico, 278.

Zumaque falso, 508.
... venenoso, 508.
Zumaques, 508.
Zurrón del pastor, 123.

INDICE DE NOMBRES CIENTIFICOS DE LAS PLANTAS *

El nombre científico de una determinada planta facilita su reconocimiento y localización que en algunas ocasiones puede quedar confuso con motivo de los diversos nombres que una misma planta puede tener en los distintos lugares.

Las plantas que aparecen reseñadas en el presente volumen se destacan en este índice con la indicación (vol. 1).

Las que no llevan dicha notación corresponden al segundo volumen "Plantas medicinales".

A

- Abies excelsa*, 8.
Abies pectinata, 8.
Abreviatum, 431.
Abrus precatorius, 10, 327, 409.
Abutilon esculentum, 12.
Abutilon vitifolium, 319.
Acacia catechu, 162.
Acacia cavena, 246.
Acacia farnesiana, 82.
Acalypha cardobensis, 308.
Acanthocladus microphyllus, 450.
Acanthus mollis, 14.
Acedera acetosa, 16.
Acedera patientia, 16.
Aconitum napellum, 23.
Actaea brachypetala, 25.
Actaea racemosa, 25.
Actaea spicata, 25.
Acuminatum, 431.
Achillea millefolium, 381.
Achyrocline officinalis, 62.
Adiantum aetiopticum, 211.
Adiantum capillus-veneris, 211.
Adiantum pedatum, 211.
Adonis vernalis, 27.
Adoxa moschatellina, 29.
Aepidosperma quebracho, 448.
Aesculus hippocastanum, 162.
Aesculus pavia, 162.
Aetusa cynapium, 179.
Agaricus albus, 30.
Agaricus muscarius, 30.
Agatophyllum aromaticum, 401.
Agave americana, 30, 148.
Agrimonia eupatoria, 32.
Ailanthus glandulosa, 508.
Ajuga pyramidalis, 130.
Ajuga reptans, 130, 200.
Alchemilla vulgaris, 61, 426.
Aletris farinosa, 44.
Aleurites triloba, 401.
Allium cepo (vol. I), 116.
Allium sativum (vol. I), 127.
Aloe vulgaris, 60.
Alpinia galangu, 268.
Alsine media, 65.
Alsophila arborea, 408.
Astroemeria ligula, 350.
Athaea officinalis (vol. I), 241.
Athaea rosea (vol. I), 247.
Atlamanda aubletii, 37.
Atlamanda cathartica, 37.
Allium ascalonicum, 240.
Allium porrum, 446.
Amaranthus chlorostachys, 92.
Amaranthus muricatus, 312.
Ambrosia tenuifolia, 86.
Amomum cardomonium, 154.
Amomum zingiber, 276.
Amygdalus communis, 55.
Amygdalus persica, 372.
Amyris ambrosiaca, 232.
Amyris caranna, 152.
Amyris elemifera, 232.
Anacardium occidentale, 13.
Anacardium orientale, 14.

Anagallis phoenicea, 65.
Anagallis arvensis, 65.
Anchusa italica, 68, 342.
Adansonia digitata, 108.
Andropogon citratus, 347.
Andropogon muricatus, 501.
Andropogon schaeenanthus, 248.
Andropogon condensatum, 194.
Anemone hepatica, 69.
Anemone nemorosa, 69.
Anemone pratensis, 69.
Anemone pulsatilla, 69.
Anethum graveolens (vol. I), 223
 71, 237, 316.
Angelica archangelica, 71.
Angelica moschata, 477.
Angraecum fragrans, 252.
Angulatum, 431.
Anisum stellatum, 73.
Anona cherimolia, 218.
Anona muricata, 294.
Antennaria dioica, 427.
Anthemis nobilis (vol. I), 166.
Anthemis pyrethrum, 417.
Anthoxantum odoratum, 256.
Anthoxylum caribaeum, 264.
Anthyllis vulneraria, 505.
Antirrhinum vulgare, 347.
Apium graveolens, 76.
Apium petroselinum, 422.
Apium ranunculifolium, 76.
Apocynum cannabinum, 148.
Aquilegia vulgaris, 407.
Arachis hypogea, 359.
Araujia albans, 481.
Arbutus unedo, 274, 354.
Arctostaphylos uva-ursi, 273.
Areca catechu, 401.
Arctium lappa, 109.
Argemone mexicana, 79.
Argentaria, 75.
Aristolochia triangularis, 382.
Aristolochia serpentaria, 473.
Aristotelia maqui, 361.
Arnica montana, 80.
Artemisia abrotanum, 11.
Artemisia absinthium (vol. I), 157.
Artemisia coerulescens, 470.
Artemisia contra, 469.
Artemisia chinensis, 86.
Artemisia dracunculus, 86.

Artemisia glomerata, 469.
Artemisia judaica, 469.
Artemisia rupestris, 276.
Artemisia vulgaris, 85.
Artocarpus incisa, 79.
Arum maculatum, 81.
Arum triphyllum, 82.
Arundo donax, 87.
Arundo phragmites, 146.
Arundo seloana, 407.
Asclepias asthmatica, 90.
Asclepias campestris, 309.
Asclepias curasavica, 90, 219.
Asclepias gigantea, 389, 90.
Asclepias syriaca, 90.
Asclepias tuberosa, 90.
Asclepias umbellata, 179.
Asclepias vincetoxicum, 90.
Asparagus officinalis, 244.
Asperula cynanchica, 308.
Asperula odorata, 91, 303, 455.
Asphodelus ramosus, 270.
Aspidium filix mas, 301.
Aspidosperma peroba, 320.
Asplenium adianthum nigrum, 211.
Asplenium ceterach, 211.
Asplenium scolopendrium, 343.
Asplenium trichomanes, 211.
Aszarum europaeum, 90.
Astragalus excapus, 92.
Astragalus garbancillo, 271.
Astragalus procumbens, 271.
Astragalus unifolius, 271.
Atamisquea emarginata, 92.
Athamantha cretensis, 224.
Athamantha meum, 380.
Atriplex hortensis, 80.
Atropa belladonna, 114.
Auricula muris, 417.
Avena sativa, 94.
Averrhoa carambola, 152.

B

Baccharis cordifolia, 382, 395.
Baccharis crispa (vol. I), 230.
Baccharis gandichandiana (vol. I), 233.
Baccharis gandichandiana, 158.
Baccharis notoserigila (vol. I), 233.

Baccharis notoserigila, 158.
Baccharis sylvestris, 460.
Baccharis triptera (vol. I), 233.
Baccharis triptera, 158.
Bahua caudicans, 426.
Baila-huen, 100.
Baiboa fragrans, 100.
Balsamita hortensis, 101.
Balsamita suaveolens, 101.
Balsamodendrum africanum, 113.
Balsamodendrum myrrha, 383.
Balsamodendrum opobalsamum, 101.
Ballota foetida, 364.
Ballota lanata, 100.
Ballota nigra, 100.
Ballota suaveolens, 100.
Baptisina tinctoria, 108.
Bauhinia candicans, 163.
Begonia cuculata, 34.
Bellis perennis, 115.
Berberis heterophylla, 137.
Berberis muscifolia, 408.
Berberis vulgaris, 31.
Beta rapacea, 456.
Beza rubra, 456.
Beta vulgaris, 21, 449.
Betonica officinalis, 120.
Betula alba, 5.
Betula alnus, 53.
Bignonia catalpa, 158.
Blechnum occidentale, 226.
Blepharocalyx, 65.
Blepharocalyx lanceolatus, 83.
Bocconia frutescens, 465.
Boeravia hirsuta, 417.
Boldoa fragrans (vol. I), 227.
Boletus igniarius, 30.
Bomaria salsilla, 464.
Bonus henricus, 449.
Borrago officinalis, 125.
Boussigaultia baselloides, 128.
Brachylados stuckerti, 486.
Brassica eruca, 391.
Brassica napus, 390.
Brassica oleracea capitata, 192.
Brayera antihelmintica, 334.
Bromelia ananas, 66.
Bryonia dioica, 127.
Bubon macedonicum, 424.
Bucheuma gelatinae, 30.
Buddleia grandiflora, 282.

Bulnesia retamo, 457.
Bulnesia surmentii, 411.
Butea frondosa, 334.
Buxus sempervirens, 123.

C

Cactus opuntia, 315.
Calamintha clinopodium, 138.
Calamus aromaticus, 24.
Calceolaria thyrsoflora, 411.
Calendula officinalis, 138.
Calipranthes aromatica, 186.
Caltha palustris, 138.
Calluna vulgaris, 140.
Campanula, 252.
Camptosema rubicunda, 298.
Canariensis, 12.
Canarium commune, 232.
Canavalia bonariensis, 493.
Canna anacluri, 146.
Canna cylindrica, 146.
Canna glauca, 321.
Canna indica, 146.
Canna spicata, 146.
Cannabis indica, 148.
Cannabis sativa, 148.
Cannella, 145.
Cantalum album, 466.
Capparis spinosa, 43, 392.
Capparis twediana, 378.
Capsella bursa pastoris, 123.
Capsicum annum, 36, 428.
Capsicum longum, 36.
Capucaya brasiliensis, 55.
Carapa guianensis, 69.
Cardamine bonariensis, 119.
Cardamomum augustifolium, 154.
Cardamomum medium, 154.
Cardamomum minus, 154.
Cardamomum piperatum, 155.
Cardiospermum halicacabum, 252.
Carduus marianus, 155.
Carduus vulgaris, 155.
Carica gossypifolia, 412.
Carica papaya, 412.
Carica quercifolia, 412.
Carlina acutis, 156.
Carlina subacaulis, 156.

Carophyllus aromaticus, 186.
Carpinus betulus, 7.
Carthamus lanatus, 155.
Carthamus tinctorius, 38.
Curum curvi, 43.
Cassia obovata, 472.
Cassia corymbosa, 454.
Cassia fistula, 147.
Cassia nigosa, 65.
Castanea pumila, 162.
Castanea vulgaris, 160.
Cayaponia ticiifolia, 481.
Ceanothus americanus, 164.
Ceanothus laeulans, 164.
Cecropia palmata, 63.
Cedrela brasiliensis, 166.
Celtis tala, 477.
Centeciu albicaulis, 504.
Centaurea calcitrapa, 156.
Centaurea centaurium, 169.
Centaurea cyanus, 23, 98.
Centaurea jacea, 169.
Centaurea sulfuroea, 169.
Cephaelia ipecacuanha, 322, 323.
Cerasus nigrum, 178.
Cerasus virginiana, 178.
Cerasus vulgaris, 172.
Ceratonia siliqua, 46.
Ceterach officinalis, 226.
Cestrum parqui, 230.
Cetraria islandica, 348.
Cicer arietinum, 271.
Cicharium endivia, 25.
Cichorium intybus, 25.
Cinnamomum, 145.
Cyperus esculentus, 219.
Cipressus sempervivens, 181.
Cissampelos caapera, 12.
Cissampelos pareira, 12, 414.
Citrus cajun, 409.
Citrus aurantium (vol. I), 94, 94.
Citrus cedra, 179.
Citrus limetta, 347.
Citrus limonium (vol. I), 85.
Citrus nobilis (vol. I), 101.
Citrus vulgaris, 392.
Claviceps purpurea, 206.
Clematis erecta, 186.
Clematis Mauritanica, 186.
Clematis vitalba, 186.
Clematis viticello, 186.
Cnicus benedictus (vol. I), 240.
Cochlearia armoracia (vol. I), 192.
Cochlearia armoracia, 453.
Cochlearia officinalis, 187.
Cochlospermum gossypifolium, 157.
Cocos nucifera, 189.
Cocumis colocynthis, 196.
Coccoloha uviferu, 334.
Cocculus palmatus, 195.
Cocculus platyphyllus, 12.
Coffea arabica, 133.
Coffea liberica, 133.
Coix lachryma, 335.
Cola acuminata, 334.
Colchicum autumnale, 197.
Colutea arborescens, 243.
Colletia cruciata, 246.
Colletia ferax, 486.
Colliguaja brasiliensis, 409.
Cominum cyminum, 198.
Commelina virginica, 255.
Conium maculatum, 178.
Conium virosa, 179.
Convallaria majalis, 202.
Convallaria polygonatum, 472.
Convolvulus arvensis, 111.
Convolvulus arvensis, 207.
Convolvulus Syriacus, 241.
Convolvulus batatas, 476.
Convolvulus mechoacanum, 369.
Convolvulus tricolor, 226.
Copahifera officinalis, 202.
Copernicia Cerifera, 152.
Cordia boissieri, 65.
Coriandrum sativum, 179.
Coriaria myrtifolia, 205.
Cornus circinata, 205.
Cornus florida, 205.
Cornus mas, 205.
Cornus sanguinea, 205.
Coronopus didymus, 450.
Coralina officinalis, 203.
Corylus avellana, 92.
Costus pisanis, 146.
Cotyledon umbilicus, 404.
Coumaronna odorata, 213.
Crataegus oxycantha, 247.
Crescentia cufete (vol. I), 202.
Crescentia cufete, 208.
Crocus sativus, 96.
Croton cascarilla, 160.

Croton pseudochina, 160.
Croton tiglium, 208.
Cucumis asinimus, 192.
Cucumis melo, 375.
Cucumis sativus (vol. I), 147.
Cucumis sativus, 191.
Cucurbita citrullus, 467.
Cucurbita pepo (vol. I), 202.
Cupania americana, 336.
Cuphea clutinoso, 475.
Curcuma aromatica, 165.
Curcuma tinctoria, 213.
Curcuma zedoaria, 165.
Cuscuta americana, 181.
Cyclamen europeum, 85.
Cydonia vulgaris, 378.
Cynanchum monspeliacum, 241.
Cynara scolymus, 40.
Cynoglossum officinale, 181, 343.
Cyperus esculentus, 330.
Cyperus longus, 330.
Cyperus reflexus, 394.
Cyperus rotundus, 330.

CH

Chavica officinarum, 428.
Chelidonium majus, 167.
Chenopodium album, 449.
Chenopodium ambrosioides, 64, 310.
Chenopodium anthelminticum, 449.
Chenopodium botrys, 126, 449.
Chenopodium quinoa, 452.
Chenopodium scoparia, 449.
Chinchona calisaya, 451.
Chinchorro ledgeriana javanica, 451.
Chinchona micrantha, 451.
Chinchona officinalis, 451.
Chinchona pitayob lancifolia, 451.
Chinchona succubra, 451.
Chiococco anguifuga, 136.
Chiococco densifolia, 136.
Chiococco racemosa, 136.
Chironia angularis, 169.
Choerophyllum, 171.
Choerophyllum silvestre, 424.
Chrysanthemum leucanthemum, 363.
Chrysophyllum buranhem, 384.

Chrysaxylon febrifugum, 160.
Chyraita, 276.

D

Daphne, 221.
Daphne anidium, 223.
Daphne laureola, 221.
Daphne mezereum, ???
Daphne thymelaea, 221.
Daphnopsis leguizamontis, 320.
Dastica cannabina, 148.
Datura stramonium, 215.
Daucus carota (vol. I), 135.
Davana dependens, 384.
Delphinium consolida, 201.
Delphinium staphisagria, 248.
Dianthus barbatus, 185.
Dianthus caryophyllus, 185.
Dianthus moschatus, 185.
Dianthus prolifer, 185.
Dianthus superbus, 185.
Dictamnus albus, 224, 258.
Dirhondra repens, 403.
Digitalis purpurea, 224.

Dioscorea brasiliensis, 152.
Diosma crenata, 129.
Diospyros kaki, 331.
Dipsacum fullonum, 156.
Dipsacus fullonum, 153.
Dipsacus pilosus, 156.
Dodonioea viscosa, 215.
Dorema amoniacum, 280.
Doronicum pardalianches, 227.
Dorstenia brasiliensis, 130, 201.
Dorstenia bryoniaefolia, 201.
Dorstenia opifera, 201.
Dorstenia orifolia, 201.
Drosera maritima, 315.
Drosera rotundifolia, 227, 311.
Drymis gronataensis, 207.
Drymis winteri, 207.
Duhaisia myoporoides, 229.

E

Echium violaceum, 125, 256.
Eichornia azurea, 34.

Eleocharis niedelcunii, 245.
Eleteria cardamomum, 154.
Elinorus candidus, 195.
Emilio rigidula, 34U.
Encryphia cordifolia, 390.
Encheuma spinosum, 30.
Endelotia africana, 113.
Enula dysenterica, 238.
Ephedra triandra, 426, 488.
Epidendrum vainilla, 497.
Epimedium alpinum, 238.
Equisetum arvense (vol. I), 153.
Equisetum arvense, 193.
Eragrostis pilosa, 415.
Erica vulgaris, 127.
Erigeron canadense, 308.
Erigeron viscosus, 199.
Erodium cicutarium, 44.
Erodium moschatum, 310.
Eruca marina, 392.
Erva lanata, 217.
Ervilia, 88.
Eryngium campestre, 155.
Eryngium nudicaule, 155.
Eryngium pandanifolium, 152.
Erysimum alliaria, 53.
Erysimum officinale, 239.
Erythraea chilensis, 169.
Erythina corallodendron, 167.
Erythraea centaurium, 168.
Erythraea chilensis, 169.
Erythroxyton coca, 186.
Erythroxyton microphyllum, 187.
Escallonia illinita, 206.
Escallonia revoluta, 475.
Eucalyptus globulus (vol. I), 256.
Eucalyptus resinifera, 334.
Eugenio edulis, 495.
Eugenio guaviyu, 293.
Eugenio pseudo-caryophyllus, 186.
Eupatorium betoniciforme, 477.
Eupatorium cannabinum, 251.
Eupatorium ceratophyllum, 307.
Eupatorium perfoliatum, 251.
Eupatorium purpureum, 252.
Eupatorium rebadianum, 131, 409.
Eupatorium subhastatum, 310.
Eupatorium aya-pana, 96.
Euphorbia antiquorum, 249.
Euphorbia canariensis, 249.
Euphorbia esula, 249.

Euphorbia insulana, 94.
Euphorbia lathyris, 480.
Euphorbia officinarum, 249.
Euphorbia palustris, 249.
Euphorbia punicea, 254.
Euphrasia officinalis, 249.
Euxenia mitiqui, 384.
Euxolus muricatus, 92.
Evonymus europaeus, 125, 248.
Exgonium purga, 325.

F

Fobiano imbricato, 426.
Fagara hiemalis, 483.
Fagopyrum esculentum, 46.
Fagus sylvatica, 300.
Fava vulgaris, 298.
Ferminalia urgentea, 164.
Ferula assafoetida, 89.
Fevillea cordifolia, 392.
Ficaria verna, 253.
Ficus anthihelmintica, 294.
Ficus carica (vol. I), 176.
Ficus carica, 316.
Foeniculum dulce (vol. I), 223.
Foeniculum vulgare (vol. I), 223.
Foeniculum vulgare, 316.
Frasera walteri, 195.
Fraxinus excelsior, 263.
Fraxinus ornus, 264, 357.
Fraxinus rotundifolia, 357.
Fragaria vesca, 258.
Fucus crispus, 265, 348.
Fucus serratus, 265.
Fucus spinosus, 265.
Fucus vesiculosus, 265.
Fumaria capreolaru, 265.
Fumaria officinalis, 266.

G

Galanga mayor, 268.
Galanga minor, 268.
Galbanum officinale, 268.
Galega officinalis, 268.
Galega toxicaria, 269.

H

Haematoxylon campechianum, 143.
Hamamelis virginica, 299.
Hedera helix, 305.
Hedysorum onobrychis, 256.
Helianthus annuus, 278.
Heliotropium anchusaefolium, 447.
Heliotropium curasavicum, 477.
Heliotropium europaeum, 302.
Heliotropium indicum, 194.
Heliotropium peruvianum, 303.
Helonia officinalis, 165.
Helleborus foetidus, 231.
Helleborus niger, 231.
Helleborus orientalis, 231.
Helleborus viridis, 231.
Hemidesmus indicus, 508.
Hepatico alba, 415.
Hepatico triloba, 303.
Heracleum, 111.
Heracleum sphondylium, 415.
Herba casta, 308.
Herba sacra (vol. I), 215.
Herniaria cinerea, 304.
Herniaria glohru, 315.
Heterothalamus brunioides, 458.
Heuchra americana, 304.
Hibiscus abelmoschus, 8.
Hidrocotyle bonariensis, 483.
Hidrocotyle multiflora, 403.
Hieracium, 417.
Hierochloe utriculata, 407.
Hippomane mancenilla, 361.
Hordeum vulgare, 165.
Humulus lupulus, 351.
Hydratis canadiensis, 304.
Hydrocotyle asiatica, 305.
Hydrocotyle gummifera, 305.
Hydrocotyle natans, 424.
Hyoscyamus, 114.
Hyoscyamus albus, 114.
Hyoscyamus aurens, 114.
Hyoscyamus niger, 114.
Hypericum connatum, 403.
Hypericum laxisculum, 460.
Hypericum perforatum, 203.
Hyssopus officinalis, 317.

Galeopsis grandiflora, 269.
Galera virginiana, 269.
Galianthe clidemioides, 297.
Galipea cusparia, 73.
Galium album, 209, 269.
Galium aparine, 270.
Galium verum, 209, 270.
Galium palustre, 209.
Galium verum, 209.
Gaultheria procubens, 274.
Gelsemium angustiflorum, 326.
Gelsemium grandiflorum, 326.
Gelsemium odoratisimum, 326.
Gelsemium offinale, 326.
Gelsemium sambac, 326.
Gelseminum sempervirens, 326.
Genista sagittalis (vol. I), 233.
Genista sagittalis, 457.
Genista scoparia (vol. I), 230, 233.
Genista tinctoria (vol. I), 233.
Genista tinctoria, 457.
Gentiana centaurium, 168.
Gentiana lutea, 275.
Gentiana pannonica, 276.
Gentiana purpureo, 276.
Geoffraea inermis, 277.
Geoffraea surinamensis, 277.
Geoffraea vermifuga, 277.
Geranium maculatum, 278.
Geranium moschotum, 278.
Geranium robertianum, 277.
Geranium sanguineum, 278.
Geum urbanum, 157, 309.
Ginocardia odorata, 216.
Gladiolus communis, 279, 350.
Glaucium flavum, 29.
Glechoma hederacea, 305.
Globularia alypum, 206.
Globularia cordifolia, 279.
Glycyrrhiza glabra, 409.
Gnaphalium dioicum, 280.
Gomphia caduca, 112.
Gonolobus condurango, 199.
Gossypium herbaceum, 49.
Gourliea decorticans, 216.
Gratiola officinalis, 283.
Grindella robusta, 290.
Guayacum officinalis, 296.
Guazuma ulmifolia, 131.

I

Ikica tacamacha, 477.
Ilex aquifolium, 14.
Ilex paraguayensis, 364.
Illisium unisatum, 99.
Impatiens noli tangere, 101.
Imperatoria ostruthium, 321.
Inga feullei, 405.
Inula helenium, 237.
Ipomoea acuminata, 113.
Iris florentina, 350.
Iris foetidissima, 350.
Iris germanica, 350.
Iris pseudo-acorus, 350.
Iris versicolor, 350.

J

Jacaranda procera, 158.
Jasminum sanebac, 215.
Jatropha curcas, 436.
Jatropha manihot, 357.
Jodina rhombifolia, 476.
Juglans regia, 397.
Juglans cathartica, 397.
Juniperus, 235.
Juniperus communis, 466.
Juniperus oxycedrus, 235.
Juniperus phoenicea, 464.
Juniperus sabina, 464.
Juniperus virginiana, 464.
Juniperus vulgaris communis, 235.
Justitia adhatoda, 27.

K

Kalmia latiflora, 333.
Killinga odorata, 150.
Koempferia rotunda, 165.
Krameria cristata, 406.
Kromeria iluca, 215.
Kromeria triandra, 455.

L

Lactuca altissima, 335.
Lactuca sativa, 339.

Lactuca virasa, 340.
Laminaria digitata, 265.
Laminaria saccharina, 265.
Laminaria utilis, 191.
Lamium album, 336.
Lampsona communis, 336.
Landsbergia cathartica, 463.
Lantana (vol. I), 215.
Lantana brasiliensis, 336.
Lantana mycrophilla, 460.
Lantana yellowiana, 142.
Lappa major, 110.
Larix europaea, 44, 433.
Larrea divaricata, 326.
Laserpithium latifolium, 338.
Lathraea clandestina, 404.
Laurus camphora, 42.
Laurus nobilis, 338.
Laurus persea, 338.
Laurus sassafras, 470.
Lavandula officinalis, 53.
Lavandula spica, 53.
Lavandula stoechas, 53.
Lavandula vera, 53.
Lawsonia inermis, 41, 50, 303.
Lecythr grandiflora, 162.
Ledum palustre, 342.
Legno giallo, 408.
Leonina herba, 404.
Leonorus cardiaca, 155.
Lepidium bipinnatum, 92.
Lepidium officinale, 344.
Lepidium sativum, 119.
Leptocarpa rivularis, 410.
Ligusticum levisticum, 344.
Lilium candidum, 97.
Linum usitatissimum, (vol. I), 181.
Lippia citriodora, 166, 312.
Lippia lyciodes, 71, 395.
Liquidambar orientale, 249.
Liquidambar styraciflua, 249, 350.
Liriodendron tulipifera, 493.
Lithospermum officinale, 380.
Lobelia inflata, 357.
Lobelia syphilitica, 350.
Lolium temulentum, 327.
Lomaria chilensis, 449.
Lonicera brachypoda, 354.
Lonicera caprifolium, 354.
Lophophytum mirabile, 111.
Loranthus americanus, 150.

Loranthus cuneifolium, 346.
Lucuma obovato, 351.
Luhea divaricata, 131.
Lupinus albus, 62.
Lutea divaricata, 150.
Lycium europeum, 142.
Lycopodium clavatum, 345.
Lycopodium selago, 346.
Lycopus palustris, 364.
Lysimachia nummularia, 350.
Lysimachia purpurea, 464.
Lysimachia vulgaris, 350.
Lythrum alatum, 310.
Lythrum hissoifolia, 311.

M

Mandragora officinalis, 358.
Magnolia glauca, 354.
Magnolia grandiflora, 354.
Magnolia pretiosa, 354.
Magnolia suaveolens, 354.
Molvo carolina, 427.
Mandragora officinalis, 358.
Mangifera indica, 359.
Maniot ayyi, 35.
Maranta galanga, 268.
Marchantia polymorpha, 303.
Margyricarpus subhastatum, 308.
Marrubium vulgare, 363.
Marsypianthes hiptoides, 413.
Martynia montevidensis, 210.
Matricaria chamomilla (vol. I), 166.
Maytenus horria, 354.
Melia azederach, 180, 413.
Melisa officinalis (vol. I), 244.
Melittis melissophyllum, 372.
Melothria pendula, 178.
Menispermum cocculus, 187.
Mentha acutifolia (vol. I), 219.
Mentha crispa (vol. I), 219.
Mentha piperita (vol. I), 219.
Mentha pulegium, 441.
Mentha rotundifolia (vol. I), 219.
Menyanthes trifoliata, 380, 489.
Mercurialis annua, 380.
Mesembryanthemum chilense, 226.
Mesembryanthemum tallinum, 312.

Mespilus germanica, 395.
Microcarpus fastigiatus, 131.
Micromeria boliviensis, 419.
Micromeria eugenioides, 390.
Mikania guaco, 294.
Mikania officinalis, 205.
Mimosa cocheocarpa, 328.
Mirabalanus, 382.
Modiola carolina, 427.
Monarda punctata (vol. I), 219.
Morus alba, 384.
Morus nigra, 384.
Mucuna pruriens, 388.
Musa paradisiaca, 102.
Myristica bicuhyba, 121.
Myristica frogs, 401.
Myroxilon peruiferum, 101, 452.
Myrrhis odorata, 171, 424.
Myrtus communis, 83.
Myrtus mucronata, 293.
Myrtus pimenta, 428.
Myrtus ugni, 390.

N

Narcissus pratensis officinalis, 393.
Nardus indica, 394.
Nasturtium aquaticum, 119.
Nasturtium officinale, 119.
Nectandra rodiei, 113.
Nepeta cataria, 312.
Nerium oleander, 27.
Nesaea saliciflora, 449.
Netrera depressa, 198.
Nicotiana glauca, 407.
Nigella arvensis, 394.
Nigella damascena, 394.
Nothoscordum sellowianum, 33F.
Nymphaea alba, 395.
Nymphaea lutea, 395.

O

Oblongum, 431.
Ocimum basilicum, 39.
Octopetala, 113.

Oenanthe phellandrium, 253.
Oenothera acaulis, 198.
Oenothera biennis, 226.
Oenothera mollissima, 254
Olea europeo, 18.
Onidium bifolium, 255.
Ononis spinosa, 272.
Onopordon acanthium, 155.
Ophelia chirata, 118.
Ophioglossum vulgatis, 302.
Orchis mascula, 22, 199.
Origanum majorana, 370.
Origanum vulgare, 403.
Ornus europeo, 357.
Ornus rotundifolia, 357.
Orobanche major, 404.
Orobus vernus, 404.
Oryza sativa, 83.
Osmunda lunario, 302.
Osmunda regalis, 302.
Ovoideum, 431.
Oxalis acetosella, 17.
Oxalis pratensis, 353.
Oxicedrum, 235.

P

Paeonia corallina, 419.
Paeonia toemina, 419.
Paeonia mascula, 419.
Paeonia officinalis, 418.
Panax quinquefolium, 278.
Panicum dactylon (vol. 1), 237
Panicum dactylon, 283.
Panicum prionite, 407.
Papaver nigrum, 28.
Papaver rhoeas, 63.
Papaver somniferum, 28.
Parietaria officinalis, 414.
Paris quadrifolia, 315.
Parkinsonia akuleata, 180.
Paronychia chilensis, 304.
Parthenium hysterophorus, 62.
Paspalum dilatatum, 284.
Paspalum notatum, 284.
Paspalum quadriflorum, 407.
Paspalum vaginatum, 284.
Passiflora coerulea, 130, 368.
Passiflora foetida, 130.
Passiflora officinalis, 368.

Passiflora rubra, 369, 415.
Pastinaca opoponax, 402.
Paullinia australis, 485.
Paullinia pinnata, 485.
Paullinia sorbilis, 295.
Pencedanum officinale, 239.
Periploca secamons, 241.
Persea gratissima, 411.
Pervicaria maculata, 425.
Persicaria urens, 424.
Petivaria alliaceae, 436.
Peucedanum officinale, 239.
Pluffia tomentosa, 111.
Phaseolus vulgaris, 328.
Philodendron imbe, 320.
Phillyraea latifolia, 254.
Physalis viscosa, 141.
Phomis nepetifolia, 205.
Phoenix dactylifera, 222.
Phormium tenax, 148.
Phyllanthum ziziphoides, 470.
Physalis alkekengi, 60.
Physalis angulata, 142.
Physalis peruviana, 35.
Physalis pubescens, 60.
Physostigma venenosum, 298.
Phytolacca dioica, 402.
Phytolacca decandro, 254.
Picea excelso, 8.
Picea vulgaris, 8.
Pilocarpus pinnatifolius, 323.
Pilosella, 417.
Pimpinella anisum, 73.
Pimpinella saxifraga, 433.
Pinguicula vulgaris, 289.
Pinus abies, 433.
Pinus maritimus, 270, 433.
Pinus nigra, 433.
Pinus pinea, 433, 435.
Pinus pyrenaico, 433.
Pinus sylvestris, 433.
Piper angustifolium, 367.
Piper cubeba, 210.
Piper nigrum, 428.
Pitus communis, 420.
Pirus malus (vol.1), 108.
Piscidia erythrina, 437.
Pistacia terebinthus, 46.
Pistacia vera, 45.
Plantago (vol. 1), 162.
Plantago coronopus (vol. 1), 162.

Plantago coronopus, 383.
Plantago lanceolata, (vol. 1), 162.
Plantago lanceolata, 157, 353.
Plantago major (vol. 1), 162.
Plantago major, 353.
Plantago media (vol. 1), 162.
Plantago media, 353.
Plantago psyllium (vol. 1), 162.
Plantago psyllium, 353.
Plumarius, 185.
Plumbago europea, 497.
Plumbago scadens, 370.
Podophyllum peltatum, 437
Poecilante parviflora, 337.
Pogostemon patchouly, 417.
Poinciana gilliesii, 108.
Polygonum hidropiper, 310.
Polygala glandulifera, 217.
Polygala paraensis, 131.
Polygala stricta, 448.
Polygala sulcata, 422.
Polygala thesioides, 217.
Polygala vulgaris, 442.
Polygonum acuminatum, 469.
Polygonum aviculare, 469.
Polygonum bistorta, 122.
Polygonum brasiliensis, 469.
Polygonum persicaria, 230.
Polypodium calaguata, 137
Polypodium tilix mas, 301.
Polypodium vulcinifolium, 227.
Polypodium vulgare, 443.
Pontederia cardiflora, 141.
Populus balsamifera, 38
Populus nigra, 38.
Portiera hygrometrica, 295.
Porophillum lineare, 311.
Portulaca oleracea, 499
Potentilla anserina, 75.
Potentilla reptans, 75.
Pothos foetidus, 444.
Primula, 330.
Primula officinalis, 444.
Protoscidea lutea, 91.
Prosopis algarrobilla, 46.
Prosopis ruscifolia, 502.
Proustia pungens, 319.
Prunella vulgaris, 200.
Prunus brasiliensis, 178.
Prunus cerasus, 172, 297
Prunus domestica, 181

Prunus lauro-cerasus, 338
Prunus mahaleb, 178.
Prunus pudus, 178.
Prunus spinosa, 13, 234
Psidium guayaba, 295.
Psidium piteferum, 295.
Psidium thea, 78.
Psidium variabile, 78.
Porulea glandulosa, 213, 44h.
Pteris aquilina, 301.
Pterocarpus erinaceus, 334.
Pterocarpus marsupium, 334.
Pulmonaria officinalis, 447.
Punctata, 276.
Punica granatum, 284.
Pyrethrum caucasicum, 417.
Pyrethrum parthenium, 368.
Pyrethrum roseum, 417.
Pyrola rotundifolia, 437.
Pyrolo umbellata, 437.
Pyrus cydonia, 378.

Q

Quassia amara, 210.
Quebrachia lorentzu, 448.
Quercus aesculus, 234.
Quercus alba, 234.
Quercus hispanica, 234.
Quercus ilex, 232.
Quercus pedunculata, 29.
Quercus robur, 232.
Quercus sessiliflora, 29.
Quercus suber, 232.
Quillaya saponaria, 449.
Quinchamalium majus, 452.

R

Radix hyppolopathi, 463.
Ramolfia canescens, 146.
Ranunculus acronitifolius, 455
Ranunculus acris, 454.
Ranunculus asiaticus, 455.
Ranunculus bulbosus, 455.
Ranunculus ficaria, 168, 253.
Ranunculus flammula, 455.
Ranunculus lingua, 455.

Ranunculus sceleratus, 455.
Raphanus (vol. 1), 192.
Raphanus sativus (vol. 1), 192.
Rebutnium rigeminum, 216.
Resina mustiche, 55.
Rhabarbura europaea, 463.
Rhacoma grossopetalum, 496.
Rhamnus alaternus, 248.
Rhamnus cathartica, 248.
Rhamnus frangula, 51, 248, 258.
Rhamnus infectoria, 248.
Rhamnus paliurus, 248.
Rhamnus purshianus, 159.
Rhamnus vulgaris, 97.
Rheum palmatum, 463.
Rheum persicum, 463.
Rheum russicum, 463.
Rheum vetum, 463.
Rhododendron chrysanthum, 458.
Rhombifolia, 12.
Rhus coriaria, 508.
Rhus cotinus, 267.
Rhus radicans, 508.
Ribes grossularia, 292.
Ribes nigrum, 293.
Ribes rubrum, 290.
Ricinus communis, 162.
Richardsonia scabra, 311.
Rinchospora, 436.
Rivina levis, 467.
Robinia pseudoacacia, 12.
Rosa canina, 241. **Rosa gallica**, 460.
Roru centifolia, 461.
Rosa gallica, 460.
Rosmarinus officinalis, 458.
Rottlera tinctoria, 333.
Roubieva multifida, 406.
Rubio tinctorum, 288.
Rubus fruticosus, 506.
Rubus idaeus, 256.
Rugosum, 431.
Rumex acetosa, 15.
Rumex aquaticus, 406.
Rumex cuneifolius, 343.
Rumex patientia, 405.
Rumex sanguineus, 406.
Ruprechiu salicifolia, 320.
Ruscus aculeatus, 128.
Ruscus hypoglossum, 128.
Ruscus hypophyllum, 128.
Ruta graveolens, 150, 462.

S

Saccharum officinarum, 147.
Sagittaria montevidensis, 27.
Sagus ferinifera, 464.
Salix alba, 477.
Salix babilonica, 471.
Salprichroa rhombioida, 319.
Salviu gillessi, 465.
Salvia hispanica (vol. 1), 215.
Salviu officinalis (vol. 1), 215.
Salvia pratense (vol. 1), 215.
Salviu sclarea (vol. 1), 215.
Sulvio uliginosa (vol. 1), 215.
Salviu verbeneca (vol. 1), 215.
Salvia vitae officinurum, 211.
Sambucus australis, 471.
Sambucus ebulus, 505.
Sambucus nigrum (vol. 1), 248.
Sanguinaria canadensis, 469.
Sanguisorba officinalis, 432.
Sanicula europaea, 469.
Santalum citrinum, 465.
Santalum rubrum, 466.
Santolina chamaecyparissus, 11.
Sapindus divaricatus, 160.
Sapindus saponaria, 160.
Sapium aucuparium, 214.
Saponaria officinalis, 323.
Sarcostenima gillessii, 252.
Sarracenia purpurea, 470.
Sarsaparrilla officinalis, 507.
Satureja hortensis, 35.
Saxifraga granulata, 472.
Scabiosa arvensis, 239.
Scabiosa maritima, 255.
Scabiosa succisa, 239.
Scandix cerefolium, 171, 424.
Scirpus lacustris, 330.
Scorzonera hispanica, 242.
Scorzonera humilis, 242.
Scrofularia aquatica, 242.
Scrofularia nudosa, 242.
Scutia buxifolia, 206.
Scutellaria galericulata, 243.
Scutellaria indica, 243.
Scutellaria laterifolia, 243.
Schinus anarthatica, 82.
Schinus mollis, 34.
Schinus terebinthifolius, 82.
Secate cereale, 169.

Secale cornutum, 170.
Sedum ocre, 475.
Sedum rhodiola, 475.
Sedum telephium, 475.
Selinum palustre, 424.
Sempervivum rectorum, 474.
Senecio eriophyton, 214.
Senecio hualta, 319.
Serratula arvensis, 156.
Sesamum orientale, 37.
Sesuvium portulacastrum, 499.
Sido abutilon, 12.
Sido indico, 12.
Siler montanum, 338.
Simado ferruginea, 140.
Simarubo officinalis, 475.
Sinapis alba, 386.
Sinapis nigra, 386.
Sison ammi, 65.
Sium sisarum, 218.
Smitax, 507.
Smilax aspera, 508.
Smilax brasiliensis, 508.
Smilax officinalis, 507.
Smilax purhampuy, 217.
Smilax rubra, 507.
Soja hispida (vol. 1), 185.
Solanum commersonii, 413.
Solanum chenopodifolium, 230.
Solanum dulcamara, 229.
Solanum esculentum, 117.
Solanum lycopersicum (vol. 1), 205.
Solanum nigrum, 315.
Solanum oleagnifolium, 284.
Solanum sisyrbulifolium, 327, 458.
Solanum tuberosum (vol. 1), 210.
Solidago odora, 476.
Sonchus oleraceus, 401.
Sp. berberis, 464.
Spartium junceum (vd. 1), 233.
Spartium junceum, 457.
Spartium purgans (vol. 1), 233.
Spartium purgans, 457.
Spartium scoparium (vol. 1), 233.
Spartium scoparium, 457.
Spergularia campestris, 79.
Spica gallica, 394.
Spigelia anthelmia, 245.
Spigelia marilandica, 245.
Spilanthus acmella, 23.
Spilanthus oleraceus, 119.
Spilanthus oleracea, 245.
Spinacea oleracea, 246.
Spiraea filipendula, 253.
Spiraea trifoliata, 278.
Spiraea ulmaria, 496.
Spandias tuberosa, 321.
Stalagmitis cambogioides, 280.
Statice brasiliensis, 297.
Statice limonium, 347.
Stenocatis pitanga, 437.
Sterculia scaphigera, 479.
Stipa neesiana, 254.
Strofantus hispidus, 249.
Strumbulifera, 13.
Strychnos ignatia-amara, 299.
Strychnos nux-vomica, 145.
Stryphnodendron barbatimao, 104.
Suaeda maritima, 330.
Succisa pratensis, 239.
Symphytum officinale, 200.
Symphytum tuberosum, 201.
Syringaa vulgaris, 346.

T

Tabebuia avellanedae, 337.
Tabebuia flavescens, 337.
Tagetes glandulifera, 65, 185.
Tagetes minutus, 218.
Talinum patens, 113.
Tamarindus indica, 478.
Tamarindus ruher, 479.
Tamaris gallica, 479.
Tamus communis, 479.
Tanacetum onnum, 101.
Tanacetum vulgare, 479.
Taraxacum dens-leonis (vol. 1), 148.
Taxus baccata, 79.
Tedol indio, 482.
Tetracera volubilis, 345.
Teucrium chamaedrys, 142, 468.
Thalictrum flavum, 477.
Thalycrum lasiostylum, 40.
Thapsia garganica, 480.
Theu virilis, 481.
Theobroma cacao, 132.
Theophrasia toxicaria, 485.
Thuya articulata, 79.
Thuya occidentalis, 79.

Thuja orientalis, 79.
Tiaridium elongatum, 208.
Tiaridium indicum, 34.
Tilia europaea, 483.
Tilioefolia, 12.
Tillandsia arequitae, 185.
Tillandsia dianthoidea, 185.
Tillandsia ixloides, 185.
Tillandsia macrocnemis, 185.
Tillandsia usneoides, 109.
Tixis pallida, 476.
Tixis verbasciformis, 476.
Tormentilla erecta, 486.
Tribulus cistoides, 10.
Trichocline incana, 308.
Tridium judicum, 35.
Trifolium incarnatum, 256.
Trifolium melilotus, 370.
Trifolium pratense, 256.
Trifolium repens, 256.
Trigonella foenum-graecum, 50.
Triticum repens (vol. I), 237.
Triticum repens, 283.
Triticum sativum, 490.
Triunfetum sepium, 159.
Tropaeolum majus, 119, 151.
Tulipa, 493.
Tussilago farfara, 495.
Typho latifolia, 243.

U

Ulmus campestris, 402.
Urena sinuata, 158.
Urtica dioica, 405.
Urtica dioica L. (vol. I), 142, 143.
Urtica pilulifera, 405.
Urtica urens, 405.
Urticaria iners (vol. I), 143.
Urticaria pilulifera (vol. I), 143.
Urticaria urnes (vol. I), 143.

V

Vaccinium myrtillus, 77.
Vaccinium oxycoccos, 78.
Vaccinium vitis-idaea, 78.
Valantia cruciata, 209.
Valeriana officinalis (vol. I), 253.

Vallesia inedita, 412.
Vandelia diffusa, 130.
Vernonia flexuosa, 490.
Veratrum album, 231.
Verboscum thapsus, 281.
Verbena ephedroides, 310.
Verbena jamaicensis, 499.
Verbena litoralis, 499.
Verbena officinalis, 498.
Verbena triphylla, 499.
Vernonia mollissima, 92.
Vernonia scabra, 490.
Veronica beccabunga, 113.
Veronica officinalis, 500.
Vestia lycioides, 319.
Viburnum tinus, 339.
Villarezia mucronata, 297.
Vinca minor, 311, 425, 502.
Vinca rosea, 255.
Viola maculata, 427.
Viola porviflora, 219.
Viola tricolor, 418.
Viola odorata, 503.
Virginia excelsis, 321.
Viscum album, 389.
Viscum latifolium, 131.
Vitis vinifera (vol. I), 171.
Vitis vinifera, 502.

X

Xanthium spinosum (vol. I), 234.
Xanthoxylum fraxineum, 264.
Xanthoxylum linguaciba, 485.
Xanthoxylum hiemale, 483.

W

Wahlenbergia linarioides, 496.

Z

Zapania germinata (vol. I), 215.
Zea mays, 355.
Zingiber cassumunar, 165.
Zingiber zerumbet, 165.
Zizyphus mirtol, 364.
Zostera marina, 508.

INDICE DE PROPIEDADES E INDICACIONES DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES

Los números que siguen a cada enfermedad son los de las páginas donde se encuentran las plantas que la curan. Estudiando dichas plantas se podrá saber todo en cuanto a sus propiedades e instrucciones a fin de que puedan prestar el mejor servicio en la curación de la enfermedad consultada.

A

- Abatimiento**
Vol. 1: 255.
Vol. 2: 11, 29, 54, 143, 144, 210, 238, 339, 345, 369, 382, 496, 504.
- Ablandativas**
Vol. 2: 13, 111, 240.
- Abortivas**
Vol. 2: 120, 442.
- Aborto**
Vol. 2: 87.
- Abscesos**
Vol. 1: 78, 114, 153, 240, 353.
Vol. 2: 52, 53, 91, 92, 97, 118, 146, 188, 193, 194, 215, 217, 246, 303, 343, 402, 414, 418.
- de los intestinos
Vol. 1: 144.
Vol. 2: 14, 230, 504.
- del estómago
Vol. 1: 143, 144, 184.
Vol. 2: 14, 52, 110, 139, 146, 201, 230, 433, 504.
- del hígado
Vol. 2: 32, 33.
- pulmonares
Vol. 1: 128.
Vol. 2: 32, 33.
- Accidentes nerviosos**
Vol. 2: 140.
- Acidez**
Vol. 1: 271.
Vol. 2: 71, 340, 359, 362, 377, 441, 463.
- Acidificación de la sangre (véase sangre).**
- Acido úrico, exceso de**
Vol. 1: 135, 150, 185, 209, 218, 233.
Vol. 2: 6, 77, 137, 236, 259, 263, 294, 314, 328, 374, 386, 453, 483.
- Adenocarcinoma**
Vol. 1: 267.
- Adenóncosis, hinchamiento de las glándulas**
Vol. 2: 371.
- Adenosclerosis, endurecimiento de las glándulas**
Vol. 2: 201.
- Afecciones cardíacas**
Vol. 1: 274.
Vol. 2: 206, 413, 460, 474.
- cardiovasculares
Vol. 1: 278.
- de cualquier clase
Vol. 1: 230, 332, 337.
Vol. 2: 90, 110, 311, 343, 411.
de los órganos genito-urinares
Vol. 2: 129, 174.
del uréter y de la vejiga
Vol. 2: 7, 132, 193, 241, 274, 303, 422.
- escrofulosas
Vol. 2: 129, 191.
- gastro-intestinales
Vol. 1: 347, 356.
- nerviosas
Vol. 1: 357.
Vol. 2: 166.
- nerviosas del aparato respiratorio
Vol. 2: 89.

- **pulmonares**
Vol. 1: 79, 156, 170, 349, 357.
Vol. 2: 38, 65, 127, 132, 208, 226, 238, 270, 435, 448, 460, 469

- **renales**
Vol. 1: 272.

- **reumáticas**
Vol. 1: 357.
Vol. 2: 425.

Afonía
Vol. 1: 256, 258.
Vol. 2: 247, 409.

Alta
Vol. 2: 78, 110, 188, 230, 303.

Ahogos
Vol. 2: 28, 247.

Albúmina, exceso de
Vol. 2: 60.

Albuminuria, albúmina en la orina
Vol. 2: 162, 354, 457.

Alcalinizantes
Vol. 2: 174, 376, 377.

Alcoholismo combatir el
Vol. 1: 79, 160.
Vol. 2: 476.

Aliento feo
Vol. 2: 24, 153.

Alnrnranas (véase hemorroides).

Amargo
Vol. 2: 210, 448.

Amenorrea o supresión de período menstrual
Vol. 1: 157.
Vol. 2: 68, 150, 169, 203, 227.

Amígdalas, inflamación de las (véase inflamación de las amígdalas).

Amigdalitis
Vol. 2: 371, 372.

Ampollas
Vol. 2: 110.

Analépticas
Vol. 2: 23, 59, 348.

Anemia
Vol. 1: 137, 142, 173, 202, 205, 240, 251, 332.
Vol. 2: 7, 31, 49, 77, 83, 86, 87, 93, 108, 145, 173, 179, 193, 199, 218, 234, 246, 265, 269, 276, 328, 333, 336, 340, 343, 349, 351, 356, 375, 385, 439, 450, 453, 456, 505.

Angina del pecho
Vol. 2: 247.

Anginas
Vol. 1: 216.
Vol. 2: 39, 186, 230, 243, 318, 404, 506.

Animo, falta de
Vol. 7: 71, 144, 339, 343, 368, 369, 382.

Año, enfermedades del
Vol. 2: 29, 52.

- **fístulas**
Vol. 2: 232.

- **hemorragia**
Vol. 1: 184.

Antiácidas
Vol. 2: 58.

Antiafrodísíacas
Vol. 2: 42.

Antiartríticas
Vol. 2: 263, 351.

Antiasmáticas
Vol. 2: 90, 203, 239, 290, 448.

Anticatarrales
Vol. 2: 280, 394, 496.

Anticongestivas
Vol. 2: 80.

Antictéricas
Vol. 2: 138, 169, 397.

Antidiabéticas
Vol. 2: 268, 328.

Antidiarreicas
Vol. 2: 48, 78, 345, 475.

Antidiséntéricas
Vol. 2: 195, 380.

Antidispépticas
Vol. 2: 305, 331.

Antieméticas
Vol. 2: 160.

Antiepilépticas
Vol. 1: 253.
Vol. 2: 209, 258, 270, 475.

Antiescorbúticas
Vol. 1: 192.
Vol. 2: 112, 113, 114, 187, 207, 239, 257, 353, 392, 407, 415, 435, 475, 499.

Antiescrofuiosas
Vol. 2: 138, 168, 209, 269, 270, 305, 397, 437.

Antiespasmódicas
Vol. 1: 219, 251, 298.
Vol. 2: 80, 89, 100, 101, 114, 129, 137, 139, 166, 209, 228, 268, 270, 278, 280, 327, 351, 363, 393, 402, 418, 433, 437, 444, 499, 502.

Antifebriles
Vol. 1: 233.
Vol. 2: 328, 353.

Antiflogísticas (véase inflamación)

Antigotosas
Vol. 2: 177, 178, 235, 263, 472.

Antihécticas
Vol. 2: 338.

Antihelmínticas
Vol. 2: 65, 79, 155, 203, 269, 301, 317, 388, 406, 412, 413, 149, 462.

Antihemorragias
Vol. 1: 162.
Vol. 2: 68, 201, 299, 312, 342, 433, 446, 496.

Antihemorroidales
Vol. 2: 171, 232, 142, 381, 424, 449.

Antiherpéticas
Vol. 2: 153, 209, 235, 270, 327.

Antihistéricas
Vol. 1: 253, 298.
Vol. 2: 86, 100, 130, 203, 224, 258, 345, 425.

Antilácticas
Vol. 2: 146.

Antileprosas
Vol. 2: 333.

Antileucorreicas
Vol. 2: 437.

Antimicrobianas
Vol. 2: 54.

Antineurálgicas
Vol. 2: 62, 199.

Antiparasitarias
Vol. 2: 392, 399.

Antiperiódicas
Vol. 2: 305, 424.

Antipsóricas
Vol. 2: 235.

Antipútridas
Vol. 2: 54, 180, 198, 462.

Antirraquíticas
Vol. 2: 397.

INDICE DE PROPIEIDADES 436

Antirreumáticas
Vol. 2: 79, 92, 129, 137, 178, 199, 235, 263, 327, 465, 469.

Antisépticas
Vol. 1: 240.
Vol. 2: 92, 139, 162, 310, 364.

Antisifilíticas
Vol. 2: 137, 148, 178, 235, 311, 397, 465.

Antivenéreas
Vol. 2: 186.

Aparato digestivo, afecciones del
Vol. 1: 135.
Vol. 2: 83, 104.

- **digestivo**, catarro del
Vol. 2: 227.

- **digestivo**, irritación del
Vol. 2: 456.

- **digestivo**, lónicas del
Vol. 1: 137, 227.
Vol. 2: 403.

- **respiratorio**
Vol. 1: 179, 258, 270.
Vol. 2: 49, 68, 89, 120, 125, 282.

- **urinario**, enfermedades del
Vol. 2: 7, 8, 38, 41.

Apendicitis
Vol. 1: 78.
Vol. 2: S?, 174.

Aperitivas
Vol. 1: 132, 223, 248.
Vol. 2: 12, 76, 72, 112, 128, 157, 198, 227, 234, 236, 242, 269, 307, 339, 390, 407, 422.

Apetito, falta o aumenta el
Vol. 1: 100, 128, 139, 157, 221, 227, 240.
Vol. 2: 12, 40, 43, 52, 54, 71, 72, 74, 100, 120, 143, 146, 166, 169, 179, 180, 198, 710, 218, 223, 224, 227, 269, 276, 288, 306, 309, 312, 318, 339, 348, 349, 351, 370, 392, 407, 411, 414, 422, 439, 460, 480, 489, 498, 506.

Apoplejía
Vol. 2: 81.

Apostema, de la garganta y/o boca
Vol. 2: 6, 188, 342.

Ardor
Vol. 2: 441.

- Arenillas
Vol. 1: 221.
 Vol. 2: 79, 110, 127, 162, 193, 204, 230, 236, 241, 263, 272, 274, 298, 307, 314, 328, 356, 372, 414, 448, 449, 457, 478, 480, 499, 500, 507.
- de la vejiga
 Vol. 2: 426.
- Aromáticas
 Vol. 1: 251.
 Vol. 2: 13, 245, 293.
- Arrugas
 Vol. 2: 485.
- Arterias, **baja** tensión de las
Vol. 2: 439.
- enfermedades de las
Vol. 2: 129.
- Arteriosclerosis, calcinación de arterias
 Vol. 1: 78, 127, 128, 129.
Vol. 2: 81, 125, 129, 389, 422, 475.
- Artritis
Vol. 1: 78, 173, 198, 211, 278, 335.
 Vol. 2: 77, 117, 174, 375, 385, 411, 429, 430, 433, 468, 508.
- Artritis (véase artritis)
Vol. 2: 6, 8, 204, 227, 256, 260, 276, 294, 377, 386.
- Ascárides (véase lombrices).
- Ascitis (véase hidropesía).
- Asfixia
Vol. 1: 124.
 Vol. 2: 52, 63, 319, 327, 389, 504.
- Asma (véase también ataques)
 Vol. 1: 116, 127, 128, 137, 143, 144, 184, 196, 218, 249, 243, 251, 334, 336.
 Vol. 2: 10, 24, 27, 35, 46, 54, 63, 64, 68, 74, 77, 82, 90, 120, 121, 171, 181, 203, 208, 214, 228, 234, 236, 238, 240, 270, 290, 296, 306, 316, 318, 322, 327, 351, 362, 380, 393, 393, 406, 413, 442, 444, 465, 500.
- bronquial
 Vol. 1: 162, 244.
 Vol. 2: 318, 403, 433.
- Astenia
 Vol. 2: 173.
- Astringente
 Vol. 1: 162, 236, 298.
 Vol. 2: 53, 61, 75, 78, 82, 91, 94, 108, 114, 122, 124, 128, 130, 131, 136,
- 137, 150, 157, 161, 162, 163, 180, 181, 193, 195, 202, 205, 209, 218, 227, 232, 234, 240, 253, 255, 270, 277, 278, 286, 288, 293, 295, 297, 298, 302, 304, 308, 310, 315, 326, 328, 331, 333, 334, 335, 337, 345, 353, 354, 368, 370, 378, 379, 381, 384, 385, 396, 397, 300, 401, 404, 406, 415, 425, 432, 437, 444, 451, 455, 460, 461, 464, 466, 467, 469, 471, 472, 474, 475, 477, 479, 502, 505, 506, 508.
- Ataques de acetona
 Vol. 2: 133.
- de desesperación
 Vol. 2: 369.
- espasmódicos
 Vol. 2: 315.
 hemorroidales
 Vol. 2: 123.
- histéricos (véase histerismo).
- Atemperantes
 Vol. 2: 435.
- Atonía
 Vol. 2: 243, 348.
- intestinal
 Vol. 2: 263.
- intestinal crónica
 Vol. 2: 177.
- Atrofia consuntiva
Vol. 1: 142.

B

- Baile de San Vito (véase epilepsia).
- Bajo vientre. afecciones del
 Vol. 2: 263, 282.
 vientre, enfermedades del
 Vol. 1: 78, 221.
 Vol. 2: 16.
- vientre, hinchamiento del
 Vol. 2: 234.
- vientre, obstrucción del
 Vol. 2: 113, 351.
- Balsámicas
 Vol. 1: 223.
- Baños
Vol. 2: 110, 193, 201, 232, 255, 337, 348, 388.

- emolientes
 Vol. 2: 465.
- fortificantes para niños débiles
 Vol. 2: 205, 337.
- Basedow, enfermedades de
 Vol. 2: 233.
- Bazo, afecciones del
 Vol. 2: 91, 193, 303.
- enfermedades del
 Vol. 1: 128, 149.
 Vol. 2: 24, 32, 52, 54, 60, 233, 283, 306, 336, 401, 408, 478, 498, 505.
- hinchamiento (véase esplenocia)
- limpia el
 Vol. 2: 210.
- Bélicas (véase tos)
 Vol. 2: 72, 126, 239, 280, 318, 444, 495, 503.
- Beri-beri
 Vol. 1: 78.
 Vol. 2: 85, 295.
- Bienestar y fortaleza
 Vol. 2: 72.
- Bilis, abundancia o falta de la
 Vol. 1: 251.
 Vol. 2: 26, 123, 214, 267, 289, 380, 413, 443, 489.
- enfermedades de la
 Vol. 1: 157, 230.
 Vol. 2: 16, 31, 123, 429.
- estimulante de la
 Vol. 1: 173, 219.
- trastornos en la
 Vol. 2: 207, 297, 380, 409.
- Blenorragia
 Vol. 1: 227, 237, 332, 337.
 Vol. 2: 45, 88, 129, 163, 210, 218, 233, 236, 288, 311, 364, 368, 384, 405, 426, 455, 466, 469.
- crónicas
 Vol. 2: 158.
- de los hombres
 Vol. 2: 79.
- Blenorrea
 Vol. 2: 243.
- Blenuria
 Vol. 1: 184.
 Vol. 2: 236, 273, 282, 336, 426, 478.
- Boca, afecciones de la
 Vol. 1: 163, 355.
 Vol. 2: 10, 54, 110, 255, 344, 390, 391, 397, 412.
- cararro de la
 Vol. 1: 241.
- enfermedades de la
 Vol. 2: 6, 17, 125, 185, 194, 292, 303, 318, 347, 359, 507.
- heridas de la
 Vol. 2: 257.
- hinchazones de la
 Vol. 1: 167.
 inflamaciones de la
 Vol. 1: 258.
 Vol. 2: 312, 362, 386, 400, 411, 312, 450, 451, 476, 506.
- úlcera de la
 Vol. 1: 166.
 Vol. 2: 400.
- Bocio
 Vol. 1: 333.
Vol. 2: 191, 231, 270, 371, 422, 508.
- exoftálmico
 Vol. 2: 229.
- Broncopulmonares
 Vol. 2: 435, 480
- Broncorrea
 Vol. 2: 348.
- Bronquiectasias
 Vol. 2: 151.
- Bronquios, afecciones de los.
 Vol. 1: 256.
 Vol. 2: 238.
- catarro crónico de los
Vol. 1: 162.
 Vol. 2: 201, 309.
- enfermedades crónicas de los
 Vol. 2: 143.
- enfermedades de los
 Vol. 1: 336.
 Vol. 2: 44, 46, 62, 108, 359, 448.
- estimulación de la secreción
Vol. 2: 74.
- inflamación de los
 Vol. 2: 412.
- Bronquitis
 Vol. 1: 78, 127, 128, 136, 137, 216, 269, 335.
 Vol. 2: 13, 24, 34, 63, 74, 77, 97, 99, 110, 151, 181, 188, 195, 212, 214, 216, 239, 240, 296, 327, 349, 359,

388, 395, 407, 409, 425, 427, 444, 446.
aguda
Vol. 2: 495.
– crónica
Vol. 2: 101, 255, 391, 495.
– purulenta
Vol. 2: 442.
Brucelosis
Vol. 1: 278.
Bubas
Vol. 2: 158.
Bubones
Vol. 2: 158, 404, 476.

C

Cabello, caída del
Vol. 1: 118, 142.
Vol. 2: 12, 95, 110, 123, 151, 265, 320, 325, 330, 362, 400, 412, 452, 471, 486.
crecimiento del
Vol. 1: 137.
Vol. 2: 55, 110, 123, 212, 215, 325, 471, 485, 486.

Cabeza, escoriaciones
Vol. 2: 142.

Caídas
Vol. 1: 117, 250, 251, 310.
Vol. 2: 43, 80, 139, 198, 204, 208, 240, 295, 359, 368, 369, 382, 423, 427, 499.

Calambres
Vol. 1: 100, 166, 221, 225, 296, 308, 310, 334.
Vol. 2: 24, 43, 71, 76, 97, 179, 316, 351, 362, 389, 390, 394, 395, 401, 449, 462, 483.
– de las pantorrillas
Vol. 2: 251.
– del bajo vientre
Vol. 2: 73, 75.
– del estómago
Vol. 1: 244.
Vol. 2: 39, 241, 321.
– del pecho
Vol. 2: 318.

Calcinación de arterias (véase arterioesclerosis).

Cálculos biliares
Vol. 1: 78, 100, 146, 152, 195, 221, 227, 337.
Vol. 2: 40, 59, 60, 108, 207, 214, 267, 314.
con infección
Vol. 2: 274.
– disuelve los
Vol. 1: 241.
Vol. 2: 69, 91, 235, 236, 241, 263, 273, 293, 297, 302, 303, 304, 307, 356, 372, 409, 414, 448, 449, 457, 469, 480, 499, 507.

Calculosis
Vol. 2: 417.

Calentura o fiebre intermitente
Vol. 2: 7, 282.

Calmantes
Vol. 1: 166, 219, 247, 248, 251, 333.
Vol. 2: 31, 42, 53, 61, 63, 65, 97, 114, 129, 178, 181, 200, 215, 225, 240, 245, 270, 271, 300, 327, 335, 337, 351, 352, 395, 455, 458, 469, 490.

Calvicie
Vol. 2: 110, 111.

Callos
Vol. 2: 13, 97, 168, 474, 475.

Cáncer
Vol. 1: 133, 136, 155, 163, 266.
Vol. 2: 140, 176, 186, 270, 347, 375, 404, 503.
– de la cara
Vol. 2: 155.
– de la matriz
Vol. 2: 140.
– del estómago
Vol. 2: 73, 139.
– del intestino recto
Vol. 2: 52.
– del pecho
Vol. 2: 140.
– epitelial
Vol. 2: 52.

Cansancio
Vol. 2: 43, 63, 143, 171, 370, 412, 460, 504.
– de la vida
Vol. 2: 369.

Caquexias
Vol. 1: 348.
Vol. 2: 82.

Carbunclos
Vol. 2: 10, 201.

Carcinoma de Ehrlich
Vol. 1: 267.

Cardialgias
Vol. 2: 153.
– de los niños
Vol. 2: 155.

Caries
Vol. 1: 332.
Vol. 2: 24, 83, 289, 450.
– dental
Vol. 1: 155.

Carminativas
Vol. 1: 298.
Vol. 2: 43, 65, 74, 89, 142, 154, 180, 312, 318, 321.

Carnosidades
Vol. 2: 53.
– de los ojos
Vol. 2: 49.

Caspa
Vol. 1: 118, 142.
Vol. 2: 52, 98, 218, 265, 330, 362, 412, 471, 486.

Catalítico, gran
Vol. 2: 77.

Cataplasmas
Vol. 1: 137, 144, 306.
Vol. 2: 85, 87, 97, 111, 115, 118, 129, 165, 194, 201, 251, 255, 256, 282, 314, 352, 417, 493.

Catarro
Vol. 1: 78, 100, 116, 128, 132, 137, 166, 218, 225, 237, 243, 247, 251, 295, 296, 333, 334.
Vol. 2: 143, 157, 203, 214, 216, 227, 236, 240, 251, 269, 282, 297, 298, 327, 336, 347, 349, 351, 371, 384, 388, 391, 395, 409, 412, 427, 444, 450, 465, 466, 471, 478.
– bronquial
Vol. 1: 193, 241.
Vol. 2: 8, 126, 195, 223, 228, 238, 298, 306, 319, 340, 347, 384, 433, 443, 500, 502, 504.
– crónico
Vol. 2: 17, 63, 82, 296, 322.
– de las vías urinarias
Vol. 2: 125, 382.

– de los niños pequeños
Vol. 2: 427.

Catarros de cualquier clase
Vol. 1: 117.
Vol. 2: 7, 8, 17, 34, 44, 50, 52, 59, 68, 77, 81, 90, 93, 96, 97, 120, 143, 157.

– intestinales y crónicos
Vol. 1: 127, 143, 181, 221, 241.
Vol. 2: 72, 74, 78, 81, 110, 122, 198, 199, 204, 224, 238, 382, 408, 463, 498, 500.

Cáustica
Vol. 2: 254.

Cavidad bucal, enfermedad de la
Vol. 1: 100.
– bucal, irritación de la
Vol. 2: 487.

Cefálicas
Vol. 2: 303, 475.

Células, actividad de las
Vol. 2: 399.

Cerebro, congestiones del
Vol. 2: 441.
– enfermedades del
Vol. 1: 116.
– fortifica el
Vol. 1: 251.
Vol. 2: 337, 444.
– hemorragia del
Vol. 2: 440.

Ciática
Vol. 1: 167, 234.
Vol. 2: 18, 43, 68, 176, 189, 205, 206, 326, 328, 453, 470, 471, 476, 488, 499.

Cimífugas
Vol. 2: 25.

Circulación, tónica de la
Vol. 2: 81, 403.

Cirsocele
Vol. 1: 184.

Cistitis (véase inflamación de la vejiga)

Clorosis (véase también palidez)
Vol. 2: 210, 451.

Cólera
Vol. 1: 127, 196.
Vol. 2: 24, 75, 78, 316, 323, 419, 477.
– síntomas del
Vol. 2: 76.

Colerina
Vol. 2: 75.

- Colibacilosis**
Vol. 2: 364.
- Cólicos**, calma los
Vol. 2: 62, 74, 78, 96, 127, 155, 207, 243, 282, 362, 370, 390, 394, 401, 406, 469, 475, 480, 493.
- con diarrea
Vol. 2: 326.
 - de la **matriz**
Vol. 1: 166.
Vol. 2: 198.
 - de los **niños pequeños**
Vol. 2: 138.
 - del estómago
Vol. 1: 166.
Vol. 2: 321.
 - del **uréter**
Vol. 1: 166.
 - diversos
Vol. 1: 157, 158, 219, 221, 225, 234,
Vol. 2: 36, 61, 71, 78, 86, 120, 230.
 - **flatulentos**
Vol. 2: 43, 86, 371.
 - **hepáticos**
Vol. 2: 110.
 - **intestinales**
Vol. 1: 166.
Vol. 2: 144, 462, 487.
 - **menstruales**
Vol. 2: 351.
 - **nefríticos**
Vol. 2: 79, 110.
 - **nerviosos**
Vol. 2: 89, 195.
- Colirio**
Vol. 2: 193.
- Colitis**
Vol. 1: 211.
Vol. 2: 68, 167, 216, 353.
- crónica
Vol. 2: 224.
 - de los **tuberculosos**
Vol. 2: 199.
- Colon**, caída del
Vol. 2: 288, 380.
- Columna vertebral**
Vol. 2: 441.
- Comerán**
Vol. 2: 59, 110.
- Compresas**
Vol. 1: 144, 155.
- Vol. 2: 73, 89, 98, 110, 111, 115, 201, 216, 251, 255, 256, 400, 415.
- Condilomas rebeldes**
Vol. 2: 79.
- Congestión**
Vol. 2: 53, 54, 189, 388.
- de la cabeza
Vol. 2: 387, 462.
de los riñones (*véase* obstrucción).
 - del bajo vientre (*véase* obstrucción).
 - del **bazo** (*véase* obstrucción).
- Congestiones cerebrales**
Vol. 2: 325.
- Conjuntivitis**
Vol. 1: 276, 355.
Vol. 2: 250, 327, 371.
- Constipación**
Vol. 2: 89.
- Contusiones**
Vol. 1: 219, 240, 250, 308, 353.
Vol. 2: 43, 58, 81, 101, 115, 139, 157, 198, 201, 204, 208, 226, 295, 318, 328, 353, 368, 369, 382, 423, 427, 460, 462, 469, 479, 499.
- Convalescencia**
Vol. 1: 240.
Vol. 1: 108, 166, 168, 169, 224, 276, 306, 309, 312, 345, 364, 464.
- Convulsiones**
Vol. 2: 75, 303, 389, 401, 462.
- Coqueluche**
Vol. 1: 163.
Vol. 2: 208, 342, 349, 351, 435.
- Corazón**, debilidad del
Vol. 1: 244.
Vol. 2: 28, 33, 186, 247, 345.
- dilatación del
Vol. 2: 32.
 - dolores de
Vol. 2: 185, 247.
 - enfermedades del
Vol. 1: 78, 100.
Vol. 2: 24, 27, 60, 63, 68, 76, 110, 167, 176, 245, 319, 380, 401, 457.
 - espasmos del
Vol. 1: 253.
fortifica el
Vol. 1: 133, 221, 233.
Vol. 2: 34, 63, 247, 345, 444.
- **nervioso**
Vol. 2: 54.

- opresión del
Vol. 2: 166.
 - palpitación del
Vol. 1: 100, 128, 219, 253.
Vol. 2: 403, 441, 475.
 - **regufariza** el
Vol. 2: 364.
- Carea**
Vol. 1: 298.
Vol. 2: 30, 424, 469.
- Córnea**
Vol. 1: 276.
- Cordiales**
Vol. 2: 34.
- Coriza**
Vol. 1: 269.
- Cortes**
Vol. 2: 436.
- Cosmetico**
Vol. 2: 459.
- Costra láctea**
Vol. 2: 5, 109
- Crecimiento**, ayuda al
Vol. 1: 208.
Vol. 2: 411.
- Crup**
Vol. 2: 351.
- Cuerdas vocales**, **catarro de las**
Vol. 1: 225.
vocales, inflamación de las
Vol. 2: 386.
- vocales, tonifica
Vol. 2: 239.
- Cuero cabelludo**, enfermedades del
Vol. 2: 486.
cabelludo, fortifica el,
Vol. 2: 215, 412.
- cabelludo, Úlceras
Vol. 2: 400.
- Curas de engordar**
Vol. 2: 52.
- Cutis**, tratamiento del
Vol. 2: 16.

Ch

- Chancros sifilíticos**
Vol. 2: 158.

D

- Debilidad de los nervios** (*véase* nervias).
- de los niños
Vol. 2: 234, 378, 499
 - general
Vol. 1: 100, 240, 333, 335
Vol. 2: 11, 27, 41, 44, 49, 73, 83, 86, 93, 100, 140, 143, 144, 146, 186, 199, 210, 218, 234, 265, 267, 276, 288, 337, 339, 343, 351, 357, 364, 370, 380, 436, 453, 460, 496, 499, 504.
 - mental
Vol. 1: 100.
- Decaimiento**
Vol. 2: 144, 166, 312.
- Delirio**
Vol. 2: 114.
- Dentición de los niños**
Vol. 2: 298.
- Dentífricas**
Vol. 2: 153, 163, 288, 350, 417, 455.
- Depuración de la sangre** (*véase* sangre).
- Depuradoras de los humores**
Vol. 2: 174.
- Depurativas**
Vol. 1: 142, 148, 155, 207, 240, 248, 250, 295, 298, 335, 337.
Vol. 2: 25, 30, 31, 33, 44, 87, 96, 137, 140, 134, 146, 165, 194, 203, 206, 214, 234, 238, 240, 256, 267, 280, 297, 305, 311, 323, 325, 353, 372, 377, 381, 392, 397, 399, 408, 411, 418, 444, 451, 469, 470, 475, 495.
- de la piel
Vol. 2: 7.
- Derivativas**
Vol. 2: 256, 325.
- Desangramiento**
Vol. 1: 120, 143.
Vol. 2: 124.
por la nariz (*véase* nariz).
- Descongestionantes**
Vol. 2: 299, 504.
- Desgana para el trabajo**
Vol. 2: 412.
- Desinfectantes**
Vol. 1: 116, 216, 219.
Vol. 2: 35, 256, 345, 385.

- Desinflamante**
Vol. 1: 181, 223, 247.
Vol. 2: 80, 139, 342.
- Desintoxicantes**
Vol. 1: 173, 204, 205.
- Desmayos**
Vol. 1: 244, 255.
Vol. 2: 138.
- propensión a los
Vol. 2: 54.
- Desnutrición**
Vol. 2: 351.
- Detersivo**
Vol. 1: 335, 338.
Vol. 2: 112, 140, 193, 200, 254, 292, 465.
- Diabetes**
Vol. 1: 78, 100, 127, 146, 152, 184.
Vol. 2: 14, 40, 41, ht. 78, 120, 131, 149, 171, 173, 213, 257, 280, 328, 329, 362, 386, 400, 413, 415, 422, 426, 427, 470, 488.
- Diaforéticas, sudoríficas**
Vol. 1: 219, 248, 295, 299.
Vol. 2: 14, 87, 92, 112, 127, 128, 130, 140, 144, 146, 186, 201, 209, 212, 222, 228, 236, 138, 242, 258.
- Diarrea**
Vol. 1: 78, 115, 122, 128, 143, 158, 184, 216, 133, 250, 334, 352.
Vol. 2: 17, 31, 43, 49, 50, 53, 55, h1, 63, 75, 77, 78, 83, 85, 104, 108, 122, 141, 144, 158, 162, 163, 165, 173, 180, 181, 193, 199, 200, 213, 216, 223, 230, 234, 236, 246, 247, 253, 257, 263, 278, 288, 295, 308, 315, 331, 343, 348, 362, 368, 379, 380, 384, 385, 389, 397, 406, 417, 419, 423, 441, 448, 451, 464, 469, 471, 475, 476, 477, 496, 506.
- aguda
Vol. 2: 33, 79
- con sangre
Vol. 2: 22, 68, 144, 379, 433, 474.
- crónica
Vol. 1: 241.
Vol. 2: 33, 37, 76, 79, 86, 94, 153, 195, 204, 210, 218, 232, 309, 334, 349, 406, 455, 487.
- espasmódica
Vol. 2: 154.
- grave
Vol. 2: 52, 282. originada por fermentación o putrefacción intestinal
Vol. 2: 180.
- de las criaturas
Vol. 2: 349.
verde de los niños
Vol. 2: 295.
- Dientes, enfermedades**
Vol. 1: 100, 216.
- inflamación
Vol. 2: 450.
- flojos
Vol. 2: 188, 354, 476.
formación
Vol. 2: 68, 454.
- sanos
Vol. 1: 135, 137.
Vol. 2: 165.
- Difteria**
Vol. 1: 78, 100, 205.
Vol. 2: 52, 282, 286.
- Digestión, de fácil**
Vol. 2: 117.
- estimula la
Vol. 2: 156, 173, 224, 234, 269, 276, 309, 392, 422, 496.
- estorbos en la
Vol. 2: 71, 165, 288, 394, 441, 455.
- mala, lenta y difícil
Vol. 1: 100, 149, 157, 216, 221, 225, 227, 240, 258, 332.
Vol. 2: 23, 24, 26, 31, 32, 36, 39, 43, 52, 72, 74, 78, 99, 110, 143, 155, 166, 169, 171, 179, 180, 195, 199, 210, 213, 224, 227, 236, 238, 240, 243, 257, 256, 267, 268, 269, 276, 280, 309, 311, 312, 318, 336, 347, 349, 351, 362, 380, 390, 392, 394, 403, 408, 410, 413, 414, 427, 453, 464, 468, 471, 478, 480, 498, 500.
- regulariza y facilita la
Vol. 2: 62, 72, 100, 191, 318, 321, 370, 506.
- Digestivas**
Vol. 1: 157, 166, 219, 227.
Vol. 2: 26, 31, 39, 129, 142, 149, 160, 167, 207, 252, 330, 347, 351, 406, 446, 455, 498.

- Dilatación de los pulmones**
Vol. 2: 52.
- Disenteria**
Vol. 1: 78, 127, 143, 162.
Vol. 2: 16, 23, 33, 34, 39, 50, 73, 77, 78, 79, 83, 85, 108, 125, 141, 153, 193, 195, 208, 210, 216, 218, 230, 232, 238, 253, 257, 282, 288, 293, 295, 301, 308, 310, 315, 314, 323, 336, 354, 362, 368, 380, 384, 389, 406, 412, 427, 433, 469, 475, 476, 487.
- rebelde
Vol. 2: 73, 389.
- Disgustos**
Vol. 2: 138.
- Dislocaciones**
Vol. 1: 251.
Vol. 2: 208, 474.
- Disolventes**
Vol. 1: 193, 243.
Vol. 2: 227, 256, 292, 403, 450.
- Dispepsia**
Vol. 2: 8, 68, 82, 89, 153, 180, 205, 256, 268, 301, 318, 356.
- atónica
Vol. 2: 276, 293, 340, 357, 370, 380, 344, 412, 413, 413, 427, 448, 464, 504, 506.
- Disuria**
Vol. 2: 243, 288.
- Diuréticas**
Vol. 1: 123, 142, 173, 193, 795, 205, 207, 216, 223, 213, 237, 148, 299.
Vol. 2: 5, 12, 14, 16, 27, 30, 31, 34, 38, 40, 43, 44, 50, 53, 60, 63, 65, 66, 68, 76, 77, 79, 90, 92, 95, 911, 109, 110, 112, 113, 123, 125, 127, 128, 129, 137, 141, 146, 148, 152, 153, 154, 155, 156, 171, 181, 185, 186, 188, 193, 201, 207, 213, 276, 218, 222, 224, 227, 228, 234, 235, 236, 239, 240, 242, 244, 245, 253, 259, 263, 267, 272, 273, 283, 286, 288, 289, 292, 293, 304, 308, 314, 315, 319, 321, 328, 330, 335, 337, 339, 342, 345, 348, 350, 357, 356, 363, 364, 375, 380, 389, 392, 394, 397, 403, 405, 406, 407, 409, 411, 414, 418, 420, 422, 423, 424, 426, 432, 433, 435, 436, 437, 444, 448, 449, 450,
- 453, 457, 458, 461, 467, 469, 471, 472, 476, 477, 483, 496, 499, 502, 503, 505, 506, 508.
- Diviesos**
Vol. 2: 408.
- Dolores**
— artríticos.
Vol. 2: 173, 252.
- causados por caídas y golpes
Vol. 2: 115.
de cabeza
Vol. 1: 78, 100, 128, 160, 221, 243, 273, 338.
Vol. 2: 53, 60, 72, 91, 115, 141, 174, 175, 180, 203, 236, 303, 306, 307, 314, 351, 370, 387, 389, 395, 412, 419, 441, 499, 504.
- de cabeza nerviosos
Vol. 1: 166.
Vol. 2: 204.
de cualquier clase
Vol. 1: 258, 271, 333, 334.
Vol. 2: 71, 97, 207, 240, 344, 352.
- de espalda
Vol. 2: 43, 73, 109.
- de muela
Vol. 1: 158, 167, 308, 310.
Vol. 2: 43, 76, 186, 246, 264, 306, 307, 316, 318, 340, 359, 388, 423, 497.
de piernas
Vol. 1: 335.
Vol. 2: 109.
- de la cintura
Vol. 1: 337.
Vol. 2: 8, 43, 109.
- de la matriz (véase matriz)
- de las articulaciones
Vol. 1: 234, 349.
Vol. 2: 201, 204.
- de las encías
Vol. 2: 188, 318.
intestinales
Vol. 1: 78.
Vol. 2: 61.
- nerviosos
Vol. 2: 87, 180, 444, 477, 501
- nerviosos de las caderas
Vol. 2: 54.
producido por granos y forúnculos
Vol. 2: 115.

- provocados por el cáncer
Vol. 2: 115.
- reumático5
Vol. 1: 219, 227, 251, 310, 335, 336, 349.
- Vol. 2: 52, 77, 87, 90, 109, 111, 116, 118, 122, 141, 189, 293, 326, 328, 337, 319, 340, 341, 383, 457, 499, 505.

Dulcificantes

Vol. 2: 55, 148

E**Eczemas**

Vol. 1: 153, 166, 234.
Vol. 2: 110, 139, 169, 238, 255, 328, 336, 382, 400, 418, 483.

Edad crítica

Vol. 1: 128.
Vol. 2: 247, 408, 422, 502.

Edema o retención de agua

Vol. 1: 233, 237.
Vol. 2: 188, 236, 267, 328, 414, 418.

Elasticidad de los miembros

Vol. 2: 116.

Elefantiasis

Vol. 2: 389.

Embriaguez

Vol. 2: 193.

Emenagogas

Vol. 1: 157, 299.
Vol. 2: 41, 50, 60, 85, 89, 100, 101, 133, 137, 138, 155, 171, 199, 218, 238, 276, 279, 280, 297, 308, 312, 330, 338, 372, 381, 383, 394, 424, 462, 464, 469, 475, 476, 189.

Eméticas

Vol. 1: 299.
Vol. 1: 130, 254, 326, 389, 392, 393, 418, 442, 472, 475, 503, 505.

Emetocatórticas

Vol. 2: 508.

Emoliente

Vol. 1: 243, 247, 295.
Vol. 2: 13, 14, 52, 59, 61, 63, 65, 85, 91, 92, 95, 97, 122, 125, 131, 158, 192, 216, 221, 222, 246, 280, 283, 297, 300, 306, 315, 316, 327, 336, 340, 342, 352, 374, 379, 402, 403,

409, 414, 415, 427, 449, 454, 479, 490, 492, 493, 503.

Empachos

Vol. 2: 195, 297, 406, 478.

de los niños

Vol. 2: 213, 311, 426.

Empeines

Vol. 2: 13, 69.

Emplastos

Vol. 2: 195, 350.

Eructos, afecciones de las

Vol. 1: 163.

- enfermedades de las

Vol. 2: 6, 188, 412.

- flojas

Vol. 1: 216.

Vol. 2: 24, 76, 487.

- tortifica las

Vol. 2: 24, 49, 55, 417.

- hemorragias de las

Vol. 1: 100.

inflamación de las

Vol. 2: 201, 340, 476, 506.

- lastimadas

Vol. 2: 233.

- llagas de las

Vol. 2: 16, 303.

- sangrantes

Vol. 2: 122.

Endurecimiento del estómago

Vol. 2: 140.

Enemas (véase vol. 3)

Vol. 1: 315.

Vol. 2: 52, 85, 193, 216, 3D7

Energía, falta de

Vol. 2: 343, 368.

Enfermedades cardíacas (véase corazón)

- contagiosas

Vol. 1: 100.

Vol. 2: 28, 256.

- de la cabeza

Vol. 1: 356.

- de la hiel

Vol. 1: 15, 221

- de la mujer

Vol. 1: 357.

- del cuello

Vol. 1: 356.

- del sistema linfático

Vol. 1: 78.

- del sistema nervioso
Vol. 2: 89, 341.
- del tubo gastrointestinal
Vol. 2: 263.
- glandulares
Vol. 2: 139, 234, 240, 267, 348, 351.
- infecciosas
Vol. 1: 76, 118, 166, 237.
Vol. 2: 269, 284.
- venéreas
Vol. 1: 234, 237, 333, 337.
Vol. 2: 129, 138, 202, 265, 274, 297, 308, 481, 505.

Enflaquecimiento

Vol. 2: 191.

Enjuagues

Vol. 1: 162.

Vol. 2: 7, 10, 24, 31, 39, 129, 194, 201, 451, 476.

Enteritis (véase inflamación de los intestinos).**Envenenamiento**

Vol. 1: 184.

Vol. 1: 324.

- por mercurio

Vol. 2: 110.

- por morfina

Vol. 2: 408.

por plantas

Vol. 2: 233.

- por plomo u otro metal

Vol. 2: 471.

- por yodo

Vol. 2: 492.

Envolturas

Vol. 2: 201, 256, 348.

Epidemias

Vol. 1: 81.

Vol. 2: 24.

Epilepsia, baile de San Vito

Vol. 1: 78, 100, 143, 253, 298.

Vol. 2: 30, 86, 111, 120, 227, 269, 303, 370, 389, 401, 415, 418, 424, 480, 480.

Epiteliomas

Vol. 2: 94.

Erisipela

Vol. 2: 97, 130, 291, 495.

Eructos

Vol. 2: 99, 100, 268, 318, 321, 322,

362, 370, 390, 394, 410, 413, 441, 448.

Erupciones

Vol. 1: 137.

Escalofríos

Vol. 1: 296, 310.

Escarlatina

Vol. 1: 78, 258.

Vol. 2: 125, 230, 382, 407.

Escaróticas

Vol. 2: 465.

Escorbuto

Vol. 1: 78, 128.

Vol. 2: 7, 16, 17, 24, 41, 44, 55, 74, 77, 78, 83, 93, 119, 143, 153, 171, 188, 199, 201, 230, 236, 246, 276, 292, 295, 359, 380, 390, 406, 407, 450, 453, 474, 478, 499.

Escoriaciones

Vol. 2: 110, 255, 308, 346, 461.

Escrófulas

Vol. 2: 8, 24, 36, 44, 110, 117, 158, 168, 232, 265, 302, 305, 306, 318, 336, 400, 435, 453, 508.

- de los niños

Vol. 1: 333.

Vol. 2: 276.

Escrofulosis o escrofulismos

Vol. 1: 100, 240.

Vol. 2: 25, 93, 116, 140, 143, 210, 234, 267, 289, 296, 351, 418, 495, 499.

Espasmos

Vol. 2: 97, 114, 301, 503.

Espíritu, rejuvenece el

Vol. 2: 75.

Esplenocia

Vol. 2: 245.

Espustos de sangre

Vol. 1: 117.

Vol. 2: 76, 448.

Esterilidad

Vol. 2: 404.

Estimulantes

Vol. 1: 157, 205, 219, 248, 251, 253, 256, 301, 323, 335, 336, 337.

Vol. 2: 42, 44, 53, 71, 72, 74, 83, 127, 130, 145, 152, 166, 180, 185, 201, 207, 212, 224, 238, 239, 242, 268, 280, 318, 321, 338, 345, 347, 363, 380, 381, 383, 391, 394, 401, 402, 404, 435, 457, 460.

- Estómago, acidez de
Vol. 1: 78, 135, 184, 197, 210, 211.
Vol. 2: 89, 92, 100, 162, 168, 174, 179,
191, 204, 210, 390, 408, 429, 430.
- afecciones del
Vol. 1: 153.
Vol. 2: 180, 256, 356, 459.
 - afecciones crónicas del
Vol. 2: 153.
 - ardor de
Vol. 1: 100.
Vol. 2: 69, 120, 236, 311
 - caída del
Vol. 1: 78.
Vol. 2: 394
 - catarro de
Vol. 1: 221, 241.
Vol. 2: 72, 110, 169, 198, 204, 224,
238, 282, 312, 403, 408, 498, 500.
 - catarro agudo de
Vol. 2: 156, 306.
 - catarro crónico de
Vol. 2: 74, 81, 156, 306, 381, 463.
 - contracciones nerviosas del
Vol. 2: 74.
 - debilidad del
Vol. 1: 251, 258.
Vol. 2: 8, 12, 23, 24, 36, 71, 86, 92, 99,
143, 144, 171, 179, 224, 234, 236,
238, 306, 311, 318, 336, 340, 347,
351, 357, 359, 370, 380, 390, 394,
408, 410, 412, 413, 427, 441, 453,
460, 471, 506.
 - dilatación del
Vol. 2: 32, 394.
 - dolores del
Vol. 1: 78, 101.
Vol. 2: 14, 82, 179, 293, 308, 321, 339,
340, 341, 359, 368, 380, 390, 395,
408, 419, 464.
 - enfermedades del
Vol. 1: 116, 128, 137, 184, 207, 210,
211, 221, 334.
Vol. 2: 100, 167, 180, 193, 311, 362,
390, 408, 427.
 - enfriamiento
Vol. 2: 166.
 - estimula la secreción del
Vol. 2: 74.
 - estimulante del
Vol. 2: 64, 169, 380, 405, 463.

- fermentación
Vol. 1: 183, 184.
Vol. 2: 183, 184.
Vol. 2: 236.
 - fortifica el
Vol. 1: 180, 251.
Vol. 2: 31, 62, 71, 86, 155, 218, 236,
240, 251, 293, 339, 348, 356, 373,
414, 480, 489.
 - hemorragia del
Vol. 2: 455.
 - infecciones del
Vol. 1: 492.
 - inflamación del
Vol. 1: 197.
Vol. 2: 311.
 - limpia el
Vol. 1: 149, 163, 218, 250.
Vol. 2: 14, 21, 26, 31, 40, 173, 210,
230, 236, 372.
 - malestar, trastornos y estorbos
Vol. 2: 12, 54, 89, 177, 213, 306, 322,
394, 408.
regulariza et
Vol. 2: 72.
- Estomáticas, estomacales
Vol. 1: 244, 295.
Vol. 2: 36, 45, 65, 71, 72, 78, 128, 143,
154, 166, 180, 207, 209, 210, 232,
236, 237, 243, 268, 276, 312, 318,
319, 330, 338, 342, 368, 389, 392,
397, 427, 446, 448, 453, 462, 489,
499.
- Estomatitis
Vol. 2: 201.
- Estranguria
Vol. 2: 312.
- Estreñimiento
Vol. 1: 78, 100, 117, 118, 128, 149,
157, 180, 181, 184, 195, 207, 218,
248, 333.
Vol. 2: 20, 21, 30, 40, 49, 52, S?, 85,
110, 111, 112, 125, 159, 171, 173,
174, 177, 179, 184, 207, 242, 243,
258, 263, 340, 362, 377, 409, 463,
470, 476, 500, 506.
- pertinaz
Vol. 2: 206.
- Estupor
Vol. 2: 144.

- Evacuación con sangre
Vol. 2: 131.
- regulariza la
Vol. 2: 506.
- Excitante
Vol. 2: 11, 133, 145, 165, 213, 268,
278, 401, 415, 422, 425, 431, 442,
462, 490, 499.
- Expectorante
Vol. 1: 162, 241, 247, 302.
Vol. 2: 79, 100, 125, 181, 200, 212,
238, 240, 255, 290, 306, 318, 324,
349, 389, 402, 444, 448, 450, 483,
495, 503, 504.

F

- Faringitis
Vol. 1: 179, 269.
- Febri fugas
Vol. 1: 240, 253, 256, 302.
Vol. 2: 12, 34, 45, 53, 62, 77, 80, 94,
108, 113, 123, 155, 157, 159, 162,
164, 166, 169, 177, 178, 205, 210,
218, 243, 263, 264, 276, 319, 353,
363, 364, 394, 406, 424, 428, 443,
448, 451, 475, 489, 493, 499.
- Febriles, enfermedades infecciosas
Vol. 1: 335.
Vol. 2: 17, 68, 72, 125, 130, 144, 221,
256, 274, 291, 324, 342, 354.
- Fermentación intestinal
Vol. 2: 198, 236.
- Fermentaciones
Vol. 2: 441.
- Fiebre, acompañada de deficiente función renal
Vol. 2: 356.
- de cualquier clase
Vol. 1: 78, 135, 237, 247, 310.
Vol. 2: 14, 18, 31, 43, 52, 53, 59, 68,
85, 90, 108, 111, 112, 120, 125, 140,
143, 165, 171, 257, 263, 276, 279,
284, 288, 292, 318, 359, 364, 375,
380, 385, 393, 408, 414, 444, 447,
450, 461, 467, 475, 478, 485, 492.
 - de Malta
Vol. 2: 364.
 - de tuberculosos
Vol. 2: 364.
- gastrica
Vol. 2: 142, 269, 364.
 - infecciosa
Vol. 2: 25, 364.
 - intermitente
Vol. 1: 240, 256.
Vol. 2: 7, 14, 27, 31, 40, 86, 108, 113,
140, 162, 180, 206, 236, 243, 246, 263,
264, 267, 301, 307, 320, 380, 394, 417,
411, 451, 480, 485.
 - intestinal
Vol. 2: 45, 309, 364.
 - mucosa
Vol. 2: 24.
nerviosa
Vol. 2: 24.
 - palúdica
Vol. 2: 123, 166, 180, 278, 337, 471,
505.
 - periódica
Vol. 2: 205.
 - perniciosa
Vol. 2: 206.
 - pútrida
Vol. 2: 153, 210.
 - rebaja la
Vol. 2: 112, 169.
 - tifoidea
Vol. 1: 127.
Vol. 2: 364, 378, 386.
- Fístulas
Vol. 1: 166.
Vol. 2: 52, 232, 307.
- Flatos
Vol. 1: 158.
Vol. 2: 99, 142, 167, 318, 321, 322.
- Flatulencia
Vol. 1: 234.
Vol. 2: 89.
- Flegmasías de la laringe
Vol. 2: 101.
- intestinales
Vol. 2: 59.
- Flemones
Vol. 1: 184.
Vol. 2: 124, 194, 303, 318, 378.
- ablanda y resuelve los
Vol. 2: 111, 215.
- Flores blancas. (véase flujo blanco).
- Flujo blanco
Vol. 2: 241, 337.

- Vol. 2: 24, 63, 109, 232, 234, 238, 249, 257, 306, 318, 326, 336, 343, 362, 382, 400, 404, 405, 412, 471, 496, 506.
- blanco, no infeccioso
Vol. 2: 122.
 - mucoso
Vol. 2: 455.
 - sanguíneo
Vol. 2: 61, 234, 263, 506.
- Fomentos
Vol. 1: 310.
Vol. 2: 73, 91, 115, 193, 194, 232, 255, 304, 307.
- Fortificantes, tónicos
Vol. 1: 108, 116, 135, 142, 150, 157, 166, 208, 219, 226, 227, 233, 251, 256, 270, 295, 304, 330, 334, 335, 336, 337.
Vol. 2: 8, 10, 11, 23, 39, 50, 52, 53, 54, 74, 81, 94, 96, 117, 120, 126, 130, 138, 140, 143, 144, 157, 160, 162, 163, 168, 191, 195, 206, 207, 209, 210, 212, 218, 232, 236, 238, 267, 276, 278, 288, 293, 300, 304, 307, 319, 327, 328, 330, 333, 334, 337, 338, 340, 349, 356, 372, 375, 381, 383, 389, 392, 394, 399, 401, 403, 405, 407, 411, 412, 435, 437, 448, 451, 460, 463, 464, 468, 475, 479, 483, 489, 493, 495, 496, 502, 505.
- Fricciones
Vol. 1: 251.
Vol. 2: 73.
- Fracturas de los huesos
Vol. 1: 115, 469, 488.
- Fuerza, falta de
Vol. 2: 345.
- Fumar, quita el vicio de
Vol. 2: 27.
- Fumigaciones
Vol. 2: 301.
- Función intestinal
Vol. 2: 207, 337.
- Funciones eliminadoras
Vol. 2: 15.
- Forúnculos
Vol. 1: 166, 179, 181, 240, 241, 308, 334.
Vol. 2: 52, 53, 71, 91, 97, 110, 118, 180, 194, 246, 300, 418.

G

- Galactóferas
Vol. 2: 432.
- Galactógenas
Vol. 2: 198.
- Ganas para trabajar
Vol. 2: 439.
- Gangrena
Vol. 2: 82.
- Garganta, afecciones de la
Vol. 1: 205, 355.
Vol. 2: 10, 54, 110, 255, 282, 298, 316, 342, 343, 344, 391, 397, 404, 435.
- catarros de la
Vol. 1: 181, 225, 241.
Vol. 2: 8, 228, 306, 433, 443, 495, 500, 504.
 - dolores de la
Vol. 1: 160.
Vol. 2: 35, 39, 185, 248, 429, 469.
 - enfermedades de la
Vol. 1: 100, 116, 137, 156, 207, 247, 251, 295, 296, 336.
Vol. 2: 6, 7, 8, 13, 35, 49, 52, 72, 73, 77, 95, 125, 157, 181, 194, 195, 223, 280, 292, 303, 308, 318, 339, 347, 362, 371, 384, 388, 395, 409, 411, 412, 427, 507.
- fortifica la
Vol. 2: 195, 293.
- hinchazones de la
Vol. 1: 167.
 - inflamación de la
Vol. 1: 216, 247, 250, 258.
Vol. 2: 35, 122, 201, 230, 257, 286, 287, 308, 312, 318, 368, 386, 400, 411, 412, 451, 476, 506, 507.
 - úlceras de la
Vol. 1: 166.
Vol. 2: 400.
- Gargarismos
Vol. 1: 216, 240, 256, 314.
Vol. 2: 7, 9, 24, 31, 35, 39, 53, 54, 73, 122, 129, 163, 193, 194, 201, 227, 232, 248, 255, 282, 304, 307, 348, 461, 472, 476.
- Gases
Vol. 1: 78.
Vol. 2: 39, 74, 155, 167, 169, 180, 193, 321, 394, 408, 410, 413, 448.

- intestinales
Vol. 1: 221, 225.
Vol. 2: 74, 127, 180, 204, 460.
- Gastralgias, calambres de estómago
Vol. 1: 184, 253.
Vol. 2: 15, 75, 90, 140, 195, 234, 268, 410, 480, 504.
- Gastritis, inflamación del estómago
Vol. 1: 237, 272.
Vol. 2: 100, 140, 162, 176, 191, 199, 276, 293, 405.
- Gastrodina
Vol. 1: 184.
- Gastroenteritis (véase inflamación de la membrana mucosa del estómago e intestinos).
- Gastrorragia
Vol. 2: 232.
- Genitales de la mujer
Vol. 2: 60.
- Glándulas, activa las
Vol. 1: 101, 221, 330.
Vol. 2: 348.
- debilidad de las
Vol. 1: 333.
 - endurecimiento de las
Vol. 2: 140, 201, 423.
 - linfáticas
Vol. 2: 418.
- Glóbulos rojos, aumento de los
Vol. 1: 148, 312.
- Golpes
Vol. 1: 117, 240, 250, 251, 310.
Vol. 2: 80, 81, 115, 139, 157, 198, 201, 204, 208, 226, 240, 295, 328, 359, 368, 369, 382, 423, 427, 460, 474, 499.
- Gonorrea (véase también blenorragia).
Vol. 1: 354.
Vol. 2: 63, 164, 193, 249, 297, 335, 338, 364, 384, 394, 401, 466.
- Gota
Vol. 1: 78, 81, 100, 117, 128, 142, 146, 153, 157, 167, 195, 198, 209, 211, 230, 233, 234, 237, 251, 258, 308, 332, 333, 335, 336, 338.
Vol. 2: 5, 6, 8, 18, 24, 31, 33, 41, 43, 44, 54, 55, 58, 60, 64, 69, 73, 77, 80, 82, 83, 95, 96, 100, 108, 110, 116, 120, 127, 140, 143, 153, 171, 176, 188, 191, 193, 197, 199, 202, 204,
- 205, 224, 227, 236, 245, 246, 256, 259, 263, 273, 276, 293, 294, 296, 302, 307, 319, 328, 351, 353, 375, 380, 382, 386, 409, 411, 412, 426, 433, 442, 444, 453, 457, 468, 470, 471, 476, 477, 480, 488, 489, 496, 500, 508.
- Granos
Vol. 1: 78, 100, 128, 137, 155, 180, 230, 250, 251, 258, 308, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338.
Vol. 2: 8, 16, 22, 24, 25, 33, 35, 44, 45, 52, 53, 71, 77, 78, 91, 97, 111, 118, 121, 125, 129, 140, 171, 180, 194, 201, 214, 217, 240, 255, 267, 283, 300, 307, 319, 337, 340, 343, 370, 382, 388, 391, 402, 414, 418, 445, 474, 476, 488, 492.
- crónicos
Vol. 2: 89.
 - de la cara
Vol. 2: 262.
 - difíciles de curar
Vol. 2: 201.
en la boca y encías
Vol. 2: 17, 188, 362, 476.
 - rebeldes
Vol. 2: 120, 364, 368.
- Granulaciones
Vol. 2: 327.
- Grietas de la cara
Vol. 2: 132.
- de las manos
Vol. 1: 137.
Vol. 2: 97.
 - de los brazos
Vol. 1: 137.
 - de los labios
Vol. 2: 132.
 - de los pezones
Vol. 2: 97, 132, 163, 218, 232, 379.
 - de los pies
Vol. 1: 155.
- Gripe
Vol. 1: 78, 104, 117, 122, 155, 166, 247, 258, 333, 334.
Vol. 2: 6, 8, 68, 157, 181, 223, 236, 240, 279, 296, 297, 298, 318, 320, 324, 342, 388, 395, 409, 427, 442, 471.

Gusanos de los niños

Vol. 1: 136.

- pequeños, oxiuros

Vol. 2: 480.

H

Helminthes

Vol. 1: 128.

Vol. 2: 277.

Hematomas por caídas, golpes

Vol. 2: 240.

Hematuria intertropical

Vol. 2: 109.

Hemofílicas

Vol. 2: 160.

Hemoptisis

Vol. 1: 163.

Vol. 2: 108, 125, 143, 181, 203, 323,
384, 389, 433.

Hemorragias, detener las

Vol. 1: 80, 298.

Vol. 2: 17, 29, 30, 50, 75, 81, 124, 125,
144, 171, 193, 195, 223, 230, 278,
305, 325, 334, 336, 343, 368, 384,
406, 417, 437, 455, 462, 466, 467,
471, 474, 479, 486, 506.Hemorragias de la nariz (véase también de-
sangramiento)

Vol. 2: 10, 232, 389.

Hemorragias de la vejiga

Vol. 1: 144.

Hemorragias de los riñones

Vol. 1: 144.

Hemorragias, del útero, de la matriz (véase
también metrorragia)

Vol. 2: 305, 455.

Hemorragias internas

Vol. 2: 433.

Hemorragias intestinales

Vol. 1: 80.

Vol. 2: 10, 29, 232, 233, 312, 455, 496,
505.

- del ano

Vol. 1: 184.

Hemorragias ligeras

Vol. 2: 163, 408.

Hemorragias pulmonares

Vol. 1: 144.

Vol. 2: 232, 389, 455.

Hemorroides, almorranas

Vol. 1: 78, 100, 128, 142, 143, 163,
166, 181, 184, 248, 334.Vol. 2: 21, 22, 31, 38, 100, 108, 109,
131, 156, 168, 169, 171, 194, 204,
216, 218, 230, 232, 238, 253, 263,
267, 282, 283, 286, 318, 326, 348,
379, 380, 382, 384, 389, 408, 433,
450, 455, 474, 475, 477, 504, 506.

inflamación

Vol. 2: 133, 300.

- sangrantes

Vol. 1: 153.

Vol. 2: 125, 201, 382, 474.

Hemostática, (ver hemorragias, detener las)

Vol. 1: 298.

Heridas abiertas

Vol. 2: 52, 362.

- cura las

Vol. 2: 82, 96, 101, 310, 344, 402.

- de cualquier clase

Vol. 1: 78, 80, 137, 155, 163, 230, 232,
256, 258, 332, 334.Vol. 2: 6, 10, 14, 16, 22, 27, 31, 35, 38,
40, 44, 45, 52, 58, 76, 78, 80, 81,
110, 121, 125, 129, 140, 157, 163,
169, 171, 193, 198, 201, 203, 204,
205, 213, 226, 230, 232, 233, 247,
254, 255, 283, 289, 292, 297, 308,
311, 312, 318, 320, 321, 337, 346,
353, 364, 368, 370, 382, 384, 402,
409, 411, 433, 436, 446, 467, 469,
475, 497, 499, 501, 504, 505.

- de la circuncisión

Vol. 2: 181.

- del pecho

Vol. 2: 115.

- escozor de las

Vol. 2: 263.

- infectadas

Vol. 2: 44.

- internas

Vol. 2: 198.

- pasmadas

Vol. 2: 483.

- que no cicatrizan

Vol. 1: 335.

Vol. 2: 123, 169, 307.

- sifilíticas

Vol. 1: 337.

Vol. 2: 476.

- supurantes

Vol. 2: 110, 246, 307, 372.

- venenosas

Vol. 2: 201, 316.

- viejas

Vol. 2: 89, 391, 476.

Hernias

Vol. 2: 27, 43, 61, 201, 304, 380.

Herpes

Vol. 1: 78, 128, 155, 251, 337, 338.

Vol. 2: 8, 52, 98, 109, 110, 111, 118,
120, 140, 168, 199, 214, 217, 233,
238, 255, 267, 270, 283, 326, 455,
462, 488, 497.

- rebeldes

Vol. 2: 222.

- secas

Vol. 2: 397.

Hidrocele

Vol. 2: 508.

Hidropesía

Vol. 1: 78, 117, 128, 142, 144, 193,
202, 227, 248, 332, 338.Vol. 2: 5, 6, 8, 12, 24, 31, 41, 61, 76,
82, 86, 91, 98, 100, 110, 112, 120,
121, 127, 129, 136, 143, 155, 158,
199, 227, 228, 234, 236, 238, 245,
253, 267, 270, 281, 283, 293, 302,
303, 308, 316, 318, 319, 320, 351,
380, 402, 414, 417, 418, 427, 435,
436, 441, 442, 453, 457, 460, 470,
476, 505, 507.

Hígado, afecciones del

Vol. 1: 135, 174, 348, 357.

Vol. 2: 91, 153, 193, 234, 261, 263,
303, 459, 460, 483.

- cálculos del

Vol. 2: 77, 174, 177, 227, 472.

- congestión del

Vol. 1: 233.

Vol. 2: 26, 33, 113, 125, 149, 158, 159,
204, 207, 267, 353, 403, 460, 463.

- dilatación del

Vol. 2: 245.

- dolores del

Vol. 1: 167.

- endurecimiento del

Vol. 2: 32.

- enfermedades del

Vol. 1: 78, 100, 128, 137, 148, 149,
157, 163, 207, 209, 211, 216, 221,227, 230, 234, 237, 240, 272, 333,
334, 337.Vol. 2: 16, 21, 24, 31, 32, 40, 54, 60,
66, 68, 100, 108, 110, 112, 123, 129,
130, 140, 142, 156, 159, 168, 169,
203, 206, 214, 233, 236, 263, 270,
283, 284, 293, 305, 306, 308, 314,
328, 329, 351, 377, 382, 387, 392,
401, 406, 408, 413, 426, 469, 476,
488, 498, 499, 505.

estimulante del

Vol. 2: 156, 267, 463.

- fiebres del

Vol. 2: 364.

- hace bien o beneficia el

Vol. 1: 227.

Vol. 2: 193, 373, 489.

- inflamación del

Vol. 1: 221.

Vol. 2: 207.

- limpia el

Vol. 1: 149, 198, 225.

Vol. 2: 25, 230, 374.

- perturbaciones del

Vol. 2: 400, 455, 492.

Hinchazones

Vol. 1: 78, 100, 116, 137, 144, 155,
184, 196, 243, 250, 308, 334, 335,
336, 338.Vol. 2: 8, 13, 22, 28, 31, 33, 34, 43, 52,
58, 77, 91, 111, 118, 121, 156, 180,
205, 240, 247, 283, 292, 295, 314,
319, 328, 340, 362, 372, 414, 418,
422, 476, 492, 495, 499, 504.

Hiperclorhidria

Vol. 2: 58, 77.

Hipertensas

Vol. 1: 278.

Vol. 2: 420.

Hipo

Vol. 1: 100.

Vol. 2: 97, 99, 100.

Hipocondría

Vol. 1: 78, 128, 253.

Vol. 2: 24, 54, 89, 166, 267, 305, 340.

Histerismo

Vol. 1: 128, 244, 253, 298.

Vol. 2: 29, 31, 54, 86, 101, 140, 153,
166, 171, 180, 227, 269, 368, 378,
389, 392, 406, 424, 462, 480.

- Hormigueo en los miembros o ciertas partes del cuerpo
Vol. 2: 483.
- Huesos, enfermedades de los
Vol. 1: 116.
Vol. 2: 337, 346, 441, 483.
- formación de los
Vol. 1: 137.
Vol. 2: 68.
 - fortifica los
Vol. 2: 165.

I

Ictericia

- Vol. 1: 137, 144, 149, 163, 251.
Vol. 2: 8, 16, 24, 31, 36, 40, 41, 54, 60, 68, 83, 86, 87, 91, 93, 98, 100, 111, 112, 120, 121, 127, 129, 139, 140, 144, 147, 149, 157, 162, 174, 179, 199, 207, 210, 238, 251, 263, 267, 289, 293, 298, 303, 307, 318, 343, 356, 380, 397, 413, 417, 436, 438, 443, 450, 463, 475, 499.

Impotencia

- Vol. 2: 100, 149, 156, 422.

Inapetencia (véase apetito, falta de).

Indigestión

- Vol. 2: 78, 297, 304, 316, 321, 419.

Indigestión estomacal

- Vol. 2: 290, 391.

- intestinal

- Vol. 2: 290, 391.

Indisposición

- Vol. 2: 304.

Infartos

- Vol. 1: 166.
Vol. 2: 424.

Infartos viscerales

- Vol. 2: 238.

Infecciones

- Vol. 1: 127.
Vol. 2: 120.

Inflamaciones

- Vol. 1: 166, 237, 243.
Vol. 2: 7, 17, 22, 58, 85, 165, 172, 180, 191, 193, 194, 218, 352, 391, 408, 412, 414, 417.

- articulares

- Vol. 2: 6, 8.

- de cualquier clase
Vol. 1: 78.
Vol. 2: 89, 282.
- de la boca y glándulas
Vol. 2: 52, 129, 201, 230, 312, 326, 362.
- de la garganta
Vol. 2: 309, 312, 506.
- de la membrana mucosa del estómago e intestinos
Vol. 2: 295, 343.
- de la membrana mucosa de la vejiga
Vol. 2: 351.
- de la mucosa bucal (estomatitis)
Vol. 2: 194.
- de la uretra
Vol. 1: 181.
Vol. 2: 149, 273, 274, 356, 414.
- de la vejiga
Vol. 2: 100, 149, 199, 274, 356, 414, 461.
- de las amígdalas
Vol. 1: 250, 258.
Vol. 2: 52, 53, 233, 293, 344, 347, 429.
- de las vías urinarias
Vol. 2: 351, 414, 496.
- de los dedos
Vol. 2: 293.
- de los intestinos (enteritis)
Vol. 1: 197.
Vol. 2: 49, 59, 61, 149, 191, 213, 253, 256, 293, 311, 312, 350, 405.
- de los oídos
Vol. 2: 40, 49, 98.
- de los ojos
Vol. 1: 166.
Vol. 2: 49, 71, 77, 98, 128, 138, 139, 156, 171, 172, 215, 257, 342, 444, 461, 490, 502.
- de los riñones
Vol. 1: 162, 233, 241.
Vol. 2: 39, 149, 273, 414.
- del bazo
Vol. 2: 100.
- del recto
Vol. 1: 181.
- internas
Vol. 2: 35, 41, 52, 292.
- y heridas de la lengua
Vol. 2: 201.

Insolaciones

- Vol. 2: 499.

Insomnio

- Vol. 1: 78, 100, 221, 227, 244, 253.
Vol. 2: 43, 71, 74, 118, 134, 214, 351, 352, 368, 441, 444, 455.

Intestino, afecciones del

- Vol. 2: 180.

- calambres del

- Vol. 1: 244.

- contracciones nerviosas del

- Vol. 2: 74.

- delgado, enfermedades del

- Vol. 1: 101.

- desinfectante del

- Vol. 1: 133.

- Vol. 2: 180.

- enfriamiento del

- Vol. 2: 166.

- enfermedades del

- Vol. 1: 116, 137.

- grueso, enfermedades del

- Vol. 1: 101, 184.

- gusanos en el

- Vol. 1: 127.

- Vol. 2: 243, 400.

- infecciones del

- Vol. 2: 391, 447, 492.

- lombrices en el

- Vol. 2: 392.

- regulariza el

- Vol. 1: 334.

- Vol. 2: 258, 439.

Intestinos, caída de los

- Vol. 2: 295.

- debilidad de los

- Vol. 2: 199, 224, 337, 348, 447.

- dilatación de los

- Vol. 2: 32.

- dolor de los

- Vol. 2: 89.

- enfermedades de los

- Vol. 1: 209, 210.

- Vol. 2: 89, 97, 129, 143, 236, 284, 407, 408, 427, 441.

- estimula la actividad de los

- Vol. 2: 108, 169, 289, 337, 405.

- fortifica los

- Vol. 1: 180.

- Vol. 2: 31, 142, 236, 489.

- limpia los
Vol. 1: 250.
Vol. 2: 14, 40, 339, 374.

Intranquilidad

- Vol. 2: 339.

Irrigación

- Vol. 2: 94, 158, 164, 193, 210, 216, 310.

Irrigaciones uretrales

- Vol. 2: 210, 308.

-- vaginales

- Vol. 1: 181.

- Vol. 2: 138, 210, 218, 227, 232, 297, 308, 315, 337, 362, 400.

Irritación

- de la médula espinal

- Vol. 1: 253.

-- de la vejiga

- Vol. 2: 129, 414.

- de las vías urinarias

- Vol. 2: 414.

Irritación del canal intestinal

- Vol. 2: 407, 479.

- del cuello de la matriz

- Vol. 2: 297.

- del estómago

- Vol. 2: 97.

del pecho

- Vol. 2: 23.

Irritaciones

- Vol. 2: 371, 418.

- pulmonares

- Vol. 2: 50.

Irritantes

- Vol. 2: 249.

J

Jaqueca

- Vol. 1: 128.
Vol. 2: 174, 180, 236, 477, 504.

Jarabe

- Vol. 2: 200, 215, 286, 391, 454.

Jugos gástricos, regulariza los

- Vol. 1: 101.

- Vol. 2: 113, 251.

- tonificante de los

- Vol. 2: 429.

L

- Labios, afecciones de los
Vol. 2: 411.
- hinchados
Vol. 1: 167.
Vol. 2: 40, 110.
 - partidos
Vol. 2: 40, 110, 379.
- Lactíferas
Vol. 2: 268.
- Laringe, enfermedades de la
Vol. 2: 73, 228, 351, 476.
- Laringitis
Vol. 1: 269, 270, 336.
Vol. 2: 8, 13, 33, 194, 201, 391.
- Lastimaduras
Vol. 2: 157, 198, 318, 369.
- Lavativas
Vol. 2: 141, 232.
- Laxantes
Vol. 1: 173, 181, 197, 207, 295, 302.
Vol. 2: 15, 20, 25, 26, 46, 49, 52, 55, 60, 123, 147, 148, 153, 159, 169, 182, 184, 191, 194, 195, 207, 243, 246, 261, 263, 297, 300, 314, 336, 344, 357, 275, 377, 385, 409, 411, 418, 443, 446, 449, 463, 472, 478, 499.
- Leche, aumenta la, de las lactantes
Vol. 1: 139, 225.
Vol. 2: 39, 43, 59, 71, 74, 96, 107, 127, 161, 167, 171, 198, 221, 255, 268, 349, 467, 481.
- estancada
Vol. 2: 171.
 - reduce la
Vol. 2: 88, 425.
- Lepra
Vol. 1: 230, 233.
Vol. 2: 90, 219, 305, 342, 389.
- Leucemia
Vol. 1: 267.
- Leucorrea
Vol. 2: 29, 64, 79, 83, 94, 146, 163, 288, 368, 384, 469.
- Linfosarcoma
Vol. 1: 267.
- Lociones
Vol. 2: 73, 89, 110, 115, 193.

- Lombrices
Vol. 1: 78, 118, 128.
Vol. 2: 6, 11, 12, 38, 62, 86, 89, 101, 120, 199, 213, 263, 286, 294, 298, 306, 318, 319, 351, 353, 359, 368, 386, 413, 476, 480.
- Lombriz solitaria, Tenia
Vol. 2: 287, 386, 476.
- Longevidad
Vol. 1: 266.
Vol. 2: 260.
- Lumbago, (véase ciática)
- Lupus
Vol. 2: 234.

LI

- Llagas
Vol. 1: 240, 274.
Vol. 2: 27, 80, 110, 198, 256, 337, 346, 397, 404, 411, 418, 433.
- cancerosas
Vol. 2: 123, 138, 140, 302, 450.
en la boca
Vol. 2: 16.
 - en la garganta
Vol. 2: 16, 278.
 - en las encías
Vol. 2: 303.
 - inveteradas
Vol. 2: 222.
 - putridas
Vol. 2: 52, 263.
 - sifilíticas
Vol. 2: 140, 476.
 - venéreas
Vol. 1: 230.
- Magulladuras
Vol. 1: 163.
- Mal aliento
Vol. 1: 160, 221.
Vol. 2: 24, 236.
- Mal de piedra
Vol. 1: 332, 337.
Vol. 2: 7, 59, 96, 110, 127, 129, 159, 230, 236, 263, 314, 372, 422, 477, 478, 500.
- Mal de Pott
Vol. 2: 357.
- Malaria
Vol. 1: 78, 143, 258.
Vol. 2: 125, 293, 345, 364.
- Malestar
Vol. 1: 336, 338.
Vol. 2: 92, 118, 143, 256, 369, 371, 412, 419, 504.
- estomacal
Vol. 2: 62, 89, 92.
- Malhumor
Vol. 2: 339.
- Manchas de la cara
Vol. 1: 227.
Vol. 2: 216, 382, 423.
- de la piel
Vol. 2: 7, 214, 256, 502.
 - del cuerpo
Vol. 2: 423.
- Marasmo
Vol. 1: 100.
- Mareos
Vol. 1: 160, 221, 244, 255, 338.
Vol. 2: 36, 54, 180, 256, 314, 369, 389, 390, 441, 462, 480, 504.
- Masticatorio, perfumar el aliento
Vol. 2: 55, 417.
- Matriz, calambres de la
Vol. 1: 244.
- catarro de la
Vol. 2: 122.
 - contracciones de la
Vol. 2: 198.
 - descenso o desviación de la
Vol. 2: 288, 380.
 - dilatación de la
Vol. 2: 265.
 - dolores de la
Vol. 2: 43, 52, 71, 131, 240, 345, 450, 480.
 - endurecimiento de la
Vol. 2: 140.
 - enfermedades de la
Vol. 1: 78, 101.
Vol. 2: 8, 87, 125, 131, 305, 306, 426.

M

- espasmos de la
Vol. 1: 253.
 - fortifica la
Vol. 2: 87, 427.
 - limpia la
Vol. 2: 26, 129.
 - mal funcionamiento de la
Vol. 2: 87, 144.
 - Prolapso de la
Vol. 2: 234.
- Melancolía (véase tristeza).
- Memoria, falta de
Vol. 2: 191, 251.
fortifica y aumenta la
Vol. 2: 24.
- Menstruación abundante
Vol. 1: 153, 233.
Vol. 2: 124, 233, 299, 312, 408, 427, 471, 474.
- atrasada
Vol. 1: 251.
Vol. 2: 12, 34, 35, 50, 144, 150, 202, 212, 227, 345, 390.
 - difícil
Vol. 2: 139, 204, 505.
 - dolorosa
Vol. 1: 184, 221, 251.
Vol. 2: 129, 131, 139, 146, 198, 212, 224, 227, 390, 422, 460, 480.
 - escasa
Vol. 1: 251.
Vol. 2: 34, 43, 138, 140, 146, 156, 204, 224, 283, 390, 422, 460.
 - irregular
Vol. 2: 16, 24, 31, 34, 35, 62, 71, 77, 86, 87, 101, 145, 171, 198, 212, 227, 238, 239, 257, 272, 279, 289, 318, 319, 336, 339, 344, 362, 382, 388, 403, 412, 413, 427, 441, 480, 506.
 - regulariza la
Vol. 1: 166, 216, 225, 335.
 - regulariza la, en niñas débiles
Vol. 2: 72.
- Menstrual, flujo
Vol. 2: 78.
- Metabolismo
- envenenamiento de el
Vol. 1: 100, 184.
 - regulariza, activa el
Vol. 2: 140, 242, 295, 306, 328.

- trastornos y estorbos del
Vol. 1: 78, 128, 184.
Vol. 2: 146, 267, 348, 453.
- Metrorragia**
Vol. 1: 143.
Vol. 2: 78, 94, 122, 144, 288, 295, 382, 384, 389, 455, 474.
- Microbicidas**
Vol. 1: 133.
Vol. 2: 385.
- Miedo, sensación de**
Vol. 1: 128.
Vol. 2: 339, 368.
- Miopía, combate la**
Vol. 2: 251.
- Modorra, sueño muy pesado**
Vol. 2: 370.
- Mordeduras de perros rabiosos y animales venenosos: arañas, víboras**
Vol. 1: 78, 118, 163, 218, 334.
Vol. 2: 90, 97, 113, 130, 199, 201, 293, 294, 324, 388, 414.
- no venenosas
Vol. 2: 368.
- Mucosas**
- inflamación de las
Vol. 1: 128.
Vol. 2: 98, 504.
- Mucosidades**
Vol. 1: 116, 221, 225, 243, 295, 296, 334.
Vol. 2: 7, 13, 35, 52, 86, 116, 143, 153, 210, 236, 495.
- combate las
Vol. 2: 7.
- de la garganta
Vol. 1: 142, 216.
Vol. 2: 359.
- de los bronquios
Vol. 2: 433.
- de los órganos respiratorios
Vol. 1: 142.
Vol. 2: 359.
- de los pulmones
Vol. 1: 142, 193.
Vol. 2: 32, 52, 73, 120.
- del estómago
Vol. 1: 216.
Vol. 2: 435.
- del hígado
Vol. 2: 32.

- pecho
Vol. 2: 282, 465.
- Muelas cariadas**
Vol. 2: 409.
- Músculos, debilidad de los**
Vol. 2: 276.
- dolores de los
Vol. 1: 349.
Vol. 2: 458.
- endurecimiento de los
Vol. 2: 370.
- fortifica los
Vol. 2: 61, 68, 411, 457.

N

- Nariz, afecciones de la**
Vol. 1: 355.
desangramiento de la
Vol. 2: 124, 188, 201, 232, 234, 300, 389.
- Náuseas**
Vol. 1: 219, 271.
Vol. 2: 53, 335.
- Nefralgia (véase riñones, dolores de los).**
- Nefritis**
Vol. 1: 335.
Vol. 2: 77, 107, 108, 174, 176, 177, 242, 476, 496.
- Nefropatías**
Vol. 2: 107, 174.
- Nervios, accidentes de los**
Vol. 1: 221.
- agotados
Vol. 2: 191, 339.
- ataques de los
Vol. 2: 75, 130.
- debilidad de los
Vol. 1: 332, 334, 335, 336.
Vol. 2: 24, 49, 72, 83, 86, 93, 100, 120, 140, 143, 186, 191, 224, 234, 238, 265, 322, 337, 339, 343, 351, 357, 370, 380, 441, 444, 460.
- enfermedades de los
Vol. 1: 253, 274, 332, 333, 335, 336.
Vol. 2: 10, 36, 44, 54, 101, 144, 171, 179, 191, 223, 318, 368, 392, 393.
- fortifica los, nervina
Vol. 1: 137, 150, 180, 221, 227, 244, 251, 330, 337.
Vol. 2: 36, 44, 55, 61, 68, 71, 75, 77,

99, 120, 129, 138, 147, 236, 318, 339, 356, 375, 403, 411, 457, 460, 462, 469, 480, 502.

- calma los
Vol. 1: 129, 207, 227, 244, 250, 298.
Vol. 2: 18, 54, 340, 368, 483.
- Nerviosidad**
Vol. 1: 78, 100, 128, 251, 334.
Vol. 2: 54, 59, 63, 134, 166, 195, 214, 227, 312, 322, 343, 378, 392, 419, 462, 485.
- Nerviosismo (véase nerviosidad).**
- Neumonía (véase pulmonía).**
- Neumorragias**
Vol. 1: 143.
- Neuralgias**
Vol. 1: 251, 310, 334.
Vol. 2: 8, 43, 53, 55, 58, 83, 86, 99, 114, 141, 189, 201, 230, 295, 301, 314, 322, 328, 339, 344, 388, 412.
- Neurastenia**
Vol. 1: 253, 255.
Vol. 2: 83, 270, 322, 504.
- Neurosis**
Vol. 2: 351, 424.
- Niños débiles**
Vol. 1: 165.
Vol. 2: 411.

O

- Obesidad**
Vol. 1: 78, 100, 128, 184.
Vol. 2: 28, 106, 191, 234, 245, 426, 475.
- Obstrucciones**
Vol. 1: 295, 296.
Vol. 2: 7, 140, 236, 388.
- de la vejiga
Vol. 2: 424.
- de los intestinos
Vol. 2: 120, 251, 327, 343.
- de los pulmones
Vol. 2: 316.
- de los riñones
Vol. 2: 24, 500.
- del bazo, estagnación
Vol. 2: 24, 33, 293.
- del conducto auditivo
Vol. 2: 307.
- del hígado, estagnación, infarto
Vol. 2: 24, 33, 69, 327, 424, 426, 438.
- del vaso linfático
Vol. 2: 120.
- Odontálgicas**
Vol. 2: 119, 235.
- Oftalmías (véase ojos, inflamación de los).**
purulentas
Vol. 2: 218.
- Oídos, afecciones y dolores de los**
Vol. 1: 160, 167, 169, 227, 247, 308, 310.
Vol. 2: 40, 58, 97, 124, 142, 270, 306, 307, 336, 371, 372, 388, 423, 483.
- supuración de los
Vol. 2: 125, 247.
- Ojos débiles (véase vista, debilidad de la).**
- dolores de los
Vol. 1: 169.
Vol. 2: 250.
- enfermedades de los (véase vista, enfermedades de la).
- enrojecimiento de los
Vol. 2: 250, 379.
- lagrimeo de los
Vol. 2: 250.
- manchas de los
Vol. 2: 397, 398.
- nubes de los
Vol. 2: 49, 197, 372.
- supuración de los
Vol. 2: 168.
- Organismo, limpia y regulariza el mal funcionamiento del**
Vol. 2: 64, 240, 400, 420, 421, 422.
- Organos de la mujer, catarro de los**
Vol. 1: 353.
- de la mujer fortifica los
Vol. 2: 145.
- internos estimulante de los
Vol. 2: 345.
- respiratorios, enfermedades de los
Vol. 2: 427.
respiratorios, fortifica los
Vol. 2: 290.
- Orina, acidez de la**
Vol. 1: 197.
Vol. 2: 191.
- con pus
Vol. 2: 273.

- con sangre, hematuria
Vol. 1: 143, 144.
Vol. 2: 140, 274, 448.
- dificultad en la
Vol. 2: 153, 171, 234, 245, 336, 409, 480, 499.
- escasez de la
Vol. 1: 123, 218, 237.
Vol. 2: 28, 247, 273, 283, 328, 345, 414.
- estorbos en la secreción regulariza la
Vol. 1: 195, 332, 334, 337.
Vol. 2: 35, 41, 59, 60, 109, 308, 336, 506.
- fermentación de la
Vol. 2: 274.
- incontinencia de la
Vol. 1: 156.
Vol. 2: 33, 233, 274, 288, 295.
incontinencia nocturna de la
Vol. 2: 55, 203, 234, 382.
- provoca y aumenta la secreción de
Vol. 1: 225.
Vol. 2: 8, 88, 118, 129, 146, 150, 174, 188, 205, 232, 236, 347, 368, 375, 449, 506.
- retención de la
Vol. 1: 234, 237, 333, 337.
Vol. 2: 95, 172, 217, 253, 272, 314, 351, 371, 407, 412, 426, 453, 476.
- turbia
Vol. 2: 314, 422.
- Orzuelos
Vol. 1: 153.
- Otitis (véase oídos, inflamación de los).
- Ovarios, enfermedades de los (véase también matriz, enfermedades de la)
Vol. 2: 306.
- mal funcionamiento de los
Vol. 2: 144.

P

- Paladar, enfermedades del
Vol. 1: 156, 250.
- Palidez
Vol. 1: 100, 149.
Vol. 2: 139, 144, 147, 157, 179, 199, 238, 351, 356, 380, 413, 417, 436.

- Palpitación nerviosa
Vol. 1: 244.
- Palpitaciones
Vol. 1: 255.
Vol. 2: 24, 245, 319, 368, 462.
- Paludismo
Vol. 1: 78, 234, 240, 258.
Vol. 2: 24, 72, 218, 293, 301, 345, 408, 450.
- Panadizos
Vol. 2: 283, 472.
- Páncreas (véase diabetes)
Vol. 1: 207.
- Papera
Vol. 1: 333.
- Parálisis
Vol. 1: 251, 253, 336, 338.
Vol. 2: 30, 80, 153, 202, 230, 281, 339, 401, 436.
- de la lengua
Vol. 2: 52.
- de los músculos
Vol. 2: 389.
- Parásitos
Vol. 2: 101, 263, 359.
- de la piel
Vol. 2: 231.
- intestinales
Vol. 1: 128, 204.
Vol. 2: 26, 38, 89, 286, 359.
- Parkinson, enfermedad de
Vol. 1: 278.
- Párpados, blefaroftalmía
Vol. 1: 276.
Vol. 2: 40, 49.
- Partes doloridas
Vol. 2: 37, 77, 110, 194, 240, 300, 445, 492.
- Parto, desarreglos después del
Vol. 2: 76.
- dolores en el
Vol. 2: 240.
- facilita el
Vol. 2: 12, 35, 74, 224, 288, 422, 427.
- limpieza que se efectúa después
Vol. 2: 227, 504.
- prematuro
Vol. 2: 502.
- Parturientas, tónicas, estimulante y diaforéticas para las
Vol. 2: 212.

- Pecas
Vol. 1: 332, 334.
Vol. 2: 7, 55, 69, 214, 216, 485, 502.
- Pectorales
Vol. 1: 302.
Vol. 2: 130, 227, 238, 239, 269, 280, 281, 316, 342, 351, 354, 357, 409, 427, 435, 442, 443, 449, 471.
- Pecho, afecciones del
Vol. 2: 27, 97, 200, 280, 343, 348, 351, 402.
- calambres
Vol. 2: 318.
- enfermedades del
Vol. 1: 247, 295, 296, 336.
Vol. 2: 7, 23, 35, 36, 44, 49, 50, 52, 63, 72, 77, 93, 95, 96, 97, 99, 116, 120, 153, 157, 181, 186, 195, 212, 214, 215, 216, 240, 279, 298, 307, 336, 339, 347, 371, 379, 380, 384, 388, 391, 395, 409, 412, 477.
- fortifica el
Vol. 2: 195.
- purifica el
Vol. 2: 230.
- Pechos purulentos, inflamados y endurecidos de las mujeres
Vol. 1: 184.
Vol. 2: 53, 171, 172.
- Pensamientos desesperantes
Vol. 2: 368.
- tristes
Vol. 2: 99.
- Pérdidas seminales
Vol. 2: 7.
- Pereza intestinal
Vol. 1: 221.
Vol. 2: 195, 243, 336, 347, 348, 357, 359, 380, 394, 472.
- Período (véase menstruación).
- Peritonitis, inflamación del peritoneo
Vol. 2: 14.
- Pesimismo
Vol. 2: 369.
- Pezones inflamados y agrietados
Vol. 2: 40, 97, 201.
- Picaduras de abejas y de avispas
Vol. 1: 163, 218.
Vol. 2: 139, 423.
- de arañas
Vol. 1: 78, 218.

- Vol. 2: 201.
- del escorpión
Vol. 2: 143.
- Picazón o prurito
Vol. 2: 192.
- Piedras
Vol. 1: 195.
Vol. 2: 60, 79, 298, 304, 409.
- de la vejiga
Vol. 2: 173, 314, 426.
- en las vías urinarias, expulsión de las
Vol. 2: 426.
- nefríticas
Vol. 1: 128, 195, 337.
Vol. 2: 445, 495, 507.
- Piel, afecciones crónicas de la
Vol. 2: 7, 8, 153, 255.
- enfermedades, afecciones de la
Vol. 1: 116, 128, 137, 142, 144, 155, 156, 198, 227, 234, 237, 241, 251, 258, 275, 332, 333, 335, 336, 337, 356.
Vol. 2: 5, 6, 8, 16, 22, 25, 33, 38, 44, 45, 59, 71, 73, 78, 89, 98, 109, 110, 111, 118, 119, 121, 129, 137, 144, 146, 156, 158, 171, 199, 214, 217, 231, 236, 240, 253, 255, 257, 262, 263, 267, 270, 283, 292, 296, 307, 318, 323, 330, 339, 340, 346, 351, 354, 364, 382, 389, 402, 406, 411, 412, 418, 435, 470, 471, 475, 476, 480, 483, 488, 501, 504, 508.
- erupción de la
Vol. 2: 137, 168, 267, 284, 346, 400.
- excitante de la piel
Vol. 2: 386.
- impurezas de la
Vol. 1: 144, 162, 337.
Vol. 2: 154, 156, 214, 234, 312, 382, 489.
- parásitos duros de la
Vol. 2: 114, 492.
- picazón de la
Vol. 2: 233, 238, 409, 468.
- úlceras de la
Vol. 2: 400, 495.
- Pielitis
Vol. 2: 242.
- Piernas, enfermedades de las
Vol. 1: 336.

- Piernas hinchadas
Vol. 2: 295.
- agrietadas
Vol. 1: 137, 332, 333, 335.
Vol. 2: 52.
- Pies, enfermedades de los
Vol. 1: 336.
- fríos
Vol. 1: 184, 335.
Vol. 2: 86.
- Píloro, hace bien al
Vol. 1: 101.
- inflamación del
Vol. 2: 177.
- Piojos
Vol. 2: 63, 218, 248.
- Piorrea
Vol. 2: 201, 450.
- Pirosis
Vol. 1: 271.
Vol. 2: 153, 318, 408.
- Placenta, facilita la expulsión de la
Vol. 2: 224.
- Pleuresía
Vol. 1: 78, 117, 184, 233, 237, 335.
Vol. 2: 14, 90, 169, 304, 382, 388, 425, 499.
- Pleurodinia
Vol. 2: 490.
- Pleuropasmo
Vol. 1: 196.
Vol. 2: 75.
- Podagra
Vol. 2: 52, 110, 307.
- Pólipo
Vol. 1: 78, 156.
- Poluciones
Vol. 2: 149.
- Postración
Vol. 2: 72, 238.
- Presión de la sangre
Vol. 1: 127, 129, 237.
Vol. 2: 18, 28, 81, 247, 389, 450.
- Procidencia del recto, caída del ano
Vol. 2: 372.
- Prolapso del recto
Vol. 2: 234.
- Próstata, inflamación y otras enfermedades de la
Vol. 1: 101.
Vol. 2: 129, 149, 181, 199, 274, 439.
- Prurito
Vol. 2: 300.
- Psoriasis
Vol. 2: 255.
- Pujo
Vol. 2: 50, 167.
- Pulmones, catarros de los
Vol. 2: 49, 236, 269, 327, 443, 449, 490, 502.
- débiles
Vol. 2: 191.
- depura los
Vol. 1: 163.
- enfermedades de los
Vol. 1: 78, 79, 137, 207, 336.
Vol. 2: 10, 32, 36, 59, 62, 63, 168, 181, 223, 230, 236, 239, 318, 322, 335, 387, 391, 442, 443.
- enfisema de los
Vol. 2: 241.
fortifica los
Vol. 1: 133, 149, 334.
Vol. 2: 195.
- lesiones de los
Vol. 2: 73.
- Pulmonía, neumonía
Vol. 1: 233, 258, 335.
Vol. 2: 14, 63, 90, 93, 144, 388, 409.
- Pulso acelerado
Vol. 2: 101.
- Punzadas (puntadas) al costado
Vol. 2: 24.
- Purgante
Vol. 1: 248, 302.
Vol. 2: 14, 29, 30, 34, 37, 38, 40, 60, 64, 65, 82, 90, 98, 108, 110, 111, 112, 113, 121, 130, 136, 143, 146, 162, 164, 217, 221, 222, 226, 240, 241, 243, 245, 248, 251, 254, 263, 281, 283, 289, 297, 305, 316, 325, 326, 339, 348, 350, 370, 375, 382, 392, 393, 397, 413, 418, 438, 442, 457, 470, 471, 472, 477, 479, 481, 499, 504.
- drástico
Vol. 2: 196, 350, 402, 454.
- inofensivo
Vol. 2: 159.
- para niños
Vol. 2: 116, 207, 463.

- suave
Vol. 1: 302.
Vol. 2: 264, 344, 478.
- Purificadora
Vol. 1: 116, 173, 312.
Vol. 2: 149, 426, 435, 468, 506.
- Pus, extraen el
Vol. 2: 52, 100.
- Pústulas del sarampión
Vol. 2: 407.
- Putrefacciones intestinales
Vol. 2: 78, 169, 198, 258.

Q

- Quemaduras
Vol. 1: 137, 184, 248.
Vol. 2: 34, 35, 60, 97, 118, 139, 140, 201, 205, 226, 243, 247, 270, 283, 312, 337, 370, 379, 382, 415, 474, 475, 499, 504.
- calma el dolor
Vol. 2: 270.

R

- Rabia
Vol. 2: 154, 155, 243, 245, 324.
- Raquitismo
Vol. 1: 100, 205.
Vol. 2: 23, 24, 25, 41, 44, 49, 77, 93, 210, 246, 288, 289, 337, 343, 351, 357, 436.
- Raticida
Vol. 2: 205, 343.
- Refrigerantes, refrescantes
Vol. 1: 208, 237, 303.
Vol. 2: 114, 192, 221, 279, 283, 291, 292, 297, 340, 385, 407, 449, 465, 478.
- Regeneradoras
Vol. 2: 199.
- Reglas atrasadas (véase menstruación).
- Resfríos
Vol. 1: 117, 166, 247, 250, 251, 258, 296, 333, 357.
Vol. 2: 6, 8, 33, 34, 43, 44, 59, 63, 77, 116, 157, 195, 214, 216, 223, 231, 240, 269, 279, 282, 296, 297, 298,

- 327, 340, 347, 348, 371, 387, 391, 395, 409, 412, 427, 441, 449, 471, 476, 478, 504.
- Respiración, dificultad en la
Vol. 2: 114, 236, 380.
- Reumatismo
Vol. 1: 78, 81, 100, 117, 128, 142, 146, 157, 167, 195, 209, 219, 227, 230, 233, 234, 237, 251, 308, 332, 333, 336, 337.
Vol. 2: 5, 6, 8, 18, 31, 33, 38, 43, 44, 53, 54, 55, 58, 68, 69, 73, 76, 77, 79, 80, 82, 83, 86, 87, 95, 96, 100, 109, 110, 120, 122, 123, 127, 129, 130, 137, 140, 142, 144, 149, 153, 158, 171, 176, 191, 193, 197, 199, 202, 204, 227, 236, 248, 256, 263, 264, 294, 296, 308, 318, 319, 326, 339, 348, 351, 354, 370, 380, 382, 386, 403, 408, 409, 412, 426, 430, 431, 433, 435, 442, 444, 453, 457, 458, 460, 470, 471, 474, 475, 476, 480, 483, 488, 496, 500, 508.
- articular
Vol. 2: 89, 158, 328, 371, 436, 490.
- crónico y rebelde
Vol. 1: 258.
Vol. 2: 14, 110, 267, 295, 411.
- gotoso
Vol. 2: 188.
- muscular
Vol. 1: 233.
Vol. 2: 490.
- Riñones, activa los
Vol. 2: 6, 8, 188, 274, 280, 345, 373.
- beneficia los
Vol. 1: 218, 346.
Vol. 2: 193.
- cálculos de los
Vol. 1: 78, 237.
Vol. 2: 77, 108, 124, 127, 227, 236, 272, 284.
- catarro de los
Vol. 2: 77.
- dolores de los
Vol. 1: 167.
Vol. 2: 112, 147, 356.
- enfermedades de los
Vol. 1: 78, 100, 116, 117, 128, 137, 142, 149, 184, 211, 221, 225, 233,

- 234, 237, 248, 310, 330, 332, 333, 337.
- Vol. 2: 24, 28, 31, 35, 40, 45, 60, 76, 79, 92, 95, 98, 100, 107, 108, 109, 110, 120, 125, 140, 146, 149, 153, 156, 171, 203, 224, 227, 230, 234, 236, 241, 242, 257, 283, 305, 308, 312, 314, 337, 345, 348, 356, 362, 364, 377, 387, 389, 414, 418, 426, 442, 448, 453, 457, 459, 460, 469, 471, 481, 488, 496, 498, 499, 501, 505.
- fortifica los
Vol. 1: 334.
Vol. 2: 236.
 - limpia los
Vol. 1: 149, 225, 226, 250.
Vol. 2: 26, 153, 154, 230, 236, 374, 391, 421, 422, 435, 505.
- Ritmo cardíaco, regulariza el
Vol. 2: 247.
- Romadizo
Vol. 1: 219.
- Ronquera
Vol. 1: 116, 117, 128, 132, 181, 184, 193, 216, 225, 243, 247, 258.
Vol. 2: 7, 8, 13, 34, 35, 59, 63, 77, 93, 96, 97, 99, 157, 194, 195, 239, 240, 247, 279, 282, 293, 297, 298, 327, 340, 359, 371, 386, 388, 391, 395, 409, 412, 427, 444, 448, 449, 471, 476, 504.
- Rubefacientes
Vol. 2: 69, 188, 208, 310, 386, 437, 453, 455, 469, 481.

S

- Sabañones
Vol. 2: 31, 33, 59, 326, 391, 400, 417, 504.
- Sangre, acidificación de la
Vol. 1: 135, 171, 197.
Vol. 2: 191, 253, 340, 429.
- activa la circulación de la
Vol. 1: 180.
Vol. 2: 291, 345, 389, 457.
 - aumenta la
Vol. 1: 139, 226.

- coagulada, disuelve la
Vol. 2: 115, 240, 453.
 - depurativo de la
Vol. 1: 133, 142, 149, 150, 162, 163, 173, 226, 234, 312.
Vol. 2: 7, 15, 16, 26, 34, 51, 60, 66, 78, 110, 113, 128, 140, 144, 150, 152, 153, 154, 156, 157, 171, 173, 188, 226, 236, 238, 240, 245, 261, 263, 267, 269, 273, 279, 283, 284, 294, 306, 318, 328, 336, 339, 359, 374, 382, 400, 405, 411, 418, 435, 446, 450, 471, 485, 489, 498, 499, 505, 506, 508.
 - derrame bajo la piel
Vol. 2: 81.
 - enfermedades de la
Vol. 1: 78, 148, 207, 216.
Vol. 2: 137, 140, 453.
 - envenenamiento de la
Vol. 1: 78, 333.
Vol. 2: 52.
 - estancamiento de la
Vol. 2: 256.
 - formación de la
Vol. 1: 209.
 - formación de la
Vol. 1: 209.
Vol. 2: 68.
 - impureza de la
Vol. 1: 237, 248.
Vol. 2: 31, 52, 137, 156, 175, 217, 234, 283, 284, 297, 311, 351, 418, 468, 470, 505, 508.
 - mala circulación de la
Vol. 1: 244, 332, 334, 336.
Vol. 2: 247, 389.
 - mala formación de la
Vol. 2: 31, 41, 343, 488.
 - pérdidas de
Vol. 2: 68, 342.
 - pobreza de (véase anemia).
 - procedente del útero o de la vagina (véase metrorragia).
- Sarampión
Vol. 1: 78, 258.
Vol. 2: 125, 202, 240, 470.
- Sarna
Vol. 1: 78.
Vol. 2: 5, 7, 25, 62, 98, 110, 199, 208,

217, 238, 330, 339, 342, 402, 406, 455, 486.

- Sarpullidos
Vol. 2: 110, 418.
- Secreción de las glándulas
- mamarias
Vol. 2: 74.
 - del intestino
Vol. 2: 73.
 - gástrica, estimula la
Vol. 2: 68.
 - irregular de la bilis
Vol. 2: 207.
- Sedantes
Vol. 1: 142, 204, 243, 247, 253, 303.
Vol. 2: 35, 63, 92, 97, 129, 141, 167, 195, 315, 340, 368, 447, 449, 451, 485.
- Serpigina
Vol. 1: 163.
- Sífilis
Vol. 1: 227, 332, 337, 348.
Vol. 2: 8, 129, 137, 153, 158, 217, 224, 236, 256, 264, 283, 305, 311, 351, 411, 426, 469, 470.
- constitucional
Vol. 2: 123, 222.
- Síndrome celíaco
Vol. 2: 104.
- Sistema de la vena porta
Vol. 2: 125.
- nervioso, calmante del
Vol. 1: 298.
Vol. 2: 392.
 - nervioso fortifica el
Vol. 1: 264, 268, 312.
Vol. 2: 165, 399, 444, 502.
- Solitaria (véase también lombriz solitaria)
Vol. 2: 301.
- Somnolencia
Vol. 2: 114.
- Sudor en las manos, pies y hombros
Vol. 2: 49, 232, 233, 326.
- fétido de los pies
Vol. 1: 335.
Vol. 2: 8, 50.
 - nocturno de los tísicos
Vol. 2: 30.
 - nocturno de los tuberculosos
Vol. 1: 216.

- Sudoríficas diaforéticas
Vol. 1: 166, 216, 241, 243, 244, 296.
Vol. 2: 39, 68, 72, 79, 90, 94, 109, 110, 125, 129, 137, 155, 156, 180, 181, 227, 235, 240, 251, 255, 263, 264, 267, 268, 269, 270, 293, 310, 311, 321, 323, 330, 342, 347, 354, 370, 389, 392, 394, 405, 407, 411, 447, 453, 458, 462, 470, 471, 483, 503, 504, 505, 508.
- Sueño intranquilo
Vol. 2: 362.
- tranquilo y reparador
Vol. 2: 215.
- Supuraciones
Vol. 1: 116, 216, 308, 333, 335.
Vol. 2: 7, 8, 52, 412, 455, 471.
de los huesos
Vol. 1: 335.
Vol. 2: 52.
- de los oídos (véase oído).
 - en la boca
Vol. 2: 359.
 - internas
Vol. 2: 198.
- Sustancias extrañas, morbosas, etc., expulsa las
Vol. 2: 31, 202.
- Sustos
Vol. 2: 138.

T

- Tartamudez
Vol. 2: 251.
- Tejidos, endurecimiento de los
Vol. 2: 298, 374.
- fortifica los
Vol. 2: 457.
 - musculares
Vol. 1: 276.
 - retención de líquido en los
Vol. 1: 153.
Vol. 2: 345.
- Temblor de los miembros
Vol. 1: 251.
Vol. 2: 444.
- Tendones, fortifica los
Vol. 2: 61.

Tenia (véase lombriz solitaria).

Tétano

Vol. 2: 76.

Tifus

Vol. 1: 76, 78, 80, 100, 128.

Vol. 2: 45, 72, 78, 201, 269, 284, 290, 364, 391.

Tiña

Vol. 2: 5, 89, 109, 110, 169.

Tisis

Vol. 1: 117, 247.

Vol. 2: 178, 243, 282, 306, 308, 312, 348, 391, 407, 435.

- pulmonar

Vol. 2: 52, 201, 252, 413, 427.

Tónicas (véase fortificantes).

Tonsilitis

Vol. 1: 100, 216.

Torceduras

Vol. 1: 117, 338.

Vol. 2: 43, 58, 61, 81, 115, 139, 157, 201, 205, 208, 328.

Tos

Vol. 1: 78, 116, 117, 128, 132, 137, 184, 216, 225, 243, 247, 258, 333, 334.

Vol. 2: 8, 10, 13, 24, 25, 27, 33, 34, 44, 45, 79, 94, 96, 97, 120, 121, 128, 142, 147, 153, 157, 186, 195, 214, 216, 223, 240, 255, 282, 293, 297, 298, 327, 340, 343, 348, 349, 353, 359, 384, 386, 387, 389, 395, 409, 427, 444, 478, 495, 504.

- calmante de la

Vol. 2: 181, 212, 228, 318, 335.

- convulsiva o tosferina de los niños

Vol. 1: 163, 193, 225, 226, 234, 247, 251.

Vol. 2: 63, 97, 131, 162, 181, 215, 228, 312, 316, 375, 391, 393, 442, 504.

- crónica

Vol. 2: 465.

- espasmódica

Vol. 2: 131, 228, 238, 433, 442.

- nerviosa

Vol. 2: 97, 114, 181, 393.

- pertinaz y dolorosa

Vol. 1: 181.

Vol. 2: 7, 63.

- pulmonar

Vol. 2: 413.

- rebelde

Vol. 2: 7, 35, 63, 99, 181, 238, 270, 298, 442.

- sanguinolenta

Vol. 1: 196.

- seca

Vol. 1: 181.

Vol. 2: 23, 59, 236.

- tuberculosa

Vol. 2: 504.

Tóxicas

Vol. 2: 160, 170, 412.

Trabajo intelectual, facilita el

Vol. 2: 75.

Transpiración

Vol. 2: 6, 347, 464.

Tráquea, enfermedades de la

Vol. 1: 100, 225.

Vol. 2: 306.

Trastornos digestivos

Vol. 1: 78, 137, 166.

Vol. 2: 71, 165, 288, 375.

- digestivos nerviosos

Vol. 1: 253.

Vol. 2: 485.

- en la orina (véase orina).

en la respiración

Vol. 2: 462, 465.

nerviosos

Vol. 1: 227.

Vol. 2: 97.

renales

Vol. 2: 492.

Tristeza, melancolía

Vol. 1: 78, 128.

Vol. 2: 29, 72, 99, 166, 322, 339, 368, 369.

Tuberculosis

Vol. 1: 76, 78, 144, 196, 258, 278.

Vol. 2: 8, 72, 82, 101, 120, 181, 223, 228, 295, 301, 326, 380, 406, 429, 430, 446, 500.

- de los huesos

Vol. 2: 337.

- intestinal

Vol. 2: 201.

pulmonar

Vol. 1: 143, 153, 184.

Vol. 2: 72, 119, 212.

Tubo digestivo, mal funcionamiento, irritación

Vol. 1: 270, 278, 334.

Vol. 2: 408.

Tumores

Vol. 1: 163.

Vol. 2: 36, 53, 92, 110, 111, 146, 158, 193, 200, 209, 217, 251, 256, 298, 303, 314, 319, 343, 352, 362, 370, 378, 380, 382, 391, 414, 417, 427, 492.

- de escroto

Vol. 2: 251.

- de la matriz

Vol. 2: 368.

- del bocio

Vol. 2: 14.

- escrofulosos

Vol. 2: 359.

- glandulares

Vol. 2: 120.

- inflamatorios

Vol. 2: 371.

- malignos

Vol. 1: 267.

Vol. 2: 446.

- viejos

Vol. 2: 388.

U

Ulceraciones

Vol. 2: 262.

Ulceras

Vol. 1: 78, 116, 144, 163, 184, 271, 323.

Vol. 2: 34, 41, 50, 52, 76, 79, 80, 109, 124, 139, 158, 169, 193, 201, 204, 209, 217, 222, 230, 232, 249, 256, 269, 300, 321, 337, 347, 351, 383, 402, 406, 462, 471, 475, 501.

- antiguas

Vol. 2: 384, 503.

- cancerosas

Vol. 2: 24, 30, 60, 199, 310, 497, 504.

- cicatrización de las

Vol. 2: 163.

- de la boca o garganta

Vol. 2: 169.

- de las piernas

Vol. 2: 406, 495.

- de los riñones

Vol. 2: 306.

- del duodeno

Vol. 1: 271.

Vol. 2: 177.

- del estómago

Vol. 1: 181, 197, 271.

Vol. 2: 52, 81, 176, 177, 191, 192, 201, 389.

- del estómago con hemorragias

Vol. 2: 125.

- del páncreas

Vol. 2: 33.

- del tubo digestivo

Vol. 1: 271.

- escrofulosas

Vol. 2: 216, 233.

- externas

Vol. 1: 205.

- gangrenosas

Vol. 2: 16, 153.

- internas

Vol. 1: 205.

Vol. 2: 193, 240.

- intestinales

Vol. 1: 142, 184.

Vol. 2: 32, 33, 201.

- inveteradas

Vol. 2: 404.

- malignas

Vol. 2: 397.

- purulentas

Vol. 1: 153.

Vol. 2: 80, 307.

- pútridas

Vol. 2: 16.

- rebeldes y peligrosas

Vol. 2: 338, 504.

- sarnosas

Vol. 2: 153.

- sífilíticas

Vol. 2: 199, 216, 270, 389.

- superficiales

Vol. 2: 449.

varicosas

Vol. 1: 153, 166.

Vol. 2: 480.

- varicosas de las piernas
Vol. 2: 232, 238.
- Ungüento curativo
Vol. 1: 323.
Vol. 2: 198.
- Uñas frágiles
Vol. 2: 95.
- Uremia
Vol. 2: 107, 429.
- Uretra, beneficia la
Vol. 1: 346.
- catarro crónico de la
Vol. 2: 62.
- Uretritis
Vol. 1: 78, 184, 332, 333, 334, 337.
Vol. 2: 5, 308, 314, 414.
- Uricemia
Vol. 2: 260.
- Urticaria
Vol. 1: 143.
Vol. 2: 110, 262, 483.
- Utero (véase matriz, enfermedades de la).

V

- Vagina, catarro de la
Vol. 2: 232.
- dilatación de la
Vol. 2: 265.
- enfermedades de la
Vol. 2: 29, 125, 306.
- Válvulas, lesiones de las
Vol. 2: 247.
- Varicela
Vol. 2: 240.
- Varices
Vol. 1: 128, 333.
Vol. 2: 31, 40, 480.
- Vegetaciones sifilíticas
Vol. 2: 464.
- Vejiga, ardor de la
Vol. 2: 140.
- cálculos de la
Vol. 2: 82, 127, 227, 272, 397, 398, 445, 472, 495, 507.
- catarros de la
Vol. 1: 256, 354.
Vol. 2: 31, 62, 77, 79, 100, 122, 125, 162, 232, 273, 290, 327, 409, 500, 505.

- cólicos de la
Vol. 1: 166.
- debilidad de la
Vol. 1: 163.
Vol. 2: 24, 32, 339, 382.
- dolores de la
Vol. 1: 167.
Vol. 2: 43, 71, 336.
- enfermedades de la
Vol. 1: 78, 100, 128, 137, 149, 234, 258, 330, 332, 333, 334, 337, 357.
Vol. 2: 7, 8, 32, 38, 45, 59, 60, 76, 79, 91, 100, 110, 120, 129, 140, 146, 153, 155, 171, 224, 234, 235, 236, 242, 257, 306, 308, 314, 348, 364, 426, 448, 450, 457, 469, 480, 481, 488, 496, 499.
- espasmos de la
Vol. 1: 253.
- fortifica la
Vol. 1: 334.
- inflamación de la, cistitis
Vol. 1: 181, 237, 241.
Vol. 2: 76, 100, 414, 421, 422, 426.
- limpia la
Vol. 1: 149, 218, 250, 346.
Vol. 2: 153, 154, 435, 505.
- parálisis de la
Vol. 2: 351.
- trastornos de la
Vol. 2: 293, 457.
- Vejigatorias
Vol. 2: 82, 221, 449.
- Vello, combate el
Vol. 2: 254, 481.
- Vena porta, estancación de la
Vol. 1: 149.
- Venéreas excrecencias
Vol. 2: 79.
- Ventosidades
Vol. 1: 101, 221, 227.
Vol. 2: 54, 71, 92, 99, 100, 110, 120, 138, 155, 236, 256, 268, 318, 322, 362, 390, 394, 408, 410, 413, 441, 448.
- Verrugas
Vol. 1: 122.
Vol. 2: 13, 79, 168, 252, 302, 316, 409, 474.
- Vértigos
Vol. 2: 28, 53, 227, 460.

- Vesicantes
Vol. 2: 138, 508.
- Vesícula biliar, enfermedades de la
Vol. 1: 78, 100, 221.
Vol. 2: 20, 478.
- Vías respiratorias, catarro de las
Vol. 1: 142, 184, 225.
respiratorias, congestión de las
Vol. 2: 500.
- respiratorias, enfermedades de las
Vol. 2: 208, 212, 318, 443, 446, 480, 495.
- urinarias, afecciones de las
Vol. 1: 227.
Vol. 2: 418.
- urinarias, desinfectante de las
Vol. 2: 274.
- urinarias, enfermedades de las
Vol. 1: 227, 258.
Vol. 2: 8, 24, 38, 41, 125, 129, 257, 284, 337, 384, 426, 447, 450, 467, 476, 481, 496, 505.
- urinarias, estrechamiento de las
Vol. 2: 79.
- urinarias, hemorragias de las
Vol. 2: 201, 232, 382, 501.
- urinarias, infecciones de las
Vol. 2: 127.
urinarias, limpia las
Vol. 2: 127, 435.
- Vicios
Vol. 1: 79, 160.
Vol. 2: 25, 27.
- Vientre, afecciones del
Vol. 2: 293.
- anormal
Vol. 1: 101.
Vol. 2: 73.
- calambres de
Vol. 1: 253.
- dolores de
Vol. 1: 117, 158.
Vol. 2: 43, 44, 71, 74, 167, 198, 256.
- enfermedades del
Vol. 2: 293, 295.
- Viruelas
Vol. 1: 78.
Vol. 2: 125, 202, 407, 470.
- Vista, debilidad de la
Vol. 1: 226.
Vol. 2: 16, 35, 286.
- enfermedades de la
Vol. 1: 128, 141, 275, 276, 355.
Vol. 2: 24, 49, 71, 98, 139, 140, 171, 210, 287, 310, 371, 372, 388, 397, 402, 502.
- recobrar la
Vol. 2: 215, 250, 462, 472.
- Voluntad, falta de
Vol. 2: 369, 382.
- fuerza de
Vol. 2: 339.
- Vomitivas
Vol. 1: 300.
Vol. 2: 14, 37, 80, 82, 90, 120, 136, 213, 219, 243, 248, 249, 277, 305, 323, 471, 504.
- Vómitos
Vol. 1: 158, 219, 244.
Vol. 2: 36, 140, 157, 180, 335.
- de sangre
Vol. 1: 153, 155.
Vol. 2: 406.
- de los niños
Vol. 2: 316.
- espasmódicos
Vol. 2: 72.
- incoercibles
Vol. 2: 195.
- nerviosos
Vol. 1: 253.
Vol. 2: 72, 86.
- violentos
Vol. 2: 140.
- Voz, aclara la
Vol. 2: 239.
- débil
Vol. 2: 77.
fortifica la
Vol. 2: 8.
- Vulnerarias
Vol. 1: 304.
Vol. 2: 30, 129, 171, 199, 237, 254, 255, 276, 289, 302, 350, 381, 404, 424, 425, 432, 433, 437, 449, 467, 470, 472, 499.

Z

- Zumbido de los oídos
Vol. 2: 58, 318, 441.

PRONTUARIO DE TRATAMIENTOS FITOTERAPICOS

Las infusiones de plantas y los zumos de frutas que a continuación se recomiendan son optativos, es decir, se pueden utilizar las que se tengan disponibles. Por ejemplo, en el caso del abatimiento, bastará tomar infusiones de una de las plantas que se mencionan.

Los tratamientos pueden reforzarse combinando las tisanas con las frutas, verduras, etc. que se indiquen en cada enfermedad.

La duración del tratamiento depende de la afección. Los casos agudos suelen ser cortos y los crónicos obviamente más largos. Generalmente un tratamiento no debe prolongarse en forma indefinida; después de dos o tres semanas es conveniente suspenderlo por algunos días para dejar reaccionar al organismo, luego se puede continuar, preferiblemente con otra planta, indicada para el mismo padecimiento.

Algunas enfermedades, como cólera, peritonitis, rabia, envenenamientos, cáncer, etc. requieren de una **urgente intervención médica**. El tratamiento natural indicado en estos casos, contribuye a la mejoría y puede seguirse aplicando.

MEDIDAS EQUIVALENTES APROXIMADAS, USADAS EN ESTE PRONTUARIO

1 cucharadita de té o café	= 2-3 g
1 cucharada sopera	= 4-5 g
1 tacita (125 mililitros)	= 125 g
1 taza (250 mililitros)	= 250 g

PRONTUARIO DE TRATAMIENTOS FITOTERAPICOS

ABATIMIENTO

Abrótano Infusión: 5-10 g en 1/2 litro de agua. 1-2 cucharadas cada hora.

Alhucema Infusión: 1 cucharadita por taza de agua. 3-4 tazas al día.

Laurel Infusión: 10 g en 1 litro de agua. 3-4 tazas al día.

Fórmula Infusión: 10 g de valeriana, 10 g de verónica, 5 g de ajeno; todo en 1 litro de agua. 2-3 tazas al día.

Duración: Períodos de 15 días con interrupciones de una semana, variando cada vez de planta.

Jalea real 1 vial en ayunas, o 200 miligramos al día, durante 1 mes.

ABSCESOS

Limón Zumo: 2-5 limones al día, en sorbos, lejos de las comidas.

Cola de caballo Cocimiento: 1 cucharada de la planta por taza de agua. 2-3 tazas al día, lejos de las comidas.

Ortiga Zumo: 2-5 cucharadas cada hora, o una taza en ayunas y otra al acostarse.

Infusión: 1 cucharada por taza de agua. 3-4 tazas al día, lejos de las comidas.

Duración: 10-20 días repetibles, si es preciso, con pausas de una semana, variando de planta.

Alholva Cataplasmas: 4 cucharadas de harina de las semillas, cocer con agua y aplicar caliente.

Lino Cataplasmas: 4 cucharadas de harina de las semillas, cocer con agua y aplicar caliente.

Berenjena Cataplasmas: Frutos machados.

Duración: Renovar cada 2-3 horas hasta la maduración.

ACNE

Fresal Infusión: 5-10 g de hojas en 1 taza de agua. 2-3 tazas al día.

Fresa Mascarillas de frutos machacados. Después de 30 minutos de aplicación, lavar con agua tibia.

Berros Mascarillas de planta fresca machacada.

Duración: Períodos de 15 días, con interrupciones de una semana, variando cada vez la planta.

Nota: Para ampliar información, ver tomo 3, pp. 327-346.

ALMORRANAS (HEMORROIDES)

- Alimentación:** Vegetariana no irritante. Ver también ESTREÑIMIENTO.
- Cola de caballo, manzanilla, milenrama** Compresas: Preparar en infusión una de estas plantas. 2 cucharadas de 1 litro de agua. Aplicar fría o tibia con una gaza, durante una hora cada día.
- Encina** Compresas: Preparar en infusión, 40 g de corteza en 1 litro de agua. Lavar y aplicar durante una hora cada día.
- Duración:** Hasta la curación.

ANEMIA

- Miel de abeja** Consumir con pan o para endulzar. 2-4 cucharadas al día.
- Remolacha, zanahoria** Zumos: 1-2 vasos al día, con las comidas. También comerlas crudas en ensaladas.
- Espinaca, Ortiga** En ensaladas o al vapor. También 1 vaso de zumo de una de ellas, sólo o mezclado con el de zanahoria o remolache.
- Frutas** Uva, melocotón, manzana, plátano, fresas, moras, granada, guayaba, kaki, etc. Comer 1-2 kg diarios de una sola fruta, sin mezclar con verduras o comidas saladas.
- Duración:** Ciclos de 20 días repetibles, con interrupciones de una semana, variando las plantas y los frutos.

ANGINAS

- Salvia** Infusión: 1 cucharada por taza de agua. Tomar 3-4 tazas diarias. También hacer gargarismos.
- Hisopo** Gargarismos: 30-50 g en 1 litro de agua. Preparar en infusión y añadir miel.
- Albahaca** Gargarismos: 10-15 g en 1 litro de agua. Preparar en infusión.
- Zarzamora** Gargarismos: 20-30 g de hojas en 1 litro de agua. Preparar en infusión.
- Duración:** Varios gargarismos durante el día, hasta lograr mejoría.

ARTERIOSCLEROSIS

- Limón** Zumo: 2-8 limones por día, en sorbos espaciados, lejos de las comidas.
- Ajo** 2-5 dientes diarios, crudos, con las comidas.
- Zumo de ajo: Prensar 10-20 dientes en zumo de 2-3 limones, dejar reposar 10 horas. Tomar una cucharadita cada hora.
- Peras** Comer 1-2 kg. diarios, sin mezclar con comida salada.
- Uvas** Cura de uvas. Ver instrucciones en tomo 1, pp. 173-174.
- Bolsa de pastor** Infusión: 20-30 g en 1 litro de agua. 3-4 tazas al día.
- Arnica** Infusión: 15 g en 1 vaso de agua. 3 tazas al día (no sobrepasar la dosis).
- Duración:** Ciclos de 20 días de tratamiento y 7 de descanso, variando cada vez de planta.

ARTRITISMO

- Limón** Cura de limón. Ver instrucciones en tomo 1, pp. 80-86.
- Frutas** Curas de frutas: Uvas, cerezas, melocotones, moras, melones. 1-3 kg. diarios comidos o en zumo fresco. Ver tomo 1, pp. 69-74.
- Hortalizas** Curas: Pepinos, patatas, berenjenas, pimientos. Comerlos en abundancia, crudos o cocidos (nunca fritos).
- Palo santo, pimpinela, sanguinaria, zarzaparrilla** Infusiones: 20 g de una de estas plantas en 1 litro de agua. 3 tazas diarias, endulzadas con miel de abeja. También consumir miel con pan, etc.

Duración: 20-30 días repetibles, con descanso de 10 días, utilizando cada vez plantas diferentes.

ASMA

- Ajo** Cura: Ver tomo 1, pág. 130.
- Cebolla** Zumo de 1 cebolla mezclado con el de 1 limón y 2 cucharadas de miel. Tomarlo caliente.
- Rábano** Crudo en ensaladas. Zumo: 1 taza de zumo de rábano y 1 de zumo de limón. Mezclar y endulzar con 2-4 cucharadas de miel. Tomar 2 cucharadas cada hora.
- Eucalipto, hisopo, salvia, malvavisco, verónica, pimpinela, gordolobo** Infusiones: 10-20 g de una de estas plantas en 1 litro de agua. Endulzar con miel. Tomar 3-4 tazas al día.
- Duración:** Ciclos de 15-20 días, con descansos de 7 días, variando cada vez la planta.

BILIS (ESCASEZ DE)

- Menta, boldo, achicoria, fumaria, amargón, polipodio, trébol, boj, alcachofa** Infusiones: 10-20 g de cualquiera de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar 1 taza antes de cada comida.
- Duración:** Ciclos de 10 días variando de planta.

BILIS (EXCESO DE)

- Tomillo** Infusión: 10 g en 1 litro de agua. 3-4 tazas al día.
- Cúscuta** Infusión: 10 g en 1 litro de agua. 1 taza al acostarse.

BOCA (INFLAMACION DE LA)

- Abedul** Infusión para enjuagues: 100 g en 1 litro de agua.
- Hisopo** Infusión para enjuagues: 30 g en 1 litro de agua.
- Bolsa de pastor** Infusión para enjuagues: 20-30 g en 1 litro de agua.
- Limón** Zumo, puro o diluido con agua. Hacer enjuagues.

BRONQUITIS

- Pulmonaria, llantén, tusilago, salvia** Infusiones: 20-30 g en 1 litro de agua, de cualquiera de estas plantas. Tomar 3-4 tazas al día, endulzadas con miel.
- Mostaza, linaza** Cataplasmas calientes: Ver instrucciones en tomo 2, pág. 388 y tomo 1, pp. 306-308.
- Duración:** Hasta la mejoría.

CAIDA DEL CABELLO

- Cebolla** Zumo: Friccionar el cuero cabelludo 2-3 veces por semana.
- Ortiga** Cocimiento: 30 g en 1 litro de agua, Tomar varias tazas al día. Con este cocimiento friccionar también el cuero cabelludo 2-3 veces por semana.
- Abrótano** Cocimiento: 50 g en 1 litro de agua. Lavar a menudo el cuero cabelludo.
- Bardana** Cocimiento: 20-30 g de la raíz en 1 litro de agua. Friccionar y lavar a menudo la cabeza. Si es posible, también con aceite de raíz de bardana.
- Duración:** Ciclos de 15 días variando cada vez de planta.

CALCULOS BILIARES

- Naranja, limón** Curas: Ver instrucciones para ambas frutas, en tomo 1, pp. 80-82 y 95-100.

Alcachofa Comerlas crudas en ensaladas o zumo. Es un magnífico aperitivo. Tomarlo antes de las comidas.

Amargón, rábano, ortiga, menta Consumirlos crudos, en ensaladas o zumos. Tomarlos solos o mezclados; en ayunas o antes de las comidas. 1-2 tacitas al día.

Aceite de oliva Mezclar 1-2 cucharaditas de aceite con otro tanto de zumo de limón o naranja. Tomar en ayunas. Si hay buena tolerancia, aumentar la dosis.

Boldo, menta, hierba meona, fumaria Infusiones: 20-30 g en 1 litro de agua, de una de estas plantas. Tomar lejos de las comidas 3-4 tazas al día.

También baños de estas plantas. Ver tomo 1, pp. 329-338.

Duración: 10-15 días repetibles, con plantas diferentes.

CALCULOS RENALES

Limón, apio Tomar en ayunas una taza de caldo de apio con el zumo de 1/2-1 limón.

Gramilla Cocimiento: 50 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 1 taza en ayunas, y 30 minutos antes de las comidas.

Cola de caballo, estigmas de maíz, bolsa de pastor, abedul Infusiones: 20-25 g de una de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día, lejos de las comidas. No endulzar con azúcar, sino con miel.

También aplicar Baños de asiento calientes, con una de estas plantas. Ver tomo 1, pp. 329-338.

Duración: Ciclos de 15 días, variando de planta, hasta la mejoría.

CALLOS

Siempreviva, celidonia, caléndula Cataplasmas: Hojas frescas machacadas de una de estas plantas. Aplicar y sujetar con vendaje durante 2-4 horas, hasta ablandarlos y luego extirparlos.

CANCER (TUMORES)

Ajo, cebolla, zanahoria, llantén Consumirlos en las comidas en general y en zumos crudos, combinados o solos. Zumo de ajo: 10-20 dientes prensados, mezclados con el zumo de 2-3 limones. Dejar macerar 12 horas. Tomar 1-2 cucharaditas cada hora.

Zumo de cebolla: Mezclarlo en partes iguales con zumo de limón. Tomar 1-2 cucharaditas cada hora.

Cola de caballo, angélica, violeta, caléndula Infusiones: 15-20 g de una de estas plantas. Tomar 3-4 tazas al día fuera de las comidas. Muy importante: Alimentación vegetariana, con abundancia de frutas y verduras frescas.

Duración: Ciclos de 15 días repetibles, usando cada vez una planta diferente.

CARBUNCLO O ANTRAX

Abrojo Jugo fresco en aplicación directa sobre la zona afectada, varias veces al día.

Consuelda Infusión: 15 g en 1 litro de agua. Tomar varias tazas al día. También aplicar compresas del conocimiento de 30-60 g en 1 litro de agua.

Para hacer madurar el Antrax, aplicar las cataplasmas indicadas en Abscesos y Granos.

Manzanilla Compresas: Con infusión de las flores, para cicatrizar después de la supuración. Ver también tomo 1, pág. 91.

CASPA

Cebolla, ortiga Fricciones: 2-3 veces por semana, con el zumo de una de ellas.

Alholva Fricciones: 20 g de semillas en 1 litro de agua. Preparar en cocimiento. 2-3 veces por semana.

Sauce llorón Fricciones: 2-3 veces por semana con el cocimiento. 30 g en 1 litro de agua.

CATARRO

Limón, ajo, cebolla Zumos: Solos o combinados, con miel. 1-2 cucharadas cada hora.

Naranja, zanahoria Curas con una de ellas. Ver instrucciones en tomo 1, pp. 94-107 y 135-141.

Malvavisco Infusión: 20-30 g en 1 litro de agua. Tomar varias tazas al día.

Tila, jazmín, lila Infusiones: 20-30 g de flores de una de ellas, en 1 litro de agua. Tomar varias tazas al día, calientes endulzadas con miel.

Nabo Jarabe: Tomar una cucharadita cada hora. Ver instrucciones en tomo 2, pág. 391.

CEREBRO (CANSANCIO)

Manzana Consumirlas crudas o en zumo. También se puede hacer una cura.

Cebolla Consumida cruda o hervida en la alimentación diaria.

Tomillo Infusión: 10 g en 1 litro de agua. 2-3 tazas al día endulzadas con miel.

Primavera Infusión: 10-20 g de flores en 1 litro de agua. 2-3 tazas diarias. No excederse.

Duración: 10 días repetibles, variando cada vez de planta.

CIATICA

Manzanilla, olivo, cepa caballo Baños calientes: Duración 20-30 minutos. Preparar en cocimiento 200-500 g de una de estas plantas en 3-4 litros de agua. Añadir el cocimiento al agua del baño. Terminar con aplicación fría (frotación o ducha).

Coclearia Cataplasma: Raíz machacada.

CISTITIS (INFLAMACION DE LA VEJIGA)

Estigmas de maíz, ortiga, pareira brava Infusiones: 20 g en 1 litro de agua. 3-4 tazas al día. Aplicar también las plantas indicadas en Uretritis, variando cada 10 días de planta.

Para aliviar los dolores y la inflamación, son muy útiles los baños de asiento calientes, de 20-40 minutos de duración.

COLERA

Mientras se acude al médico, pueden aplicarse estas plantas.

Acoro Cocimiento: 20 g de rizomas en 1 litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día.

Anserina Cocimiento: 50 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas diarias.

Arándano Cocimiento: 60 g de hojas y bayas en 1 litro de agua. 3-4 tazas al día.

Hinojo Infusión: 15-20 g de hojas y semillas en 1 litro de agua. 3-4 tazas al día.

Peperina Infusión: 30 g en 1 litro de agua. 3-4 tacitas al día.

COLESTEROL

Ver en este mismo prontuario: Depurativos de la sangre.

Duración: Ciclos de 15 días repetibles. Descansar una semana y continuar con otra planta.

COLICOS INTESTINALES

Melisa, menta, manzanilla, hinojo Infusiones: 20 g de una de estas plantas por 1 litro de agua. Una taza cada hora mientras dure el dolor.

Compresas calientes, con cocimiento de manzanilla, aplicadas sobre el vientre. Ver tomo 1, pp. 308-311.

COLITIS (INFLAMACION DEL COLON)

Ver en este mismo prontuario Digestión (mala) y también Diarreas.

CONJUNTIVITIS (INFLAMACION DE LA CONJUNTIVA)

Eufrasia Infusión: 20-30 g de hojas secas en 1 litro de agua. Lavar los ojos 3-5 veces al día con esta infusión.

Jequiriti Uso de las semillas para lavar los ojos. Ver tomo 2, pág. 327.

Miel Pomada a base de miel. Ver tomo 1, pág. 276.

Colirio Fórmula en tomo 1, pág. 356.

CORAZON (DEBILIDAD)

Melisa, clavel Infusiones: 10-20 g de una de ellas en 1 litro de agua. 2-3 tazas diarias.

Levístico Cocimiento: 15-20 g de raíces o semillas en 1 litro de agua. 3 tazas al día tomadas a sorbos.

Espino blanco Infusión: 20 g en 1 litro de agua. 2-3 tazas diarias, o 10 gotas de extracto en una taza de agua, varias tazas al día.

Miel 2-4 cucharadas diarias.

Duración: Períodos de 15 días con interrupciones de 1 semana, variando cada vez de planta.

CORAZON (PALPITACIONES)

Naranja, ajo Zumos crudos: Ver Cura de naranja y ajo en tomo 1, pp. 95-97 y 130.

Menta, valeriana, poleo, orégano Infusiones: 15-25 g de una de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Duración: Ciclos de 15 días cambiando de planta. Advertencia: El consumo de alcohol, tabaco, café, drogas, embutidos, carnes, grasas, etc. así como los excesos sexuales y de toda índole, las emociones intensas, etc. debilitan notablemente el corazón, haciéndolo más propenso al infarto de miocardio.

DEPURATIVOS DE LA SANGRE

Frutas y verduras Melón, naranja, fresa, limón, etc.

Alcachofa, pepino, apio, rábano, etc.

Ortiga, achicoria, amargón, llantén Estas cuatro pueden consumirse crudas en ensaladas o en zumo fresco, tomado 30 minutos antes de las comidas, 1-2 tacitas a sorbos. Además pueden tomarse en infusión, del mismo modo que las siguientes:

Abedul, alholva, cardo dorado, milenrama, carqueja, cola de caballo, nogal, zarzamora, zarzaparrilla Infusiones: 20-25 g de cualquiera de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar varias tazas al día.

Sugerencia: Suprimir completamente alcohol, tabaco, café, picantes, carnes, alimentos excesivamente condimentados, evitar las muchas mezclas en una misma comida.

Duración: Ciclos de 15 días, con interrupciones de una semana, variando cada vez de planta.

DIABETES

Limón, ajo Curas: Ver instrucciones en tomo 1, pp. 81-82, 130.

Alcachofas, berros, ortiga, amargón, soja natural y sus derivados Para comer con frecuencia.

Arándano, ortiga, amargón, lino, acebo común, hojas de alcachofa, hojas de morera, vainas secas de judías, nogal, tramontana Infusiones: 20-25 g de una de estas plantas en 1 litro de agua. 2-3 tazas al día.

Duración: Ciclos de 15 días repetibles variando de planta.

DIARREAS

Manzana, limón, granada Consumir crudos o en zumo, tomado a sorbos.

Malvavisco Infusión: 30-40 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tacitas al día.

Encina Cocimiento: 20 g de corteza en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tacitas al día.

Ajenjo Infusión: 5 g en medio litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día.

Granada Cocimiento: 8-10 g de cáscara en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Manzanilla Infusión: 2 cucharaditas de flores por taza de agua. Aplicar compresa caliente mojada en esta infusión, sobre el vientre. También como lavativa calmante.

Sugerencia: No comer nada en 24 horas. Beber tisanas. El puré de manzana, o la sopa de ajo con tomillo, son una excelente dieta mientras dure la diarrea. Ver también DISENTERIA.

DIGESTION (MALA O DIFICIL)

Zanahoria, remolacha Consumir en las comidas, en ensaladas, zumos crudos, etc.

Manzanilla, menta, poleo, mejorana, fumaria, amargón, paico, verbena, cedrón Infusiones: 20-30 g en 1 litro de agua, de una de estas plantas. Tomar 1 taza caliente sobre las comidas.

DISENTERIA

Kaki Comerlo fresco y sin mezclar con otros alimentos.

Membrillo Jarabe: Ver instrucciones en tomo 1, pág. 316.

Limón Zumo: 1-3 cucharadas cada hora.

Ajo Cura: Ver tomo 1, pág. 130.

Bolsa de pastor, encina común, hojas de frambuesa, llantén, muérdago Infusiones: 20 g de alguna de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tacitas al día. Ver también DIARREAS.

Duración: Ciclos de 7 días, variando de planta, hasta lograr la curación.

DOLOR DE CABEZA

A tener en cuenta: Averiguar si es de origen digestivo, nervioso, circulatorio, etc. para suprimir la causa.

Corregir el estreñimiento, si lo hay. Ver ESTREÑIMIENTO en este mismo prontuario, y también en el tomo 3, pp. 136, 289-293.

Si es de origen circulatorio: Pediluvio. Diluir 20-30 g de harina de mostaza en 1 litro de agua tibia. Sumergir los pies durante 10-20 minutos. Descongestiona la cabeza.

Lúpulo *Si es de origen nervioso:* 15-20 g en 1 litro de agua, preparado en cocimiento. Tomar 2-3 tazas al día. También, infusiones de menta, melisa, tilo, con las mismas dosis.

Manzanilla *Si es de origen digestivo:* 2 cucharaditas de flores por taza de agua, preparada en infusión. También, infusiones de poleo, mejorana, paico.

DOLOR DE MUELAS

Ajenjo Infusión: 25 g en 1 litro de agua. Tomar a sorbos y retenerlos en contacto con la muela dolorida. Renovarlo a los pocos minutos.

Manzanilla Infusión: 25 g en 1 litro de agua. Tomar 1 tacita cada media hora.
 Cataplasma: 50 g de manzanilla en una bolsita de tela. Sumergir en medio litro de agua caliente. Aplicar la bolsita, cuidando de no quemarse.

Clavo de olor Aplicar sobre la muela 4-5 gotas de aceite de clavo aromático con un algodón.

Perejil Cataplasma: Hojas machacadas y aplicadas externamente sobre la parte dolorida.

ECZEMAS

Abundantes frutas y ensaladas crudas, sin mezclarlas entre sí. No usar vinagre ni picantes.

Limón Cura de limón. Ver tomo 1, pp. 81-82.

Bardana Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día. También aplicada como loción.

Milenrama Infusión: 15-20 g en 1 litro de agua. Tomar varias tazas al día. También aplicar como loción sobre las partes afectadas.

Pensamiento silvestre Infusión: 15 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas calientes al día. Ver también en este mismo prontuario SORIASIS.

EPILEPSIA

Limón, naranja Curas: Ver tomo 1, pp. 81-82 y 95-97, donde se indican.

Mejorana Infusión: 10 g en 1 litro de agua. Tomar media tacita cada hora.

Muérdago, artemisa Infusiones: 20 g de cualquiera de ellas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Duración: Ciclos de 15 días, con interrupciones de una semana, y variando cada vez de planta. Ver también tomo 3, pp. 235, 236.

ERISPELA

Grosella colorada, tusilago Zumo: 2-3 cucharadas cada hora.

Cataplasma: Aplicar las hojas frescas machacadas, sobre la parte afectada, varias horas durante el día o toda la noche. Ver tomo 1, pp. 306-310.

ESCARLATINA

Limón Zumo: Una cucharada cada hora, si se trata de niños. Para adultos 2-4 cucharadas.

Escabiosa, pajarilla Infusiones: 15-20 g de una de ellas, en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día. Ver tomo 3, pp. 411-412.

ESCORBUTO

Rábano Cura de rábano. Ver tomo 1, pág. 192-193.

Berro Comidos en ensaladas o una tacita de zumo en el día, tomado a cucharadas.

Nabo Comido crudo en ensaladas.

Avellana Comer de 8-15 avellanas en las comidas.

Ajo Comido crudo en ensaladas, o el zumo combinado con limón. Ver tomo 1, pp. 130.

Tamarindo 20 g, abedul 25 g, acedera 20 g, acoro 20 g, hojas de alcachofa 20 g, alerce 25 g, siempreviva 10 g Infusiones: Cualquiera de estas plantas, según las dosis indicadas, siempre para 1 litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día.

Coclearia, consuelda, duraznillo Gargarismos y enjuagues: 40 g de una de estas plantas por litro de agua, preparadas en cocimiento.

Grosella colorada Gargarismos y enjuagues: zumo puro o diluido en partes iguales con agua.

ESCROFULISMO

Limón Cura de limón. Ver tomo 1 pp. 81-82. Añadir también a las ensaladas.

Consumir toda clase de verduras crudas. Especialmente zanahorias, pepino, puré de patatas.

Bellorita Infusión: 5 g en 1 litro de agua. Tomar varias tacitas al día.

Bellotas Café de bellotas tostadas y pulverizadas. Diluir 1 cucharadita por taza.

Lúpulo Cocimiento: 15-20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas calientes al día.

Pensamiento silvestre, tusilago Infusión: 15-20 g en 1 litro de agua de una de ellas. Tomar 3-4 tazas al día.

Duración: ciclos de 15 días repetibles, con interrupciones de una semana, variando cada vez de planta.

ESTOMAGO (ACIDEZ)

Limón Zumo crudo: medio vaso en ayunas, puro o diluido, tomado a sorbos.

Naranja Zumo puro, tomado a sorbos.

Patata Zumo crudo: media tacita en ayunas, tomado a sorbos.

Lino Infusión: 1 cucharada de semillas en medio litro de agua. Tomar 1 taza antes de cada comida.

Centaura Infusión: 10 g en 1 litro de agua. Tomar 1 tacita caliente después de las comidas.

Duración: ciclos de 15 días, cambiando cada vez de planta.

ESTOMAGO (DEBILIDAD)

Mango, aguacate, lechuga Para comer en general.

Tomillo Infusión: 10 g en 1 litro de agua.

Artemisa, romero, acoro Infusiones: 20 g de cada una de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Abeto Cocimiento: 20 g de brotes, ramitas y agujas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Duración: ciclos de 15 días, repetibles, cambiando de planta.

ESTOMAGO (DOLORES DE, GASTRALGIA)

Limón Zumo: 1-2 limones, puro o diluido con agua. Tomado a sorbos, en ayunas.

Naranja Medio vaso en ayunas, tomado a sorbos.

Manzanilla Infusión: 2 cucharaditas por taza. Tomar media taza cada dos horas.

Laurel Infusión o cocimiento: 10 g en 1 litro de agua. Tomar media taza cada 1-2 horas.

Patata Zumo crudo: medio vaso tomado lentamente.

Lino Infusión: 1 cucharada de semillas en medio litro de agua. Tomar una taza cada 1-2 horas.

Valeriana, endrino Cocimiento: 20 g de una u otra en 1 litro de agua. Tomar 1 taza cada hora.

ESTREÑIMIENTO

Comer en más abundancia: naranjas, melón, peras, ciruelas; acelgas, achicoria, lechuga, pan integral y cereales integrales, frutos secos, sin mezclar frutas y verduras.

Lino Maceración: 1 cucharada de semillas en 1 vaso de agua, con 4 ciruelas o higos secos. Dejar en remojo toda la noche. Tomar en ayunas.

Aceite de oliva Tomar en ayunas o antes de acostarse 1-2 cucharadas de aceite mezclado con el doble de zumo de naranja.

Albahaca, bardana, cerafollo, correhuela, frángula Infusiones: 15-20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día de cada una de ellas; mejor en ayunas y antes de acostarse.

Duración: ciclos de 15 días, variando cada vez de planta.

ESTRES

Romero 20 g, menta 20 g, pasionaria 10-20 g, azahar 20 g, primavera 10-20 g de hojas y flores, tilo 20-30 g, ginseng 10-20 g Infusiones: cualquiera de estas plantas, según las dosis indicadas, siempre para 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Valeriana Cocimiento: 15-20 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas al día.

Jalea real Ingerir en ayunas 1 vial (ampolla) durante 15-30 días seguidos.

Duración: ciclos de 15 días repetibles, variando cada vez la planta.

FARINGITIS

Piña, limón, naranja Zumos: tomar cada hora 1-3 cucharadas de uno de ellos.

Gargarismos: con uno de los zumos ya mencionados. Además con cola de caballo, salvia, hisopo, doblando las dosis indicadas para las infusiones.

Hisopo, salvia, cola de caballo, gordolobo, eucalipto, manzanilla Infusiones: 15-20 g en 1 litro de agua de una de ellas. Tomar 2-3 tazas al día, mientras hay inflamación.

FIEBRE

Limón, piña, naranjas, melón, peras, frambuesas, granada, granadillo, fresas, etc. Para tomar el zumo o comer.

Olivo Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2 cucharadas cada hora.

Acebo Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2 cucharadas cada hora.

Alfilerillo Infusión: 10 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

Polipodio Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas durante el día.

Lavativa: ver tomo 1 pág. 315.

Vahos: ver tomo 1 pág. 310.

Duración: combinar zumos, infusiones y las frotaciones (ver tomo 3, pp. 73-77) hasta que baje la fiebre.

FIEBRE TIFOIDEA

Limón, naranja, melón, moras, también hervidas y dejadas enfriar, ajo y verduras en general Para comer o tomar 1 vaso de zumo cada 3 horas.

Salvia Infusiones: 10 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas por día.

Saúco Cocimiento: 20 g de flores y hojas en 1 litro de agua. Tomar 4-5 tacitas al día.

Duración: mientras dure la fiebre.

FLUJO BLANCO

Cocimientos para irrigaciones vaginales:

Malvavisco 40-50 g de raíces en 1 litro de agua.

Encina común Hervir 20 minutos 60 g de corteza en 2 litros de agua.

Hiedra terrestre Infusión: 15 g en 1 litro de agua. Tomar 2-4 tacitas al día.

Hisopo Cocimiento: 20 g de hojas y flores en 1 litro de agua, para irrigaciones vaginales.

Infusión: 10-15 g en 1 litro de agua. Sólo hojas y flores. Tomar 1-2 tazas al día.

Milenrama Infusión: 15-20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tacitas diarias.

Cocimiento para lavados vaginales: 15-20 g en 1 litro de agua.

Sauce blanco Cocimiento: 15 g de corteza en 1 litro de agua. Tomar 3 tacitas al día. Para lavados vaginales 50 g en 1 litro de agua.

Zarzamora Infusión: 20-30 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar 3 tacitas al día.

Cocimiento para lavados vaginales: 50 g incluyendo raíces y tallos.

Duración: 15 días repetibles, variando la planta. Las irrigaciones vaginales deben efectuarse 2 veces al día.

FURUNCULOS

Limón Cura: ver tomo 1, pp. 80-82, 90-91.

Naranja Cura: ver tomo 1, pp. 95-97. Del mismo modo se pueden usar la piña y el pomelo.

Cola de caballo Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas al día.

Para compresas: 50 g en 1 litro de agua.

Bardana Cocimiento: 50 g de raíces y hojas en 1 litro de agua. Aplicar en forma de baños y compresas sobre la parte afectada.

Manzanilla Infusión: 2 cucharaditas de flores por cada tacita de agua. Aplicar en compresas calientes.

Lino o linaza Cataplasma: 20 g de semillas molidas calentadas en poca agua. Aplicar caliente para hacerlos madurar.

Higos Cataplasmas: higos secos triturados y preparados calientes con un poco de agua.

Arcilla Cataplasmas: ver tomo 1 pág. 91 y tomo 3 pág. 182.

GASES INTESTINALES

Limón Tomar zumo de 1 limón sobre las comidas. Para la cura ver tomo 1 pp. 80-82.

Hinojo Infusión: una cucharadita de semillas por taza de agua. Tomarla caliente sobre las comidas.

Albahaca Infusión: 10-15 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar una tacita caliente sobre las comidas.

Anís verde Infusión: media cucharadita de semillas en una tacita de agua. Tomar una tacita caliente sobre las comidas.

Romero Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar una tacita caliente sobre las comidas.

Menta Infusión: una cucharadita por taza. Tomar 1 tacita caliente sobre las comidas.

GASTRALGIA (Ver ESTOMAGO, DOLORES DE)

Paico Infusión: 20-30 g por 1 litro de agua. Tomar 1 taza caliente después de las comidas.

Grosellero negro Infusión: 20 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar una tacita cada 2-3 horas.

GASTRITIS

Patata Zumo crudo: tomar medio vaso al levantarse. Se puede endulzar con miel. No conviene guardarlo.

Lino y almendras Horchata: macerar 50-60 g de almendras peladas y 1 cucharada de linaza en medio litro de agua, durante varias horas. Licuar bien. Tomar 3 vasos al día, 2 horas antes o después de las comidas.

Gramilla Cocimiento: 20-30 g de la planta incluida la raíz en 1 litro de agua. Endulzar con miel. Tomar 3-4 tazas al día lejos de las comidas.

Grosellero negro Infusión: 20 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas al día, lejos de las comidas.

Manzanilla Infusión: 2 cucharaditas de flores por taza de agua. Endulzar con miel. Tomar 3 tazas al día, lejos de las comidas.

Duración: ciclos de 15 días repetibles, variando cada vez el tratamiento.

GONORREA (BLENORREA)

Curas de limón, ajo, cebolla; ver tomo 1, pp. 80-82, 120-130. Comer también espárragos y frutas y verduras crudas en general.

Nogal Cocimiento: 10-20 g de hojas, flores o corteza verde del fruto en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día.

Cocimiento para irrigaciones uretrales: 50 g de corteza verde del fruto en 1 litro de agua.

Fórmula XI Para irrigaciones uretrales; ver tomo 1 pág. 354.

Cola de caballo, raíces de gramilla, cepa caballo Cocimiento: 20 g de una de estas plantas para 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día, lejos de las comidas.

Duración: alternar las plantas mientras dure la infección. Ver también tomo 3 pp. 372-376. Practicar 1-2 irrigaciones y lavados al día. Consultar también el índice general bajo *Blenorragia* y *Gonorrea*.

GOTA

Para comer o tomar el zumo: limón, naranja, manzana, uva, piña. En ensaladas crudas: ajo, cebolla, rábano, berro y verduras frescas en general.

Cola de caballo Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Llantén Cocimiento: 50 g en 1 litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día.

Hipericón Friccionar la parte afectada con aceite de hipericón. Ver tomo 1 pág. 319.

Primavera Infusión: 10-20 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día. No abusar, puede producir alergias.

Zarzaparrilla Cocimiento: 20-30 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Duración: ciclos de 15 días variando entre éstas y otras plantas *depurativas*.

GRANOS

Limón, ajo Para tomar el zumo o comerlos crudos. Ver tomo 1 pp. 91 y 130.

Ver en este mismo prontuario bajo *FURUNCULOS*.

GRIPE

Para comer o tomar el zumo: limón, naranja, kaki, cebolla, ajo, rábano, pimienta, berros.

Cola de caballo Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas al día.

Malva real Infusión: 10-15 g de flores o 15-20 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Eucalipto Infusión: 15-20 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar varias tazas al día, 1 al acostarse. También hacer vahos y baños de vapor.

Salvia Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

Tilo Infusión: 20-30 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Nota: Es recomendable endulzar con miel.

HEMORRAGIAS (intestinales, nasales, vómitos de sangre)

Limón Ver tomo 1, pág. 80.

Encina Cocimiento: 20 g de corteza en 1 litro de agua. Hervir 3-5 minutos. O también 20 g de flores en infusión. Tomar 2-3 tazas al día.

Bolsa de pastor Infusión: 20-30 g de hojas por 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Milenrama Infusión: 15-20 g por 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Cola de caballo Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas al día.

Ortiga Infusión: 50 g en 1 litro de agua. Tomar 1-3 tazas al día. O también 5-7 cucharadas espaciadas de zumo fresco.

Llantén Cataplasmas de hojas machacadas o aplicar el zumo sobre las heridas.

Nota: las hemorragias internas, una vez detenidas, requieren el tratamiento de la enfermedad que las origina.

HERNIA

Alquimila Infusión: 20 g de planta seca por 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Herniaria Infusión: 30-40 g por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Membrillo Cataplasmas de la fruta cocida.

Aceite alcanforado Aplicaciones externas sobre la parte afectada.

HERPES

Limón y ajo Zumo: medio vaso de zumo de limón con 3 dientes de ajo prensado. Tomar en ayunas.

Alholva Infusión: 50 g de la planta completa en 1 litro de agua. Lavar las partes afectadas, varias veces al día.

Bardana Cocimiento: 50 g de hojas por 1 litro de agua. Lavar la zona afectada varias veces al día.

Gordolobo Infusión: 15-20 g de hojas y flores por 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

El cocimiento con 30 g de planta sirve para lavar la parte afectada.

Centaura Infusión: 10-15 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día. Para aplicaciones exteriores en compresas empapadas en la infusión, 30 g en 1 litro de agua.

Berros Frescos, machacados, aplicados en cataplasma.

Berenjena Fruto machacado y aplicado en cataplasma. Ver tomo 1 pág. 91.

Duración: alternar las plantas y aplicaciones, hasta la mejoría.

HIDROPEZIA

Consumir crudos en ensaladas y zumos: limón, ajo, cebolla, rábano, calabaza, calabacín. Medio vaso antes de la comida.

Acoro Cocimiento: 20 g de rizomas por 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día.

Solidago Infusión: 15 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Rábano silvestre Cocimiento: 10 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 vasos al día.

Bardana Infusión: 20 g por litro de agua. Tomar 2-3 tacitas diarias.

HIGADO (ENFERMEDADES DEL)

Limón, naranja, melón Frutos y zumos crudos en abundancia. También ensaladas de amargón, berros, espinacas, tomate, zanahoria, alcachofas.

Ajenjo Infusión: 5 g en medio litro de agua. Tomar 1-2 tacitas al día. No prolongar su uso. Las embarazadas no deben tomarla.

Boldo Infusión: 25-30 g de hojas por 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día lejos de las comidas.

Fumaria Infusión: 20 g de toda la planta en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día.

Carqueja Infusión: 20 g por litro de agua. Tomar 3 tacitas al día, lejos de las comidas.

Cepa caballo Cocimiento: 30 g de la planta en 1 litro de agua. Tomar 3 tacitas al día lejos de las comidas.
Duración: diez días repetibles, variando la planta.

HIPOCONDRIA

Limón, ajo, lechuga Consumirlos crudos en general, en zumo o ensaladas.
Valeriana Cocimiento: 15-20 g de raíces por litro de agua. Tomar 3 tacitas al día. No exceder la dosis.
Acoro Cocimiento: 20 g de rizomas por litro de agua. Tomar 3 tacitas al día.
Alhucema o espliego Infusión: 10 g por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Fumaria oficial Infusión: 20-30 g de flores y hojas por litro de agua. Tomar 3 tacitas al día.
Duración: ciclos de 15 días repetibles con distinta planta.

HISTERISMO

Manzana Comerla cruda en abundancia.
Valeriana Cocimiento: 15-20 g de raíces por litro de agua. Tomar 3 tacitas al día. No exceder la dosis.
Melisa o toronjil Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Azahar Infusión o maceración fría: 20 g de flores en 1 litro de agua. Tomar 3 tacitas al día.
Tilo Infusión: 20-30 g de flores por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Baño sedante general tibio: 200-400 g de flores preparadas en cocimiento en 2-3 litros de agua. Ver tomo 1 pp. 329-330.
Duración: 7 días repetibles con diferente planta.

HUESOS (ENFERMEDADES DE LOS)

Curas de naranja, mandarina, piña, zanahoria, cebolla. Ver tomo 1 pp. 60-61, 94-145.
Poleo Infusión: 30 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día. No indicado a las embarazadas.
Duración: ciclos de 15 días repetibles, con pausas de 7 días. Cada ciclo variar de fruta o verdura.

ICTERICIA

Limón Zumo: medio vaso 1 hora antes del desayuno.
Zanahoria, espinacas, lechuga Zumo crudo o comidas en ensalada 2 veces al día. Tomar 1-2 vasos al día.
Amargón Cura: ver tomo 1 pp. 148-152.
Alhucema o espliego Infusión: 10 g de hojas por 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Artemisa Infusión: 20 g de flores y hojas en 1 litro de agua. Tomar 2-4 tacitas al día.
Nogal Infusión: 20 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Baño de vapor: ver tomo 3 pp. 91-92.

INFECCIONES

Limón, pomelo, piña Zumo crudo de 8-20 limones, según el caso y la tolerancia del enfermo. Comer también en abundancia las otras frutas.
Ajo, cebolla Zumo: 3-5 dientes prensados en medio vaso de limón y completar el vaso con zumo de cebolla.
Tomarlo a cucharadas cada 30-60 minutos.

Marrubio blanco Infusión: 20 g de sumidades en 1 litro de agua. Tomar una taza cada 2 horas.

Cardo santo Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Dos tazas al día.
Berros Zumo crudo: tomar a discreción antes de las comidas.
Salvia Infusión: 15-20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Tomillo, menta Infusiones: 10-20 g de una de ellas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 vasos al día.
Duración: aplicar en forma alternada o combinada mientras dure la infección.

INFLAMACIONES (EXTERIORES)

Patata, acelga, cebolla, cebada Cataplasmas: rallar o machacar las patatas u hojas de acelgas, cebollas, col y aplicar directamente o encima de una gasa fina.
Con la harina de cereales también se prepara y aplica en forma de cataplasma.
Manzanilla Cocimiento: 30-40 g en 1 litro de agua. Aplicar en compresas no muy calientes.
Malvavisco Cocimiento: 50 g de raíz para un litro de agua. Aplicar compresas algo calientes.

INSOMNIO

Lúpulo, menta, valeriana, azahar, melisa, primavera Infusiones: 20 g de una de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar una taza endulzada con miel al acostarse.
Nota: conviene que la cena sea ligera. Si durante el día no se ha tenido ejercicio físico, efectuar un paseo moderado o tomar un baño caliente.
Duración: una semana repetible, cambiando de planta.

INTESTINOS (ENFERMEDADES DE LOS)

Para comer a discreción: higos frescos o secos, dátiles, naranjas.
Manzana, tomate, col, patata, zanahoria Zumo crudo: tomar medio vaso en ayunas de uno de estos frutos, o durante el día, lejos de las comidas.
Enebro Infusiones: 30 g de hojas tiernas o bayas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Poleo Infusión: 30 g de la planta en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Manzanilla Infusión: 2 cucharaditas de flores por taza. Tomar 3 tazas diarias.
Lino Cocimiento: 1 cucharada de semillas por medio litro de agua. Tomar varias tazas al día.
Duración: ciclos de 15 días repetibles con 7 de descanso, variando de planta.

JAQUECA

Cerezas, melón Para comer y tomar el zumo crudo.
Ajo 1-3 dientes crudos, en ensaladas.
Enebro Infusión: 30 g de bayas u hojas tiernas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Violeta Infusión: 8 g de flores en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas al día.
Cilantro Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tacitas al día.
Duración: 15 días repetibles, cambiando de planta.

LARINGITIS

Acacia Infusión: 20 g de flores en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día endulzadas con miel.
Limón Gargarismos: zumo puro o diluido con agua tibia en partes iguales. 3-4 veces al día.

Pino Cocimiento: 20 g de brotes tiernos, piñas tiernas o agujas verdes de las diversas clases de pinos en 1 litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día y también para gargarismos.

Consuelida Cocimiento: 30-60 g de raíz en 1 litro de agua. Para gargarismos y compresas calientes.

Nabo Jarabe: ver tomo 1 pág. 391. Tomar 1 cucharada cada 2 horas. Es un excelente remedio.

Para comer crudos en ensaladas: ajo, rábano, berros.

LECHE MATERNA (PARA AUMENTAR LA SECRECIÓN)

Para comer y tomar zumos crudos a discreción: zanahoria, sandía, melón, pepino.

Plátano Batido con leche de soja. 3 vasos diarios.

Almendras, avellanas, castañas, chufas Preparadas en forma de horchata. 3 vasos al día. Ver tomo 2, pág. 57.

Avena Remojada durante la noche, en muesli o en sopas. Comer a discreción.

Hinojo Infusión: 1 cucharadita de semillas por 1 taza de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Anís (verde) Cocimiento: 8 g de semillas en 1 litro de agua, o infusión de media cucharadita en 1 taza de agua. Tomar 2-3 tazas al día. No exceder la dosis.

Comino Infusión: 6-10 g de semillas por 1 litro de agua o media cucharadita por taza. Tomar 3 tazas al día.

Albahaca Infusión: 10-15 g de hojas y flores por 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Duración: ir variando las plantas mientras dure la lactancia.

LEUCORREA (VER FLUJO BLANCO EN ESTE MISMO PRONTUARIO)

Ambrosía Infusión: 50 g de semillas trituradas por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Granada Cocimiento: 8-10 g de cáscara por litro de agua. 2-3 irrigaciones diarias.

Duración: 15 días repetibles, usando planta diferente.

LOMBRICES, OXFUROS (Gusanos intestinales), TENIA

Comer en abundancia, en ensaladas o en zumo: ajo, cebolla, zanahoria.

Abrótano Infusión: 5-10 g de hojas y sumidades en medio litro de agua. 1-2 cucharadas cada 2 horas.

Granado Raíz de la planta. Ver tomo 2 pp. 286, 287.

Abedul Infusión de las hojas o cocimiento de la corteza: 20-25 g de hojas o corteza por litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día.

Artemisa Infusión: 20 g de hojas o flores por litro de agua. Tomar 2-4 tacitas diarias.

Fresno común Cocimiento: 10-15 g de corteza por litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias.

Hisopo Infusión: 15 g de hojas y flores por litro de agua. Tomar 1-2 tazas al día. No exceder la dosis.

Morera Cocimiento: 30 g de corteza (tallo o raíz) por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Fórmula para la tenia Ingerir en ayunas 50 g de semillas de calabaza machacadas y endulzadas con miel. Después se toma durante tres días seguidos un purgante oleoso o salino en ayunas. Esta es la dosis para un adulto. Reducir la dosis para los niños.

Tanaceto para los oxiuros Infusión: 20-30 g de la planta entera en 1 litro de agua. Aplicar en lavativa. Duración: 3-5 días.

MALARIA (Ver en este mismo Prontuario bajo PALUDISMO)

Comer o tomar el zumo crudo: limón, naranja y frutas en general. Preferible un solo tipo cada vez.

Ortiga Cura: ver tomo 1 pp. 146-147. Infusión: 20 g de hojas por litro de agua. 3-4 tazas diarias.

Marrubio blanco Infusión: 20 g de sumidades por litro de agua. Tomar una taza cada dos horas.

Baños Baños de vapor con eucalipto o marrubio blanco.

MAREOS

Ajenjo Infusión: 1 cucharadita de hojas y flores por taza de agua. Tomar una cucharada cada dos horas lejos de las comidas. Contraindicado para las embarazadas.

Menta Infusión: 3-4 hojas por taza. Tomar una tacita caliente entre las comidas y al acostarse.

Melisa o toronjil Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, o 3-5 cucharadas cada hora.

Valeriana Cocimiento: 15-20 g de raíces por litro de agua. Tomar 3 tazas al día. Nota: es importante conocer la causa del mareo, para combatirlo eficazmente. Son también aconsejables las tisanas de boldo, poleo, ruda, alhucema, cilantro, hierba meona, muérdago, tilo, etc.

Baños Con flores de heno, o algún cereal (trigo, avena, cebada, centeno, arroz, lino). Ver tomo 1, pp. 337-338.

MATRIZ (ENFERMEDADES DE LA)

Limón, naranja Hacer una cura con estos frutos. Ver tomo 1, pp. 75-107. Consumirlos crudos o en zumo.

Abeto Cocimiento: 20 g de piñas trituradas, brotes nuevos y agujas en 1 litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día.

Artemisa Infusión: 20 g de hojas y flores por litro de agua. 2-4 tazas al día.

Bolsa de pastor Infusión: 20-30 g de flores, hojas y tallos en 1 litro de agua. 3-4 tazas diarias.

Hiedra terrestre Infusión: 15 g de hojas y flores por litro de agua. Endulzar con miel. 2-4 tazas al día.

Duración: 15 días repetibles con diferente planta.

MENSTRUACION ABUNDANTE

Lino (linaza) Cocimiento: 1 cucharada de semillas por medio litro de agua. Tomar varias tazas al día.

Cola de caballo Cocimiento: 20 g por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Encina Cocimiento: 20 g de corteza por litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

Siempre viva Infusión: 10 g de hojas por litro de agua. Tomar 3 tazas al día. Duración: tomar durante los días del período.

MENSTRUACION DOLOROSA

Lino (linaza) Cocimiento: 1 cucharada de semillas por medio litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

Menta Infusión: 3-4 hojas por taza. Tomar 3-4 tazas al día.

- Tomillo** Infusión: 10 g por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Comino Infusión: 6-10 g de semillas por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Anís Cocimiento: 8-10 g de semillas por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Perejil Infusión: 10 g de raíz por medio litro de agua. Tomar 3 tazas al día.
Romero Infusión: 15-20 g por litro de agua. Tomar 3 tazas al día.
Ajenjo Infusión: 5 g de hojas y flores por medio litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día. No sobrepasar la dosis.
 Duración: tomar durante los días del período.

MUCOSIDADES

- Cebolla** Zumo fresco endulzado con miel. Tomar una cucharada cada 2 horas.
Menta Infusión: 3-4 hojas por taza. Tomar 3-4 tazas al día. Endulzar con miel.
Malvavisco Infusión: 30-40 g de hojas y flores por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día. Endulzar con miel.
Artemisa Infusión: 20 g de hojas y flores por litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día. Endulzar con miel.
 Nota: las infusiones mencionadas deben tomarse calientes.
Fórmula Infusión: 8 g de cada una de las siguientes plantas en 1 litro de agua: hinojo, alholva, tusilago, llantén. Endulzar con miel y tomar caliente.
Baños Cocimiento: 50 g de llantén en 2 litros de agua.

NEFRITIS (VER RIÑONES EN ESTE MISMO PRONTUARIO)

NERVIOSIDAD

- Higos** Cura de higos. Ver tomo 1, pp. 179-180.
Limón y naranja Curas de limón y naranja. Ver tomo 1, pp. 80-82 y 95-100.
Ajo Zumo de ajo crudo con limón. Ver tomo 1, pp. 128-130.
Tomillo Infusión: 10 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
Menta Infusión: 1 cucharadita por taza de agua. Tomar 3-4 tazas diarias.
Tilo Infusión: 20-30 g de flores por litro de agua. Tomar 3-4 tazas diarias endulzadas con miel.
Valeriana Infusión: 15-20 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 1-2 tazas diarias. No tomar más de 5 días consecutivos.
Caléndula Infusión: 10-15 g de hojas y flores por litro de agua. Tomar 1-2 tazas al día.
Baños Baños tibios de agujas de pino, tilo o hinojo.
 Duración: ciclos de 15 días con descansos de una semana, alternando las plantas hasta la mejoría.

OBESIDAD

- Curas de limón, naranja, mandarina. Ver tomo 1, pp. 80-82, 95-100.
Ajo Zumo de ajo crudo con limón. Ver tomo 1 pp. 128-130.
Plátano (banana) Cura de plátano. Ver tomo 2 pp. 106-107.
Amargón, berros, lechuga, apio, tomates Abundantes ensaladas crudas y variadas, usando 3-4 verduras cada vez. No añadir vinagre, sino zumo de limón, si no hay tomates. Los ácidos del tomate y del limón son incompatibles.
Amargón Infusión: 20 g por litro de agua. Tomar una taza caliente sobre las comidas. No endulzar.
Lino (linaza) Maceración: 1 cucharada sopera de semillas por vaso de agua. Dejar macerar una noche (12 horas). Tomar una taza cada vez que se sienta hambre.
Espárragos Cocimiento: 30-50 g de raíces por litro de agua, o 150 g de tallos (puntas) por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

- Endrino** Infusión: 20 g de flores por litro de agua. Tomar una taza caliente sobre las comidas.
 Consejo: reducir el consumo de sal y de alimentos en general, especialmente: grasas, azúcares, frutos secos, féculas (pan, pastas, legumbres secas, arroz, espaguetis, etc.), beber únicamente agua pura, infusiones sin endulzar o zumos naturales. Practicar algún ejercicio o deporte. Dar una caminata moderada después de las comidas principales. Ver tomo 3 pp. 314-318.

OIDOS (ENFERMEDADES DE LOS)

- Mostaza blanca** Cataplasma: cocer 1 parte de harina de mostaza y 4 partes de harina de linaza. Aplicar sobre la zona dolorida, tibia o fría, como le siente mejor al enfermo.
Perejil Cataplasma: hojas crudas machacadas y aplicadas sobre la zona dolorida.
Manzanilla Baños y vapores con 30-40 g de flores por litro de agua, preparados en infusión.
Aceite de manzanilla 3 gotas dentro del oído, dos veces al día. Ver tomo 1 pág. 318.
 Vahos con alguna de las siguientes plantas: ajeno, malva real, manzanilla, hiedra terrestre, meliloto. 30-40 g de una de ellas por litro de agua, preparada en infusión.
Albahaca y bolsa de pastor Gotas de zumo fresco, mezclado en partes iguales de cada planta.
Aceite de almendras Aplicar 3-4 gotas de aceite tibio dentro del oído, dos veces al día.

OJOS (ENFERMEADES DE LOS)

- Algarrobo** Infusión: 30-40 g de fruto, semillas, hojas o flores en 1 litro de agua. Aplicar compresas y lavar 2-3 veces al día.
Nogal Cocimiento: 50 g de hojas y flores por litro de agua. Bañar los ojos con copa ocular 2-3 veces al día.
Granada Colirio: se prepara con zumo de granada y miel. Aplicar 3 gotas sobre cada ojo, 2-3 veces al día. Ver tomo 1, pp. 275-276.
Eufrasia Infusión: 10-15 g en medio litro de agua. Lavar los ojos con esta infusión fría, 5 veces al día con la copa ocular. Aplicar también compresas sobre los ojos durante la noche. Ver tomo 2 pp. 250-251.
Manzanilla Cocer unos minutos 3-4 cucharaditas de manzanilla en 1 vaso de leche. Aplicar la masa sobre los ojos cerrados a una temperatura soportable, en forma de fomento o cataplasma, durante 30-60 minutos.
 Duración: varios días, hasta que se desinflan.

ORINA (INCONTINENCIA DE)

- Cola de caballo** Cocimiento: 1 cucharada sopera de planta por taza de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Granada Infusión: 1 cucharadita de cáscara de granada pulverizada diluida en 1 taza de infusión de llantén. Se remueve y se bebe. Una cucharada de llantén para una taza. 2-3 tazas diarias.
Milenrama Infusión: 15-20 g por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Maíz Cocimiento: 20 g de estigmas o cabellos de maíz por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
Agrimonia Infusión: 20-30 hojas por litro de agua. 3 tazas al día.
Encina Cocimiento: 20 g de corteza o las flores, por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

ORINA (RETENCIÓN DE LA)

Berenjena Maceración en frío: cortar en trocitos una berenjena grande y dejarla macerar en 1 litro de agua durante la noche. Tomar una taza cada 2 horas, antes o después de las comidas.

Verduras Ensaladas crudas de calabaza, calabacín, pepino, cebolla, apio, perejil, hinojo, verdolaga.

Frutas Para comer o tomar el zumo: sandía, melón, pera, chirimoya, guanábana, pomelo, agua de coco.

Cola de caballo Cocimiento: 20 g por litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Cepa caballo Infusión: 30 g por litro de agua. 3-4 tazas al día 1 hora antes de comer.

Gramilla (grama) Cocimiento: 30 g de raíces por litro de agua. 3-5 tacitas diarias 30 minutos antes de comer.

Hinojo Infusión: 20 g de raíces por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, antes de las comidas.

Hierba meona Infusión: 20-30 g por litro de agua. Tomar 3 tazas al día antes de las comidas.

Duración: ciclos de 4 días, variando cada vez la planta.

PALUDISMO (Ver en este mismo Prontuario bajo Malaria)

Cepa caballo Infusión: 30 g por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, lejos de las comidas.

Cardo santo Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Tilo Infusión: 20-30 g de flores por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día. Endulzar con miel.

Sauco Infusión: 20 g de flores y hojas por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día. Endulzar con miel.

Duración: mientras dure la fiebre.

PAPERAS (Parotiditis o inflamación de las glándulas salivares)

Cola de caballo Cocimiento: 20 g por litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

Sauco Infusión: 20 g de flores y hojas por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Tilo Infusión: 20-30 g de flores por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Encina Cocimiento: 20 g de corteza, hojas y flores por litro de agua, para aplicar baños de vapor a la cabeza.

Nota: se recomienda guardar reposo. Ver tomo 3 pág. 324. No descuidar al enfermo porque pueden haber secuelas serias.

PERITONITIS

Acebo común Mientras se llama urgentemente un médico o se acude a un hospital, tómese el cocimiento de 20 g de hojas por litro de agua. Varias tacitas tomadas a pequeños sorbos.

PICADURAS O MORDEDURAS DE ANIMALES PONZOÑOSOS

(Avispas, arañas, escorpiones, perros, víboras)

Cataplasmas: Hojas frescas machacadas de llantén o de alguna de las siguientes: caléndula, salvia, perejil, ajos machacados, con jugo de limón.

Limón y ajo Zumo: prensar o machacar 6 dientes grandes de ajo y mezclar con el zumo de 6 limones. Limpiar la herida con este zumo y también tomar un vaso cada media hora por 6 horas seguidas. Después espaciar la toma a cada hora durante un día. Al segundo día cada 2 horas. Al tercer día alternar la mezcla de ajo y limón con zumos de pomelo, naranja, piña o mandarinas.

Por el alto riesgo que revisten estas mordeduras, especialmente de víbora, hay que acudir a un médico con máxima urgencia. Mientras llega, aplicar estos consejos. Ver también bajo RABIA en este mismo Prontuario.

PIEL (AFECCIONES DE LA)

Verduras Ensaladas crudas y zumos de zanahoria, pepino, ajo, cebolla, etc.

Frutas Comer y tomar zumos de frutas frescas en general. Preferible comer cada vez de una sola fruta.

Berenjenas, acelgas Cataplasmas de berenjena cruda machacada y de hoja de acelga machacada.

Ortiga, boldo, cola de caballo, gramilla Cocimientos: 20-30 g de una de estas plantas en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas al día. Aplicar también compresas de 30-60 minutos.

Ver también curas de limón y ajo en tomo 1 pp. 75-86 y 127-134.

Miel Ver tomo 1 pp. 274-275.

Duración: 15 días renovables con planta diferente. Aplicar 1 compresa al día de 30 minutos de duración.

Ver en este mismo Prontuario bajo ECZEMA, SORIASIS, GRANOS, ERISIPELA, ESCARLATINA.

PRESION DE LA SANGRE (HIPERTENSION o TENSION ALTA)

Ajo Cura de ajo. Ver tomo 1, pp. 127-134.

Verduras Abundantes ensaladas crudas.

Frutas Comer y tomar zumo de: limón, naranja, mandarina, pomelo, piña, cereza, fresa, mora, pera, manzana, melocotón, albaricoque, uvas, etc.

Cola de caballo Cocimiento: 1 cucharada soperas de la planta por taza de agua. Tomar 3 tazas al día.

Gramilla Cocimiento: 30 g de raíces por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Olivo Infusión: 20 g de hojas por litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

Espino blanco Extracto: 10 gotas en 1 taza de agua. Tomar 3-4 veces al día. En infusión 2 cucharaditas por taza de agua.

Muérdago Infusión: 20 g de hojas tiernas por litro de agua. En polvo, 1 g por taza de agua. En extracto, 3 gotas por taza de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Duración: ciclos renovables de 20 días con diferente planta.

PROSTATA (ENFERMEDADES DE LA)

Verduras Ensaladas crudas de perejil, ortiga tierna, llantén, amargón, espárragos, cebolla, ajo, berros, rábano, etc.

Naranja Cura de naranja. Ver tomo 1 pp. 94-107.

Romero Infusión: 15-20 g por litro de agua. Tomar 3 tazas al día con media cucharadita de polen.

Gayuba Cocimiento: 5 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día con media cucharadita de polen. Las embarazadas y los nefríticos no deben usar esta planta.

Tomillo Infusión: 10 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día con media cucharadita de polen.

Calabaza Masticar 2 cucharadas soperas de semillas crudas, después de las tres comidas.

Duración: 15 días renovables con planta diferente.

PSORIASIS (VER SORIASIS)**PULMONES (ENFERMEDADES DE LOS)**

Ver también en este mismo Prontuario bajo CATARRO BRONQUIAL, BRONQUITIS, TUBERCULOSIS.

Limón Jugo fresco de 5-10 limones o más, según la gravedad, tomado a sorbos durante el día.

Zanahoria Comer y tomar el zumo 1-2 vasos al día. Se puede hacer una cura. Ver tomo 1, pp. 135-139.

Pulmonaria Infusión: 20-30 g por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día. También el jugo fresco tomado a cucharadas cada dos horas.

Tusilago Infusión: 20 g por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Eucalipto Infusión: 20 g por litro de agua. Tomar varias tazas al día, endulzadas con miel.

Erisimo Infusión: 10 g por litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día. Es la hierba de los cantantes.

Salvia Infusión: 1 cucharada por taza. Tomar 3-4 tazas al día, calientes y endulzadas con miel.

Mostaza Cataplasma: ver instrucciones en tomo 1, pág. 306.

Nabo Jarabe: ver tomo 2, pág. 391.

Vahos: ver tomo 1, pp. 310-313.

Baños: ver tomo 1, pp. 335-336.

Duración: 10-15 días renovables con planta diferente.

PULMONIA (INFLAMACION DE LOS PULMONES)

Frutas Comer o beber zumo de limón, naranja, piña.

Pulmonaria Infusión: 20-30 g por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, con miel.

Llantén Infusión: 1 cucharada por taza. Tomar 2-4 tazas al día.

Ortiga Infusión: 1 cucharada por taza. Tomar 3 tazas al día. Mejor aún es el zumo fresco tomado a cucharadas cada hora.

Malvasisco Infusión: 20-30 g de raíz por litro de agua. Tomar 3-4 tacitas al día.

Avellano Infusión: 1 cucharada sopera de flores por taza. Tomar 3 tazas al día.

Acebo común Infusión: 20 g de hojas por litro de agua. Tomar 3-5 tazas al día, endulzadas con miel.

Lino y mostaza Cataplasma: ver tomo 1, pág. 306.

Nota: es preciso bajar la fiebre mediante envoltura de pecho y espalda. Ver tomo 3, pp. 96-98.

QUEMADURAS

Zanahoria Cataplasmas: ralladas crudas, extender sobre una gasa fina y colocar sobre la parte afectada. Cubrir con otro lienzo mayor que mantenga la humedad y sujete la cataplasma. La masa debe ser templada, no fría. ¡Cuidado! No dejar secar encima; aumentaría el dolor para desprenderla. Aplicar 15-30 minutos, luego renovarla.

Lino Cataplasma: cocer la suficiente cantidad de semillas en crema de leche para cubrir la parte afectada. Se aplica igual que la cataplasma de zanahoria.

Patata Cataplasma: rallada cruda y mezclarla con aceite. Aplicar como la zanahoria.

Caléndula Cataplasma: hojas frescas machacadas y aplicadas a la parte quemada como se explica en la de zanahoria. También se emplean el jugo fresco y el ungüento. Ver tomo 3, pág. 341.

RABIA (HIDROFOBIA)

Recurrir urgentemente al médico u hospital, si se sospecha el contagio.

Mientras llega el médico se pueden aplicar algunos de los siguientes tratamientos:

Ajo y limón Prensar o machacar 6 grandes dientes de ajo y mezclar el zumo de

6 limones. Limpiar la herida con esta mezcla y también tomar un vaso cada media hora.

Ajenjo Infusión: 10 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar media taza cada media hora. Lavar también la herida varias veces con esta infusión.

Carda o cardoncha Cocimiento: 30 g de semillas en 1 litro de agua. Tomar una taza cada hora.

Espárragos Comer espárragos tiernos en cantidad y también beber el cocimiento de 30-50 g de las raíces o 150 g de las puntas en 1 litro de agua. Tomar una taza cada hora.

Ulmaria Infusión: 20 g de flores en 1 litro de agua. Beber varias tazas al día. Es muy recomendable también masticar e ingerir diariamente una cucharadita de raíz fresca, durante tres días.

Jaborandi Infusión: 2 g de hojas en 1 taza de agua. Tomar una taza al día, repartida en 2-3 tomas durante el día, con intervalos de 2 horas. ¡No sobrepasar la dosis! No deben usarla los débiles y enfermos cardíacos.

RAQUITISMO

Frutos frescos y oleaginosos en general. También verduras frescas. Tomates, apio, berros, espinacas. Cereales integrales

Algarrobo Infusión: 50 g de frutos en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día. También la harina de algarroba mezclada con leche de soja.

Bellotas Café de bellotas: 1 cucharadita de harina de bellotas tostadas diluida en 1 taza de agua. Tomar 3 tazas al día.

Alcachofa Infusión: 15-20 g de hojas o tallos en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Acoro Infusión: 20 g de rizomas en 1 litro de agua. Tomar 1-2 tazas al día.

Granza Cocimiento: 20 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 1 taza después de cada comida.

Cebada Café de cebada (malta): extracto o polvo disuelto en leche o agua.

RESFRIADOS

Frutos Frutos y zumos crudos de: limón, naranja, mandarina, pomelo, piña, melocotón, guayaba, mango, kaki, fresas, grosellas, etc.

Verduras Ensaladas crudas de: cebollas, tomates, ajo, rabanitos, berros, pimientos, etc.

Malva Infusión: 15-20 g de flores u hojas en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas al día, endulzadas con miel.

Sauco Infusión: 20 g de flores u hojas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, endulzadas con miel.

Tomillo Infusión: 10-20 g en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día con miel.

Eucalipto Infusión: 15 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, endulzadas con miel.

Tilo Infusión: 20-50 g de flores en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día con miel de abeja.

Cebolla Zumo de cebolla con limón y miel. Ver tomo 1 pág. 117.

Duración: 8-10 días renovables con diferente planta.

REUMATISMO

Curas de limón, naranja, ajo, cebolla, etc. Ver tomo 1 pp. 80-132.

Sauce blanco Cocimiento: 15 g de corteza en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Abedul Infusión: 20-25 g de hojas, o en cocimiento, 20-25 g de corteza por 1 litro de agua. Tomar 3 tazas por día.

Zarzaparrilla Cocimiento: 20-30 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día. No sobrepasar la dosis.

Carqueja Infusión: 20 g de la planta por litro de agua. Tomar 3 tazas al día lejos de las comidas.

Ortiga Infusión: 30 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Fresno Infusión: 20 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Cola de caballo Cocimiento: 1 cucharada de la planta seca por 1 taza de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Acebo común Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3-5 tacitas al día.

Fumaria oficial Infusión: 20-30 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Duración: ciclos de 15 días renovables cambiando de planta.

RIÑONES (NEFRITIS)

Consumir frutos y zumos crudos de limón, naranja, fresas, sandía, melón, apio, cebolla.

Caldo depurativo: 1 cebolla, 1 ramita de perejil y otra de apio en 3 tazas de agua. Tomarlo durante el día sin añadir sal.

Cola de caballo Cocimiento: 15 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

Cepa caballo Infusión: 30 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tacitas al día, lejos de las comidas.

Maíz Cocimiento: 20 g de estigmas o pelo de maíz en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Ulmaria Infusión: 20 g de flores en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.

Rábano silvestre Cocimiento: 10 g de la raíz fresca en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas al día en cucharaditas espaciadas.

Hierba meona Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tacitas al día.

Arenaria Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Duración: 15 días renovables con planta diferente.

RIÑONES (CALCULOS) Ver en este mismo **Prontuario** bajo **Cálculos renales**.

RONQUERA

Cebolla Zumo crudo mezclado en partes iguales con miel de abeja. Tomar 1-2 cucharaditas cada 2 horas.

Ajos Prensar 5-10 dientes de ajo y mezclar con el zumo de 2-3 limones. Dejar macerar durante la noche. Tomar 1 cucharadita cada hora. Ver tomo 1 pág. 130.

Rábano Jarabe de rábano: tomar una cucharadita cada hora. Ver tomo 1 pág. 193.

Almendras Aceite o leche de almendras. Tomar una cucharadita cada 3-4 horas.

Salvia Infusión: 1 cucharada de la planta por taza de agua. Tomar durante el día 3-4 tazas calientes, endulzadas con miel de abejas. La misma infusión sirve para gargarismos.

Malvavisco Infusión: 30-40 g de hojas y flores por litro de agua. Tomar 3 cucharadas cada hora. Endulzar con miel. La misma infusión sirve para gargarismos.

Malva real Infusión: 15-20 g de flores y hojas por litro de agua. Endulzar con miel. Tomar 3 tazas diarias. La misma infusión sirve para gargarismos.

SABAÑONES (ERITEMA PERNIO)

Verduras Ensaladas crudas de: cebolla, ajo, diente de león, berro, rábano, pepino, zanahoria, etc. Es conveniente aliñar con limón, siempre que no tenga tomates. Descartar el vinagre.

Frutas Consumir frutas y zumos crudos en general, sin mezclar con verduras o comidas saladas.

Nogal Infusión: 20 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas diarias. También lavar los sabañones con esta infusión.

Agracejo Cocimiento: 20 g de bayas y hojas por litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias. También lavar los sabañones con este cocimiento.

Hidroterapia Baño gerovitalizador, 2-3 veces por semana. Ver tomo 3, pp. 80-82.

Patata Cataplasma: rallada cruda y aplicada con un lienzo, durante 1-3 horas.

Nabos Cataplasma: nabos hervidos en leche o asados.

SANGRE (ENFERMEDADES E IMPUREZAS DE LA)

Curas de limón, ajo, naranja, tomate, cebolla, ortiga, diente de león, uva. Ver en el tomo 1 las páginas correspondientes a estas curas.

Verduras Comer abundantes ensaladas de verduras crudas.

Frutas Consumir frutas y zumos crudos en general, sin mezclar con comidas saladas.

Gramilla Cocimiento: 30 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Sanguinaria Infusión: 20 g de las partes verdes de la planta en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Zarzaparrilla Cocimiento: 20 g raíces por litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias. No sobrepasar la dosis.

Enebro Infusión: 20 g de hojas, sumidades y frutos, en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Nota: está contraindicada en la nefritis aguda (inflamación de los riñones).

Levístico Cocimiento: 20 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias a sorbos.

Bardana Cocimiento: 20 g de la planta en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas diarias.

Endrino Infusión: 20 g de flores en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas diarias.

Gatuña Cocimiento: 20 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Hidroterapia Baño gerovitalizador y baño de vapor. Ver páginas correspondientes en tomo 3.

Duración: curas renovables de 10 días, variando de planta.

SARAMPION

Frutas Zumos y frutos crudos de limón, naranja, pomelo, piña. Tomar 1-2 vasos al día, espaciados.

Borraja Infusión: una cucharada sopera por taza de agua. Tomar 3-5 tazas al día, endulzadas con miel.

Escabiosa Infusión: 20 g de hojas y flores por litro de agua. Tomar 2-4 tazas al día, endulzadas con miel.

Sauco Infusión: 20 g de flores en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, endulzadas con miel.

Nota: ver tomo 1, **Plantas Diaforéticas**, pág. 299.

SARNA

Limón Cura de limón. Ver tomo 1, pp. 75-86.

Abedul Cocimiento: 100 g de cortezas y hojas en 1 litro de agua. Lavar las partes afectadas y aplicar compresas locales, de 1-3 horas.

Altramuz Cocimiento: 50 g de las semillas en 1 litro de agua. Lavar las partes afectadas y aplicar compresas locales.

- Azulejo** Infusión: 20 g de flores en 1 litro de agua. Lavar las partes afectadas y aplicar compresas locales.
- Bardana** Cocimiento: 20 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas al día.
- Enula campana** Cocimiento: 20 g de raíces en 1 litro de agua. Lavar las partes afectadas y aplicar compresas locales.
- Laurel** Aceite de laurel: aplicar sobre las partes afectadas. Ver tomo 1 pp. 318-319.

SIFILIS

- Limón** Cura de limón. Ver tomo 1 pp. 75-86.
- Zarzaparrilla** Cocimiento: 30 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
- Brusco** Infusión: 20 g de raíces machacadas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
- Caranday** Cocimiento: 30 g en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas al día.
- Caroba** Infusión: 15 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas por día. Para lavar la zona afectada 30 g por litro o 30 g de corteza en cocimiento.
- Enebro** Infusión: 30 g de enebrinas (bayas) por litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
- Nota: en caso de inflamación aguda de los riñones no debe usarse esta planta.
- Hierba del pollo** Cocimiento: 20 g por litro de agua. Tomar 3 tazas al día. Para lavar los genitales, usar 40 g por litro de agua, en infusión.
- Boldo** Baños de boldo. Ver tomo 1 pág. 330 y tomo 3 pp. 373-375.
Duración: curas de 15 días renovables, variando de planta.

SORIASIS (PSORIASIS)

- Limón y naranja** Curas de limón y naranja. Ver tomo 1 pp. 75-86 y 94-107.
- Verduras** Ensaladas crudas en general.
- Frutas** Frutas frescas con yogur.
- Nogal** Friccionar enérgicamente la zona afectada con el jugo de la cáscara verde que recubre a la nuez.
- Fumaria** Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas al día.
- Flor de viuda** Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Lavar la zona afectada con este cocimiento, 1-3 veces al día.
- Tomillo** Infusión: 10 g de la planta en 1 litro de agua. Lavar la piel afectada con esta infusión.
- Verónica** Infusión: 20-30 g en 1 litro de agua. Lavar la piel afectada con esta infusión, varias veces al día.
- Enula campana** Cocimiento: 30 g de raíces en 1 litro de agua. Lavar la zona afectada con este líquido.
Duración: curas de 15 días renovables, insistiendo en los tratamientos con otra planta.

TIFUS

- Frutos** Consumir frutos y zumos crudos de limón, naranja, ajo, nabo.
- Angélica** Infusión: 1 cucharada de raíces por taza de agua. Tomar 2-3 tazas al día.
- Consuelda** Cocimiento: 15 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar varias tacitas al día.
- Marrubio blanco** Infusión: 20 g de sumidades por litro de agua. Tomar 1 taza cada 2 horas.
Nota: aplicar también lo recomendado bajo PALUDISMO y FIEBRE TIFOIDEA, en este mismo Prontuario.

TOS

- Frutos** Consumir frutos y zumos crudos de limón, ajo, cebolla, zanahoria.
- Regaliz** Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.
- Fórmula** Infusión: 5 g de cada una de las siguientes plantas por 1 litro de agua: hiedra terrestre, verónica, salvia, tusilago y milenrama. Tomar 4 tazas calientes cada día. Endulzadas con miel.
- Malvisco** Infusión: 30-40 g por 1 litro de agua. Tomar 3-4 tacitas diarias endulzadas con miel.
- Gordolobo** Infusión: 15-20 g de hojas y flores por litro de agua. Pasar por un colador fino. Tomar 3-4 tazas diarias, endulzadas con miel.
- Tilo** Infusión: 20-30 g de flores por litro de agua. Tomar 3-4 tazas diarias, calientes, endulzadas con miel.

TOSFERINA

- Llantén** Infusión: 20 g por litro de agua. Tomar caliente 3-4 tazas diarias, endulzadas con miel. Para los niños la mitad de esta dosis.
- Drosera** Infusión: 20 g de la planta por litro de agua. Tomar calientes 3-4 tazas diarias, endulzadas con miel. Para los niños la mitad.
- Violeta** Infusión: 8 g de flores en 1 litro de agua. Tomar calientes 3 tazas diarias, endulzadas con miel. Para niños una cucharada cada hora.
- Poligala común** Infusión: 10 g de la planta en 1 litro de agua. Tomar calientes 3 tazas diarias, con miel. Para los niños la mitad.
- Malva real** Infusión: 10-15 g de flores o 15-20 g de hojas en 1 litro de agua. Tomar calientes 2-3 tazas diarias, con miel. Para niños la mitad.
- Tomillo** Infusión: 10 g en 1 litro de agua. Tomar calientes 3-4 tazas al día, endulzadas con miel.
- Nabo** Jarabe: ver tomo 2 pág. 391.
Nota: aplicar también lo indicado en BRONQUITIS.
Duración: insistir con varias plantas alternadas hasta la mejoría.

TUBERCULOSIS PULMONAR

- Frutos** Consumir frutos y zumos crudos de limón, ajo, cebolla, rábano, berro, pimienta, guayaba, granada, moras, guanábana, mango.
- Ortiga** Ver tomo 1 pp. 144-147.
- Eucalipto** Infusión: 15-20 g de hojas por litro de agua. Tomar 3-4 tazas diarias.
- Angélica** Infusión: 1 cucharada de raíces por taza de agua. Tomar 2-3 tazas diarias.
- Propóleos** Inhalación: ver tomo 2 pág. 446.
- Jalea real** Tomar un vial diario en ayunas. Ver tomo 1 pp. 278-279.
- Abeto** Cocimiento: 10-20 g de piñas desmenuzadas, yemas y agujas tiernas en 1 litro de agua. Tomar 2 tazas diarias. También purificar la habitación del enfermo con el vapor de este cocimiento.
- Membrillo** Jarabe: ver tomo 1 pp. 316-318 y tomo 2 pp. 378-380.
Duración: insistir con las distintas aplicaciones alternándolas, hasta la mejoría.

ULCERAS VARICOSAS

- Frutos** Consumir frutos y zumos crudos de ajo, tomate, zanahoria, etc.
- Cola de caballo** Cocimiento: 1 cucharada de la planta por taza de agua. Tomar 2-3 tazas diarias. También aplicar compresas de este cocimiento sobre las zonas afectadas.
- Enula campana** Cocimiento: 20 g de raíz en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias. Aplicar compresas frías del cocimiento de 30 g de raíces por litro de agua. Renovar cada hora.

Manzanilla Infusión: 2 cucharaditas de flores secas por taza de agua. Tomar 3 tazas diarias. También aplicar compresas frías de esta infusión.

Tanaceto Cataplasmas de hojas frescas machacadas que se aplicarán sobre las úlceras.

Arcilla Cataplasma fría. Ver tomo 3 pp. 267-270.

Duración: 7 días repetibles variando de planta.

URETRITIS (Inflamación de la uretra)

Limón Cura de limón: ver tomo 1 pp. 75-83.

Arenaria Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Hierba de la piedra Infusión: 30 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Abedul Cocimiento: 20-25 g de hojas o corteza en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias.

Hierba meona Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Lino Infusión: 2 cucharaditas de semillas en medio litro de agua. Tomar varias tazas diarias.

Gramilla Cocimiento: 30 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 3-5 tacitas diarias.

Malvavisco Infusión: 30-40 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas diarias.

Duración: 10 días renovables con planta diferente.

URICEMIA (Acido úrico en la sangre)

Frutos Consumir frutos y zumos crudos de zanahoria, tomate, fresa, melocotón, mora, rábano, apio, amargón, salvia y ortiga.

Gramilla Cocimiento: 30 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 3-5 tacitas diarias después de las comidas.

Zarzaparrilla Cocimiento: 20-30 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas al día.

Sanguinaria mayor Infusión: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias.

Nota: reemplazar las carnes y el pescado, con proteínas de soja. Evitar comer conservantes y todo tipo de enlatados, aunque sean vegetales. Aplicar también lo indicado en RINONES.

URTICARIA

(Aplicar lo indicado en Soriasis y Eczemas.)

VARICELA

Escabiosa Infusión: 20 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Tomar 2-4 tazas diarias endulzadas con miel.

Cocimiento: 50 g de hojas y flores en 1 litro de agua. Lavar y aplicar compresas en los sarpuillos. Aplicar también lo indicado bajo SARAMPION y VIRUELA. Ver Diaforéticas: tomo 1 pág. 299.

VARICES

Frutos Consumir frutos y zumos crudos de ajo, alcachofa y ortiga.

Agracejo Cocimiento: 30 g de cortezas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias. También aplicar compresas frías sobre las varices.

Milenrama Infusión: 15-20 g por litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias. También aplicar compresas frías sobre las varices.

Tanaceto Cataplasmas de hojas frescas machacadas que se aplicarán sobre las varices, de 1-2 horas.

Bardana Cocimiento: 20 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tacitas diarias. También

aplicar compresas frías sobre las varices, de 1-2 horas.

Duración: curas de 10 días renovables con aplicación diferente.

VEJIGA (INFLAMACION DE LA)

Frutos Consumir frutos y zumos crudos de limón, naranja, ajo, zanahoria, amargón, ortiga.

Gayuba Cocimiento: 5 g en 1 litro de agua. Tomar 4-5 tazas diarias. Contraindicada en la nefritis.

Cola de caballo Cocimiento: 1 cucharada de planta por taza. Tomar 2-3 tazas diarias.

Cepa caballo Cocimiento: 30 g de la planta en 1 litro de agua. Tomar 3 tazas diarias.

Llantén Infusión: una cucharada de hojas por taza. Tomar 2-4 tazas diarias.

Aplicar también lo indicado en Uretritis.

Duración: cura de una semana renovable con planta diferente.

VESICULA BILIAR (ENFERMEDADES DE LA)

Frutos Consumir frutos y zumos crudos de limón, naranja y frutas en general.

Aceite de oliva Tomar una cucharada de aceite de oliva crudo, virgen, antes de las comidas.

Según el padecimiento de la vesícula, aplicar lo indicado en BILIS (ESCASEZ o EXCESO y CALCULOS BILIARES).

VIRUELA

Frutos Consumir frutos y zumos crudos de limón, piña, naranja y grosella.

Pajarilla Infusión: 15 g de semillas machacadas en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias, endulzadas con miel de abejas.

Borraja Infusión: 1 cucharada sopera por taza de agua. Tomar 3-4 tazas diarias, endulzadas con miel.

Saúco Infusión: 20 g de flores y hojas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas al día, endulzadas con miel.

Espliego Aplicar aceite de flores sobre las ampollas. Ver tomo 1 pág. 319.

VISTA (ENFERMEDADES DE LA)

Frutos Consumir frutos y zumos crudos de granada, zanahoria y naranja.

Manzanilla Infusión: 2 cucharaditas de flores secas por taza de agua. Lavar 3-4 veces los ojos en el día con esta infusión.

Hinojo Infusión: 1 cucharadita de semillas por taza de agua. Tomar 1 taza caliente en ayunas y otra al acostarse. También lavar los ojos varias veces al día con esta infusión.

Algarrobo Infusión: 50 g de flores, frutos y hojas en 1 litro de agua. Lavar los ojos varias veces al día con esta infusión.

Caléndula Infusión: 10-15 g de flores en 1 litro de agua. Tomar dos tazas diarias. También lavar los ojos varias veces al día con esta infusión.

Meliloto Infusión: 20 g de flores y hojas por litro de agua. Lavar los ojos varias veces al día con esta infusión.

Fórmula Ver tomo 1 pág. 355.

Miel Ver tomo 1 pp. 275-276.

VOMITOS (PARA DETENER LOS)

Menta Infusión: 20 g de la planta en 1 litro de agua. Tomar 1 taza caliente sobre las comidas.

Angélica Combate los vómitos de origen espasmódico o nervioso.

Infusión: 1 cucharada de raíces desmenuzadas en 1 taza de agua. Tomar 2-3 tazas diarias.

Artemisa Para vómitos de origen gástrico.

Infusión: 20 g de flores y hojas en 1 litro de agua. Tomar 3-4 tazas diarias.

Melisa Para vómitos de origen gástrico.

Infusión: 10 g en 1 litro de agua. Tomar 2-3 tazas diarias sobre las comidas o durante el día.

Valeriana Combate los vómitos de origen nervioso.

Cocimiento: 15-20 g de raíces en 1 litro de agua. Tomar 1 taza caliente sobre las comidas.

Nota: hay que averiguar la causa que origina los vómitos, para aplicar el tratamiento adecuado.

VOMITOS (PARA PROVOCAR LOS)

Nota: no provocarlos en personas pletóricas, propensas a apoplejía, herniadas, con prolapso o con cólicos.

Manzanilla Infusión: 2 cucharadas soperas de flores en 1 taza de agua. Tomar 1-2 tazas tibias.

Hiedra común Cocimiento: 50 g de hojas y bayas en 1 litro de agua. Tomar 1-2 tazas tibias.

Armuelle Infusión: 6 g de semillas en 1 litro de agua. Tomar 1-2 tazas tibias.

Violeta Cocimiento: 10-15 g de raíces desmenuzadas en 1 litro de agua. Tomar 1-2 tazas tibias.