

Libros de Utilidad Práctica

B. GRACIA ALCOVER

1970

Medicina Herbaria

- Plantas
- Yervas y
- Frutas Medicinales

VALOR NUTRITIVO
Y CURATIVO DE
LOS ALIMENTOS

VITAMINAS, CALORIAS, PROTEINAS, Etc.

SEGUNDA EDICION

editorial cultura
santiago de chile

Colección Libros de Utilidad Práctica

TITULOS PUBLICADOS

- N.º 1 **¡No Cometa Más Faltas de Ortografía! Modernísimo método práctico de Ortografía Castellana, según la Academia Española, por Francisco Santano. (3.º Edición)** \$ 4.00
- N.º 2 **Quinientos secretos para Ganar Dinero y Hacerse Independiente. Inmensa colección de fórmulas para fabricar jabones, tintas, lacres, barnices, etc., por el químico alemán Max Wolkmann. (3.º Edición)** \$
- N.º 3 **El Libro de las Madres. Tratado práctico de alimentación infantil, por el Dr. Félix Valenzuela** \$ 2.60
- N.º 6 **Secretos y Recetas Prácticos para Grandes y Pequeñas Industrias, por el Dr. Bersch. Cola, tintas, fraudes comerciales, masillas, soldaduras, quitamanchas, plateado, blanqueo, jabones, insecticidas, alcaciones, lubricantes, vidrios y espejos, análisis de metales, etc.** \$ 4.50
- N.º 7 **Manual de Peletería, curtidos, teñidos e imitaciones de todas clases de cueros para la peletería fina, por Angel C. Hoecs Z.** \$ 6.00
- N.º 9 **El Parcelero Chileno, por Juan B. Lagarde. Manual y Guía indispensable al agricultor que ya sabe su oficio y de una manera especial para el que se inicia en el cultivo de la tierra. Si Ud. quiere aprovechar bien sus tierras cultivándolas científicamente, compre cuanto antes esta obra. Ilustrada con infinidad de grabados** \$ 15.00
- N.º 10 **Arboles Frutales. Su reproducción, por Juan B. Lagarde S.** \$ 4.50
- N.º 11 **Cultivo Industrial de Claveles, Clarines y Crisantemos, por Juan B. Lagarde S.** \$ 3.60
- N.º 12 **Rosas, Violetas y Dalias. Cultivo especial e industrial, por Juan B. Lagarde S.** \$ 4.50
- N.º 13 **Desinfección, poda e injerto de árboles frutales, por Juan B. Lagarde S.** \$ 8.00
- N.º 14 **Manual Práctico del Minero y del Buscador de Minas. Conocimientos generales de Geología. De los yacimientos en general. Cómo determinar prácticamente en el terreno qué clase de mineral se ha descubierto. ¿Qué metal o qué mineral le conviene al minero pobre buscar de preferencia? Ensaye del oro, etc. Un volumen de 500 páginas con varios grabados, por Osvaldo Urrutia Gundián** \$ 25.00

MEDICINA HERBARIA CHILENA

DISTRIBUIDORES
EXCLUSIVOS
PARA CHILE
EDITORIAL "CULTURA"
Huérfanos 1165 — Casilla 4130
Santiago de Chile

Es propiedad
Inscripción N.º 5918

Reg. 03474

B. GRACIA ALCOVER



*WB 32
673*

Medicina Herbaria Chilena

Plantas, Yervas y Frutas Medicinales

Valor nutritivo y curativo de los alimentos

Vitaminas, Calorías, Proteínas y sales minerales
indispensables para mantenerse en buen
estado de salud y combatir eficaz-
mente las enfermedades

Medicina Herbaria

EDITORIAL "CULTURA"
Casilla 4130.—Santiago de Chile.

exceso remedios falsos, de los cuales está inundado el mercado de drogas.

Está probado científicamente que las yerbas, plantas o frutas, perfectamente estudiadas y de reconocidas propiedades medicinales, no intoxican el organismo, aunque se beba el jugo o caldo de su infusión o cocimiento en cantidades excesivas.

La ciencia naturista, representada por los más ilustres médicos y sabios de los países más civilizados del mundo, ha probado hasta el cansancio que la droga es incapaz de curar las enfermedades; lo que hace, únicamente, es calmar y anular la sensibilidad del enfermo, el cual en esta forma no siente la dolencia y se cree curado, cuando en realidad está más enfermo que antes, por estar ahora intoxicado.

El instinto que poseían nuestros antepasados para curar sus enfermedades por medios naturales lo tenemos completamente atrofiado. La mayoría de las personas, especialmente las que habitan las ciudades, no son capaces por sí solas de curarse el más leve síntoma de enfermedad: se ven en la necesidad de recurrir a otra, la que generalmente les receta un calmante u otro remedio, que la mayoría de las veces le complica la enfermedad.

Altamente patriótico y humanitario sería si al estudiante se le enseñara en todas las escuelas a conocer las propiedades de las plantas medicinales, y de cómo servirse de ellas en caso de enfermedad.

Se estudiaría primeramente, y para mayor facilidad, las que hubiera en la escuela o, en su defecto, las de sus casas. Los niños ven diariamente en todas partes yerbas, plantas o frutas medicinales, pero como nadie se preocupa de enseñarles sus propiedades curativas, no saben si son útiles, ni para lo que sirven.

Los sabios naturalistas y botánicos (desde que se descubrió este continente) han estado estudiando la flora americana, y especialmente la chilena, llegando a comprobar científicamente las sobresalientes cualidades curativas que poseen las plantas de nuestros campos y montañas.

Los médicos más eminentes están convencidos de su eficacia, y no ocultan su simpatía por la terapéutica vegetal, cuya bondad conocen, ya que el uso de las yerbas estudiadas y re-

comendadas como medicinales, puede prolongarse sin peligros, lo que no sucede con el uso de las drogas. De ahí que se empiece a considerar el tratamiento de las yerbas como el más sencillo e inofensivo para ayudar a la naturaleza a defenderse de su enfermedad.

Muchos médicos han pasado por un período de indecisiones en el tratamiento que dan a sus enfermos, debido a que no han utilizado más que drogas, en la creencia de que eran de imprescindible necesidad para combatir las enfermedades; pero a fuerza de experiencias y comprobaciones han llegado a admitir una terapéutica de acción armónica con las leyes de la naturaleza, admitiendo, al efecto, a los elementos naturales susceptibles de modificar toda alteración que sufran las funciones del organismo. Comprenden que la verdadera ciencia médica consiste en estudiar la naturaleza, de cuyos recursos hay que valerse siempre en el tratamiento de las enfermedades.

Los hombres estudiosos y humanitarios, solidarizándose en una acción común, deben dirigir sus esfuerzos para encontrar el modo de vincular las teorías de la ciencia con las prácticas de curar, ajustándose a las leyes naturales. La utilidad del reino vegetal en lo relacionado con la salud, no marca una nueva era en el tratamiento de las enfermedades: en todos los tiempos se han empleado con éxito las plantas medicinales sin necesidad de alterarlas o extraer sus principios, sino administrándolas tal como las brinda la naturaleza, en simples macestraciones, infusiones o cocimientos con agua, que es el vehículo por excelencia para que las sustancias que contienen se asimilen al organismo y produzcan sus efectos con eficacia.

Antiguamente no se conocían las enfermedades (ni las drogas), la gente vivía sana, prolongaba su existencia al máximo y su muerte se producía por vejez: su principal alimentación eran los vegetales, especialmente las frutas, que les servían de medicina a la vez.

rados ricos en vitaminas, como alimentos y medicamentos preventivos y curativos de enfermedades.

Por esto es de mucha importancia conocer cuáles son los alimentos que contienen vitaminas y cuál es el carácter de las que en ellos se encuentran.

Vitamina A. Esta vitamina es liposoluble (soluble en cuerpos grasos). Se le llama también factor antioftálmico y promotor del crecimiento. Es indispensable en el crecimiento y para mantener la buena salud en el individuo en pleno desarrollo. Es llamada antioftálmica porque tiene la propiedad de curar las enfermedades de los ojos. La ausencia de vitamina A en los alimentos, provoca inflamación de los párpados (conjuntivitis), enfermedad que puede causar la ceguera si no se trata a tiempo. Poca resistencia a infecciones de los ojos, oídos, piel y pulmones. Estimula la capacidad defensiva antiinfecciosa. Además la vitamina A tiene la propiedad de estimular el crecimiento, y de evitar la rarefacción y reblandecimiento de los huesos del esqueleto (osteomalasia). Efectos al cocinarse: se pierde muy poco al cocinarse a fuego moderado, pero al calor extremo se destruye lentamente, lo mismo que al exponerse al aire.

Vitamina B I. O factor antineurítico y promotor del crecimiento. Esta vitamina se descubrió al estudiar las enfermedades de los nervios. Su ausencia en los alimentos provoca la grave afección llamada Beri-Beri o enfermedad de los navegantes, cuyos principales síntomas serían: nerviosidad, estreñimiento, pérdida de apetito, indigestión, falta de desarrollo, etc. Es el mejor antídoto para las residivas de la úlcera péptica, y entra como complemento en la cura de la diabetes y de las enfermedades infecciosas, como elemento protector y vitalizador. La carencia de Vitamina B I., en la alimentación, provoca parálisis dolorosa (Polineuritis) y al ser más acentuado el déficit, suele provocar trastornos del metabolismo cerebral, acompañados de confusión mental y delirio. Esta vitamina es hidrosoluble (soluble al agua), y se encuentra de preferencia en la levadura de cerveza y en la corte-

za de algunos granos —especialmente el arroz—. Se destruye lentamente al cocerse los alimentos, y se disuelve fácilmente en el agua, por este motivo no debe botarse el agua en que se cuecen las verduras, frutas, etc.

Vitamina C, o factor antiescorbútico, debe su nombre por haberse descubierto en la curación del escorbuto. La falta de esta vitamina ocasiona el escorbuto: inflamación de la boca, dientes defectuosos, irritabilidad, articulaciones duras y tiesas, dolores pasajeros, falta de salud y vigor. La presencia en los alimentos de vitamina C, cura estas enfermedades, aumenta la resistencia a la difteria, estimula la resistencia del organismo contra las infecciones y hace las hemorragias menos severas. Los tomates y frutas ácidas son los principales proveedores de vitamina C.

Vitamina D, o factor antirraquítico y promotor del crecimiento. La ausencia en los alimentos, de esta vitamina, provoca el raquitismo, defectos en los huesos, dientes malos, huesos blandos y, pulmones débiles. El calor no la afecta y el hígado es el que más la asimila.

Vitamina E, o factor de reproducción o de fertilidad (anti-estéril), llamada así por ser indispensable para la reproducción. Excluida de la alimentación humana, ocasiona atrofia en la placenta de la mujer embarazada, deficiencia funcional del útero, retardación de la pubertad, destrucción de las células germinales y degeneración de los testículos; trastornos que ocasionan la esterilidad. La vitamina E, fué descubierta por EVANS, en el aceite de los granos de trigo y tienen en sus efectos biológicos mucho parecido con la substancia de la cebolla, aun cuando esta difiere en varias reacciones que le son propias.

Vitamina G, su ausencia en la alimentación provoca falta de pelo y extenuación.

Factor P. P. o factor antipelagroso. Su ausencia en la alimentación provoca la Pelagra, enfermedad endémica, caracterizada por manifestaciones cutáneas, gastrointestinales y nerviosas.

Aparece en los climas templados y subtropicales y ataca a los dos sexos, en toda edad.

	A	B	C.	D.	E.	G.	PP.
Hígado, riñones y mollejas de ternera. . .	++a+++	++	+	-a+		++	
Cebada . . .	+	++			+		
Cebollas . . .	+?	++				-	
Centeno . . .	+	++	?				
Ciruelas . . .	+	++	-				
Coliflor . . .	+	++					
Duraznos. . .	++	-?	++				
Espárragos		+++	+				
Espinaeas cocidas	+++	+	+	?			
Espinaeas crudas.	+++	+++	+++			++	+
Frambuesas. . .			+++				
Fresas. . .			++				
Glucosa. . .	-	-	-	-	-		
Harina de trigo flor	-	+	-	-			
Harina de trigo integral .	+	++	-	?	+		
Huevos . . .	+++	+	-?	+	+	+	+
Huevos clara. . . .	-		-				
Leche fresca. . . .	+++	++	-a+	++	+++		+
Leche descremada .	+	+	+				
Leche nata	+++	-	+				
Leche suero	+	++	+	?			
Lechugas	++	++	+++		+	++	+
Legumbres germinadas. . . .	++	++		++			
Levadura. . . .	-	+++	-	-		+++	
Limón, Limas, Naranjas, Cídras		++	+++	+		++	

	A	B	C.	D.	E.	G.	PP.
Maíz amarillo. . . .	+	++	-	?	+		
Maní. . . .	+	++					
Manteaca de chancho . . .	-a+	-	-				
Manteaca de cocos . . .	-	-	-			+	
Mantequilla. . . .	++a+++	-	-	+		-	+
Margarina	+	-	-				
Manzanas	+	++	++			++	
Nabos. . . .	-a+	++	+++				
Nueces		++					
Ostras	++	++	+	++		++	
Pan blanco	?	+	-	-			
Pan integral	+	++	?	?	?	++	
Papas. . . .	+	++	++			++	
Pescado (huevos)	+	+		-			
Peras	++	++	+++	-	+		
Piñas	++	++	+++				
Plátanos	+	++	-				
Porotos. . . .	+	+++					
Queso. . . .	++	++	+				
Rábanos. . . .	-	+	+				
Repollo cocido. . . .	+	++	+				
Repollo crudo. . . .	++	++	+++	-	?	++	
Tomates cocidos o crudos	++	+++	+++	-	+		
Trigo. . . .	+	+++	-	-	+		
Zanahorias cocidas. . . .	++	+	+	?			
Zanahorias crudas	+++	++	++	?			+

El signo + significa regular. ++ bastante cantidad. +++ exelente. ? dudosa. - mínima cantidad.

ALIMENTOS 1 kg. de	Calorías	Proteí- nas Gms.	Grasa Gms.	Hidrato de car- bono Gms.
Aceite de soya.	9000	250	980	
Aceite de Oliva.	8830		970	
Mantequilla.	7410	7	800	3
Avellanas.	7220			
Piñones.	7100		570	
Almendras.	6585		570	
Nueces.	6450	158	574	180
Mantequilla de mani.	6270			
Cocos.	6040			
Maní.	5495			
Tocino.	5291			
Castañas.	4110			
Centeno.	4095			
Azúcar.	3940	0.0	0.0	985
Arvejas.	3660	230.3	17.1	594
Fideos para sopa.	3600	94	9	740
Chocolatè.	3544		222	
Sémola.	3510	94	8	759
Trigo mote.	3440	126.4	141	659.2
Arroz.	3490	67	8	785
Chuchoca.	3480	96.5	38	695.5
Harina tostada.	3440	126.4	14.1	689.2
Avena (quáker).	3370	134.4	59.2	670
Habas secas.	3320	229.5	92	541.1
Lentejas.	3250	259	19	528
Garbanzos.	3230	231	19	527
Miel de abejas.	3210	13.3	..	794.4
Queso chanco.	3150	211	320	24
Porotos.	3110	253	316	483
Papas.	2960	247	59	709.5
Ciruelas secas.	2710	10.6	..	661
Manzanas secas.	2620	13	20	596
Higos secos.	2630	36	..	567
Aceitunas.	2650			
Pan.	2630	71	12	523
Quatitas.	2510	237.9	167.9	..
Descarrozados.	2490	37	9	565
Peras secas.	2460	13	20	545

ALIMENTOS 1 kg. de	Calorías	Proteí- nas Gms.	Grasa Gms.	Hidrato de car- bono Gms.
Cordero (pierna sin hueso).	2420	173	189.9	..
Buey, lomo de.	2360		174	..
Pescado seco o salado.	2230	163	110	..
Dátiles.	2185			..
Liebre.	1390	279.8	22.4	..
Hígado vacuno.	1350	197.9	111.5	..
Pescado fresco.	1230	121	83	..
Huevos.	1320	100	96	..
Ternero.	1197			..
Gallina sin hueso.	1111	183	89	12
Plátanos.	990	16	6	230
Leche de cabra.	957			..
Papas.	940	21	10	210
Uvas.	910	19.6	..	151
Arvejas tiernas.	900	64.9	48	155
Cochayuyo.	875	72	10	132
Higos frescos.	850	13.3	27	186
Leche de vaca.	610	30	35	40
Zapallo.	600	10	..	140
Ciruelas frescas.	590	10	..	128
Damascos frescos.	586			..
Cerezas frescas.	540	12	..	112
Peras frescas.	500	4	..	93
Naranjas.	490	11	..	95
Cebollas.	490	16.2	10	136.9
Zanahoria.	470	12	3	92
Nabo.	410	15	9.2	82
Porotos verdes.	380	33	5.1	66
Duraznos.	500			..
Fresas.	400		5.9	..
Coliflor.	320		5	..
Repollo.	290		2.1	..
Espárragos.	285		2	..
Espinacas.	253		5	..
Tomates.	212	9	4	39
Apio.	206		3.9	..
Rabanitos y lechugas.	180		3	..

tomates, albaricoques, duraznos, naranjas, leche humana, manzanas, y también nos proporcionan fósforo orgánico en cantidad apreciable, el queso, huevos, pescado, ostras, hígado, riñones, corazón y sesos.

¿QUE DEBEMOS COMER?

La abundancia de alimentos en la naturaleza, nos indica que no nos debemos limitar a dos o tres alimentos día tras día.

La inmensa variedad que existe nos demuestra palmariamente este aserto, y nos invita a aprovecharnos, y darnos el placer de variar continuamente nuestra alimentación, que será siempre favorable y provechosa en salud a nuestro organismo.

Cuanto más sencilla sea la variedad que elijamos, mejor será nuestra salud.

Los animales que viven en completa libertad y pueden elegir sus alimentos, generalmente, no padecen enfermedades, y se mueren de viejos.

Cuando menos se piense en lo que se va a comer y menos se preocupe de lo comido, mejor será la digestión.

Al sentarse a la mesa no se debe de preocupar de la proporción alimenticia de los elementos que se tiene delante, ni calcular mentalmente cuánto debe comerse de cada alimento para obtener la cantidad necesaria de substancias azoadas: almidón, grasa y materia mineral que necesita cada persona para alimentarse y vivir sana.

La dueña de casa, o la persona que hace la comida, debiera saber el valor nutritivo de los alimentos que le da a sus huéspedes, y saber disponer los alimentos de modo que haya armonía desde el primer plato hasta los postres.

La multiplicidad de platos produce muchos desarreglos gástricos.

Generalmente las comidas a que se nos invita son una masa heterogénea de incompatibilidades.

En las diferentes comidas debe siempre procurarse la variedad necesaria y deseable, evitando la asociación de elementos que no concuerdan ni pueden concordar durante la digestión.

La mayoría de las frutas ácidas no combinan bien con

un régimen a base de carne, ni con el rico en elementos nitrogenados, o aquel en que predominan las féculas.

Las personas jóvenes y robustas pueden hacer estas combinaciones sin que aparentemente se perjudiquen, pero antes de mucho tiempo, la mayoría sufrirá las consecuencias de estos desarreglos.

Los frutos y tubérculos que contienen almidón (fécula) y se sirven cocidos, concuerdan perfectamente con las frutas y sus jugos.

Debemos evitar siempre las frutas ácidas en las comidas fuertes y suculentas.

La mayoría de las personas se sentirían mucho mejor de salud, si hicieran una comida diaria a base de frutas con uno o dos alimentos ligeros.

Si es verdad que donde entra el sol no entra el médico, no es menos que donde entra la fruta en abundancia no deben entrar los médicos.

Si se toman las frutas con las comidas fuertes, deben comerse al final y no al principio: los ácidos detienen la digestión del almidón en el estómago, contrarrestando la acción de la saliva.

La leche y el azúcar abundantes, tomados separadamente, son un alimento sano y nutritivo, pero juntos son la causa de muchos desórdenes digestivos, por aumentar enormemente el trabajo del hígado. Los dulces toman tanto oxígeno de la sangre para su oxidación, que el hígado se sacia de ella, retardando por consiguiente la digestión de los demás alimentos, y produciendo ataques biliosos, dolores de cabeza e indigestiones. La alimentación diaria a base de alimentos nitrogenados, como carnes, huevos, frejoles, lentejas y nueces, pronto sobrecarga las fuerzas de los órganos digestivos, produciendo como resultados, la lengua sucia, dolores de cabeza, diferentes dolencias y otros muchos síntomas de un sistema de alimentación desordenado.

El instinto que guiaba a las generaciones pasadas en la elección de los alimentos, se pierde lentamente con el progreso de la civilización, y cede su lugar a los conocimientos adquiridos de la experiencia. La sencillez en el régimen y en la combinación del alimento diario, hace menos difícil la vida,

deja más tiempo para otras ocupaciones, evita la enfermedad, fomenta la salud, purifica los sentimientos humanos y facilita al individuo el prestar a la colectividad en que vive un servicio más aceptable, suministrando más músculo, energía, pensamiento y acción.

INCOMPATIBILIDAD QUIMICA ENTRE LAS FRUTAS

Las naranjas, uvas, peras, sandía, melón, higos, plátanos y dátiles son incompatibles con las frutas oleaginosas: aceitunas, avellanas, almendras, cocos, mani, nueces, piñones y mantequilla.

Muchas personas creen que la fruta les hace mal: la verdad es que no saben combinar los alimentos, por eso no les hace bien. Compatibilicemos bien las frutas y nos servirán de excelente medicina y de rico alimento, vitamínico y nutritivo.

LA NARANJA Y LA CARNE

La carne, ya sea de aves, animales, pescado o mariscos, es incompatible con las naranjas. Porque las naranjas contienen álcalis, y todas las carnes contienen ácidos de las purinas, xantinas, leucomainas, toxinas, etc.

Las carnes tienen vibraciones eléctricas, y las naranjas, magnéticas, es decir, que en la misma comida, en el mismo instante de la transformación quílica, no pueden, el estómago e intestinos, digerir a las dos y se produce la fermentación e intoxicación.

Combinad la naranja con nata, yemas de huevo, pan integral, higos o dátiles y estaréis bien nutridos y no os hará mal. La naranja no corta la leche; al contrario, la purifica.

El paladar del hombre moderno está atrofiado, desnaturalizado y alterado, acepta los manjares cadavéricos antes que la fruta, agradable, deliciosa y portadora de salud.

Las vitaminas, ácidos y sales minerales que contiene la fruta, son indispensables para nuestro organismo, el cual los asimila perfectamente, por ser substancias elaboradas por la naturaleza misma, sin composición artificial alguna.

EL AZUCAR Y SUS INCONVENIENTES

El consumo excesivo de alimentos azucarados se considera uno de los factores causativos de la diabetes.

El azúcar y los dulces, al contacto de la saliva, se transforman en ácido láctico, por este motivo ataca el esmalte de los dientes y produce la carie, acidifica, desgasta y corroe los dientes, da calor y sed, quita el apetito, y produce saburra gástrica y estreñimiento.

Su abuso puede acarrear graves inconvenientes para la salud, tales como, reblandecimiento de las encías, ulceración de la boca y una hipersecreción del ácido úrico. Rara vez se elimina en su estado natural, pues después de su digestión, se transforma en glucosa bajo la influencia de los ácidos del estómago y se quema en el acto de ser absorbida.

Mata casi instantáneamente a los animales de sangre fría, ranas, lagartos, etc.

La dirección de sanidad de Aconcagua, en su obra "Nutrición", fija la cuota diaria en 180 grs. de azúcar para una familia de 7 personas, y dice al respecto: "el uso de las melazas de miel de abejas, disminuirá la cantidad de azúcar de caña, y aumentará el hierro que debe contener el régimen".

"El azúcar debe usarse más bien como condimento en los postres y bebidas, que en forma concentrada".

"Bombones, helados y otros dulces pueden servirse de vez en cuanto como postre al final de la comida, pero no deben comerse entre ellas". Y más adelante agrega:

"El azúcar es alimento importante por su parte de calorías, pero hay que combatir el abuso que de él se hace, pues impide en los niños el aporte de otros elementos más completos, y en los grandes engorda".

HERBORISTERIA PRACTICA

Las plantas o yerbas medicinales deben recolectarse cuando están en plena madurez y totalmente floridas. Después de limpiar previamente la planta de sus hojas secas al sol, o podridas por la humedad, debe secarse a la sombra.

Si la planta es muy jugosa y de tallo grueso como la borraja o hualtata, debe cortarse a lo largo con un cuchillo,

“para facilitar la deshidratación del tallo”, y colgarse en
“ambres a la sombra y al aire.

Después de bien seca la planta, ya sean flor, hojas, corte-
ta, semillas, palos o raíces, se envasará y se guardará en un
lugar apropiado, que no sea húmedo ni caluroso.

El aire debilita el aroma y la propiedad medicinal de la
planta una vez seca; además la reseca, por esto conviene guar-
dar la planta, aunque sea envuelta en papeles.

La propiedad y fuerza medicinal de la planta cosechada
en la forma indicada será la misma que si fuera recién toma-
da de la mata o preparada en estado verde.

La planta, yerba o fruta, al secarse, únicamente ha per-
dido el agua que contenía cuando estaba verde: sus propie-
dades curativas, sales minerales y vitaminas que contenía en
estado fresco o verde, siguen inalterables hasta un año después.

Las plantas o vegetales secos al sol directo, no poseen
propiedades curativas, éste desvirtúa sus propiedades, las in-
utiliza y quema.

La planta, yerba, etc., después de un año de haber sido
cosechada, debe renovarse por otra, su fuerza curativa se de-
bilita y llega a anularse según sea el tiempo transcurrido.

Los preparados de plantas o yerbas medicinales, aumen-
tan su eficacia curativa, si se las endulza con miel de abejas
y se les agrega jugo de limón a la bebida.

Infusión: Las flores u hojas delgadas se preparan en es-
ta forma: se les deja caer el agua hirviendo y en seguida se
tapa; después de un momento de infusión (cuanto más me-
jor), se cuela, se endulza, se le agrega el jugo de limón y se
bebe.

Las hojas gruesas, los brotes y las semillas previamente
trituras, se pondrán antes a remojar en agua fría varias ho-
ras y después a calentar hasta la ebullición.

TISANAS (I)

No daremos en este pequeño tratado de medicina na-
tural, fórmulas de yerbas para preparar bebidas medicinales,
por considerar que no son lo suficiente útiles en la práctica.
El mismo interesado debiera de preocuparse, si le fuera posi-
ble, de estudiar y observar hasta comprobar la eficacia de los

vegetales en la curación de las enfermedades; con el conoci-
miento que le dará su experiencia, podrá fácilmente elegir el
medicamento adecuado y más eficaz para curar la enferme-
dad o la dolencia que le afecte a él o a algún miembro de su
familia.

Los campesinos y habitantes de las ciudades que dispo-
nen de huertos o jardines encontrarán en las plantas cultiva-
das y en las silvestres que salen como maleza, los remedios
que necesitan para aliviar y curar sus enfermedades.

Cuando se necesite un remedio, se buscará el índice de
enfermedades, y de las plantas que éste señale que sirven para
curar esa dolencia, se escogerá una o varias, prefiriendo las que
sean más fáciles de conseguir y al mismo tiempo más efica-
ces. (ateniéndose a la explicación que da la lectura de la
planta).

Es muy conveniente siempre, mientras dura el tratamien-
to, dar al enfermo el alimento apropiado y que es indispensa-
ble en todos los casos para su pronta mejoría y su completa
curación.

Las fórmulas de las tisanas que se administren al enfermo
pueden variarse mientras dura el tratamiento, buscando siem-
pre y en todo caso el medio de mejorarlas.

Los vegetales proporcionan a nuestro organismo todo lo
que necesita para vivir, alimento sano y medicina natural, que
es la única verdadera.

Por este motivo no debemos olvidar que el remedio está
siempre cerca del enfermo, y que con un poco de interés o de
buena voluntad aprenderemos a conocerlo y a servirnos de él.

Cocimiento: Las raíces, palos y las semillas gruesas o
duras (bayas), previamente trituradas, deben de prepararse
en cocimiento, para que el agua hirviendo pueda extraer de
su interior la substancia medicamentosa que encierra. Este co-
cimiento puede durar de uno a diez minutos, según lo des-
menuzado que esté el material o lo que se trate de conseguir.

Eficacia máxima: se obtendrá si previamente se ha ma-
cerado en agua fría, (por horas o un día) el material, antes
de hacer la infusión o cocimiento.

Maceración: ésta consiste en colocar en agua fría o tibia,
durante 6 a 48 horas, él o los vegetales bien triturados, que
se deseen macerar.

Extracto: después de haber macerado el vegetal el tiempo necesario (las hojas 48 horas m/m) se cuele y filtra, y se coloca en un recipiente a fuego directo que hierva, mientras se revuelve, hasta conseguir evaporar el agua al estado deseado. En esta forma, puede hacerse extracto líquido, en pasta o en polvo.

Tintura: ésta no es nada más que una maceración por varios días en alcohol, de el vegetal previamente triturado o machacado, del cual se desea obtener tintura.

PLANTAS MEDICINALES

ACELGA (*Beta vulgaris*)

Hortaliza de huerto muy conocida.

El caldo de su cocimiento, bebido por agua a pasto, es refrescante, ablanda los tumores o abcesos (emoliente), y es muy eficaz contra las afecciones del hígado.

Usese con prudencia; el abuso de esta bebida debilita el estómago, y produce dolores de vientre.

Las hojas frescas colocadas sobre las quemaduras de cáusticos o ácidos, quitan el ardor y sanan pronto.

En forma de cataplasmas calientes, se aplican en la parte afectada, para curar las hinchazones.

ACHICORIA AMARGA o LECHUGUILLA (*Cichorium intybus*)

Plantita silvestre y cultivada, de hojas radicales, sinuosas, verde oscura, con lóbulos agudos, flores azules, y de raíz larga y fusiforme.

Sus hojas, comidas en ensalada, depuran la sangre y los riñones, y se recomiendan a las personas de temperamento bilioso e histéricas.

Toda la planta en infusión —30 gramos por litro— bebida por agua a pasto, disgrega las mucosidades del estómago, purifica la sangre, los riñones y el hígado.

Es algo laxante, en dosis más fuerte y en cocimiento, constituye un buen purgante depurativo para los niños.

De sus raíces tostadas se hace el café de achicoria, muy

usado para mezclarlo con el café común, para aminorar los efectos, especialmente nerviosos, que ocasiona el uso frecuente de este último.

AJENJO (*Artemisia absinthium*)

Planta de jardín, muy vulgar en medicina casera.

Se usa en infusión —5 a 8 gramos por litro de agua— y se bebe por copas, según los casos, y con moderación.

Es aperitivo, estimulante, digestivo y tónico; elimina los gases, combate las fiebres intermitentes, las indigestiones, diarreas, desinterias y las dispepsias nerviosas.

Además es muy útil y eficaz para combatir las enfermedades de los riñones, vejiga, hígado, ictericia, la palidez del rostro, debilidad general del organismo, provoca el flujo menstrual a las mujeres débiles, siendo a la vez un buen remedio para expulsar las lombrices.

Es un medicamento muy enérgico y no debe abusarse de él.

No es recomendable a las personas nerviosas, ni a las que padecen de irritaciones crónicas al estómago.

AJO (*Allium*)

Planta muy conocida, cultivada especialmente para usarla como condimento en las comidas.

El caldo de los ajos cocidos, solo o acondicionado de miel de abejas, constituye una excelente bebida, estimulante del sistema nervioso y del estómago, aumenta el apetito, facilita la digestión, y la expectoración, combate los calambres y convulsiones, expulsa los gusanos y lombrices intestinales, alivia a los enfermos de los riñones, y a los que padecen de circulación defectuosa de la sangre.

Cocidos con leche y miel, se usan para curar la tos convulsiva y la bronquitis. El zumo de los ajos machacados mezclado con leche es un remedio excelente para expulsar las lombrices.

El ajo machacado aplicado directamente a la parte afectada, cura la sarna y la tiña. Además, es muy útil y eficaz para destruir el veneno causado por picaduras o mordeduras de in-

sectos o animales venenosos. Mezclado con grasa y aceite, y aplicado en la forma anteriormente indicada, resuelve y cura los tumores fríos. Fricionándose con esta pasta la parte afectada, alivia los dolores reumáticos y gotosos.

El olor del ajo purifica y desinfecta el ambiente de las habitaciones de los enfermos.

El extracto o tintura de *Allium* muy usado para combatir la tuberculosis y otras enfermedades, se prepara macerando en alcohol, cabezas de ajo picado.

ALAMO (*Populus nigra*)

Arbol cultivado y silvestre, muy conocido. Sus hojas y brotes tiernos en cocimiento —40 grms. por litro—, se bebe por agua a pasto, para expulsar los gusanos intestinales, y también es muy útil contra las afecciones de los riñones y de la vejiga.

Es excelente contra las fiebres, inflamaciones internas, afecciones crónicas del pulmón, los catarros y los resfriados y a la vez como sudorífico. Es astringente y sirve para curar las grietas de las manos y las partiduras de los labios.

La corteza —40 a 60 grs. por litro de agua—, en cocimiento, se usa contra las almorranas (en baños de asiento).

ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

Plantita de jardín, muy común, de agradable y trascendente aroma.

En infusión —30 grms. por litro— bebida por agua a pasto, es estimulante, alivia el dolor de cabeza, regulariza las menstruaciones, expulsa los gusanos intestinales y es muy útil contra las afecciones de los riñones y la vejiga.

En gargarismos cura las irritaciones y dolores de garganta. Las semillas poseen propiedades calmantes y refrigerantes.

Contra los dolores de oídos, se recomienda introducir en este órgano una bolita de algodón impregnada en el zumo de esta planta.

Las hojas reducidas a polvo y aspiradas por la nariz,

hacen aumentar las secreciones mucosas, y descongestionan la cabeza.

ALCACHOFAS (*Cynara Scolymus*)

Planta de huerto, de exquisito fruto, vitaminoso, sano y nutritivo. El caldo de su cocimiento, bebido por agua a pasto, es un buen tónico ferruginoso y depurativo poderoso de la sangre, especialmente indicado a las personas débiles, raquílicas o anémicas.

Las frotaciones de este caldo, alivian los dolores de los riñones y el reumatismo.

Les hojas y tallos en cocimiento —50 grms. por litro— constituyen una bebida muy útil, para combatir el reumatismo y la hidropesía. La raíz en cocimiento, es aperitiva y muy útil contra las afecciones de los riñones.

ALELI (*Viola cheiratus*)

Plantita de flor, se cultiva con profusión en los jardines. Las flores del aleli blanco —20 grms. por litro— bebidas en infusión, estimulan y calman el sistema nervioso.

Las ramas en cocimiento —25 grms. por litro— bebida a pasto, normalizan las menstruaciones difíciles y son muy útiles contra el aborto.

ALFILERILLO (*Scandix chilensis*)

Yerbita anual, crece silvestre en casi todas partes. Y es muy conocida del campesino por sus excelentes cualidades forrajeras.

En infusión —30 grms. por litro— bebida por agua a pasto, es excitante, aumenta la secreción de la orina, combate los calambres, convulsiones y contracturas y excita la transpiración.

En cocimiento, la misma dosis, es excelente como secante de heridas, úlceras y llagas.

ALGARROBILLO (*Balsamocarpon brevifolium*)

Arbusto silvestre, crece en abundancia en las provincias de Coquimbo y Atacama.

Su fruto es resinoso y contiene ácido tánico en abundancia. En su forma y tamaño se parece a los frutos del maní o cacahuete.

Se exporta en grandes cantidades al exterior constituyendo por este capítulo una riqueza natural de esa zona.

Por su bajo precio y gran riqueza en ácido tánico puede substituir ventajosamente a las agallas de Encina, de la cual se extrae el ácido tánico. Se usan las bayas (semillas rodeadas de pulpa). Machacadas y en cocimiento —40 grms. m|m por litro— como astringente, especialmente indicado para detener las hemorragias vaginales.

El líquido debe colarse y si es posible filtrarse, antes de hacerse los lavados. Los que se repetirán las veces que sea necesario hasta conseguir que cese la hemorragia.

Con la Algarrobilla se preparan tintas de tanato de hierro, las cuales se usan para teñir cueros y también para escribir.

Tinta negra económica y buena.	
Algarrobilla bien triturada	100 gramos
Sulfato de fierro (comercial)	50 "
Se hierve 5 mts. agua	1 litro
Se cuele y se filtra.	

Se aumenta o disminuye el agua, según sea lo que se va a teñir. Esta tintura es muy firme y económica, no necesita mordiente ni adherentes.

ALGARROBO (*Ceratonia chilensis*)

Arbol espinudo de 6 y más metros de altura.

Su fruto, la algarroba, son unas vainas de 30 cent. de largo por 3 cent. de ancho m|m de color verde y obscuro cuando maduran. Contiene en su interior pulpa dulce (además de sus semillas) que los niños la comen con agrado.

Con este fruto cocido y fermentado se prepara una be-

bida parecida a la chicha, de propiedades purgativas y muy refrescante.

Dos a tres frutos por litro de agua en cocimiento, constituye una bebida refrescante algo laxante y muy útil contra las afecciones del corazón.

Los frutos verdes son astringentes; el caldo de su cocimiento se utiliza en gargarismo para curar las irritaciones de la garganta, las inflamaciones de los ojos en forma de colirio, y contra la diarrea, en lavados intestinales.

HOBLON O LUPULO (*Humulus lúpulo*)

Esta planta que ya se cultiva en el país, está comprendida entre las moráceas canaboides, contiene lupulino, material amargo empleado en la fabricación de la cerveza.

Nace espontáneamente en las regiones de clima templado de ambos mundos, en matorrales húmedos y a la orilla de los ríos, guiándose como las parras.

Las flores de hoblón, también las usan en las panaderías para hacer la levadura con que se elabora el pan.

Los rizomas carnosos que nacen en primavera, se pueden comer como los espárragos: el tallo puede llegar a 5 y aun a 9 metros de longitud, es anguloso, y se ha empleado para hacer hilados y para preparar papel.

Las hojas de esta planta son de peciolo largo, acorazonadas, con lóbulos agudos y dentadas, las superiores menores aovadas.

Se llama vulgarmente lúpulo, vidaria y betiguera.

Se prefiere usar las flores hembras de esta planta: 40 gramos frescas o 10 gramos secas, para un litro de agua; se les da un hervor y se bebe por agua a pasto. Purifica la sangre y tonifica todo el organismo, despierta el apetito, ayuda la digestión, cura las enfermedades del estómago, dispepsia atónica, tumores, etc.

Además es un excelente tónico vitalizador para curar el raquitismo de los niños, escrofulosis, linfatismo y supuraciones internas y externas. Hace expulsar los gusanos y lombrices intestinales, y se recomienda contra el escorbuto, la leucorrea (flores blancas) y la gonorrea.

Es calmante, muy útil en los casos de fiebre, que pro-

ducen insomnio, agitaciones mentales y delirio; calma los dolores de estómago y los que producen las úlceras cancerosas u otras enfermedades internas.

Es muy conveniente agregar a la bebida jugo de limón y miel de abejas.

HUÍNQUE (*Lomatia ferruginea*)

Esta plantita, es un pequeño arbusto silvestre, muy común. Crece en primavera hasta un metro de altura más o menos, en terrenos áridos y húmedos; a orillas de acequias, caminos, y hasta en las cunetas y grietas de las veredas, como sucede a los alrededores de Santiago y Valparaíso.

En el sur, también le dan el nombre de romerillo.

Las hojas son de color verde, puntiagudas, abundan en la parte superior de la planta; de medio centímetro de ancho por 10 centímetros de largo más o menos, las inferiores son alternas y las superiores opuestas, lisas. Las flores son algodonosas y de color blanco amarillento, están reunidas en racimos. Las semillas son pequeñas y de color oscuro. El tallo de la planta se quiebra fácilmente con la mano.

Los cogollos u hojas de huínque, verdes, 80 gramos para un litro de agua, y secos 30 a 40 gramos, respectivamente, se les da un hervor, y se beben (según la necesidad lo exija), para calmar los dolores de estómago, indigestiones y cólicos. Es muy superior al láudano (lo usan en la Asistencia Pública de Valparaíso) y posee propiedades diuréticas.

Además es muy eficaz (usado en gargarismos) contra las inflamaciones de la garganta.

ALCACHOFA (*Cynara scolymus*)

Planta de huerto muy apreciada por sus frutos, sanos, digestivos y vitaminosos. Pertenece a la familia de los cardos y contiene hierro orgánico y varias sales minerales indispensables al organismo.

Comidas crudas, o en su defecto cocinadas, poseen propiedades altamente tónicas, ferruginosas, depurativas de la sangre. Se recomiendan como alimento reconstituyente a personas

débiles, raquíticas, anémicas, o de sangre intoxicada, (escrófulas, llagas, úlceras, gonorreas, sífilis, etc.).

Las ensaladas de sus pencas, poseen las mismas propiedades que sus frutos, aliñadas con jugo de limón y aceite, además de constituir un alimento agradable y depurativo, obra como excelente remedio contra el escorbuto y encías débiles o sangrantes.

El caldo de alcachofas, posee también propiedades muy parecidas, y sirve para hacer frotaciones en la parte afectada, para aliviar los dolores reumáticos y de los riñones.

El caldo de su cocimiento (fruto u hojas frescas) en dosis de 60 gramos por litro de agua, se le agrega jugo de limón y se bebe por agua a pasto, para combatir el reumatismo y la hidropesía.

La raíz usada en la misma forma, es aperitiva y diurética.

BARDANA O ABROJO (*Arctium lappa*)

Planta herbácea anual, se cría silvestre en terrenos áridos y húmedos, en los lechos de los ríos, a orillas de los canales, potreros, etc.

Es una maleza que crece en primavera, de medio a un metro de altura, sus hojas de peciolo acanalado, son anchas algo puntiagudas, muy ásperas, de sabor amargo e inodoras. Las flores dispuestas en corimbo, son de color púrpura y forman racimos flojos en la extremidad del tallo, el que es ramoso, jugoso y de color algo encarnado.

Su fruto es una cápsula dividida en varios compartimientos con semillas; se parece al clonqui y al chamico.

La raíz en cocimiento, 15 a 25 gramos por litro de agua, seca o fresca, respectivamente, se recomienda beberla como un buen sudorífico, diurético y depurativo de la sangre. Se le da un hervor y se bebe por agua a pasto, adicionada de jugo de limón y miel de abejas, dando excelentes resultados en el tratamiento de reumatismo, gota, hidropesía, catarro pulmonar, calambres, tumores glandulares y escrófulosos, herpes, sífilis, gonorreas, mal de piedra, arenillas y enfermedades de la piel y del corazón.

Las hojas y ramas poseen las mismas propiedades, pero

son menos enérgicas. El jugo de esta planta es uno de los mejores remedios para curar las heridas, llagas, úlceras, tumores blancos, inflamaciones de las glándulas, infartos articulares, tiña, hemorroides y supuraciones externas. Se lava con el jugo y se aplican en seguida compresas empapadas de lo mismo que sobre del lavado.

La raíz de bardana, cocida en agua y vinagre, se recomienda para favorecer el crecimiento de los cabellos, lavándose la cabeza diariamente con esta decocción, y una vez por semana se frota bien el cuero cabelludo con aceite de la misma planta, o en su defecto, con aceite de oliva.

CARDO COMUN (Penca silvestre). (*Cynara cardunculus*)

Esta planta silvestre muy espinuda y de todos tan conocida, por constituir una verdadera plaga para los agricultores como maleza, cultivada, es la alcachofa (*cynara scolymus*) muy apreciada como alimento.

El cardo posee las mismas propiedades que la alcachofa; es más rico en sales de hierro y potasio y, por lo tanto, es más depurativo de la sangre que ésta.

Las pencas de sus hojas son muy apreciadas para preparar ensaladas, y el tallo tierno es muy apetecido para comerlo crudo, el que es de sabor algo áspero agradable. (Véase alcachofa).

Tenemos otro cardo, que también es muy abundante, pero no tanto como el anterior, es el cardo santo, blanco o jaspeado, de tallo hueco y tierno (cuando no está muy maduro) también es comestible y posee las mismas propiedades medicinales que el anterior.

El jugo de cardo santo se recomienda como de mucha eficacia para curar las enfermedades de la piel en general; llagas, úlceras, golpeaduras, diviesos, bubones sífilíticos, etc.

Se lavan bien las heridas con el jugo tibio de esta planta, y en seguida se aplican cataplasmas de sus hojas cocidas y bien machacadas.

Para que la curación de las enfermedades de la sangre especialmente sea más rápida, debe de hacerse una alimentación lo más sana posible, a base de alimentos que sean también

medicinales, para que ayuden a la curación de la enfermedad. El tratamiento debe ser interno y externo.

CHAMICO ESTRAMONIO (*Datura Estramonio*)

Planta silvestre anual, crece como maleza hasta un metro más o menos de altura en terrenos húmedos, eriazos y cultivados: potreros, chacras, etc. Tallo cilíndrico, ramoso, de hojas grandes angulosas, con dientes agudos, pecioladas y de color verde oscuro, exhalan un olor penetrante y su sabor es amargo, acre y nauseabundo. Da flores blancas o violáceas en verano, las que son solitarias y de pedúnculo mucho más corto que las hojas.

Su fruto lleno de agujones y de tamaño menor que un huevo, es verde y débil al principio y oscuro y duro en la madurez, tienen cuatro cavidades que contienen semillas arriñonadas y negruzcas.

Toda la planta es venenosa y se recomienda únicamente para uso externo como narcótico. Es muy conocida entre la gente del campo.

Las hojas secas y pulverizadas echadas sobre las brasas, producen un humo que aspirado por boca y narices, calman los ataques de asma, la opresión, la tos y el catarro. También se usan las hojas secas, arrolladas en forma de cigarrillos, los cuales se fuman aspirándose el humo dentro del pecho; calman rápidamente la agitación, la sofocación, y los accesos o ataques asmáticos.

Los cigarrillos de estramonio se preparan en esta forma: Hoja seca de estramonio (chamico), 6 gramos; hoja seca de belladona, 2 gramos; hoja seca de tusilago, 2 gramos.

Se pican estas hojas como las de tabaco, se mezclan bien y se hacen 10 cigarrillos más o menos.

CORREHUELA O CONVÓLVULO (*Convólvulo Arvensis*)

Los convólvulos se caracterizan por su corola embudada con cinco ángulos, estambres insertos cerca de la base, incluidos, a veces desiguales, con filamento delgado y antera oblonga. Semillas de una a cuatro, son plantas volubles, o tendidas o erguidas, herbáceas o fruticasas.

El suspiro, que adorna nuestros jardines, y que se cultiva como enredadera anual, por sus múltiples flores, y la correhuela, que sale espontánea como maleza en nuestros campos, huertos y jardines, pertenecen a los convólvulos.

La correhuela posee propiedades astringentes, y se usa para curar la diarrea, disentería crónica e inflamaciones del recto. Además se usa para aliviar el asma y también como aperitivo.

Se usan 50 gramos de esta planta, verde, o 20 gramos cuando seca: se le da un hervor y se bebe fría con jugo de limón, a cualesquiera hora.

ALMENDRO (*Amigdalus comunis*)

Árbol de huerto frutal muy conocido.

Su fruto, la almendra es un alimento sano y muy nutritivo, fortifica el organismo y cura las úlceras y acidez del estómago. La horchata se prepara con las almendras dulces, peladas, se reducen a pasta fina en un mortero, se deslién en agua, se cuélan y se le agrega azúcar a voluntad.

Esta bebida es muy útil para combatir las inflamaciones internas, calma las excitaciones nerviosas, y produce un sueño tranquilo y reparador.

Aplaca la sed, es fresca y agradable, y se recomienda a las personas que padecen de los órganos digestivos, o de úlceras al estómago.

El aceite de almendras, se extrae moliendo y aprensando estas semillas. Es refrescante, tónico, estimula el apetito, mitiga los dolores de estómago y ablanda los tumores o abscesos. Se toma una cucharada tres veces al día, antes de las comidas.

Se usa también como purgante inofensivo para las guaguas. Mezclado con agua y una yema de huevo, es muy eficaz contra las inflamaciones intestinales de los niños.

Combate el zumbido de oídos introduciendo cinco o seis gotas en este órgano.

Aplicado en la cara, rejuvenece el cutis, protege y limpia de impurezas la piel.

Tonifica el cuero cabelludo y abrillanta el pelo.

La almendra amarga es venenosa al comerla, contiene en abundancia ácido cianhídrico.

AMAPOLA o ADORMIDERA (*Papaver*)

Planta anual, se cultiva en los jardines por sus hermosas flores de variados colores. Las flores o cápsulas de amapola, en infusión —5 a 8 gms. por litro— son calmantes, se bebe contra la tos, los resfriados, catarros, enfermedades del pecho, del pulmón, fiebres, coqueluche, etc. En lavativas intestinales, se usa contra los cólicos y disentería.

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

Hay varias especies de amapola o adormidera, y todas contienen opio en mayor o menor proporción.

Algunas madres desconocedoras del enorme perjuicio que causan a sus guaguas, abusan de las propiedades hipnóticas de esta planta para hacer dormir a sus hijos.

El opio se extrae de la cabeza en verde de la amapola blanca, practicando incisiones horizontales, por cuyos bordes segrega un jugo lechoso gris oscuro, el cual se solidifica y oscurece por la acción oxidante del aire (opio en lágrimas). Del opio se prepara la morfina y la codeína.

AMOR SECO (*Acoena puratífida*)

Planta silvestre anual, crece en primavera en terrenos agrestes, del centro y sur del país. Crece a veces hasta un metro y más de altura. Las flores son pequeñas, blancas, rara vez amarillentas o rojizas: cuando están maduras, al rozarlas, se pegan en el vestido.

Toda la planta en cocimiento —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, como un buen refrescante, y a la vez contra las afecciones de los riñones, y las vías urinarias.

Posee propiedades astringentes, especialmente la raíz. Hay varias especies y tienen las mismas propiedades.

APIO (*Apium chilensis*)

Hortaliza de huerto, muy común.

Las ensaladas son refrescantes, tónicas, vitaminosas, estimulantes, antiescorbúticas y depurativas de las vías urinarias.

Es uno de los condimentos más sanos para aderezar las comidas.

Las raíces en cocimiento —40 gms. por litro— bebida por agua a pasto, purifica la sangre, tonifica y estimula el organismo, aumenta la secreción de la orina, depura los riñones y la vejiga, elimina los gases del estómago, y los gusanos intestinales. Combate el reumatismo, la gota, la hidropesía, y es muy eficaz contra las enfermedades del hígado, ictericia y debilidad general.

Las hojas cocidas en leche son muy útiles para combatir el catarro pulmonar, el asma y la extinción de la voz (afonía).

Las hojas machacadas y en forma de cataplasma, aplicadas directamente sobre la parte afectada, obran como resolutivas, y puestas sobre los párpados, desinflanman las irritaciones de los ojos.

El caldo de su cocimiento cura las úlceras, especialmente de las piernas, (úlceras varicosas). Después de bien lavada la herida ulcerada, se colocan las hojas en cataplasmas.

El zumo del apio se bebe para curar las fiebres y expulsar las lombrices; y es muy útil y eficaz contra el escorbuto y la epilepsia, habiendo llegado a veces a curar esta grave enfermedad.

ARRAYAN (*Mirtus communis*)

Arbusto silvestre de unos dos metros de altura.

Las flores son fragantes, color de carne, baya rojiza. Su fruto es comestible y muy apreciado.

Las hojas son perennes, casi adherentes al tallo, sencillas, ovaladas, lucentes y coriáceas.

Hay varias especies en el país.

En cocimiento los frutos y cogollos —20 gms. por li-

tro— se bebe como tónico estimulante, y especialmente contra la diarrea y disenteria.

Es aromático y algo astringente.

La infusión de las hojas —15gms. por litro— se bebe contra las afecciones estomacales y digestivas, y en lavados o inyecciones, se usa contra la leucorrea (flores blancas, flujo mucoso de la vulva).

Los lavados de cabeza con esta infusión fría se utilizan contra la sordera.

ARTEMISA (*Artemisia vulgaris*)

Planta silvestre anual; se la encuentra generalmente a orillas de las acequias y en terrenos húmedos, del centro y sur del país. De 40 a 60 centímetros de altura, es de sabor amargo, y sus flores son muy parecidas a las de la manzanilla común.

Las ramas y cogollos en infusión, en dosis de 15 a 30 gramos; seca o verde, respectivamente, por litro de agua, se endulza con miel de abejas y se bebe especialmente en ayunas, para provocar la menstruación de las personas débiles, y combatir las afecciones nerviosas, causadas por la mala menstruación: menstruaciones cortadas por mojaduras, fríos, disgustos, sustos, etc.

AVELLANO (*Guevinia avellana*)

Árbol silvestre frutal, muy conocido y abundante en el sur del país.

La corteza del árbol y la cáscara de su fruto (la avellana) contiene tanino en abundancia, por este motivo se usa como un buen astringente. En cocimiento —20 a 30 gms. por litro— se aplica en forma de lavativas intestinales para curar las diarreas crónicas.

En lavados vaginales se usa contra el catarro, irritaciones y enfermedades de la vejiga.

Las inyecciones uretrales son muy útiles en el tratamiento curativo de la gonorrea. La avellana, comida cruda, es un alimento completo y poderoso, mineraliza el organismo, da

fuerzas, engendra calor y es muy útil en la formación de tejidos orgánicos.

Contiene albúmina, azúcar, grasas y sales. De ella se extrae un excelente aceite comestible; tostadas y molidas, sirven para preparar un café muy agradable, reconfortante, sano y exento de los trastornos que origina el uso del café común, debido a la cafeína que contiene.

AVENA (*Avena sativa*)

Cereal sumamente conocido. Se le encuentra en el comercio en forma de harina y machacado (cuáker). Es un poderoso alimento nutritivo, sano, vitamínico y de fácil digestión.

En cocimiento —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, para combatir las enfermedades del pecho, catarros, toses secas, dispepsia, irritaciones gástricas e intestinales; enfermedades de la vejiga, retención de la orina, hidropesía y catarro. Es calmante, fresca y digestiva.

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

BAILAHUEN (*Haplopappus baylahuen*)

Planta silvestre, se la encuentra en la Cordillera de las provincias de Aconcagua, Coquimbo y Atacama. Se toma su infusión de —20 gms. por litro— para quitar los dolores y facilitar las menstruaciones difíciles.

Es un buen digestivo, estimulante estomacal, en los casos de indigestión. Al exterior se usa para curar las heridas producidas por golpes.

BARRACO (*Escallonia Illinita*)

Arbusto aromático silvestre, crece en las quebradas de la cordillera andina y a orillas de los esteros y ríos, del centro y sur del país.

Sus hojas son denticuladas y brillantes debido a la resina que las impregnan. Es muy conocido y se caracteriza principalmente por su fuerte olor a meliloto que exhala. Las ca-

mas o palo en cocimiento —20 a 30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto contra las afecciones del hígado y de los riñones. Además es muy usado para hacer fumigaciones o sahumerios desinfectantes en el interior de las habitaciones.

BERENJENA (*Solanum esculentum*)

Planta anual de huerto.

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

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

Las cataplasmas de este fruto, aplicadas sobre la región afectada ablanda los tumores o abscesos, alivia el dolor de las quemaduras, los empeines inflamados y el dolor de muelas.

Las hojas aplicadas en la misma forma que la pulpa, son algo resolutivas.

BERROS (*Cardamine nasturtioides*)

Plantita silvestre, muy conocida y apreciada. Crece a orillas de los arroyos y en terrenos pantanosos. Las ensaladas de berros son refrescantes, aperitivas y fortificantes de las personas débiles.

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

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

Cocidos en leche —a partes iguales— es una bebida excelente para combatir las enfermedades del pecho, los catarros pulmonares, reumas antiguos y la tisis principiante. El

zumo es muy eficaz contra el escorbuto y para expulsar las lombrices.

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

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

BOLDO (*Peumus boldus*)

Arbol silvestre y aromático, de espeso ramaje. Crece desde Aconcagua a Osorno, y es originario de los bosques de nuestro país.

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

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

Las compresas de su cocimiento —20 gms. por litro— se aplican a las sienes para aliviar los dolores de cabeza y las micranías.

Aplicadas sobre el estómago, lo fortifica, disipa los gases y calma el sistema nervioso.

Las hojas soasadas son útiles contra las neuralgias dentarias.

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

El zumo de sus hojas o brotes tiernos, calma el dolor de oídos, introduciendo varias gotas en este órgano.

BOLLEN (*Kagenekia oblonga*)

Arbol silvestre, algo frondoso y de hojas perennes. Crece en los cerros y montañas, del centro y sur del país. Las ho-

jas son dentadas, de color gris verde, y de sabor amargo, en dosis de —5 gms. por litro— se bebe su infusión, como tónico, y contra las fiebres intermitentes. Se bebe por tacitas.

Debe usarse en pequeñas dosis, en mayor cantidad que la indicada se hace venenosa.

BORRAJA (*Borrago affinis*)

Planta cultivada para alimento y por sus excelentes propiedades medicinales.

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

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

Se usa para regularizar las menstruaciones difíciles y dolorosas.

Es refrescante y calmante, ablanda los tumores o abscesos, depura la sangre y es muy útil contra las enfermedades de los riñones, vejiga y reumatismo. En cocimiento —10 gms. por litro de agua— se usa para lavar los ojos cuando están inflamados.

Sus hojas trituradas y aplicadas en forma de cataplasmas son muy útiles contra la picadura de los insectos.

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

CACHANLAGUA (*Eritrea chilensis*)

Plantita silvestre anual. Crece en algunas partes de las provincias centrales, y en abundancia en el sur del país. Tallo derecho de 10 a 40 cent. de altura, con hojas opuestas, oblongas y puntiagudas, siendo las superiores lineales.

Las flores de color rosado, forman una especie de corimbo m/m abierto, y están sostenidas por pedúnculos más largos que las hojas.

Toda la planta es de sabor muy amargo. Se usa especial-

mente como tónico depurativo y refrescante de la sangre; en maceración de varias horas, o en infusión —10 gms. por litro de agua— bebiéndose de preferencia en ayunas.

Es un buen sustituto de la quina o cascarilla, para declinar o curar las fiebres; como depurativo es muy útil contra las afecciones reumáticas, del hígado, ictericia, eczemas y enfermedades de la piel en general. Además es aperitiva, estomacal, sudorífica, mata las lombrices, calma los nervios y las palpitations del corazón, combate las fiebres inflamatorias, la epilepsia, la pleuresia, el dolor de costado (plurodinia), afección reumática de los músculos intercostales, y es muy útil y eficaz en el primer período de la pulmonía.

CALABAZA (Cucurbita)

La calabaza es un alimento vitaminoso sano y nutritivo. La pulpa machacada se aplica directamente sobre las quemaduras para curarlas y sanarlas rápidamente

Cocida en leche —100 gms. para un litro—, aplicada en lavativas intestinales, calma, y cura la irritación interna.

Para expulsar las lombrices y la tenia, (solitaria) muélase en un mortero 60 gms. de pepitas peladas, agregándole igual cantidad de azúcar, y la cantidad necesaria de agua, para formar una horchata, bébase la mitad de esta cantidad en ayunas, siendo indispensable que el estómago se encuentre desocupado, a fin de que sus efectos sean seguros y eficaces. Al día siguiente se bebe la otra mitad de la toma (en ayunas) y en seguida una dosis de 40 gms. de aceite de ricino.

CANELO (Drimys chilensis)

Arbol silvestre, de gran tamaño y hermoso aspecto, de hojas algo coriáceas, oblongas o lanceoladas, de color verde la parte superior y gris la inferior. Las flores agrupadas en ramilletes son de color blanco. Crece en terrenos húmedos del centro y sur del país.

La corteza en cocimiento —10 a 15 gms. por litro de agua o las hojas y palos tiernos, 20 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, como tónico estimulante, limpia los riñones,

nes, la vejiga, es antiescorbútica, alivia el dolor de muelas y calma el dolor de las heridas y úlceras.

El sabor de esta bebida es desagradable al paladar.

Se usa generalmente el caldo de su cocimiento para lavar y curar las heridas, llagas y úlceras rebeldes, externas.

En baños calientes: se recomienda contra el reumatismo, y la parálisis ocasionada por esta enfermedad. También se usa con excelentes resultados para robustecer a las personas débiles, en la misma forma.

CAÑA DE AZUCAR (Saccharum officinarum)

Planta silvestre y cultivada, se la encuentra en el norte del país.

La caña sin corteza en cocimiento —100 gms. por litro— se bebe por agua a pasto para curar los resfriados y la tos, y a la vez es emoliente, (ablanda los tumores o abscesos). Comida asada se recomienda para curar la ictericia y los dolores a los riñones.

El azúcar en bruto o melaza, empleado en forma de lavativas, es laxante.

Algunos terrones de azúcar, comerlos cuando se experimenta los primeros síntomas de la embriaguez, la desvanece.

El azúcar, quemada en la habitación de los enfermos, les produce una transpiración suave, y a la vez domina los malos olores.

El humo que produce el azúcar quemada, calma el dolor de las heridas.

El azúcar ingerida en cantidad, y como consecuencia de su transformación en ácido láctico, pone la boca espesa y pastosa.

El azúcar refinado que se expende en el comercio, es un producto artificial de difícil digestión.

Se refina generalmente con sangre, huesos y ácido sulfúrico.

CAÑA COMUN O CAÑAVERAL (Arundo donax)

Planta silvestre muy conocida.

Crece a veces muy tupida, formando manchas, en las

vegas, a orillas de las acequias, canales, ríos y en terrenos húmedos.

Las raíces se guían bajo tierra, dando plantas y formando grupos compactos, de una altura hasta de seis metros.

La raíz en cocimiento —40 gms. por litro— se bebe por agua a pasto contra las afecciones de las vías urinarias, catarro a la vejiga, flores blancas y gonorrea. En dosis más elevada y tomando bastante cantidad diariamente, disminuye la secreción de la leche materna.

El rizoma tiene las mismas propiedades que la raíz.

CAÑAMO (*Cannabus sativa*)

Planta anual, se cultiva para extraer sus fibras, con las cuales se fabrica el hilo y los cordeles de cáñamo.

Las ramas tiernas, o las semillas trituradas en infusión y cocimiento respectivamente, —30 gms. por litro— poseen propiedades hipnóticas, y substituyen ventajosamente a la amapola y al opio, por no producir en el organismo los efectos nocivos de estos estupefacientes. Contiene Vitaminas A y E.

Bebida en pequeñas dosis o por agua a pasto, según los casos, es calmante, combate y alivia los calambres, convulsiones, contracturas y los dolores en general; según sea la dosis, produce sueño.

Se recomienda contra las afecciones reumáticas, la tuberculosis, y como calmante en las enfermedades de las vías urinarias, gonorrea, retención de orina, frío, irritación, ardor y dolores de la vejiga.

Como depurativo de la sangre, se usa contra la sífilis y para eliminar las impurezas de la piel. Las raíces en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se usan como purgante.

CARDA o CARDENCHA (*Dipsacus fullenum*)

Planta silvestre, crece a la orilla de las acequias y en terrenos húmedos del centro del país. La cabezuela es la carda que se utiliza para cardar paños y lana.

Las raíces en cocimiento —30 gms. por litro— se bebe

por agua a pasto para curar las enfermedades de los riñones, la vejiga y la hidropesía.

En dosis de —40 gms. por litro— se bebe bien caliente una taza cada media hora, como sudorífico.

El tallo seco de la planta en cocimiento —40 gms. por litro— se bebe para curar la diarrea, que va acompañada de contracturas (retorcijones).

CARDENAL

Planta de jardín, de la familia de los geránios, muy conocida y difundida en todas partes. Se cultiva por sus hermosas flores de variados colores. Las hojas en infusión —20 a 30 gms. por litro— es pectoral y se usa para curar la tos, bebida por agua a pasto.

El tallito de la hoja (pecíolo) fresca, de 2 a 4 cent. previamente bien lavado, e impregnado en aceite de comer, se introduce en el ano (esfínter) de las guaguas estéticas, (en la misma forma que una calita) a los pocos minutos los hace descansar, evacuando satisfactoriamente.

CARDON o CHAGUAL (*Puya chilensis*)

Planta silvestre, crece en los cerros y montañas especialmente de la zona central del país.

El tallo tierno de la flor (que crece de dos a cuatro metros de alto) es comestible, con él se preparan ensaladas y el dulce de chagual de exquisito y apreciado sabor.

El tallo u hojas en cocimiento —40 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, para combatir la diarrea de los tísicos, la disenteria, las fiebres crónicas, y las inflamaciones e irritaciones del estómago. Es astringente y emoliente, (ablanda los tumores o abscesos).

La goma, que segrega en abundancia esta planta, se usa en la misma forma, posee las mismas propiedades medicinales.

CASTAÑO (*Fagus castanea*)

Arbol cultivado de grueso tronco y frondoso follaje. Su fruto, la castaña es un alimento muy nutritivo de sabor agradable y de fácil digestión, da calor y fuerza muscular, comida en cualquiera forma.

Poseen propiedades astringentes y son muy útiles para combatir las diarreas crónicas, la disentería, las inflamaciones y las acideces del estómago.

La cáscara espinuda que cubre el fruto —30 gms. por litro— en cocimiento, bebida por agua a pasto posee las mismas propiedades, y se usa con el mismo resultado.

CEBADA (*Hordeum vulgare*)

La semilla de este cereal es un buen alimento, nutritivo, digestivo, vitaminoso y refrescante.

100 gramos por litro de agua — se hierve un minuto y se bota el agua— se le agrega nuevamente agua, se hierve durante cinco minutos, se deja enfriar y se bebe por agua a pasto.

Es una excelente bebida refrescante, tonifica y depura la sangre, es muy útil para curar las enfermedades inflamatorias, las fiebres de los tuberculosos y la disentería.

Como diurético se recomienda contra la inflamación de los riñones, (nefritis) la vejiga y las vías urinarias en general.

Las cataplasmas de harina de cebada, aplicadas sobre la parte afectada disuelven las hinchazones (resolutivas).

La cerveza se fabrica con cebada germinada. De la levadura de cerveza se prepara la cerevicina, que se usa como depurativo de la sangre, para combatir y curar los orzuelos, que aparecen en los bordes de los párpados.

CEBOLLA (*Alium cepa*)

La cebolla es rica en vitaminas y sales minerales, de indispensable necesidad al organismo. Contiene sales orgánicas, de potasio, azufre, fósforo, calcio, magnesio y hierro.

El consumo de este vegetal, (crudo, ligeramente asado,

o su jugo), produce en el organismo un efecto altamente vitalizador.

La cebolla y los puerros, son muy útiles para combatir los trastornos femeninos de la pubertad y las molestias periódicas que atormentan a algunas mujeres jóvenes, especialmente cuando sufren de trastornos en la esfera de su aparato genital.

Además de otras vitaminas indispensables, contiene vitamina E., llamada de la fecundidad. La ausencia de esta vitamina en la alimentación, origina trastornos que conducen a la esterilidad.

La cebolla posee propiedades alcalinizantes, depurativas, estomacales, digestivas, estimulantes, exitantes, anticancerosas, antidiabéticas, y antiasmáticas.

Expulsa las lombrices intestinales, y combate la hidropesía y el insomnio.

Las blancas se recomiendan para curar la tos y el insomnio. Las encarnadas para curar las afecciones a la vejiga, retención de la orina, el mal de piedra y la hidropesía.

El zumo de cebollas se usa para combatir el escorbuto, las supuraciones de la piel y la de las mucosas, la tos convulsiva y la bronquial.

Dosis: una o dos cucharadas de zumo, para una tacita de agua caliente, endulzada con miel de abejas. Se toma varias veces al día esta misma dosis.

Para combatir la gripe: A una taza de agua hirviendo se le agrega el jugo de un limón, una cucharada de miel de abejas, y una cucharada grande de zumo de cebollas, y se bebe 4 y hasta seis veces al día, si el enfermo se presenta con caracteres graves.

Esta bebida es un poderoso remedio para combatir con la más segura eficacia todos los estados griposos.

En el tratamiento de la hidropesía, se aconseja dar al enfermo como único alimento, cebolla machacada con leche fría.

La cebolla machacada, colocada en cataplasmas, en la planta de los pies de los tíficos, los alivia y cura pronto, substituyendo continuamente por nuevas, estas cataplasmas, y botando las ya usadas.

Asadas y machacadas, se aplican en cataplasmas sobre

la parte afectada, para ablandar y provocar la supuración de los panadizos, furúnculos y abscesos fríos.

Aplicada en la carie de las muelas, alivia el dolor.

Unas gotas de zumo, introducidas en el oído, es muy útil contra la sordera y los zumbidos de este órgano. Las cebollas crudas son algo difícil de digerir a los estómagos débiles o enfermos. Tampoco conviene a las personas de temperamento bilioso o sanguíneo. Los que se encuentren en estas condiciones pueden comerlas asadas o cocidas.

La cebolla frotada sobre el cuero cabelludo, estimula el crecimiento del cabello. Aplicada sobre la tez, mantiene el cutis terso y brillante, dando al mismo tiempo buenos resultados contra las pecas.

El jugo de cebolla está indicado para aliviar y curar las picaduras de insectos, como abejas, avispas, tábanos, arañas, moscas, etc.

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

CEDRON (*Lippia citriodora*)

Arbusto muy conocido, cultivado en los jardines por su agradable aroma, y valiosas propiedades curativas.

Su fragancia es muy parecida a la del limón.

La infusión de sus cogollos —10 gms. por litro— bebida como té, o por agua a pasto, es estomacal, digestivo, estimulante del sistema nervioso, excitante y tónica. Agregándole toronjil de olor, se usa contra las enfermedades del corazón, ataques, desmayos, sustos, etc.

Las hojas frescas machacadas, aplicadas en cataplasmas sobre el lado afectado, alivian el dolor de muelas.

CEPA CABALLO (*Acaena splendens*)

Planta silvestre, se le encuentra en abundancia, en los cerros de la cordillera andina.

Las hojas en infusión y el leño en cocimiento, —30 a 40 gms, por litro— se bebe por agua a pasto, contra la en-

fermedad de los riñones y frío a la vejiga. Siendo a la vez estomacal aperitiva y sudorífica.

En dosis más elevada es laxante y purgante.

CEREZA (*Cereus*)

Arbol corpulento, cultivado en los huertos por sus hermosos y exquisitos frutos.

Es fruta sana y beneficia enormemente al organismo de todas las personas.

Las cerezas son refrescantes, estomacales, laxantes, aumentan la secreción urinaria, y tonifican el cerebro, (por el fósforo que contienen). El caldo de su cocimiento constituye una bebida muy refrescante para los enfermos o convalecientes de tifus, viruelas y fiebres, especialmente las de infecciones intestinales.

La corteza o el palo joven en cocimiento —30 gms, por litro— se bebe por agua a pasto para combatir las afecciones a los riñones, reumáticas y gotosas.

CHACHACOMA (*Senecis erioplyton*)

Planta silvestre, crece en la cordillera de Coquimbo y Atacama. La infusión débil de esta planta, se bebe contra la puna y el asma.

Es estomacal y desinfectante, y calma los dolores producidos por menstruaciones difíciles.

CHALCACURA o FLOR DE PIEDRA (*Parmelia caperata*)

Lisquen o musgo que sale en las piedras o rocas especialmente cerca del mar. De color gris-verde claro, encartujado y fácil de pulverizar cuando está seco.

En cocimiento —10 a 15 gms. por litro de agua— se usa para lavar y curar las heridas, úlceras y afecciones de la piel.

Después de lavada la herida, se le expolvorea polvo de chalcacura, y se vena.

Antes de hacer el polvo, que deberá ser lo más fino po-

sible, se limpiará bien de la tierra que generalmente trae adherida.

El caldo de su cocimiento también se utiliza en lavados vaginales, para curar las enfermedades de la matriz.

Masticando un poco de chalcacura, y reteniéndola en la boca durante un rato, alivia las úlceras de la garganta.

Las compresas de su cocimiento, aplicadas calientes sobre la parte afectada, calman el dolor de oídos.

CHEPICA DULCE (*Paspalum vaginatum*)

Maleza rastrera silvestre y perenne.

Crece en todas partes donde hay humedad y poco cultivo de la tierra.

Las raíces en cocimiento —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, para curar las afecciones de los riñones y de las vías urinarias, siendo a la vez muy útil y eficaz contra la hidropesía.

CHEQUEN o ARRAYAN DE SANTIAGO (*Eugenia Chequen*)

Arbusto aromático, cultivado en los jardines, crece silvestre en los bosques, a orillas de los arroyos y terrenos húmedos de las provincias centrales.

De hojas perennes, y de flores blancas axilares y solitarias.

Los cogollos en infusión —25 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, para curar las enfermedades de los riñones y de la vejiga, flores blancas, etc.

Es tónico y balsánico, muy útil para combatir la bronquitis, el asma y la tisis.

Es astringente y estimulante, y facilita la expectoración.

Las lavativas intestinales de el Chequen en cocimiento —30 gms. por litro de agua— son excelentes para curar la diarrea y disentería.

En baños calientes, calma toda clase de dolores.

CHILCA (*Bacharis scandens*)

Planta silvestre de hojas resinosas y de color ceniciento; crece a orillas de los ríos y en terrenos húmedos y pedregosos, especialmente de la zona central y sur del país.

Las cenizas de esta planta contiene soda y potasa, y son muy útiles en baños calientes contra el reumatismo.

CHILCO (*Fuxia silvestre*)

Arbusto silvestre y cultivado en los jardines, con el nombre de fucsia, muy conocido.

En estado silvestre se le encuentra a orillas de los ríos y las quebradas húmedas del centro y sur del país.

Sus ramas en cocimiento —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, contra las afecciones de los riñones y para normalizar las menstruaciones.

CHILQUILLA (*Bacharis rosmarinifolia*)

Pequeño arbusto silvestre, crece en terrenos húmedos y pedregosos y a orillas de los esteros y ríos.

Las flores resinosas de esta planta son útiles para curar las heridas, contusiones y golpes.

Se machacan las flores frescas y se aplican a la herida en cataplasma.

El quintral de la chilquilla en cocimiento —20 gramos por litro— se bebe contra la epilepsia.

Se recomienda a los enfermos tomar un purgante antes de empezar el tratamiento.

La legía de la chilquilla, bien colada y decantada, se usa para lavarse la cabeza, frotándose al mismo tiempo la cabeza: con lo cual se conseguirá cabellos rubios después de cierto tiempo de tratamiento.

CILANTRO (*Coriandrum sativum*)

Plantita aromática de huerto, parecida al perejil, se cultiva como alimento.

Comida en ensaladas crudas (pebre) es estomacal y antiflatulenta.

Las semillas en cocimiento —15 gms. por litro— se beben contra las afecciones gastrointestinales, la debilidad estomacal y de las vías digestivas: son estimulantes y muy útiles contra la histeria.

CIPRES (*Currenus vecyparisus*)

Arbol de hojas perennes muy conocido.

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

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

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

CIRUELO (*Prunus doméstica*)

Arbol frutal cultivado en casi todos los huertos por la bondad de sus frutos, nutritivos y a la vez medicinales.

Las ciruelas son nutritivas, digestivas, estomacales, depurativas, refrescantes y laxantes.

Comerlas continuamente durante un tiempo, alivia la hiperacididad gástrica y las úlceras del estómago.

El caldo de su cocimiento —14 k. para un litro de agua— se bebe caliente, en varias tomas, al mismo tiempo se comen las ciruelas para curar los resfriados y constipados rápidamente. La corteza del árbol posee propiedades astringentes. La goma que segrega esta planta, tiene las mismas propiedades de la goma arábiga y se utiliza para los mismos fines.

CLONQUI (*Xantium spinosum*)

Planta silvestre anual. El tronco es muy espinudo, sus hojas son de color blanquizo ceniciento. La raíz y el tronco en cocimiento —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, contra las afecciones y debilidad del estómago, el hígado, los riñones, las vías urinarias, irritación, estrechez, retención de la orina y gonorrea.

COCHAYUYO (*Laminaria utilis*)

Alga marina, se la encuentra adherida a las rocas, a lo largo de casi todo el litoral. Es un alimento sano, nutritivo y de fácil digestión.

Como todas las algas contiene yodo, el cual es completamente asimilable por el organismo, constituyendo por este motivo un apreciable tónico depurativo de la sangre.

Las personas de constitución raquítica predispuestas al escrofulismo (infecciones supurativas de la piel y mucosas) y las que padecen de dispepsia, deben de comer en abundancia cochayuyo, el que a la vez de ser un buen alimento, es altamente beneficioso como medicina natural.

Cocido y machacado, se aplica en cataplasma contra los tumores escrofulosos.

El caldo de su cocimiento, se usa en baños calientes, contra las enfermedades de la piel y las afecciones reumáticas.

COLLIGUAY (*Colliguaya odorífera*)

Arbusto silvestre, crece en los cerros y colinas del centro y sur del país.

Los tallos y hojas, al quebrarlos, segregan un jugo lechoso, el cual aplicado a las caries dentales quita el dolor. Es de efectos cáusticos tan fuertes que llega a destruir la dentina y los tejidos óseos, a las varias aplicaciones.

Las ramas en cocimiento —20 gms. por litro de agua— se aplica en lavados vaginales, como desinfectante.

GONGONA (*Peperonia inalqualifolia*)

Planta de jardín muy apreciada.

En infusión, un cogollito por taza de agua hirviendo, se usa contra la flatulencia y las enfermedades de las vías urinarias. El jugo de sus tallos u hojas, mezclado en partes iguales con aceite de comer, caliente, alivia rápidamente los dolores de oído. Colóquese en la cavidad, una motita de algodón, impregnada con esta mezcla, frotándose con la misma en seguida detrás de la oreja.

Esta mezcla también se usa en friegas, para aliviar los dolores reumáticos.

CORE-CORE O CORECOL (*geranium berterooanum*)

Plantita silvestre, crece en el centro y sur del país, a orillas de las acequias y en terrenos húmedos y sombríos. De tallo derecho y a veces rastrero de 10 a 30 ctms. de largo, las hojas están divididas en cinco lóbulos cuneiforme. Las flores pequeñas son de diversos colores, generalmente encarnadas. La raíz, que tiene propiedades bastante astringentes, se usa en cocimiento —30 gms. por litro de agua— para curar y cicatrizar las heridas.

Este mismo caldo bebido por agua a pasto cura las inflamaciones y los dolores a la garganta. En dosis —40 gms. por litro de agua— se hacen gargarismos para curar las irritaciones de la boca y garganta, y las buchadas; afirma los dientes y cura las encías sangrantes.

CORONTILLO O NIPA (*Escallonia*)

Arbusto silvestre, crece en terrenos húmedos del centro y sur del país.

Los palos en cocimiento —40 gms. por litro de agua— constituye una excelente bebida, para curar las afecciones de los riñones y aliviar las enfermedades del hígado.

CULANTRILLO (*Tetilla hidrocatyloefolia*)

Plantita silvestre, crece en terrenos húmedos y sombríos, generalmente en las quebradas.

De 10 a 30 ctms. de alto, el tallo de las hojas negras y relucientes, guarnecidos de hojitas encarrujadas colocadas simétricamente.

En cocimiento —20 gms. por litro— se bebe por agua a pasto (agregándole previamente miel de abeja) contra las afecciones de la garganta, ardores del pecho, catarros, facilita la expectoración, combate la bronquitis, el asma y los constipados con afonía.

Además es muy útil contra las enfermedades de los riñones, vejiga y reumatismo.

CULEN (*Psoralea glandulosa*)

Arbusto silvestre, crece a orillas de los ríos, arroyos y terrenos húmedos del centro y sur del país. La infusión de —30 gms. de cogollos por litro— se bebe como té o por agua a pasto, como estimulante estomacal, digestiva, tónica, contra las indigestiones, expulsa las lombrices intestinales, es astringente, y cura las heridas y llagas.

Se recomienda especialmente para curar la diabetes, en cocimiento, 50 gms. de cogollos por litro de agua, se bebe por tazas a toda hora, y se sigue este régimen durante un tiempo, con un tratamiento adecuado de alimentación vegetariana.

DAMASCO

Arbol frutal de huerto, muy conocido.

Sus frutos son agradables, aromáticos, sanos, digestivos y nutritivos.

Comidos en cualquiera forma, además de ser un buen alimento, estimulan el estómago, las vías digestivas y purifican la sangre.

En ayunas sirven de purgante, bebiendo bastante agua fresca al comerlos.

DAUDA O MATAGUSANOS (*Flaveria contrayerba*)

Planta silvestre anual, lampiña, corimbos compactos de tres flores tubulares amarillas, de hojas opuestas, lanceoladas y provistas de tres nervios.

Las ramas en infusión —25 gms. por litro— se bebe por tazas, como excitante, en los casos de digestiones difíciles o tardías y para matar y expulsar los gusanos o lombrices del intestino.

Los cogollos machacados con sal, se aplican en cataplasma en las heridas putrefactas, para matar los microbios y gusanos que se crían en ellas.

En la misma forma, se aplica contra las picaduras o mordeduras de bichos venenosos.

El cocimiento de esta planta de —30 a 40 gms. por litro de agua— se usa para lavar y curar las heridas de los caballos.

DOCA (*Mesembryantemum chilense*)

Planta rastrera silvestre y cultivada en los jardines. Sus hojas son triangulares, jugosas y carnosas, flores solitarias, de color rosado o azulado. Crece espontánea y en abundancia, especialmente en los arenales de la costa del centro y sur del país.

Los frutos de esta planta son comestibles, al comerlos en mucha cantidad, hacen efectos laxantes y purgantes.

El jugo de las hojas es algo cáustico, aplicado continuamente sobre los callos de los pies, sirve para extirparlos.

DON DIEGO DE LA NOCHE (*Oenothera berteriana*)

Planta silvestre, se le encuentra en terrenos incultos arenosos y en la falda de algunos cerros.

Crece hasta más de un metro de altura, débil, quebradiza, vellosa, y de flores grandes, amarillo pálido. Muy conocida.

En cocimiento —30 gms. por litro de agua— constituye una excelente bebida para curar los dolores de estómago, tomándola caliente en ayunas, cura el catarro intestinal, y por

agua a pasto, con miel de abejas, regulariza y provoca la menstruación. Para curar las heridas, quebraduras, quemaduras y toda clase de contusiones, se prepara un cocimiento —100 gms. de ramas, por litro de agua—; con el caldo se lava repetidas veces la parte afectada, y con las hojas se prepara una cataplasma, la cual se aplicará en seguida sobre la parte enferma, la que deberá vendarse.

DORADILLA (*Asplenium*) (*Notochloena hipoleuca*)

Plantita silvestre, crece entre las peñas, y al pie de los arbustos, en las quebradas y lugares sombríos. De hojitas verdes lanceoladas y vellosas, el tallito de 20 a 30 centímetros de alto, liso, morado y brillante. Es un helechito pequeño, con el cual adornan los ramos de flores en el comercio.

En cocimiento o infusión —20 gms. por litro de agua— se bebe por agua a pasto, como depurativo, contra las afecciones de los riñones y de las vías urinarias.

DURAZNILLO (*Polygonum persicaria*)

Planta silvestre, crece a orillas de los ríos, arroyos y terrenos pantanosos.

De su raíz nacen varios tallos débiles, a veces tendidos, blandos y jugosos, de color verde y encarnados. Flores espigadas, en racimos rosados.

En cocimiento —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto para depurar la sangre y los riñones.

DURAZNO (*Pérsica vulgaris*)

Árbol de huerto, de exquisito fruto.

Los duraznos son muy estimados, por ser un alimento vitamínico, sano y aeradable. Estimulan el estómago y las vías digestivas, obrando como laxante suave e inofensivo.

Ayudan a la secreción de la hiel, y alivian a los enfermos del hígado, eczemas, enfermedades de la piel, y de los pulmones.

Las hojas o flores en infusión —20 gms. por litro de agua— combaten los estreñimientos, alivia a los enfermos del

estómago y de los riñones, expulsa los gusanos intestinales y sirve de purgante.

ENCINA (*Quercus pedunculata*)

Arbol corpulento, ramoso, de grueso tronco, hojas, aovadas, oblongas y dentadas.

Su fruto, la bellota, se utiliza para engordar cerdos.

Las hojas en infusión —20 gms. por litro de agua— se bebe como tónico general del organismo, contra las afecciones del hígado, cálculos, acrimonia del estómago, diarreas y hemorragias. En pequeñas dosis, durante varios días seguidos, da excelentes resultados darlo a beber a los niños que mojan la cama durante la noche.

La infusión de hojas en vino tinto, con miel de abejas, se usa en gargarismos, contra el reblandecimiento de las encías y de la campanilla, y en la angina crónica.

Para curar con éxito las fistulas del recto hágase un cocimiento de 30 gramos de corteza tierna o palitos delgados, en un litro de agua; cuélese bien, y aplíquese por medio de una pera de goma lavados rectales, por uno o dos días. Continuándose con irrigador hasta la completa curación.

Los paños impregnados de este cocimiento, y aplicados calientes en compresas, sobre la parte afectada, resuelven las inflamaciones e hinchazones de las glándulas (paperas).

En baños calientes de asiento, da muy buenos resultados contra colapsos, o descensos del recto o de la matriz.

Los baños generales de cocimiento de ramas de encina, se usan para curar los infartos glandulares, las contusiones, las úlceras y las enfermedades de la piel.

Por la picadura de un insecto, la planta segrega savia, formando excrecencias (agallas) de las cuales por destilación al éter, se extrae el ácido tánico o tanino al éter, substancia ésta muy útil, usada en medicina y en la industria.

ESCABIOSA O YERBA DEL MINERO (*Centaurea chilensis*)

Arbusto silvestre de un metro y más de alto. De hojas profundamente pinatífidas, y las flores son grandes, de color rosado y solitarias.

Las flores y hojas en infusión —40 gms. por litro de agua—, se bebe como pectoral sudorífica y depurativa, contra los resfriados, catarros, el asma, el reumatismo, la gota, el sarampión, la peste viruela y el tifus exantemático. Las raíces en cocimiento tienen las mismas propiedades.

ESCARAMUJO O ROSA SILVESTRE (*Rosa canina*)

Arbusto silvestre muy espinudo, de fruto alargado y cubierto de espinas, de color rojo cuando madura.

Los frutos en cocimiento —40 gms. por litro— se bebe por agua a pasto contra las afecciones de los riñones y de la vejiga.

ESCORZONERA AMARGON O DIENTE DE LEON (*Taroxacum officinalis*)

Plantita silvestre vivaz, crece en los potreros y en los jardines como maleza, a orillas de los caminos y de las acequias.

De 10 a 30 ctms. de altura, de hojas abundantes, desde la raíz, profundamente lobulares, de lóbulos triangulares, agudos y opuestos.

La flor amarilla está sostenida por un largo pedúnculo hueco, al quebrarlo segrega jugo lechoso de sabor amargo, como sus hojas y raíces. Con sus hojas tiernas se preparan excelentes ensaladas, de sabor algo amargo, y que a la vez de servir de alimento, son refrescantes, tónicas y excelente depurativo de la sangre.

Toda la planta en cocimiento —30 gms. por litro— se debe por agua a pasto, como tónico depurativo de la sangre, aperitivo, antiescorbútico, antibilioso, y contra las enfermedades del hígado, ictericia, de la piel y de los riñones. Contiene fierro orgánico en abundancia.

ESPARRAGOS (*Asparagus officinalis*)

Hortaliza vitamínosa, nutritiva, sana, de fácil digestión y muy medicinal. Contiene fierro orgánico en abundancia. Las raíces en cocimiento —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, contra las enfermedades de los riñones, la vejiga, la

hidropesía y el reumatismo. Alivia pronto las afecciones al hígado, ictericia, bazo y la tos rebelde. Además es muy útil y eficaz contra las enfermedades del corazón.

Los espárragos producen agitación e insomnio a las personas muy nerviosas.

ESPINACA (*Spinacia oleracea*)

Las espinacas contienen vitaminas y hierro en abundancia, el que es completamente asimilado por nuestro organismo, constituyendo por este motivo un poderoso tónico para las personas convalecientes, pobres de sangre, raquíticas o anémicas.

El uso constante de esta hortaliza en las comidas fortalece los órganos digestivos, normalizando por consiguiente la digestión de las personas estreñidas. Elimina las diarreas, cura las irritaciones intestinales y las almorranas y es un excelente tónico depurativo de la sangre.

ESPINO (*Acacia cavenia*)

Arbol silvestre, espinudo, de flores amarillas muy fragantes, crece en casi todas partes del centro y sur del país, y es sumamente conocido.

Su fruto (querinca) es una baya oscura cuando está madura, y llena de semillas.

El espino, por el tanino que contiene, es astringente; se usa los palos delgados o la corteza en dosis de 50 gms. para un litro de agua, en cocimiento, se toma dos a tres tazas diariamente, según los casos.

Este cocimiento sirve para lavar y curar las heridas, las contusiones y las úlceras.

Se lava bien la parte enferma y se aplican compresas del mismo caldo.

Las semillas, tostadas y molidas, se preparan en la misma forma que el café común y se obtiene una bebida depurativa, muy útil contra el reumatismo y para curar el frío a la vejiga.

EUCALIPTO (*Eucalyptus glóbulos*)

Arbol muy alto y derecho, originario de Australia, aclimatado y extensamente generalizado en la zona central y sur del país.

Por su rápido crecimiento y fácil combustión es explotado principalmente para leña. Los brotes y las hojas nuevas en infusión —6 a 8 gms. por litro de agua—, se bebe como excelente pectoral contra la gripe, catarro pulmonar, resfriados de los tísicos, influenza, tuberculosis pulmonar, toses, bronquitis, asma, anginas de pecho, fiebres intermitentes y dispepsia atónica.

Es a la vez aperitivo, estimulante estomacal y digestivo. Bebiéndolo continuamente da muy buenos resultados contra la diabetes. En gargarismos —20 gms. por litro— dando un hervor cura las afecciones de la garganta y, en enjuagatorios, desinfecta la boca, y en lavados nasales cura los catarros y afecciones de este órgano.

Aplicado en fomentos calientes, alivia las enfermedades del pecho, las infecciones y las úlceras.

Las ramas frescas de Eucalipto, o las fumigaciones de las hojas, obran como activo desinfectante de las habitaciones.

FLORES DE HENO (*M. Lezaeta A.*)

Las flores de heno, que tanto recomienda Kneipp, el padre Tadeo y otros naturistas, se obtienen de los residuos del pasto (heno) que se le da a comer a los animales.

El concho que queda al mover el pasto, o el que dejan en el comedero los caballos, sirve perfectamente para usarlo en vez de las semillas de pasto miel y posee las mismas propiedades medicinales. (Véase pasto miel).

FRESAS (*Fragaria vesca*)

Planta silvestre y cultivada.

Las fresas son de sabor suave y aromático, es alimento sano, digestivo y rico en vitamina (antiescorbútica). Purifican los intestinos y mitigan el ardor interno. Se aconsejan contra los cálculos de la vejiga, el reumatismo, la gota y las

rrica, para expulsar las lombrices, para curar la blenorragia (gonorrea), leucorrea (flores blancas), flujo mucoso de la vulva, irritaciones y enfermedades de las vías urinarias en general.

En gargarismo se usa contra las inflamaciones de la garganta, laringe, etc.

Para expulsar la tenia o lombriz solitaria se usa la corteza de la raíz de esta planta. En cocimiento —60 gms. para un litro de agua— se hierve 10 minutos y se bebe en ayunas la mitad, y el resto una o dos horas más tarde.

Es indispensable que esté el estómago desocupado al tomar este remedio, y mantenerlo en la misma forma durante el día.

Al siguiente día, en ayunas, se tomará un purgante de aceite de ricino.

GUAYACAN O PALO SANTO CHILENO (Porlieria hydroëtrica)

Arbusto silvestre de dos a tres metros de altura, muy ramoso y anudado, de color algo ceniciento y de madera amarilla vetada de oscuro algunas ramas.

Las hojas son opuestas, pennadas y se doblan contra las ramas al ponerse el sol. Las flores son pedunculares, de color violáceo, generalmente cubiertas de vello.

Los palos en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe por agua a pasto, como sudorífico, contra los resfriados, las enfermedades del vientre, el reumatismo crónico, la gota, la sífilis, y las enfermedades de la piel en general.

Posee propiedades depurativas y balsámicas. En baños calientes, o fomentos aplicados a la parte afectada, se recomienda contra los golpes, machucones o contusiones.

GUINDO (cerasus vulgaris)

Arbol frutal muy conocido.

Las guindas son refrescantes, depurativas y emolientes. En cocimiento —50 ó 100 gms. por litro de agua— secas o frescas, respectivamente, bebida caliente con miel de abejas en

ayunas, mueve el vientre, resuelve las mucosidades y cura los resfriados y constipados.

Se recomienda contra la dispepsia y la anemia.

Desinfectan los intestinos y aumentan los glóbulos rojos.

Las hojas en infusión —40 gms. por litro de agua— se bebe por agua a pasto, con miel de abejas y jugo de limón, contra la esclerosis, la tos y los cálculos.

HELECHO MACHO (Polipodium filix)

Planta silvestre, crece en abundancia en las quebradas y terrenos húmedos del sur del país.

El tronco llega hasta 60 centímetros de altura, del cual nacen las hojas de un metro y a veces más de largo, formando abanico, y que terminan en punta, muy tupidas, de pequeñas hojitas, y de color aterciopelado brillante. La raíz gruesa y cubierta de tubérculos encierra un aceite volátil y otro incristalizable, que le da cierto sabor dulce, contrastando con el amargo natural de la planta.

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

Es a la vez astringente, y en dosis elevada provoca vómitos.

Antes de usarlo debe limpiarse y separarse las escamas y parte amarilla verdosa de la raíz.

Para expulsar la tenia, "lombriz solitaria", se prepara la siguiente fórmula:

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

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

Puede beberse café puro o jugo de cebolla o de limón para ayudar a la eficacia del remedio.

Conviene antes de tomar la primera dosis de píldoras que el estómago esté lo más desocupado posible.

Otra fórmula:

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

Mézclase bien y tómese una cucharada cada dos horas, siguiendo las mismas instrucciones anteriores, sin olvidarse de el purgante.

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

HIEDRA ARBOREA o COMUN (Hedera helix)

Planta silvestre y cultivada, crece en terrenos áridos y pedregosos y también se la cultiva por sus raíces asidoras, "que salen de uno de los lados de su tallo ramoso y sarmentoso", para cubrir muros y árboles.

De hojas lustrosas persistentes, pecioladas y coriáceas, las de las ramas floríferas, son enteras, ovales y acuminadas, y las restantes son anchas, acorazonadas con 3 a 5 glóbulos triangulares.

Flores pequeñas, dispuestas en umbela globulosa negra y del tamaño de un guisante.

Las hojas frescas son de sabor amargo, y al restregarlas exhalan olor balsámico.

En infusión —20 gms. por litro— se bebe por agua a pasto contra las afecciones de los riñones, la vejiga y el pulmón.

Añadiéndole vinagre (la misma dosis en cocimiento), se aplica exteriormente contra la sarna.

Las hojas cocidas y reducidas a pulpa, se aplican sobre las úlceras rebeldes, para curarlas.

En cataplasmas se aplican como resolutivo en los infartos fríos y en las úlceras atónicas.

El jugo de sus brotes se introduce en las fosas nasales para calmar y quitar las jaquecas rebeldes.

La goma resina que segregan los tallos viejos, aplicada en las caries dentarias, calma el dolor.

Es peligroso ingerir los frutos de esta planta.

HIEDRA TERRESTRE (Glechona hederacea)

Planta silvestre y de jardín, tiene muchos tallos que se extienden horizontalmente, propendiendo a cubrir el suelo.

Crece en terrenos húmedos y sombríos: matorrales, bosques, muros huecos y cavernas.

Las hojas son pecioladas, opuestas, redondeadas, festoneadas y acorazonadas en su base.

Flores color violáceo, y a veces rosadas y blanquecinas. El cáliz, en la parte superior, tiene la forma de un embudo.

Las hojas y ramas en cocimiento —20 grms. por litro— bebida por agua a pasto, se emplea contra las obstrucciones mucosas del pecho, los resfriados persistentes, catarros crónicos, enfermedades del pulmón, esputos sanguinolentos, tisis, trastornos del estómago, diarreas, escrófulas, supuración de las mucosas y la piel.

Expulsa las lombrices, estimula y tonifica el organismo en general.

Al exterior (en la misma dosis) se usa para curar las heridas y úlceras.

El jugo de esta planta absorbido por la nariz calma el dolor de cabeza y la jaqueca.

Una motita de algodón impregnada en este jugo e introducida en el oído quita el zumbido de este órgano, y el dolor de muelas.

Las hojas caídas aplicadas en las sienes, en compresas, alivian los dolores de cabeza, de muelas y de oídos.

HIGUERA (Ficus carica)

Árbol frutal bianual, muy apreciado por sus frutos agradables y nutritivos.

Los higos cocidos en leche son pectorales, laxantes y calmantes; excelente bebida para las personas que padecen de estreñimiento.

En gargarismos se usan para curar las irritaciones de la garganta y contra la equinencia.

Los higos frescos, o secos molidos, se aplican en cataplasmas, para aliviar los tumores dolorosos e inflamados.

Cualquiera parte de la planta en infusión o cocimiento —10 a 15 gms. por litro de agua—, constituye una bebida excelente para tonificar, depurar y refrescar la sangre.

Es a la vez estomacal, muy eficaz contra la disentería y el chavalongo, y excelente vermífugo para expulsar las lombrices intestinales. En lavativas intestinales, se aplica con seguro éxito para hacer bajar la temperatura de los enfermos que tienen mucha fiebre.

HUILMO o NUÑO (*Sisyrinchium nuño*)

Planta silvestre, se encuentra especialmente en la costa de Valparaíso y Quinteros.

El tallo es semilampiño, provisto de pocas hojas rectas, algo tiesas, en número de dos o tres en la raíz y poquísimas en el tallo.

Las raíces de esta planta en cocimiento constituye un purgante de efectos drásticos muy fuertes.

HUINGÁN (*Duvana dependens*)

Arbusto silvestre, crece en terrenos secos, en los cerros y montañas desde Coquimbo a Osorno.

De tres y más metros de altura, espinado, ramoso y de corteza arrugada. Hojas perennes, ovales, lanceoladas, enteras, o un poco dentadas, coriáceas, y de tamaño irregular.

Las flores son pequeñas y están reunidas en racimos, de color blanco.

La corteza —100 gms. por litro de agua— se hierve diez minutos, y se aplica en friegas con un pañito, contra la gota, los dolores de las articulaciones y contra el frío de los pies.

La resina que segrega el tronco de esta planta se toma disuelta en agua como purgante, y se aplica en cataplasmas sobre la parte afectada, contra los dolores y la contracción de los músculos, las fracturas y hernias.

En vez de usar trapo para la cataplasma, puede extenderse la goma resina, sobre un papel, y aplicarse directamente sobre la parte afectada. El cocimiento de corteza o ramas

de Huingán, se usa en baños calientes, para aliviar los dolores en general, reumatismo, gota, contusiones, etc.

JARRILLA (*Larrea nítida*)

Arbusto silvestre de dos a tres metros de altura. Se le encuentra generalmente en abundancia en las faldas de los cerros de la zona central. El tronco es lampiño, y las hojas pequeñas, opuestas, compuestas de cinco a ocho pares de hojitas lineales, oblongas, obtusas y muy resinosas. Las flores son amarillas, y su fruto es redondo y cubierto de vello, está dividido en cinco partes, las que encierran su semilla negra, larga, curva y de color negro.

Las ramas en infusión —20 grms. por litro de agua—, constituye una bebida útil contra las indigestiones y para regularizar las menstruaciones.

Contiene yodo y potasa; es muy eficaz para curar el reumatismo, ciática, artritis, debilidad pulmonar de los tísicos, y para disminuir y quitar la fiebre de los mismos. Bébase con limón y miel de abejas.

En cocimiento —30 gms. por litro de agua—, se usa en baños calientes, para combatir el reumatismo y para lavar y curar heridas y llagas de naturaleza maligna; cura el mal olor del sudor de los pies, y los sabañones, ya sean simples o ulcerados. El tratamiento contra los sabañones debe hacerse en cuanto se sienta picazón o hinchazón: se le agrega un puñado de sal gruesa al cocimiento, y se da un baño de 10 a 15 minutos, lo más caliente posible: son suficientes 3 a 4 baños para hacerlos desaparecer.

Las hojas de jarrilla, frescas machacadas, o las secas, cocidas; se aplican en cataplasmas sobre la parte afectada, para ablandar y resolver los tumores, abscesos, etc.

LAMPAYO (*Lampaya officinalis*)

Arbusto silvestre, muy aromático. Crece en la Cordillera de San Pedro de Atacama, Antofagasta y Pica. Sus hojas en infusión —10 gms. por litro de agua (dando un hervor)— y bebida por agua a pasto, constituye una bebida depurativa de la sangre, muy útil contra el reumatismo y la sífilis.

Se usa también contra las afecciones de los riñones y de la vejiga, como sudorífico, y contra las enfermedades del corazón.

LAUREL COMUN (Laurus nobilis)

Planta cultivada, de hojas perennes, muy conocida. El sabor de sus hojas es agradable y aromático; se usa como condimento.

Los cogollos en infusión o cocimiento —20 gms. por litro— bebida por agua a pasto, aumenta el apetito, estimula la digestión, elimina los gases, fortifica el estómago, tonifica el sistema nervioso, alivia las afecciones paralíticas, y es muy útil como sudorífico y expectorante.

LECHE CORTADA (Cuajada)

Insertamos la cuajada de leche en este tratado de Medicina herbaria, por ser también un medicamento natural y casero.

La cuajada de leche o leche cortada combate eficazmente todo estado inflamatorio o congestivo. Su eficacia es segura y sorprendente para combatir la pulmonía, la apendicitis, nefritis y contusiones en general.

Descongestiona los tejidos, lo que con el hielo nunca se obtiene, pues el frío de éste retiene la sangre, paralizando por consiguiente su circulación.

Este unguento caseiforme es muy útil para aplicarlo a articulaciones doloridas, abscesos, úlceras y hasta a los ojos cuando están inflamados.

Modo de prepararla:

Colóquese la leche al fuego (sin hervirla) agregándole vinagre o jugo de limón para cuajarla (cortarla). Sepárese del suero, colándola, amásese con una cuchara, o bátase hasta que adquiera la consistencia de una crema o pomada. Extiéndase en un pedazo de lienzo, en una capa de espesor de una pulgada, y aplíquese frío directamente sobre la parte afectada, cubriendo con uno o dos paños para que absorban la hu-

medad. Al cabo de un cuarto de hora, esta cataplasma habrá descongestionado la región enferma y distribuido la sangre en todas direcciones, cesando por consiguiente el dolor y las puntadas originadas por las inflamaciones.

El efecto beneficioso de estas cataplasmas dura ocho a diez horas, y rara vez hay necesidad de renovarlas.— (Lezaeta Acharán).

LECHUGA (Lactuca sativa)

La ensalada de lechuga, aliñada con buen aceite y jugo de limón, es un buen alimento, sano, digestivo, estomacal, refrescante, calmante, depurativo y muy rico en vitaminas. Muy útil a las personas de temperamento bilioso, a los enfermos de los riñones, a las que padecen de estreñimiento, y a las que sufren de afecciones nerviosas, insomnios y debilidad general.

El tronco y raíz frescos —80 gms. por litro de agua— en cocimiento, se bebe contra el estreñimiento, empachos gástricos, irritaciones y dolores de estómago e intestinos.

LENTEJA (Lens)

La lenteja es un alimento sano, digestivo y más nutritivo que la carne.

Por el hierro, completamente asimilable, que contiene, constituye un excelente tónico de la sangre. Fortalece el organismo de los débiles y aumenta la secreción láctea de las mujeres que crían.

LIMON (Citrus Limonium)

El limón es uno de los frutos más útiles y conocidos en medicina casera.

Con su jugo se preparan excelentes limonadas refrescantes, muy útiles y eficaces contra toda clase de fiebres.

Es de múltiples utilidades y tan beneficioso al organismo humano, que se considera una panacea universal. Contiene vitaminas B, C, D, y G, sales minerales y 7 a 8% de ácido cítrico, combinado con una pequeña cantidad de ácido málico.

El jugo de limón no perjudica en lo más mínimo a nuestro organismo, aunque se tome en cantidad considerable. En todo caso es beneficioso para conservar la salud, y altamente eficaz para eliminar toda clase de enfermedades del organismo.

Combate los gases, fortalece el estómago, alivia los dolores de cabeza, los vértigos, vahídos y mareos. Es antiescorbútico, astringente y depurativo poderoso de la sangre, combate las diarreas, disenterías, afecciones nerviosas, palpitaciones del corazón, el reumatismo, la arteriosclerosis, el cáncer, la tuberculosis y la sífilis.

Las limonadas calientes, con té pectoral y miel de abejas, son sudoríficos, curan rápidamente los resfriados, la gripe y la tos, por rebelde que sea. El jugo aspirado por la nariz detiene las hemorragias nasales y descongiona la cabeza de los resfriados localizados en ella.

En enjuagatorios bucales, es excelente contra el escorbuto, y para curar las encías sangrantes. Mezclado con igual cantidad de agua caliente y usado como dentífrico, es incomparable, desinfecta la boca, destruye el sarro de los dientes y purifica el aliento.

Usada en gargarismo (la misma mezcla) evita los resfriados y desirrita la garganta.

Las limonadas calientes, con bastante jugo de limón, tomadas en intervalos de media hora, curan las diarreas y disenterías.

Los masajes de cabeza, con jugo de limón, fortifican el cuero cabelludo y destruyen la caspa. Aplicado a las manos, las blanquea, y cura los granitos y asperezas de la piel.

Unas gotas de jugo de limón, aplicadas en los ojos, constituyen un colirio eficaz.

Es un microbicida y cicatrizante poderoso y eficaz en el tratamiento de las heridas, erupciones de la piel, úlceras de mal carácter, gangrena, llagas, etc.

LINAZA (*Linum usitatissimum*)

La linaza es la semilla del Lino, planta anual, cultivada generalmente para extraer de su semilla el aceite de linaza, muy usado en la preparación de pinturas.

El aceite emulsionado con agua de cal, se aplica en las

quemaduras, como un excelente linimento. La semilla de linaza en cocimiento —20 a 30 gms. por litro de agua— se bebe contra las afecciones gastrointestinales, irritaciones del estómago, disentería, diarrea, vómitos, inflamaciones de los riñones, de la vejiga y de las vías urinarias en general.

Aumenta la secreción urinaria, calma los dolores de la vejiga, y combate el reumatismo y la gota. Tomada fría o caliente, al acostarse, cura la hiperclorhidria y las úlceras del estómago, a la vez es muy útil contra la tos, ronquera y los dolores a los costados.

Las cataplasmas de harina fresca de linaza, se recomiendan aplicarlas sobre la parte afectada, para ablandar y desinflar los tumores e hinchazones en general. Además, se usan contra la bronquitis, dolores de la espalda, pleuresia, pulmonía, bronconeumonía e inflamaciones al estómago.

Para preparar las cataplasmas, se hace una mazamorra en frío, con la harina, se pone en seguida al calor del fuego que hierva y espese, se extiende con una cuchara sobre un trapo, y se aplica caliente a la parte afectada.

Para aumentar la eficacia, puede emplearse el cocimiento de raíz de malva, en vez de agua. Para curar en forma segura, y sin complicaciones, la estitíquez, se recomienda dejar remojando en la noche una cucharadita de semilla de linaza en una copa de agua fría.

Al siguiente día al despertar se toma todo el contenido de la copa.

Este tratamiento deberá hacerse durante un tiempo, todos los días, hasta normalizar la digestión, consiguiéndose de este modo fortalecer el estómago y a la vez tónificar las vías digestivas.

El abuso de los purgantes y laxantes, originan el empoquecimiento en línea ascendente de las glándulas secretoras de jugo gástrico, pancreático, etc., que son los encargados de hacer la digestión.

Las lavativas intestinales desocupan rápidamente de materias fecales los intestinos y no perjudican en absoluto al organismo.

El cocimiento de semilla de linaza se usa en baños como calmante, y se recomienda en el tratamiento de las enfermedades cutáneas, eczemas, herpes, etc.

LLANTEN (*Plantago mayor*)

Plantita silvestre anual, se la encuentra generalmente a orillas de las acequias y en terrenos húmedos. Posee propiedades astringentes y vulnerarias. Toda la planta en cocimiento —25 grms. por litro—, se bebe por agua a pasto, para curar la diarrea, las fiebres y las afecciones a las vías urinarias.

En gargarismos, se usa contra las aftas e inflamaciones de la garganta, y como colirio contra las enfermedades de los ojos. El jugo de sus hojas se aplica para calmar el dolor de oídos, introduciendo unas gotas en este órgano, dos o más veces al día.

El caldo de su cocimiento —30 grms. por litro— se usa para lavar, curar y cicatrizar heridas, llagas, úlceras, y erupciones escrufulosas y herpéticas. El Llantecillo, (*Plantago lanceolata*) posee las mismas propiedades.

LLARETA (*Laretia acaulis*)

Pequeña plantita, crece agrupada, formando un césped muy denso; se la encuentra en abundancia en la cordillera de la zona norte.

La resina que segrega esta planta es aromática y balsámica, se usa en cocimiento —20 grms. por litro de agua— contra los dolores de cabeza, las enfermedades de los riñones, de la vejiga, la gonorrea, y el catarro pulmonar. Se bebe por agua a pasto.

LUCHE (*Ulva latissima*)

Alga marina, de color obscuro, se la encuentra adherida a las rocas de casi todo el litoral.

Contiene yodo asimilable y es un alimento sano, digestivo y depurativo.

Se recomienda comerlo en abundancia a las personas raquíticas, escrufulosas, gotosas y a las que padecen de inflamaciones o de afecciones estomacales o intestinales.

MAITEN (*Maytenus chilensis*)

Arbol silvestre de hojas perennes, alto y hermoso. Las ramas o cogollos en cocimiento —30 grms. por litro— se bebe por agua a pasto, contra la fiebre, siendo a la vez depurativa de la sangre.

En lavativas, se aplica contra las erupciones cutáneas, especialmente las producidas por el litre. Las semillas en cocimiento —30 grms. por litro de agua— poseen propiedades purgativas.

De las semillas del maitén, se puede extraer aceite para pinturas, similar al de linaza, con mucho rendimiento.

MAIZ (*Zea mays*)

La variedad choclera, por ser de grano más tierno y de mejor sabor, es la que se prefiere para usarla en las comidas.

Los chochos cocidos contienen vitaminas, proteínas, sales minerales y fosfatos: es un buen alimento, sano, nutritivo y digestivo.

La mazorca (coronta) machacada y hervida, adicionada de ramas o flores de saúco, se recomienda en baños tibios a las personas tullidas y a las que sufren de dolores a las piernas.

El pezón del chocho en cocimiento con ciruelas verdes y unos palitos de Parqui, se bebe frío por agua a pasto para combatir la tos de los tísicos.

El pelo de chocho, en cocimiento —25 grms. por litro— se bebe por agua a pasto contra las afecciones nerviosas, los riñones, la vejiga, el mal de piedra y la gota.

Los mejores polvos para el cutis de las damas se preparan con fécula de maíz, del modo siguiente: El chocho rayado o molido, se lava dentro de un lienzo, bajo un chorrito de agua, de manera que el lienzo sirva de colador para retener la parte gruesa, afrecho, etc.

La fécula o almidón que pase por el colador de lienzo, se decanta y se pone a secar en otra tela, al sol o a la sombra: después de desmenuzado y bien seco, se pasa por un tamiz lo más fino posible, agregándole esencia a voluntad.

En esta forma se obtendrán los más finos e insuperables polvos para el cutis.

MALVA COMUN (*Malva silvestris*)

Planta silvestre anual, muy conocida. Crece como maleza en los huertos y terrenos incultos.

La raíz o las ramas en cocimiento —20 a 30 grms. por litro de agua— constituye una excelente bebida contra los resfriados, la tos, catarro pulmonar y las enfermedades inflamatorias agudas; es a la vez calmante y muy útil contra la diarrea.

Se bebe por agua a pasto, adicionada de miel de abeja y jugo de limón.

Posee las mismas propiedades del malvavisco. En cocimiento —40 grms. por litro— se aplica en lavativas, contra la diarrea, el estreñimiento, las irritaciones y los cólicos.

En compresas, se aplica contra las inflamaciones, flemones, abscesos y úlceras.

Los gargarismos de este cocimiento se usan para curar las irritaciones y llagas de la garganta y boca.

MALVA REAL o JASPEADA (*Althea rosea*)

Planta de jardín, de dos y hasta tres metros de altura, de hojas grandes, pedunculares y vellosas. Las flores se parecen a las de la malva común, pero son mucho más grandes, axilares y agrupadas en pequeñas cimas.

La raíz es carnosa y se extiende horizontalmente, saliendo de estas raíces perpendiculares.

La raíz descortezada en cocimiento —10 grms. por litro de agua— se usa como pectoral y calmante contra las enfermedades del pecho, las irritaciones bronquiales y pulmonares, los catarros y la tos rebelde. Además es emoliente (ablanda los tumores o abscesos).

En gargarismo (el mismo cocimiento) es muy útil contra las afecciones de la garganta.

Como colirio, contra las enfermedades de los ojos, y en lavativas, se recomienda contra los trastornos intestinales.

Al exterior es muy útil y eficaz, para curar los tumores, heridas y almorranas.

Darle a los niños a chupar un pedazo de raíz de malva

o malvaviscos, les favorece la detención y les calma los dolores de las encías.

MALVAVISCO (*Althea officinalis*)

Planta de jardín y también crece espontánea en algunas partes. De su raíz nacen varios tallos rectos, tubulares, blancos y aterciopelados, de una altura de dos y más metros.

Las hojas son pecioladas y alternas. Las flores tienen cinco hojas coloradas, muy rara vez blancas, y nacen de la base del peciolo de las hojas, aisladas o en racimos. La raíz gruesa y blanca está cubierta de piel amarilla.

Pertenece a la misma familia de la malva real, y posee propiedades similares a ésta.

Las flores y hojas en cocimiento —10 grms. por litro de agua— son pectorales o calmantes; se bebe contra los resfriados, constipados, catarros y bronquitis; facilita la expectoración y es emoliente.

Las raíces, en dosis igual, son sudoríficas y son muy útiles y eficaces contra los constipados, la tos, las afecciones de la garganta, angina, gastritis, catarros vesicales y uretrales, la peritonitis, y las hemorragias activas.

El caldo de su cocimiento es muy útil para disminuir la harina de linaza, para hacer más eficaz la acción de la cataplasma.

En lavativas se usa para combatir el estreñimiento y las irritaciones intestinales.

En fomentos, para calmar los ardores y comeztones producidos por erupciones de la piel.

MANZANILLA COMUN (*Matricaria chamomilla*)

Plantita silvestre y cultivada, por su gran valor terapéutico.

En Chile la tenemos en estado silvestre y crece espontánea en muchas partes, siendo su calidad tan buena como la europea.

Posee las mismas propiedades medicinales que la manzanilla romana.

Las flores o ramas en infusión o cocimiento —10 a 20

gms., respectivamente, por litro de agua— se bebe contra las indigestiones, trastornos gástricos, cólicos flatulentos, calambres, congestiones, dolores de estómago, atonía, debilidad falta de apetito, mal gusto de la boca, estado morbosos del hígado, espasmos, histerismo, afecciones nerviosas y flujos de sangre.

Es tónica, estimulante, febrífuga y facilita la menstruación.

Usada en gargarismos, alivia las irritaciones de la boca y garganta.

En fomentos calientes, desirrita las inflamaciones del estómago, calma los dolores, y alivia el reumatismo y la gota.

En lavativas, se usa contra los dolores y el catarro intestinal.

Las inhalaciones (vabos) de asiento de manzanilla son muy útiles para aliviar las enfermedades de las vías urinarias, especialmente la hinchazón o inflamación de los testículos y el frío a la vejiga.

Las aspiraciones del humo de esta planta alivian el romadizo y el catarro de la cabeza.

La manzanilla hedionda, que crece como maleza en todas partes, posee las mismas propiedades.

MANZANO (*Pirus malus*)

Arbol de huerto frutal muy conocido.

La manzana es agradable, sana, nutritiva y medicinal, contiene vitaminas, proteínas, fósforo y hierro, completamente asimilable al organismo. Se recomienda comerla en abundancia, a las personas anémicas, por ser esta fruta vitalizadora de energías y constituir un valioso tónico, depurativo aperitivo, cerebral y nervioso. Es rica en oxígeno, que asimila la sangre, facilitando la actividad de los pulmones en los estados asmáticos.

Es muy útil en los casos de romadizos, y contra la bronquitis.

Son laxantes (por el ácido málico que contienen). Comida antes de acostarse produce un sueño reparador y agradable.

Es soporífera y desinfectante de la boca.

Se recomienda a los enfermos del hígado, ictericia y bazo.

La corteza de manzanas, en cocimiento, constituye una bebida refrescante, sana, agradable, digestiva, pectoral y tónica.

Un régimen de manzanas, comidas con pan tostado, además de ser nutritivo, corrige el estreñimiento, y desintoxica y depura el organismo.

MAQUI (*Aristolelia maqui*)

Arbol silvestre y a veces cultivado.

Crece espontáneo a orillas de los ríos, quebradas y terrenos húmedos.

Su fruto es comestible, astringente y tónico. Comido al natural o tomando el caldo de su cocimiento, cura las diarreas, y disenterias. Sus hojas o ramas en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se usa en gargarismos, para combatir las enfermedades de la garganta, úlceras, catarros e inflamaciones de las amígdalas.

Las hojas frescas y machacadas, aplicadas en cataplasmas, alivian los dolores de los riñones y del pulmón. Estas hojas, secas y pulverizadas sobre las heridas, proceden rápidamente a su cicatrización.

Con su fruto se preparan bebidas agradables, refrescantes y tónicas.

El jugo del maqui maduro tiñe del color de vino tinto.

MASTUERZO (*Cabsella bursa pastoris*)

Planta silvestre anual, crece como maleza en los huertos, chacras, jardines y terrenos incultos. De 20 a 40 centímetros de altura; las flores blancas y muy pequeñas aparecen en forma de tupidos racimitos. Las hojas alargadas o hendidas dentadas y en forma de sierra. Las semillas se hallan encerradas en vainillas triangulares, en forma de paleta, por esto también se le da el nombre de yerba de la paleta.

Toda la planta en cocimiento —20 gms. por litro de agua— se bebe por tazas contra los desarreglos del estómago, flatulencias, indigestiones, hemorragias, asma y escorbuto.

Tomada en infusión, por agua a pasto, combate las fiebres originadas por desarreglos estomacales, siendo a la vez muy útil para aliviar las afecciones a los riñones.

Cocida en vino, se bebe para aliviar los dolores de vientre, los flujos y esputos de sangre. Se puede usar el jugo de esta planta con idénticos resultados.

El caldo de su cocimiento es astringente y vulnerario, sirve para curar heridas: espolvoreando en seguida sobre la misma, hojas reducidas a polvo, cicatrizarán rápidamente. Las lociones o fomentos de vinagre. (donde se haya macerado previamente esta planta) refrescan las inflamaciones que son acompañadas de fuertes irritaciones, en las heridas o afecciones de la piel.

MELON (*Cucumis melo*)

Planta de huerto anual y rastrera, cultivada por sus hermosos frutos: aromáticos, exquisitos y nutritivos.

Conviene comerlo en abundancia a las personas que sufren de los nervios o estreñimiento, y a las que están afectadas de los riñones o de la vejiga. Posee propiedades laxantes y diuréticas.

La corteza de melón en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se emplea desecada a la sombra como una magnífica bebida contra las afecciones de los riñones, vejiga e hidropesía.

MELOSA (*Madia sativa*)

Planta silvestre anual, crece como maleza en terrenos incultos del centro y sur del país. De 30 a 60 centímetros de altura, tallo cilíndrico y vellosa, las hojas son lanceoladas, abiertas de peñillos glandulosos y muy pegajosos. Las flores son amarillas y toda la planta es algo aromática.

De sus semillas se puede extraer aceite comestible. Toda la planta en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe contra las indigestiones, la ciática, la gota y como purgativa.

El caldo de su cocimiento se usa en baños contra el reumatismo y la gota.

MEMBRILLO (*Cydonium ma'um*)

Planta cultivada por su fruto aromático, refrescante y nutritivo.

El membrillo posee propiedades astringentes, estomacales, digestivas, atemperantes y emolientes.

Se come al natural o cocido, tonifica los órganos de las vías digestivas, y es muy útil contra las diarreas y las hemorragias.

La goma del membrillo en cocimiento —20 gms. por litro de agua—, se bebe contra las afecciones del pecho, resfriados, tos, etc. Ayuda la expectoración y ablanda los abscesos y tumores.

Se usa además contra las irritaciones de los ojos, las grietas de los labios y de los pechos, la irrisipela, hemorroides inflamados y eczemas de las manos.

En dosis mayor, sirve para preparar una excelente gominá, para peinar el cabello indócil.

MENTA ROSILLA (*Menta perita*)

Planta cultivada por sus excelentes y valiosas propiedades terapéuticas.

Las hojas o cogollos en infusión —20 gms. por litro de agua—, tomada como té o por agua a pasto, estimula la digestión, el estómago, el sistema nervioso y el organismo en general. Es útil en los catarros de las mucosas, facilita la expectoración, fortifica el estómago, disuelve los gases, tonifica el organismo, calma los nervios y las palpitaciones del corazón, alivia los vómitos y náuseas, ayuda a la menstruación y expulsa las lombrices, tan frecuentes en los niños.

En infusión, con vino y agua, a partes iguales, tomada durante varios días, corrige y elimina la fetidez del aliento. En infusión con leche, mitiga los dolores del vientre y expulsa los gases. Cocida en vinagre de vino, y tomada por cucharadas de vez en cuando, corrige las hemorragias. En cocimiento —25 gms. por litro de agua— aplicada en compresas, atenúa los dolores y escozor producidos por la sarna, ulceraciones, contusiones, tumores, infartos lácteos, esquimosis, etc.

Aplicada la compresa en la frente, calma los fuertes dolores de cabeza.

La esencia de menta aplicada en las caries dentales, calma los dolores.

El aceite esencial alivia el cólico infantil, dos o tres gotas son suficientes.

MIEL DE ABEJAS

La miel es el dulce natural, extraído del polen de las flores por las abejas.

Además de ser un alimento natural de gran importancia, es desinfectante y purificador. Es pectoral muy eficaz en los resfriados, y en las afecciones de la garganta.

Diluida en agua y bien colada se emplea como colirio eficaz contra las enfermedades de los ojos.

La miel cocida es mucho más digestiva que cruda, y la toleran fácilmente las personas de estómago débil.

A los preparados, infusiones o cocimientos, de yerbas o plantas medicinales, debe agregárseles, para endulzarlos, miel de abejas. Su eficacia será más activa, y su acción curativa será más rápida.

El azúcar que se expende en el comercio refinado generalmente, con huesos, sanore y ácido sulfúrico, es un producto artificial y de difícil digestión.

MICHAY (*Berberis chilensis*)

Arbusto silvestre, de 2 a 3 metros de altura, crece en los cerros y montañas del centro y sur del país. Su madera es amarilla y sus ramas muy espinudas. Las hojas, ramas y frutos en cocimiento —20 a 30 gms. por litro—, se bebe por tazas o agua a pasto, contra las fiebres e inflamaciones internas.

La corteza de la raíz —en cocimiento— 20 gms. por litro de agua — constituye una bebida tónica aperitiva y antifebrífuga.

MITRIU o MITIQUE (*Exenia mitique*)

Arbusto silvestre, aromático y ramoso de dos mts. de altura. Crece en las lomas y faldas de cerros, en abundancia en la zona central del país.

Las flores son redondas y amarillas, y están dispuestas en racimos.

Las hojas son muy ásperas, gruesas, ovaladas, dentadas y de pecíolo muy corto.

Las ramas en cocimiento —20 a 30 gms. por litro de agua—, se bebe a pasto, para combatir eficazmente las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias; estrechez, irritaciones de la vejiga y gonorreas.

MOLLE (*Litrea molle*)

Arbol silvestre y aromático de 4 a 6 metros de altura, tupido, de hojas alternas, coriáceas, elípticas, oblongas, enteras o algo dentadas, lisas, de color verde oscuro en la parte superior y verde ceniciento en la inferior.

Las flores son pequeñas y blancas, y están dispuestas en forma de espigas. El fruto es pequeño y de color rojo oscuro cuando está maduro.

La corteza, que es resinosa, al hacerle incisiones segrega un jugo lechoso, que se usa para hacer desaparecer las telillas o nubes de los ojos.

La corteza o ramas delgadas en cocimiento —25 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, contra las hemorragias, las flatulencias, incontinencia de orina, reumatismo, afecciones bronquiales, y de las vías urinarias, siendo a la vez tónico y depurativo.

Los baños calientes del cocimiento de esta planta se recomiendan para aliviar las afecciones causadas por el frío o la humedad, especialmente para aquellos enfermos inmóviles, por encontrarse con los miembros tullidos.

El jugo extraído de las hojas o brotes tiernos, usado como dentífrico, blanquea la dentadura, fortalece las encías y desinfecta la boca.

MORERA (Morus)

Arbol cultivado, de cinco y más metros de altura. Su fruto, la mora, de color blanco, rosado y morado-negro, (según sea la especie) es refrescante y de sabor muy agradable; cura la anemia, (especialmente de los jóvenes) aumenta los glóbulos rojos y fortifica el organismo.

Si se comen verdes, son astringentes y mueven el vientre; son muy útiles para curar el hígado, y las fiebres inflamatorias.

Las hojas o cogollos en cocimiento —20 gms. por litro de agua— bebido a pasto, son laxantes y se recomiendan especialmente para combatir la diabetes.

MOSTAZA (Sinapis)

Planta silvestre y cultivada, muy conocida.

Sus semillas son muy apreciadas, y se usan como condimento, y especialmente en medicina.

La harina de mostaza, diluida en agua fría, se aplica en sinapismos, para estimular una región tegumentaria, o para hacer afluir la sangre a las extremidades del cuerpo.

Para preparar los sinapismos úsese exclusivamente agua fría.

Para baños de pies, etc., se hace la mostaza en agua fría y después se le agrega el agua caliente.

Se usa contra el reumatismo, dolores musculares del pecho, etc.

Se aplica en los muslos, en casos de congestiones, para reanimar a los parientes en el último período de la enfermedad, o cuando se deba sacar al enfermo del estado de sopor comatoso de las fiebres tifoideas graves, de la fiebre cerebral o del envenenamiento por narcóticos.

Se aplica ambulantes sobre el cuerpo para hacer entrar en calor a los enfermos de cólera, y para aliviar a los asmáticos en sus accesos de sofocación. El mejor remedio para curar los sabañones es restregarse las manos en agua fría con mostaza.

Los efectos cáusticos de la mostaza en la piel, (especie

de zarpullido o vejillas de agua) se neutralizan, aplicando manteca o vaselina.

La mostaza tomada al interior, no la recomendamos bajo ninguna forma, por ser muy dañina, especialmente a las personas jóvenes, robustas, sanguíneas o nerviosas. Embota el estómago, irrita los intestinos y las almorranas, produce retención de la orina y el sudor se torna fétido.

MURTILLA (Myrtus ugni)

Arbusto silvestre, de uno y más metros de altura.

Se le encuentra en las faldas de cerros y quebradas del centro y sur del país.

Sus frutos dulces y aromáticos son comestibles, y se recomiendan a las personas anémicas: son estomacales y tónicos.

Las ramas en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, como depurativo, estomacal, astringente y estimulante, tonifica el organismo y es muy útil contra las afecciones de los riñones y de las vías urinarias.

NABOS (Napus)

Planta silvestre y cultivada.

El caldo de la raíz o tubérculo se bebe como pectoral y calmante, contra las enfermedades inflamatorias del pecho, la tos, bronquitis, asma, e irritaciones de las vías urinarias. El tallo y las hojas, machacadas y en cocimiento, se aplican en cataplasmas para disolver las hinchazones y calmar la comezón. Los baños o compresas calientes, de caldo de nabos, calman el dolor y la comezón de los sabañones.

El jugo de nabos, bebido por cucharadas, lo recomiendan muchas personas para detener la hemorragia uterina.

El nabo silvestre, que crece como maleza, posee las mismas propiedades que el cultivado.

NARANJO (Citrus vulgaris)

Arbol frutal siempre verde y de hermoso aspecto, cultivado en huertos y jardines.

Su fruto, la naranja, es muy apreciado y altamente medicinal, un verdadero tesoro para nuestra alimentación. Contiene: Vitaminas B, C, D, y G, azúcar, ácido cítrico, celulosa, sodio, magnesio, hierro, fósforo y cal.

Siendo la naranja un producto elaborado por la naturaleza, sus componentes son completamente asimilados por nuestro organismo, constituyendo por este motivo un inapreciable tónico vitalizador y depurativo general de nuestro organismo.

Su jugo bebido en ayunas, en cualquier cantidad, (cuanto más mejor) beneficiará nuestra salud y eliminaremos gradualmente de nuestro cuerpo, las substancias morbosas, causantes de nuestras dolencias.

Muy eficaz contra las enfermedades de las vías digestivas, nerviosas, cardíacas, de la sangre y de las vías urinarias. Disuelve el ácido úrico, causante de los dolores reumáticos y gotosos.

El jugo de las naranjas agrias sirve en vez del limón para aliñar las ensaladas y para preparar agradables naranjadas refrescantes, muy útiles para disipar las fiebres.

Hay varias clases de naranjas y todas tienen las mismas propiedades.

Las flores (azahares) o las hojas en infusión —20 gms. por litro de agua— se usan como sudoríficas contra la tos convulsiva, son estomacales, tónicas, ayudan la digestión, son calmantes, muy útiles contra la histeria, cefalaleia, la epilepsia, los ataques nerviosos y las palpitaciones del corazón.

NATRI o YERBA DEL CHAVALONGO (*Solanum crispum*)

Planta silvestre y cultivada, muy conocida en la zona central y sur del país.

Toda la planta es de sabor muy amargo.

El cocimiento, infusión o maceración de los palos u hojas —10 a 20 gms. por litro de agua— se toma por tazas, como tónico refrescante y depurativo de la sangre, especialmente para hacer bajar la temperatura de los enfermos afebrados. Los propiedades son las mismas del Huevil, y muy parecidas a la Cascarilla o Quina.

Las lavativas del cocimiento de Natri, son de indiscutible eficacia para bajar rápidamente la temperatura, producida por fiebres altas en los enfermos.

El cocimiento de Natri o Huevil, en baños calientes, se usa para aliviar el reumatismo y para purificar la sangre.

NISPERO

Arbol frutal de huerto, muy conocido.

Es uno de los frutos más tempranos de la temporada.

Comidos maduros son laxantes naturales, muy beneficiosos para eliminar de nuestro organismo las substancias morbosas acumuladas durante la estación de invierno.

Purifican la sangre, curan las dilataciones del estómago y las afecciones nerviosas de este órgano.

NOGAL (*Yuglans regia*)

Arbol frutal grande y frondoso.

La nuez, su fruto, es sana, muy nutritiva y agradable al paladar. Contiene vitamina B, albúmina, hidratos de carbono, grasas y sales minerales, entre las que predomina el fósforo.

Es de gran potencia alimenticia, dos veces más que la carne.

Las hojas de nogal, en cocimiento o infusión —20 gms. por litro de agua— se bebe por tazas o a pasto, son tónicas, estomacales, digestivas, estimulantes, depurativas y astringentes.

Aumentan la energía de todo el organismo, haciendo desaparecer la palidez clarótica.

Son excelentes contra la anemia, debilidad general, diabetes, escrófulas, herpes, úlceras atónicas, escorbúticas y escrofulosas.

Los lavados vaginales de su cocimiento —30 gms. por litro de agua— son astringentes y desinfectantes. Este mismo caldo es excelente para curar las heridas, las úlceras y las llagas de la piel.

NILGUE (*Sonchus oleraceus*)

Plantita silvestre, de tallo débil y hueco.

Flores amarillentas y cubiertas de pelusa blanca. El jugo de esta planta es lechoso y de sabor picante. Crece como maleza en terrenos húmedos e incultos.

Las hojas tiernas se comen en ensaladas, son refrescantes, aperitivas, antibiliosas, muy útiles a los enfermos del hígado e ictericia.

Toda la planta en cocimiento —30 gms. por litro de agua—, bebida a pasto, posee las mismas propiedades que la ensalada, y además sirve contra las enfermedades del corazón, fiebres y cólicos.

OLIVO (*Olea europaea*)

Arbol cultivado, muy conocido por sus sobroso fruto la aceituna, de la cual se extrae el aceite de Oliva, muy útil en medicina y exquisito en nuestra alimentación.

Una o dos cucharadas de aceite, tomado en ayunas, obran como laxante, lubrican los intestinos, y ayudan la digestión.

Tomado con jugo de limón es muy útil contra las afecciones del hígado, cálculos biliares, arenillas, etc.

La aceituna, además de ser un alimento muy nutritivo y de fácil digestión, contiene vitaminas, potasa, soda y hierro completamente asimilable por nuestro organismo.

Las hojas, ramas deleadas o corteza del Olivo, en cocimiento —20 gms. por litro de agua— se bebe por tazas contra la fiebre, y para expulsar las lombrices y gusanos intestinales.

OREGANO (*Origanum vulgare*)

Planta cultivada y muy conocida como condimento. Es muy aromática y agradable. En infusión —20 gms. por litro de agua— se toma por taza contra las flatulencias, catarros crónicos, asma, tos rebelde, atonía del estómago, cerosis, estimula el sistema nervioso, facilita la expectoración, es estomacal y provoca la menstruación.

Las cataplasmas de orégano fresco machacado y calien-

te se aplican directamente sobre la parte afectada como resolutivo y para aliviar el reumatismo crónico.

OROCOIPO-CODOCOIPO (*Hyoschillus oblonga*)

Arbusto silvestre de dos metros de altura.

Crece desde Coquimbo al sur del país.

Ramas alternas, en cuyas bases persisten las escamas de la yema. Las flores son morenas, dispuestas en pequeñas espigas apretadas. La corteza de sus ramas es de color morado café obscuro.

La raíz o palos en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe como aperitivo, digestivo, y para regularizar las menstruaciones. Las hojas en infusión — 25 gms. por litro de agua, son aperitivas, digestivas, antifatulentas y algo laxantes.

ORTIGA COMUN o MENOR (*Urtica urens*)

Plantita silvestre anual muy conocida.

Crece como maleza en los terrenos incultos y cultivados.

Se emplea como hortaliza cocida o en tortilla; siendo alimento, es a la vez depurativo de la sangre. Su cocimiento o infusión —30 gms. por litro de agua—, se usa contra las enfermedades de los riñones, la hidropesía, limpia y depura el estómago, resuelve las mucosidades del pecho y los pulmones, purifica la sangre, detiene la diarrea, diarreas con sangre, disentería, y orinas con sangre.

Es un excelente depurativo contra las enfermedades de la piel, preserva del tifus y los resfriados y cura la tos.

En cocimiento —40 a 60 gms. por litro de agua— es un remedio infalible contra las hemorragias internas y los esputos sanguinolentos, absorbido por la nariz detiene la hemorragia nasal. El caldo de su cocimiento es astringente.

Es además muy útil contra la hidrocefalia o agua en el cerebro.

Macerada en vinagre, (por algunas semanas) es un eficaz preparado para el lavado de la cabeza. Lavándose continuamente, detiene la caída del cabello, haciéndolo salir nue-

vamente, (siempre que la raíz del cabello esté viva, y el cuero cabelludo no esté brillante).

Las ortigas frescas dan muy buenos resultados en los casos de parálisis o reumatismo crónico, ortigando la parte afectada, con un manojo de éstas. Las ortigaduras deben ser seguidas de frotaciones o chorros de agua fría. En esta forma descongestia rápidamente la región enferma y por consiguiente alivia el dolor.

PAICO (Herniana payco)

Planta aromática silvestre, muy conocida y apreciada. Crece como maleza en el campo, huertos y jardines.

Los cogollos o ramas en infusión —15 a 20 gms. por litro de agua— se toma por tazas o a pasto, para curar las indigestiones, cólicos, calambres, afecciones o desarreglos y dolores del estómago, dispepsia y vías digestivas. Evita y cura los empachos, y elimina las lombrices de los niños de toda edad; además cura las nerviosidades, desasosiego, malestar y llanto de las guaguas.

Es estimulante, digestivo y excita la transpiración. Es muy útil y eficaz contra la disentería, catarros de estómago, histeria, pleuresia, para expulsar las lombrices intestinales, y para regularizar la menstruación. Las raíces se usan, para curar el empacho de los niños.

Para curar la parálisis de la lengua, se recomienda hacer hervir durante 10 minutos —30 gms. de raíz de paico en un litro de agua— se cuele bien y se hacen buchadas cada hora.

PALMILLA (*Blechnum hastatum*)

Plantita silvestre, de la familia de los helechos, crece en las quebradas y terrenos húmedos del centro y sur del país.

Las hojas en infusión, o las raíces en cocimiento —20 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, para curar las enfermedades de las vías urinarias, vejiga y gonorrea. Además se usa para provocar la menstruación.

PALTO (*Persea grattissima*)

Arbol de huerto muy conocido por sus fruto, la palta; nutritivo, digestivo, y muy sano. El cuesco fresco, (semilla) de esta fruta bien molido, se aplica en cataplasmas, para hacer abortar fácilmente los panadizos o abscesos.

Las hojas en infusión o cocimiento —20 gms. por litro de agua— se bebe una taza al acostarse, o fría a otras horas, para curar los resfriados, catarros e inflamaciones bronquiales. Además, son estomacales, digestivas, estimulantes y normalizan las menstruaciones.

Las hojas frescas se aplican calientes sobre la frente para aliviar el dolor de cabeza.

PANGUE (*Gunnera chilensis*)

Planta silvestre, crece en terrenos muy húmedos y pantanos del centro y sur del país. El tronco es grueso, blando y jugoso, las hojas son grandes, a veces de uno y dos metros de largo. El tallo de las hojas se come crudo, es refrescante y astringente, de sabor ácido, y algo amargo. Es muy útil, (debido a la abundancia de tanino que contiene) a las personas afectadas del pulmón, contusiones, o heridas internas, diarreas y disentería.

Estos tallos o peciolas de las hojas, de una a tres pulgadas de grueso y un metro y más de largo, se venden en algunos mercados del sur, con el nombre de —Nalca—. Todo la planta posee propiedades astringentes, especialmente el tronco y la raíz, que se usan en cocimiento —40 gms. por litro de agua— en lavados vaginales, y para detener las hemorragias uterinas. En lavativas intestinales, cura la diarrea y disentería, aunque sean crónicas.

Las hojas en cocimiento —25 gms. por litro de agua— se bebe como un buen refrescante y astringente; las hojas, después de cocidas, se aplican sobre los riñones para hacer disminuir la fiebre. El cocimiento de la raíz, usado en gargarismos o enjuagatorios, cura las enfermedades de la garganta y boca, anginas, irritaciones, encías sangrantes, etc. En baños de asiento, es útil como buen-astringente, contra las almorranas.

PANUL (*Ligusticum panul*)

Planta silvestre, crece en terrenos húmedos, generalmente al abrigo de otras plantas de mayor altura. Se la encuentra a veces en abundancia, en las faldas de algunos cerros de la zona central. Esta planta se parece al —apio— hasta en su sabor; de una altura, (en pleno desarrollo) de más de un metro, y de tallo débil y delgado. Las ramas, y especialmente la raíz, en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe a pasto como un buen tónico depurativo de la sangre, especialmente cuando hay afecciones a la piel, o heridas rebeldes a cicatrizar.

Agregándole jugo de limón, obtendremos una bebida agradable, refrescante y muy útil para combatir el sudor de los tísicos.

El jugo de cada planta machacada, mezclado con agua y usado en sorbetorio por la nariz, hace bajar la sangre de la cabeza, descongestionándola, y por consiguiente aliviando el dolor.

PANIL o MATICO CHILENO (*Bluddleja globosa*)

Arbusto silvestre muy conocido.

Crece en terrenos húmedos, especialmente en las quebradas de la cordillera andina, donde se le encuentra en abundancia.

De tres y más metros de altura, hojas de color verde, cubiertas de vello amarillento en su cara inferior, oblongas, lanceoladas, y acuminadas. Las flores, de color anaranjado, están dispuestas en capítulos globulosos de una pulgada de diámetro.

Las ramas o cogollos en cocimiento o infusión —30 gms. por litro— se bebe por agua a pasto, para curar el catarro intestinal, las enfermedades del estómago, heridas, úlceras, ataques al hígado, las vías urinarias y la vejiga.

Este mismo cocimiento, se usa para curar las heridas externas y afecciones de la piel; espolvoreando sobre las mismas, (después de lavadas) las hojas reducidas a polvo, cicatrizan más pronto. Las propiedades de esta planta son muy las mismas que las del matico peruano.

PAPA o PATATA (*Solanum tuberosum*)

Las papas constituyen un alimento vitaminoso, sano, nutritivo y digestivo.

El caldo de papas peladas se recomienda beberlo por agua a pasto, contra las enfermedades del hígado, los riñones y el reumatismo. Es un excelente eliminador del ácido úrico; muy útil contra el artritis (enfermedad de las articulaciones).

La papa es reconstituyente, antiescorbútica, emoliente diurética y antirreumática.

El uso de la papa en abundancia en las comidas, previene el Escorbuto.

Los cogollos secos de esta planta en cocimiento —30 gms. por litro de agua o 100 gms. frescos— se bebe por agua a pasto, contra los catarros pulmonares, el mal de piedra y las afecciones espasmódicas. (Contracturas). Para curar el empacho de los niños, se prepara el siguiente remedio. (muy común y vulgar):

Se lava una papa chica o grande, (según sea la edad del niño) se raya en un rayador de uso corriente, y se estruja dentro de un trapo limpio, el jugo obtenido se mezcla con una cucharada de aceite de comer, el jugo de medio limón y la sal molida que se toma con la punta de un cuchillo.

Se le da a tomar en ayunas, tres días seguidos. Durante el tratamiento es conveniente mantener al enfermo, con el estómago lo más desocupado posible; se le puede alimentar con chuño y agua de arroz o de cuáker, y se le prepara una bebida de Culén, Paico y limón.

Contra las almorranas, se usan en cocimiento las ramas de esta planta, en baños de asiento. Las cataplasmas de papas rayadas son muy útiles contra las quemaduras.

PARQUI o PALQUI (*Cestrum Parqui*)

Arbusto silvestre muy conocido, crece en abundancia en la zona central y sur del país. Se usa la raspadura o los palos partidos o picados sin corteza, en cocimiento —10 a 20 gms. por litro de agua— se bebe caliente como sudorífico, contra los resfriados y la fiebre. Este remedio es algo delicado, con-

viene que el enfermo se abrigue, guarde cama y no beba nada frío durante dos días.

El jugo o las hojas en cocimiento —50 gms. por litro de agua— estas últimas se usan con muy buenos resultados para curar la sarna y la tiña. Se lava bien la parte afectada con el caldo y se aplica sobre las mismas las hojas cocidas.

PARRA-VID (Vitis)

La uva es una de las frutas más agradables, sanas y nutritivas que se conocen.

Contiene azúcar, ácido tartárico, potasa y cal. Un kilo de uvas frescas, alimenta más que un litro de leche. Conviene que la coman en abundancia las personas débiles, raquíticas, convalecientes y los niños, por ser altamente nutritiva y digestiva. Además, combaten las inflamaciones, los desarreglos de la nutrición y trastornos del tubo digestivo, hígado y bazo, los cálculos, el artritismo y muchas afecciones de las vías respiratorias y circulatorias.

Servida en ayunas obra como laxante suave, limpia y purifica el organismo, y es más sana, y más alimenticia, que la taza de té con leche y pan, que se acostumbra de desayuno. La uva seca (pasas) comida a cualquiera hora, alivia los resfriados, catarros y tos, sirviendo a la vez de tónico cerebral y reconstituyente.

El jugo de la uva verde (agraz) mezclado con agua y endulzado, es una excelente bebida refrescante, depurativa de la sangre, de los riñones y el hígado, muy útil para combatir la obesidad y las enfermedades de las vías urinarias.

La savia que segrega la parra, al hacerle un corte o incisión, en primavera, es muy útil para curar las irritaciones de los ojos, y las enfermedades de la piel, lavándose la parte afectada con este líquido.

Las hojas en infusión —20 a 30 gms. por litro de agua, —es una excelente bebida para los enfermos que padecen de disenteria crónica, o de hemorragias pasivas, por ser astringente y tónica.

Las pepitas de uva, trituradas y en cocimiento —30 gms. por litro de agua—, es una bebida más astringente que

la anterior, y es más eficaz para combatir las diarreas, disenterias y vómitos de sangre.

De estas pepitas o semillas, molidas y aprensadas, se extrae un buen aceite comestible.

PASTO MIEL

El pasto miel crece silvestre a orillas de los ríos y terrenos húmedos, desde Talca al sur. Se cosecha la semilla en verano y se guarda en lugar seco.

Las semillas de pasto miel constituyen uno de los agentes curativos más importantes en medicina natural, pues su efecto es eminentemente purificador, calmante, resolutivo y derivativo. Tiene la propiedad de atraer al exterior la congestión sanguínea, favoreciendo las eliminaciones morbosas.

La aplicación más común es en forma de cataplasma o compresa, la que se prepara en un saquito de tocuyo u osnaburgo, del tamaño que se desee, rellenándolo con la semilla de manera que extendido resulte de un espesor de tres dedos más o menos. Una vez cerrada la boca del saquito se hará hervir durante 15 minutos, debiendo estrujarse sobre el junco de una silla, comprimiendo con algún objeto, para no quemarse las manos.

En seguida se aplica sin quemar, sobre la parte enferma, habiendo hecho previamente en esa parte una frotación con agua fría. Cada veinte minutos se cambia, previa frotación con agua fría. Si se trata de calmar dolores aplíquese hasta su total desaparición.

La cataplasma o compresa descrita produce efectos sumamente benéficos cuando se sienten dolores agudos del vientre, hígado, riñones, vejiga, espalda, etc., por su acción en extremo calmante, fortificante, resolvente y eliminadora.

Para quitar los dolores, esta cataplasma se mantiene puesta durante veinte minutos y previa frotación local fría, se va renovando cada vez por ese mismo tiempo, hasta que desaparezca el dolor. La misma semilla conserva sus propiedades para servir hasta tres cocimientos.

(Véase flores de heno), (Lezaeta Acharan).

PENACHO o CRESTA DE GALLO

Planta de jardín, de hermosas flores aterciopeladas, de color amarillo salmón, rojo y morado. Los tallos, al cortarlos, segregan un jugo lechoso, el cual aplicado a la parte afectada, cura los sarpujidos, espinillas, granos y erupciones de la piel.

PEPINO-COHOMBRO (*Cucumis sativus*)

Planta rastrera, cultivada en huertos y chacras. Su fruto se usa como alimento, generalmente en ensaladas crudas, las cuales son agradables, sanas y refrescantes.

A las personas enfermas o débiles del estómago a veces les resulta algo indigestas.

La pulpa del pepino macerada en alcohol, y después sometido el líquido macerado a la destilación, se obtiene la esencia de Cohombro, que se utiliza para la preparación de una pomada muy estimada para dar suavidad a la piel.

Antiguamente se emplearon en medicina la carne y las semillas de este fruto. Y también las utilizaban para preparar horchatas.

PERAL (*Pirus communis*)

Arbol de huerto muy conocido, su fruto, la pera, es un alimento sano, agradable, digestivo, muy nutritivo y rico en vitaminas.

Contiene sales minerales y cal en abundancia, completamente asimilable por el organismo, constituyendo, por este motivo, un buen tónico muy útil en la formación y crecimiento de los huesos.

Se recomienda esta fruta especialmente a las personas que sufren de malas digestiones o de estreñimiento.

PEREJIL (*Apium Petroselinum*)

Plantita herbácea muy conocida, cultivada para usarla de condimento en las comidas. Se usa la raíz en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe por agua a pasto, co-

mo aperitivo, estimulante, y algo exitante, es muy útil contra los infartos al hígado, ictericia, hidropesía, afecciones de las vías urinarias, riñones, retención de la orina y también para provocar la sudación.

Las semillas verdes o las hojas machacadas se aplican en cataplasmas a los pechos para secar la leche materna y curar los infartos de los mismos. Aplicadas directamente sobre la parte afectada, curan la inflamación y calman el dolor producido por la picadura de abejas.

Las semillas secas en cocimiento o infusión —10 a 20 gms. por litro de agua, posee propiedades tónicas, estomacales excitantes, antinerviosas, antineurálgicas y vermífugas.

PEUMO (*Criptocarya peumus*)

Arbol silvestre muy conocido, su fruto es comestible y desinfectante.

Los frutos o los cogollos en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se usa en lavativas intestinales para descongestionar rápidamente el hígado. La corteza en cocimiento —40 gms. por litro de agua— es astringente y se usa (muy bien colada) en lavado vaginales, contra las hemorragias.

El cocimiento de cualquiera parte de esta planta, se usa en baños calientes para aliviar pronto a los enfermos de reumatismo.

PICHE o PICHÍ (*Fabiana imbricata*)

Arbusto silvestre, crece en terrenos húmedos del centro y sur del país.

Se usan generalmente los palos, (por no ser tan amargos como las hojas), en cocimiento—30 gms. por litro de agua— se bebe a pasto como excelente depurativo de la sangre, es pectoral y estomacal y uno de los remedios más eficaces para curar los riñones y las vías urinarias; retención de orina, estrechez e inflamación a la vejiga, Leucorrea, (flores blancas), Blenorragia (gonorrea), etc. Además es muy útil y eficaz contra la hidropesía, las afecciones reumáticas y de las vías respiratorias.

Las hojas son mucho más eficaces que los palos, en do-

sis de 20 gms. por litro, y en cocimiento. Es altamente depurativa de la sangre, y muy útil beberla por agua a pasto para eliminar las substancias morbosas del organismo, como también para ayudar a la cicatrización de las heridas, llagas, úlceras, etc., de origen sifilitico.

PICHOA (*Euphorbia chilensis*)

Plantita anual herbácea silvestre.

Crece como maleza en el campo, huertos y jardines.

Los tallos y hojas de esa débil y tierna plantita, al partirlos o comprimirlos segregan un jugo lechoso, el cual aplicado a las verrugas, las destruye a los varios días de continuas aplicaciones. Unas gotas de este jugo, adicionado al caldo de las comidas o mezclado con otro liquido, constituye un purgante de seguros y rápidos efectos.

Un cogollito para una taza de agua hirviendo, se bebe en ayunas como purgante.

Se usa con moderación en los casos de apoplejías, congestión cerebral, hidropesía y constipados. Tomado en exceso produce diarrea, la cual se quita, bebiendo media tacita de agua con una pequeña cantidad de pimienta en polvo.

PILA-PILA o MALVA LOCA (*Malva caroliniana*)

Plantita silvestre rastrera, crece en terrenos húmedos del centro y sur del país.

Tallos ramosos, débiles, rastreros y a veces derechos, las flores de color rosado, son pequeñas asilares y solitarias, y los pétalos obovales de 20 a 24 pistilos.

El jugo de esta planta mezclado con agua endulzada, jugo de limón y clara de huevo, constituye una bebida excelente contra la hidropesía y las enfermedades de la garganta.

Es calmante y emoliente y posee las mismas propiedades de la malva silvestre.

PINGO-PINGO (*Ephedra andina*)

Arbusto silvestre, crece en los cerros y faldas de la cordillera desde Copiapó a Chillán. Sus frutos del tamaño de una arveja son dulces y comestibles.

Las ramas en cocimiento —30 a 40 gms. por litro de agua—, bebida a pasto es excelente para purificar la sangre, y muy eficaz contra las afecciones de los riñones y de las vías urinarias, irritaciones a la vejiga y gonorrea.

PINO MARITIMO (*Pinus maritimo*)

Arbol resinoso muy conocido, se encuentra en abundancia en el país, de treinta y más metros de altura.

El fruto es un cono solitario, vaticilado, casi sentado. Todos los pinos poseen más o menos las mismas propiedades medicinales.

Las ramas tiernas en cocimiento —30 gms. por litro de agua— bebida por agua a pasto, es excelente depurativa de la sangre, muy útil contra la sífilis, escrófulas, gangrena pulmonar y enfermedades de la piel en general.

Además se usa contra el reumatismo, la gota, las afecciones de los riñones, retención de la orina hidropesía, catarros bronquiales y pulmonares, el asma y el escorbuto.

En baños calientes, alivia el reumatismo y la gota. La corteza en cocimiento —20 gms. por litro de agua— se bebe contra la fiebre, y se usa al exterior, para lavar y curar las úlceras de la piel. El carbón de esta planta, reducido a polvo, se toma en pequeñas dosis, para neutralizar y eliminar los gases del estómago, y también para corregir la fetidez del aliento.

Por las incisiones producidas en su tronco, este árbol segrega savia, la que con el contacto del aire medio se solidifica. A esta substancia se le da el nombre de trementina.

Usada en infusión —5 a 10 gms. por litro de agua— bebida uno a tres vasos diarios, aumenta el apetito, facilita la digestión y la expectoración, calma la tos y los dolores, y es muy útil contra los resfriados, catarros y bronquitis.

POLEO (*Mentha pulegium*)

Plantita silvestre, crece en terrenos muy húmedos del centro y sur del país.

Su sabor y aroma se asemeja al de la menta, y posee las mismas propiedades medicinales. Sus cogollos en infusión

—20 gms. por litro de agua— es algo laxante, ayuda la digestión, es tónico y estimulante general del organismo. Su sabor es agradable, y se bebe por tazas en vez del té chino o común.

(Véase menta).

PITA-AGAVE O MAGUEI (Agave americana)

Planta herbácea perenne, silvestre y cultivada. Se le ve en plazas y jardines y a la entrada de casas de campo, aisladas o formando cercos.

Sus hojas son de color gris verde, gruesas, carnosas y largas (más de un metro) lanceoladas, dentado, espinosas en sus bordes, terminan en punta espinuda y resistente. Del centro de las hojas se eleva el tallo de la flor que a veces llega a una altura de 6 a 8 metros, las flores de color gris verdoso se dan al terminal de este tallo.

En cocimiento —60 gms. de hoja verde, por litro de agua— bebida a pasto, es un excelente depurativo de la sangre, muy útil y eficaz para curar las enfermedades del hígado y la ictericia, además purifica los intestinos y los riñones.

Agregándole al cocimiento un cogollo de ajenujo, purifica el estómago y es muy útil contra la hidropesía, eliminando las sustancias acuosas, causantes de esta enfermedad.

Agregándole miel de abejas al cocimiento de Pita, resultará una excelente y eficaz bebida refrescante y depurativa, que a la vez podrá usarse como colirio para lavar y curar los ojos inflamados.

Las raíces de esta planta en cocimiento —30 gms. por litro de agua— con jugo de limón, es altamente depurativa y muy superior en eficacia a la raíz de zarzaparrilla importada que se paga a precio de oro.

Se bebe por agua a pasto para purificar la sangre.

QUELEN-QUELEN (Polígala stricta)

Planta silvestre, se la encuentra en lomas y cerros, desde Coquimbo a Concepción.

De 30 a 50 centímetros de altura, tallo leñoso y lampiño en la parte inferior, hojas pequeñas, lanceoladas, lineales,

y de flores de color amarillo vivo. La raíz o la planta en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, contra los dolores nerviosos del estómago, las digestiones difíciles, dispepsias, abscesos del hígado, afecciones de los riñones y de las vías urinarias. Combate la congestión pulmonar, y es además sudorífico y antifebril, muy útil contra los resfriados, gripe, etc.

QUILLAY (Quillaja saponaria)

Arbol silvestre muy conocido.

Crece especialmente en las montañas y bosques del centro y sur del país.

La corteza o "trola" de quillay en cocimiento —20 gms. por litro de agua— se bebe una cucharada cada hora para curar la tos y aliviar la bronquitis aguda o crónica. En dosis de 40 gms. por litro de agua se hacen buchadas para aliviar el dolor de muelas.

La maceración o el caldo de su cocimiento reemplaza ventajosamente al jabón, soda o champú, para lavarse la cabeza.

El caldo de su cocimiento se le da de beber a los caballos para curarles la diarrea y aliviar el agotamiento y el cansancio; además sirve al exterior para curar las heridas o mataduras originadas generalmente por la montura o arneses.

QUILO O MOLLACO (Muehlenbeckia chilensis)

Arbusto silvestre muy conocido y abundante. Crece en terrenos húmedos y secos desde Coquimbo a Valdivia. Su fruto es comestible.

Las raíces o ramas en cocimiento —30 gms. por litro de agua— bebida a pasto, se usa contra las enfermedades del hígado, abscesos e ictericia (color amarillo de la piel y de los ojos). El exceso de bilis que segrega el hígado enfermo, no pudiendo salir toda por las vías digestivas, se mezcla con la sangre, comunicándole a ésta su color, e intoxicando el organismo en general.

QUILLOI-QUILLOI O BOCADO DE GALLINA

(Stellaria media)

Plantita silvestre anual muy conocida.

Su tallo lampiño es débil y quebradizo, florece en todo tiempo. Crece en terrenos húmedos y sombríos, como maleza.

La planta en infusión —30 gms. por litro de agua— endulzada con miel de abejas, es una bebida refrescante, aperitiva, tónica y depurativa, muy útil a los enfermos de fiebre, afecciones del pecho, flemas del tórax y tisis incipiente.

Machacada y aplicada en cataplasma, es muy útil contra las erupciones cutáneas, los flemones y las úlceras.

El jugo de esta planta sirve para usarlo en las quemaduras, y para aliviar las almorranas.

QUINCHAMALI (Quinchamalium majus)

Plantita silvestre, crece en los cerros del centro y sur del país. De 20 a 40 centímetros de altura y de flores amarillas encarnadas, terminales, dispuestas en espigas.

En cocimiento —30 gms. por litro de agua— bebido en ayunas o por agua a pasto, purifica la sangre, los riñones y el hígado.

Se usa especialmente, contra el reumatismo, los accesos al hígado, las erupciones de la piel, los golpes, machucones o postemas internas, úlceras, llagas y sífilis.

Al exterior se usa como remedio seguro y eficaz, para curar las heridas rebeldes a cicatrizar.

Bebiéndola adicionada de miel de abejas, normaliza las menstruaciones difíciles.

QUINTRAL O MUERDAGO (Viscum album)

Es planta parásita de varios árboles, donde duermen los pájaros, tales como álamos, sauces, espinos, etc. De 40 a 60 centímetros de altura, muy ramificada, de flores rojas y de hojas verdes gruesas y coriáceas.

El fruto en cocimiento —30 a 60 gms. por litro de agua— se bebe una o dos tazas en ayunas para expulsar las

lombrices intestinales. Las ramas o cogollos en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, contra los calambres, histerismo, epilepsia, convulsiones, vértigos, enfermedades nerviosas, úlceras del estómago, hemorroides, flujos y vómitos de sangre, hemorragias y la tos.

QUISCO (Cereus quisco)

Planta silvestre muy espinuda, de la familia de los cactus. Crece en los cerros y sitios áridos de casi todo el país.

Su fruto, el guillave, es comestible.

El quisco, en cocimiento —60 gms. (fresco) por litro de agua— se bebe con jugo de limón, contra la fiebre. Es refrescante, emoliente y algo astringente, muy útil contra las inflamaciones del recto, disenterías y diarreas.

RABANO (Raphanus)

Planta silvestre y cultivada, muy conocida y apreciada. Comida en ensalada, es tónico depurativo de la sangre, digestivo, estomacal, estimulante, antiescorbútico y vitamínico. El caldo de su cocimiento —100 gms. por litro de agua, y miel de abejas— bebido por agua a pasto, es muy útil y eficaz contra las afecciones de la garganta, bronquitis, pulmón, pecho, hígado, riñones, vejiga y reumatismo.

El jugo del Rábano posee las mismas propiedades, se le da con miel de abejas a los niños y personas débiles del estómago.

Los rabanitos son refrescantes, antiescorbúticos y diuréticos.

La coclearia o rábano silvestre, que crece como maleza en el campo, huertos y jardines, es aun más eficaz que el Rábano cultivado, para curar las mismas enfermedades, sobre todo contra las enfermedades de la piel, erupciones, escrófulas, herpes, etc., y contra las afecciones del pulmón y de los bronquios, asma, catarros, toses, etc., y de las vías urinarias, leucorrea, irritaciones, cálculos y catarro de la vejiga.

Las cataplasmas de raíz de coclearia, machacada, hacen afluir la sangre más rápidamente que los sinapismos de mostaza.

Se usa toda la planta en cocimiento —30 gms. secas, u 80 gms. fresca, por litro de agua—. Las hojas o raíz fresca se mastican para aliviar las ulceraciones de la boca, fortalecer las encías y especialmente contra el escorbuto.

RADAL (*Lomatia obliqua*)

Arbol silvestre, crece en el centro y sur del país.

Alto, ramoso, de un color púrpura, liso y negruzco en la parte superior. Las flores son blancas y exteriormente están cubiertas de una pelusa oscura. Las hojas son verdes, lustrosas en la parte superior, alternas, dentadas, coriáceas y ovoides.

El radal colorado es superior en eficacia al blanco. Los palos en cocimiento —30 gms. por litro de agua— adicionado de jugo de limón y miel de abejas, bebido caliente al acostarse, o frío, durante el día, es muy útil para curar los resfriados, la tos, la bronquitis crónica y nerviosa, y el asma. Además es antiespasmódica (combate las contracturas, los calambres y convulsiones nerviosas). La corteza del radal colorado en cocimiento —40 gms. por litro de agua— bastante hervida, posee propiedades purgativas.

RELBUN (*Galium chilensis*)

Plantita herbácea silvestre: crece en el centro y sur del país, en terrenos húmedos y sombríos, al pie de árboles y arbustos, enredándose en ellos. Raíz rosasta fibrosa y cilíndrica, de la cual nacen varios tallos de forma cuadrangular, muy delgados, débiles y ásperos, de 40 a 80 centímetros de largo.

Las hojas pequeñas, dispuestas de a cuatro, son axilares, oblongas y ovoides.

En cocimiento —25 gms. por litro de agua— se usa contra las afecciones cardíacas y de las vías urinarias; incontinen- cia de orina, irritaciones a la vejiga, leucorrea y gonorrea, sien- do también muy útil contra la diarrea, disentería y hemorra- gias.

Este mismo caldo, muy bien colado o filtrado, se reco- mienda para curar las enfermedades de los ojos. La raíz es más astringente que las ramas.

REPOLLO

Planta de huerto muy conocida.

Es un buen alimento vitaminoso y excelente medicina, especialmente si se come en ensalada cruda con una pequeña cantidad de ajo. Contiene azufre, y es un excelente depurati- vo de la sangre y del organismo en general. Conviene comer- lo a las personas que sufren de las vías respiratorias, bronqui- tis o asma; como también a las que están propensas o tienen cáncer al estómago.

RETAMO DE OLOR (*Spartium junceum*)

Arbusto silvestre y cultivado en jardines y paseos, de her- moso aspecto, todo cubierto de flores de color amarillo en pri- mavera y verano. Las flores en infusión, frescas —40 gms., y secas, 20 gms. por litro de agua— adicionadas de jugo de limón y miel de abejas, se usan como pectorales, para curar los resfriados y la tos, siendo al mismo tiempo laxantes, es- tomacales, y muy útiles como diuréticas contra las enfermeda- des de las vías urinarias. Las ramas, con o sin flores, en coci- miento —30 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, para combatir las enfermedades de los riñones, la vejiga, el reu- matismo y la gota.

En dosis más elevada, se toma en ayunas como purgan- te, y para aliviar las enfermedades del estómago, y purificar el organismo.

La ceniza de esta planta en infusión —40 gms. por litro de agua—, decantada y filtrada, se bebe por agua a pasto, con jugo de limón, contra los trastornos urinarios que origina la hidropesía.

RETAMILLA (*Linum aquilinum*)

Subarbusto silvestre, de 20 a 40 centímetros de altura, muy ramoso, de hojas pequeñas lanceoladas. Las flores gran- des y de hermoso color amarillo tienen pétalos cuatro veces más grandes que los sépalos. Crece en los cerros, desde el nor- te de la zona central, hasta Concepción.

En cocimiento —30 a 40 gms. por litro de agua—

es una excelente bebida refrescante y estomacal, muy eficaz para combatir las indigestiones, dolores de estómago, flatulencias y diarreas.

ROMAZA (*Rumex romassa*)

Plantita silvestre, crece en terrenos muy húmdeos y pantanosos. En Europa le llaman lengua de vaca.

Sus hojas tiernas, comidas en ensalada, son refrescantes, tónicas y depurativas de la sangre, diuréticas, astringentes, y antiescorbúticas.

Las raíces en cocimiento —30 gms. por litro de agua— tienen las mismas propiedades de las hojas, se recomienda bebida por agua a pasto, como un buen depurativo, contra las enfermedades de la piel, erupciones, eczemas, etc. Siendo a la vez muy útil contra la atonía del estómago y de las vías digestivas, las enfermedades del hígado, la ictericia, el paludismo, las fiebres intermitentes, tonifica y estimula las vías digestivas y es emoliente (ablanda los tumores y abscesos). Las hojas frescas, machacadas, aplicadas en cataplasma, se recomiendan para curar las quemaduras, abscesos, tumores y úlceras.

Es astringente, emoliente y vulneraria (cura heridas y llagas). El jugo de esta planta machacada se bebe, y se aplica, al mismo tiempo, sobre la parte afectada, contra las úlceras malignas, el eczema, la tiña y la lepra.

La raíz fresca de romaza, machacada y reducida a pasta, se le agrega azufre flor y manteca, todo perfectamente mezclado en un mortero. Se recomienda friccionarse con esta pomada para curar la sarna.

Apartándonos algo de la medicina herbaria, recomendamos al lector, lo más rápido, seguro y eficaz para combatir y curar la sarna. Depurar la sangre por medios naturales, aseo escrupuloso y baños o fricciones de sulfureto de potasa continuamente a todo el cuerpo.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

Arbusto cultivado en los jardines, de agradable y fuerte aroma, muy conocido.

Los cogollos en infusión —20 gms. por litro de agua—

y endulzado con miel de abejas, bebido por tazas o por agua a pasto, es aperitivo, estimulante, depurativo de la sangre, tonifica el estómago y las vías digestivas, fortifica el sistema nervioso y el corazón, combate las flatulencias, fetidez del aliento, clorosis, hipocondría, dolores de cabeza, vértigos, apoplejías, parálisis, catarro crónico, asma, flujos blancos, las enfermedades del hígado, ictericia, escrófulas, riñones, reumatismo, hidropesía y fiebres en general.

Los baños calientes de cocimiento de romero curan las hinchazones de las piernas y alivian a los enfermos de reumatismo, fortifican a los niños raquíticos, y favorecen su desarrollo.

El caldo de su cocimiento —30 gms. por litro de agua— cura toda clase de heridas, y también las úlceras o llagas gangrenosas.

VINO TONICO Y DEPURATIVO DE ROMERO

Macérese en un litro de buen vino blanco varios cogollos de romero, fresco o seco; después de un par de días se podrá tomar una copita chica dos o tres veces diarias.

La maceración de varios días, de romero en alcohol, se usa en frías, contra los dolores reumáticos.

Las fumigaciones o sahumeros de esta planta desinfectan y purifican el ambiente de las habitaciones. Las personas que sufren de neuralgias, catarros o dolores de cabeza, se alivian, aspirando directamente por las narices el humo de romero.

ROSAS (*Rosa incarnata* - *Rosa alba*)

Planta de jardín, muy vulgar y conocida.

Todas las variedades poseen las mismas propiedades. Los pétalos de las rosas de color rojo contienen más coercitina (tanino) y por este motivo son más astringentes sus infusiones.

Se usan los pétalos en infusión —10 gms. por litro de agua— para lavar los ojos y curar las inflamaciones e irritaciones de los párpados.

Esta misma infusión se usa en gargarismo contra las irritaciones de la garganta, y se toma por agua a pasto, como

tónica, aperitiva y astringente, contra la diarrea, disentería crónica y tuberculosis pulmonar.

Para curar la diarrea y disentería se hacen a la vez lavados intestinales de su infusión —20 gms. de rosas por litro de agua.

En dosis de 20 gms. por litro de agua, agregándole 10 gms. de Sen chileno o Triquesillo, constituye un buen purgante para los niños, y, en dosis doble, para los adultos.

Las inyecciones o lavados uretrales de su infusión —30 gms. por litro de agua— son muy eficaces en el tratamiento de la blenorragia (gonorrea).

RUDA (*Ruta graveolens*)

Arbusto silvestre y de jardín, muy conocido.

Los cogollos en infusión —3 gms. por litro de agua— se beben 4 tacitas diarias para combatir las enfermedades nerviosas, vértigos, dolores de cabeza, debilidad general y de los ojos, congestión estomacal, dificultad de respirar, histeria, epilepsia, consunción, palpitaciones cardíacas, tisis, hidrope-sía, reumatismo y gota. Provoca la secreción menstrual y es abortivo peligroso.

Adicionada de Manzanilla, alivia la jaqueca. En dosis más elevada que la indicada, o el abuso de esta bebida, ocasiona inflamación al estómago y al duodeno.

En dosis de 5 gms. por litro de agua —se usa en enjuagatorios bucales para curar las encías ulceradas y pútridas.

Esta misma infusión se aplica en lavativas intestinales, para matar y expulsar las lombrices y gusanos, y también se inyecta en las fosas nasales contra la ozena (enfermedad de la mucosa de la nariz con olor fétido).

SABINILLA (*Margyricarpus setosus*)

Planta silvestre, crece en los cerros, colinas y lomajes, principalmente de la costa, desde Coquimbo a Valdivia.

Planta leñosa y muy ramificada y de hojitas muy pequeñas, de 10 a 30 centímetros de altura.

Toda la planta en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe a pasto como un buen depurativo de la sangre,

contra las enfermedades del hígado, de los riñones y de las vías urinarias.

SABILA

Planta de jardín, de hojas de color verde, gruesas, jugosas, lanceoladas, dentadas, espinosas en sus bordes, y terminadas en punta.

Las raíces u hojas frescas en cocimiento —60 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, para depurar la sangre y para combatir las enfermedades de la vejiga y gonorrea.

Antiguamente, las personas crédulas y supersticiosas, colocaban esta planta colgando detrás de la puerta de sus casas, creyendo de este modo contrarrestar las brujerías que pudieran hacerles sus enemigos.

SALVIA BLANCA (*Lippia chilensis*)

Planta silvestre de uno a dos metros de altura.

Crece en abundancia en la costa de la zona central del país. De olor fuerte aromático y agradable, y de sabor cálido amargoso.

Posee las mismas propiedades medicinales de la salvia ofi-finialis, cultivada, y se usa en los mismos casos, forma y dosis.

Bebida como el té “chino o común” —3 hojas por taza— ayuda la digestión, tonifica y disuelve los gases del estómago, es depurativa y estimulante general del organismo.

Los cogollos en infusión —10 a 15 gms. por litro de agua— bebida a pasto, aumenta el apetito, da calor al estómago, activa la circulación de la sangre, aumenta la energía del organismo y robustece la memoria.

Hace desaparecer las mucosidades del pecho y del estómago, combate los catarros y las diarreas de los niños de pecho y la de los tísicos, se emplea con éxito contra la atonía del estómago, dispepsias, desórdenes y trastornos digestivos, vómitos, resfriados, almorranas, fiebre nerviosa y tifoidea, congestión cerebral, sudores nocturnos de los tísicos, reumatismo crónico, gota atónica, y afecciones de los riñones. En dosis de —30 gms. de salvia por litro de agua— en cocí-

miento, lavando la parte afectada o aplicando compresas, cura las enfermedades de la piel, erupciones, sarpullidos, granos, eczema, herpes, tiña y toda clase de heridas, llagas y úlceras externas, aunque sean antiguas, purulentas o rebeldes a cicatrizar.

En gargarismo, y en dosis de —20 gms. por litro de agua— cura las irritaciones y los dolores a la garganta, y sirve como colirio para lavar y curar los ojos enfermos.

Las fricciones en la cara, de hojas verdes machacadas, son muy eficaces contra la parálisis facial.

Los baños calientes, de cocimiento de salvia, se recomiendan contra el raquitismo de los niños.

Las fumigaciones de esta planta desinfectan y purifican el ambiente las habitaciones, las inspiraciones del humo de salvia calman los accesos asmáticos.

SANDIAS (Cucumis citrullus)

La sandía es el fruto del sandial, planta anual, rastrera, de buerto; de la familia del melón, del pepino, del zapallo y del melón de olor.

La sandía es muy apreciada, de exquisito sabor y muy jugosa.

Refresca los órganos de la digestión, y estimula la acción de los intestinos y del hígado.

Las semillas o pepas de sandía, trituradas y en cocimiento —50 gms. por litro de agua— poseen propiedades diuréticas. Se bebe por agua a pasto, contra las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias.

SANGUINARIA (Poligunum sanguinaria)

Planta silvestre, crece en abundancia cerca de la costa de la zona central.

De 20 a 40 centímetros de altura, tallo generalmente colorado, leñoso, ramoso y duro.

Las hojas son pequeñas, de color ceniciento, vellosas, lanceoladas agudas, alternadas y oblongas. Las flores son axilares, geminadas o fasciculadas.

Toda la planta en cocimiento —40 gms. por litro de

agua— se bebe a pasto, con jugo de limón, para refrescar, adelgazar y purificar la sangre.

Es algo tónica, y muy útil y eficaz, para hacer disminuir la presión sanguínea arterial.

Se usa como depurativo, contra las enfermedades de la piel en general, como refrescante contra las fiebres, y como diurético, en las enfermedades de los riñones, vejiga y reumatismo.

SANGUINARIA BLANCA RASTRERA O MENOR (Poligunum menor)

Yerba silvestre, anual, perenne y rastrera.

Crece como maleza, en terrenos incultos, y también en los cultivados; es muy conocida.

De su raíz nacen muchas ramas verdes, generalmente tendidas o rastreras. Sus hojas de color verde son lanceoladas. Las flores son muy pequeñas y están dispuestas en panojas. Su cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, con mucha eficacia, para expulsar los cálculos de la vejiga.

Es un poderoso disolvente del ácido úrico, muy eficaz contra el reumatismo y la artritis, y también es muy útil contra las afecciones de los riñones, la vejiga, la gonorrea y el hígado. Es depurativa, emenagoga, disolvente y astringente, muy eficaz para curar las hemorragias internas, y las úlceras del estómago.

Su cocimiento, adicionado de jugo de limón, se recomienda beberlo en abundancia a las personas que escupen o vomitan sangre, por ser un excelente remedio astringente y curativo.

SAUCE CHILENO O LLORON (Salix niger)

Hermoso árbol de exuberante follaje, muy conocido. Crece en terrenos húmedos a la orilla de los ríos, lagunas, etc.

La corteza de la raíz en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe contra las fiebres intestinales, reemplazando ventajosamente a la quinina.

Son febrífugas y purgantes.

La corteza de su madera, o los palitos de sus ramas en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe 4 a 5 tacitas diarias contra la atonía del estómago, gastralgia, neurosis, flujos mucosos atónicos, diarrea crónica y disentería.

En lavativas se usa contra la diarrea y disentería.

De la corteza del sauce y del álamo, se extrae la Salicina, de propiedades astringentes, tónicas y febrífugas.

SAUCO (*Sambucus nigra*)

Arbol cultivado, de excelentes propiedades medicinales, muy conocido.

Las flores en infusión —20 gms. por litro de agua— se bebe para curar los resfriados, catarrros y constipados: como sudoríficas y diaforéticas.

Las flores o cogollos frescos y machacados, aplicados en cataplasmas sobre la parte afectada, alivian las almorranas, y curan las quemaduras y escoriaciones de la piel, calmando rápidamente el ardor.

Los baños de pies, preparados con las flores o cogollos de esta planta, alivian a los enfermos de gota. Los frutos o bayas en cocimiento —30 gms. por litro de agua— poseen propiedades aperitivas, depurativas, sudoríficas y laxantes. La segunda corteza del Saúco se usa fresca en cocimiento —40 gms. por litro de agua— y se bebe como purgante.

El jugo de la corteza, cocido con miel de abejas, se bebe una tacita diariamente en ayunas, por periodos de ocho días alternados, para combatir la epilepsia.

SEN CHILENO (*Cassia vernicosa*)

Arbusto silvestre, se le encuentra en abundancia en Aconcagua, Valparaíso y Colchagua.

También se le da el nombre de Quebracho de Chile.

De dos a tres metros de altura, de ramas derechas, cífrindricas, rojizas y apenas estriadas. Los peciolos sostienen seis a siete pares de hojitas, oblongas, elípticas, muy obtusas, de color verde, brillantes por su cara superior. Las flores, formando corimbo, son grandes y de hermoso color amarillo.

Las propiedades de esta planta, son las mismas que las

del Sen de Etiopía, y que las de la Alcaparra. Teniendo la ventaja de no producir malestar ni dolores de vientre, como el Sen. Se usa como purgante, y en los casos de estreñimiento en dosis variable, desde 2 gms. de hojas secas por taza de agua hirviendo, siendo de mejor sabor y mayor su eficacia si se le agrega hinojo y jugo de limón. Se bebe especialmente en ayunas en la misma forma que el Sen.

SIETE CAMISAS (*Escallonia revoluta*)

Arbusto silvestre, crece en los cerros, quebradas y terrenos incultos desde Aconcagua al sur.

Las ramas en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe con miel de abejas, para regularizar las menstruaciones. Usado al exterior, se emplea para curar heridas y las quemaduras.

TE BURRO (*Eritrichium gnaphalioides*)

Subarbusto silvestre, crece en las colinas y quebradas de la cordillera andina, y también se le encuentra en algunas partes de la costa. De medio a un metro de altura, tallos delgados y leñosos, tupidos en verano, de hojas verdes por la cara superior y blanquizcas y vellosas por la inferior. Completamente cubierto de pequeñas flores blancas, rosadas o rojas, según la planta. Las ramas o cogollos en cocimiento, o las flores y hojas de infusión —20 a 30 gms. por litro de agua— se bebe como el té, después de las comidas, o por agua a pasto, con jugo de limón y miel de abejas.

Es digestivo y estimulante estomacal, siendo a la vez un buen astringente y diurético; se usa para combatir las diarreas, las indigestiones y las afecciones a los riñones y a la vejiga.

TILO (*Tilia*)

Arbol cultivado de bonito aspecto y de tronco grueso y alto; sus hojas son acorazonadas y serradas por los bordes. En algunas calles y plazas de la capital, como también en algunas de provincias, se le ve destacar su hermoso follaje tupido de flores, en verano.

Las flores y las yemas tiernas de sus hojas se usan en infusión —15 a 20 gms. por litro de agua— adicionadas de bastante jugo de limón y miel de abejas, como sudoríficas, contra los resfriados y la bronquitis. Es calmante, excita la transpiración y es antiespasmódico.

Asociada de hojas de naranjo o azahar, es una bebida muy útil contra las enfermedades nerviosas, dolores de cabeza, hipocondría, cardialgia, indigestiones, vómitos, nervios, y ataques epilépticos.

Mezclada con flor de sauco, aumenta su eficacia como sudorífico y pectoral; se recomienda contra la tos crónica, obstrucciones de los bronquios, pulmones y riñones, y la hinchazón del bajo vientre.

Los baños de infusión de flores de tilo son estimulantes antiespasmódicos. (Combaten las contracturas, calambres y convulsiones).

Los baños de pies, de esta infusión, alivian rápidamente el cansancio y el dolor de los mismos.

TOMATE (*Solanum Lycopersicum*)

Planta cultivada de huerto, muy familiar y extensamente conocida, por formar parte de nuestra alimentación diaria.

El tomate comido al natural, en ensaladas, es un alimento sano, nutritivo y beneficioso para nuestro organismo.

Contiene vitaminas, hierro y sales minerales completamente asimilables, es tónico excelente para las personas raquíticas o de sangre pobre, y un apreciable remedio de las que sufren alguna afección al hígado.

El jugo de los tomates posee propiedades antisépticas y refrescantes, es muy útil para aliviar y curar las almorranas, aplicándolo directamente sobre las mismas. Bien colado y filtrado es un excelente colirio para curar las irritaciones de los ojos. El tomate tiene la propiedad de alcalinizar la sangre y vitalizar el organismo en general.

Se recomienda comerlo crudo, en abundancia, a los enfermos de escorbuto, reumatismo, gota, cálculos arenillas, eczemas, y a los que padecen de obesidad (muy gordos). La ensalada de tomate con bastante ajo picado o machacado combate el reumatismo, la gota, la diabetes y el raquitismo.

TOMILLO (*Thymus vulgaris*)

Planta cultivada, aromática y de sabor cálido amargo. Sus cogollos en infusión —20 gms. por litro de agua— se bebe como un buen tónico estimulante de las vías digestivas, contra las flatulencias y la atonía del estómago.

Es astringente y antiséptico, muy útil para combatir el catarro crónico de la vejiga, leucorrea, (flores blancas) etc.

Provoca y regulariza el flujo menstrual.

Los baños calientes del cocimiento de esta planta se recomiendan contra el linfatismo, para aliviar el reumatismo crónico y gota atónica.

Las fumigaciones de Tomillo son excelentes contra el lumbago. De esta planta se extrae el Timol, antiséptico muy conocido.

TORONJIL CUYANO - MARRUBIO (*Marrubium vulgaris*)

Planta silvestre, de 40 a 60 centímetros de altura, perenne y de hojas caducas, de color ceniciento y de sabor amargo. Muy vulgar y conocida. Crece en todas partes del centro y sur del país.

Las hojas y ramas en cocimiento —20 a 30 gms. por litro de agua— es una bebida tónica, estomacal y estimulante; ayuda la digestión, activa la sudación excita el sistema nervioso, cura el catarro bronquial, y regulariza la menstruación.

Es muy útil contra la disenteria crónica, escrofulismo, clorosis, escorbuto, fiebres intestinales, el reumatismo, el hígado, la ictericia y la obesidad.

Para adelgazar, se recomienda a las personas muy gordas beber diariamente durante un tiempo uno o dos litros al día del cocimiento de esta planta, adicionada de bastante jugo de limón. No debilita ni destruye el estómago, como sucede con el uso continuado de laxantes minerales.

El cocimiento —50 gms. por litro de agua— es muy eficaz para curar las heridas, úlceras y llagas gangrenosas. Después de haber lavado bien la herida con este caldo, se apli-

ca sobre la llaga una o varias hojitas, de las mismas del cocimiento, vendándose en seguida.

Contra la caída del cabello y afecciones del cuero cabelludo, se recomienda lavarse y friccionarse la cabeza con este preparado, adicionado de bastante jugo de limón.

Los baños calientes del cocimiento de esta planta, son muy útiles contra el raquitismo de los niños.

TORONJIL DE OLOR (*Melisa officinalis*)

Plantita herbácea silvestre y cultivada, muy conocida. De olor aromático, agradable y persistente.

Su infusión —20 gms. por litro de agua— se usa contra los desvanecimientos, síncope, vértigos, palpitaciones del corazón, afecciones nerviosas, histerismo, dolores de cabeza, apoplejía, epilepsia y cólicos. Excita la circulación sanguínea, estimula el cerebro y el sistema nervioso, combate la hipocondría (disipa las penas, excita y promueve a la alegría). Además, posee propiedades estomacales, tónicas, cordiales, antiespasmódicas vermífugas y emenagogas.

TOTORA o ESPADAÑA (*Typha angustifolia*)

Planta silvestre muy conocida. Crece en los pantanos y terrenos muy húmedos. Sus raíces carnosas y feculentas se comen escabechadas en vinagre.

En cocimiento —30 gms. por litro de agua— bebida a pasto, se usa para combatir las enfermedades de los riñones, vías urinarias, vejiga o gonorrea. Al exterior, el mismo caldo se usa para aliviar y curar los tumores y aftas.

Las hojas en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe contra la disentería y las hemorragias uterinas.

TREVO o TREVU (*Trevoa trinervia*)

Arbusto silvestre espinudo y muy ramoso, de dos o tres metros de altura. Crece en los cerros y terrenos eriazos del centro y sur del país.

La corteza o los palitos delgados en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se bebe a pasto y se usa especial-

mente para aliviar y curar los golpes o contusiones internas, machucones, postemas, etc.

Al interior —60 gms. por litro de agua— aplicado su caldo en fomentos calientes sobre la parte afectada, es muy eficaz contra las luxaciones y quebraduras, como también para curar heridas, quemaduras de la piel (escoriaciones por el sol).

TRIACA (*Argilis huidobriana*)

Planta silvestre, crece en los cerros y cordillera de la zona central. Sus raíces de 30 centímetros de largo m/m. son gruesas y amarillentas. El tallo es partido en su base, con muchas ramitas, de 5 a 10 centímetros de altura y muy poblado de hojas en la parte inferior, las que son pequeñas y de color verde claro.

Las raíces en cocimiento —30 gms. por litro de agua— es una excelente bebida estomacal, estimulante y tónica; se recomienda especialmente a las personas de edad o débiles del aparato digestivo. Estimula las secreciones glandulares, dando vigor y fuerza a los débiles.

TRIQUE — TRIQUESILLO — CALLE-CALLE — THEQUEL o CHUPAYA (*Libertia caervlescens*)

Planta silvestre, crece en terrenos húmedos del centro del país. De 30 a 50 centímetros de altura, tallo derecho, simple, más corto que las hojas, las que son verdes rayadas, de medio a un centímetro de ancho y nacen de la raíz. Las flores son perpendiculares y de color celeste, dispuestas en fascículos reunidos en una espiga compacta.

La raíz posee propiedades purgativas, substituyendo ventajosamente al ruibarbo. Es de sabor ligeramente amargo y se usa en cocimiento —25 gms. por litro de agua— como purgante para mover el vientre y descongestionar el hígado. Es tónica y muy eficaz contra la hidropesía resultante de las afecciones de origen cardíaco, además regulariza la menstruación y alivia las afecciones de los riñones y vías urinarias.

TUNA (*Apuntia vulgaris*)

Planta cultivada, muy conocida.

Su fruto es un alimento agradable y refrescante, se recomienda comerlo en abundancia a las personas enfermas del hígado e ictericia.

La corteza del fruto en cocimiento —100 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, como refrescante, algo laxante, diurética y emoliente (ablanda tumores o abscesos).

Las hojas de la planta o la corteza del fruto machacadas son emolientes y resolutivas, se aplican en cataplasmas directamente sobre la parte afectada, para curar las irritaciones y hacer desaparecer las hinchazones.

TUSILAGO (*Tussilago farfara*)

Plantita silvestre y cultivada en los jardines, de 30 centímetros de altura, herbácea y perenne. Tallo escamoso que termina en una cabezuela multiflor de color amarillo y que aparece antes que las hojas. Estas son acorazonadas, angulosas y cubiertas de finísimos pelillos blanquecinos en su cara inferior. De olor fuerte aromático y de sabor agradable.

En cocimiento —20 gms. por litro de agua— se usa como pectoral para curar los resfriados, catarros, constipados, la tos, obstrucciones mucosas de la garganta y de los bronquios, inflamaciones internas, afecciones pulmonares, opresión asmática y dolores de cabeza.

Al exterior sirve para curar las afecciones de la piel: heridas, llagas y úlceras, lavando y aplicando compresas a la parte afectada.

VENTOSILLA (*Chiroptalum lanceolatum*)

Plantita silvestre, crece en primavera en los cerros y terrenos secos de la zona central. De 15 a 30 centímetros de altura y de hojas alternas ovales y lanceoladas. Las flores están dispuestas en forma de espigas solitarias.

Su cocimiento —20 a 30 gms. por litro—bebido en vez de té, se usa especialmente para curar los preñimientos y

dolores del estómago e intestinos, ocasionados por exceso de gases.

Además posee propiedades estimulantes y carminativas, hace expulsar los gusanos y lombrices intestinales.

VERBASCO o GORDOLABO (*Verbascumthapsus*)

Planta bianual silvestre y cultivada, de hojas alternas, grandes, gruesas y de color verde oscuro, cubiertas de espeso y finísimo vello.

El tallo de 40 ctm. de altura, está cubierto de flores amarillas en forma de gran espiga terminal compacta. Se le encuentra en sitios pedregosos y húmedos, en los ríos, esteros, a orillas de los caminos, etc.

Hay varias especies y todas poseen las mismas propiedades. Las flores y hojas en infusión —20 gms. por litro de agua— se bebe a pasto para combatir los resfriados, la tos, el asma, los pujos de sangre y las contracturas, calambres y convulsiones, siendo esta planta más calmante que todos los demás emolientes. Las flores se usan en la misma forma y dosis, contra las inflamaciones gastrointestinales, la bronquitis, la tos, el catarro pulmonar, los esputos de sangre, la tisis y la diarrea.

Las flores en infusión en igual dosis que la anterior y bebida en la misma forma, es muy útil para combatir el catarro pulmonar y bronquial, las mucosidades del pecho, las enfermedades de la garganta y de las vías respiratorias, facilita la respiración y la secreción urinaria. El gargarismo se usa para calmar y curar las enfermedades de la garganta.

La planta en cocimiento —40 gms. por litro de agua— se aplica en lavativas, para calmar los pujos de la diarrea y disentería, y en fomentos contra las quemaduras.

Las hojas cocidas en leche se aplican en forma de cataplasmas, sobre los diviesos, panadizos y almorranas, como calmantes y emolientes.

VERBENA DEL CAMPO (*Verbena litoralis*)

Planta silvestre, crece en terrenos húmedos, en los matorrales, a orillas de las acequias, ríos, etc.

Su tallo es de forma cuadrangular y a veces alcanza una altura de más de dos metros, con hojas dispuestas de a pares, y a trechos, oblongas, lanceoladas, agudas, y con dientes irregulares en su borde.

Las flores, de color violáceo y pequeñas, forman una espiga en la extremidad del tallo.

Las ramas en cocimiento —30 gms. por litro de agua— se bebe a pasto, para curar y resolver los tumores internos, y como sudorífico, contra los resfriados, etc.

En cocimiento —40 gms. por litro de agua— se usa como vulnerario, para lavar y curar las heridas, llagas y úlceras.

Las hojas y cogollos machacados y reducidos a pasta, adicionados de manteca, perfectamente mezclada, se usa como pomada, contra la picada y la gangrena.

VERDOLAGA (*Portulaca olerácea*)

Plantita herbácea, rastrera y silvestre, crece espontánea como maleza en el campo, huertos y jardines. De 20 a 30 centímetros de altura, tallo grueso y jugoso, redondeado y muy quebradizo. Hojas gruesas, carnosas, de color verde ceniciento por su cara inferior; muy jugosa y quebradiza. Las flores son de color amarillo.

Las hojas se comen en ensalada, son frescas y producen sueño. En cocimiento —30 grms. por litro de agua— (cualquier parte de la planta), se bebe a pasto, para refrescar la sangre, combatir las enfermedades de los riñones y eliminar las arenillas de la vejiga.

Este mismo cocimiento usado en enjuagatorios bucales, se recomienda contra el escorbuto.

VERONICA (*Verónica peregrina*)

Planta silvestre y cultivada, se la encuentra en los jardines, y en el sur del país, donde crece espontánea. De medio a un metro de altura, de hojas lanceoladas; las flores son pequeñas, blancas, moradas y azuladas, dispuestas en racimos en forma de espigas. El fruto es triangular.

Los cogollos y ramas delgadas, en infusión o cocimiento

—30 gms. por litro de agua—, adicionadas de jugo de limón y miel de abejas, se bebe como sudorífico y pectoral contra los resfriados, tos, bronquitis y asma.

Bebida como té, es estomacal y digestiva; y por agua a pasto, se recomienda para combatir las enfermedades del pecho, de los bronquios y de las vías urinarias.

VINAGRILLO — ACEDERILLA o CUYE

Plantita silvestre anual, crece espontánea, en primavera, en terrenos húmedos, desde Atacama al sur del país. De 10 a 30 centímetros de altura, de tallo verde o encarnado, las hojas son acorazonadas, pecioladas, de color verde o morado. Flores amarillas y encarnadas. Toda la planta es débil, tierna, jugosa, quebradiza y de sabor ácido. Hay varias especies y todas tienen las mismas propiedades.

Toda la planta, seca en cocimiento —15 gms. por litro de agua— o fresca —60 gms.— respectivamente, es una buena bebida refrescante, para hacer bajar la temperatura de las personas fiebradas. Además, purifica la sangre, limpia los riñones, aumenta la secreción de la orina y es muy útil contra las inflamaciones internas y contra el escorbuto.

Machacada y cocida toda la planta, y puesta a secar en panes delgados, contituye la tan conocida torta de Cuye o Pan de vinagrillo, la cual posee las mismas propiedades de la planta. No debe abusarse del uso de esta bebida, considerando que contiene ácido oxálico y oxalato de potasa, substancias venenosas.

VIOLETA (*Viola odorata*)

Plantita silvestre y cultivada por sus fragantes flores.

La infusión de sus flores —10 gms. por litro de agua— adicionada de jugo de limón y miel de abejas, se toma caliente al acostarse, o fría durante el día, para curar el resfriado, catarros, bronquitis, tos ferina, inflamaciones internas, ahogos, la gota y la tisis.

La misma infusión usada en gargarismo, da espléndidos resultados para curar las afecciones de la garganta.

Toda la planta, verde y machacada en cocimiento —40

gms. por litro de agua—, hervida 15 minutos, es purgante y vomitiva y reemplaza ventajosamente a la ipecacuana.

VIRA-VIRA (Gnaphalium Vira Vira)

Planta silvestre, crece espontánea en primavera en terrenos secos y eriazos, del centro y sur del país. De sus raíces crecen a veces varios tallos derechos de 30 a 60 centímetros de altura, cubiertos de hojas, oblongas y lanceoladas, de color cieniento-blanquizco.

Las flores son de color amarillo pálido, y terminales. Es de olor agradable y pegajosa.

En cocimiento —25 grms. por litro de agua— es una excelente bebida febrífuga, sudorífica, expectorante y depurativa, muy eficaz para curar los resfriados, catarros, bronquitis, tos de los niños, ahogos y fiebres. Al exterior se aplica, para lavar y curar las heridas en principio de descomposición.

YERBA DEL CLAVO (Geum Chilensis)

Planta silvestre, crece en la cordillera andina, desde la zona central a la austral del país.

De 10 a 20 centímetros de altura, y de raíz de 3 centímetros de grueso por 10 y a veces 30 cent. de largo.

Las hojas, cubiertas de vel'o, son irregulares, pinadas, compuestas de filiolos desiguales, obtusas, redondas y dentadas.

Las flores son amarillentas, dispuestas en panículos muy abiertos. El fruto está compuesto de numerosas y pequeñas escamas con vellos. Los indios la conocen con el nombre de Hallante. La raíz en cocimiento —30 grms. por litro, es una excelente bebida aperitiva, estimulante, depurativa y analgésica. Se usa para curar las afecciones a la vejiga, y especialmente para aliviar los dolores causados por menstruaciones abundantes y difíciles.

Los enjuagatorios bucales de este caldo combaten los dolores de dientes o muelas careadas.

YERBA DULCE o PALPI (Calceolaria Tysiflora)

Planta silvestre, perenne, de 30 a 50 centímetros de altura. Crece en primavera, y se la encuentra en terrenos áridos, secos y escabrosos del centro del país.

Las flores son de color amarillo, de hojas pequeñas, resinosas y lanceoladas. Toda la planta es de sabor dulce.

Las ramas en cocimiento —30 grms. por litro de agua—, se bebe a pasto, contra las irritaciones y afecciones de la vejiga, y como estimulante y estomacal.

Usada en gargarismos, cura las irritaciones, las úlceras, heridas de la boca, lengua y garganta. Aplicada sobre la parte afectada, sana las grietas de los labios y las heridas y erupciones de la piel.

YERBA DEL INCORDIO o VERBENA EN FLOR (Verbena erinoides)

Planta silvestre y cultivada en los jardines con el nombre de Verbena.

Planta de color ceniciento, de tallos tendidos y rastreros, las flores de la silvestre son de color rosado y la de jardín es de variados colores, en forma de espigas en un principio y luego se va ensanchando hasta formar la cabezuela, llena de multitud de florecillas.

En cocimiento —30 grms. por litro de agua— se bebe como aperitivo, y contra las afecciones de los riñones y de las vías urinarias, aliviando el ardor de la vejiga en los enfermos de blenorragia (gonorrea).

Además se usa contra las insolaciones y para regularizar las menstruaciones.

YERBA DEL LAGARTO-CALAGUALA (Polypodium trilobum)

Planta silvestre, rastrera y trepadora.

Crece en los terrenos húmedos y sombríos, al pie de los árboles, por los cuales trepa. Se la encuentra generalmente en los bosques del centro y sur del país.

La raíz seca o fresca en cocimiento —20 a 60 grms. res-

pectivamente, por litro—, se bebe contra los cólicos, catarrós gástricos, afecciones pulmonares crónicas, y como sudorífico y pectoral contra los resfriados, etc. Además, es astringente y resolutive, depurativa de la sangre, muy útil contra la sífilis, y para ayudar a la curación de las enfermedades o heridas de la piel.

YERBA LUISA

Planta silvestre, crece en terrenos muy húmedos y a orilla de los ríos. Se la encuentra en La Serena, Copiapó y Arica. De su tronco, muy corto y cerca de la raíz, nacen muy agrupadas las hojas lisas, largas y delgadas, de color verde pálido y de una altura de 60 cent. m/m.

Las hojas en infusión —25 grms. por litro de agua— bebida como té, es de sabor agradable, aromática, digestiva, estimula el estómago y calma los dolores y flatulencia.

YERBA MORA (*Salanum nigrum*)

Planta silvestre, pérenne, crece en la falda de los cerros, quebradas y terrenos incultos del centro y sur del país. Tallo ramoso, de 50 cent. a un metro y medio de altura. Las hojas son pecioladas, gruesas, ásperas y dentadas, casi enteras, y de color verde obscuro. Las flores son pequeñas, blancas con amarillo al centro, y parecen estrellitas. Los frutos son gruesos, redondos, blandos y negros, cuando están maduros. Las ramas y hojas en infusión, dando un hervor, se bebe como sudorífico, estimula el organismo y atenúa los efectos de la neurastenia, y en general todas las neurosis, (epilepsia, corea menor, dengue), influenza y el chavalongo.

Las bayas o frutos son algo narcóticas, por lo que es recomendable no usarlas en exceso.

Las hojas frescas y machacadas se aplican en cataplasma para curar las quemaduras, tumores, herpes, úlceras externas dolorosas, diviesos, panadizos, etc.

Posee propiedades resolutivas y calmantes.

YERBA DEL PLATERO — COLA DE CABALLO (*Equisetum bogatense*) (*Equisetum giganteum*)

La yerba del platero o yerba de la plata, con tallos débiles muy ramosos desde su base de 20 a 40 centímetros de largo, es la que crece a orillas de las acequias y terrenos húmedos y pantanosos, es la más común y se encuentra en abundancia en el país. La cola de caballo es la que crece dos y tres metros, generalmente por entremedio de la zarzamora a orillas de los canales, ríos, etc., formando en la punta una cola de caballo, con sus ramas, que parecen crines. Hay varias especies, siendo las más comunes y conocidas las dos especies arriba descritas. Todas poseen las mismas propiedades, destacándose por su valor y eficacia en la medicina doméstica y casera.

En cocimiento —20 grms. por litro de agua— se bebe a pasto para curar las diarreas, disenterías, espútos sanguinolentos, hemorragias intestinales, rectales y vaginales, purifica la sangre y el estómago, y elimina la fetidez del aliento. Es muy eficaz contra las afecciones de las vías urinarias, Blenorragia (gonorrea), Leucorrea (flores blancas), irritaciones de la vejiga y enfermedad de los riñones, aumentando la secreción urinaria y a la vez purificándolas. Calma los dolores producidos por los cálculos y las piedrecillas al hígado, curando a la vez las afecciones a este órgano, el bazo y la ictericia. Es muy útil y beneficiosa en los casos de lupus, flemones, almorranas, úlceras, tumores y contra el cáncer.

Los baños de vapor de esta planta son infalibles para curar las heridas pútridas o gangrenosas, rebeldes a otro tratamiento.

Los fomentos o compresas calientes del caldo de su cocimiento, aplicados a la parte enferma, también dan excelentes resultados curativos.

Contra las hemorragias nasales, aspirése directamente el vapor que despide el cocimiento de esta planta, en sesiones de 5 a 10 minutos repetidas varias veces al día, al mismo tiempo debe absorberse por la nariz, el caldo bien cargado de su cocimiento. Los gargarismos de cocimiento de yerba del platero son inmejorables para curar las irritaciones y afecciones de la garganta.

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

YERBA SANTA (*Stáclys albicaulis*)

También se le da el nombre de Yerba Santa María.

Plantita silvestre, de color ceniciento, crece en terrenos húmedos de la zona central y sur del país. Hay varias especies. El cocimiento —30 grms. por litro de agua— se bebe a pasto para purificar la sangre y curar las fiebres. Al exterior este mismo cocimiento se usa para curar las heridas, llagas y úlceras.

YUYO (*Brassica campestri*)

Plantita silvestre anual, muy común y abundante en potreros y terrenos húmedos.

Las hojas tiernas, se usan como verdura en las comidas, especialmente con los porotos. Son sanas, refrescantes, desinfectantes y antiescorbúticas. Para desinfectar la boca y combatir el escorbuto se recomienda masticar y comer cruda esta plantita continuamente.

ZANAHORIA (*Daucus carota*)

Planta cultivada de huerto.

Cruda o cocida es un alimento vitaminoso, sano, nutritivo, agradable y de fácil digestión.

El jugo de la raíz de zanahoria, tomado un buen vaso en ayunas, durante un tiempo, es muy eficaz para combatir y curar las enfermedades del hígado e ictericia. Purifica la sangre, enriqueciéndola de glóbulos rojos, es rica en vitaminas, estimulante general del organismo, expulsa las lombrices y previene al organismo de muchas enfermedades, entre ellas la apendicitis, la bronquitis y la tisis.

Cocida y adicionado su caldo de miel de abejas y jugo de limón se recomienda beberlo a los enfermos del pulmón o de los bronquios.

Es superior, para curar la tos rebelde, a otro remedio, alivia el asma crónica y la bronquitis, facilita la secreción de

la orina y la expectoración, y activa la circulación de la sangre. La raíz machacada se aplica en cataplasmas sobre los tumores, como emoliente y resolutivea.

ZAPALLO (*Cucurbita máxima*)

Planta cultivada en los huertos, muy familiar y conocida. Es alimento sano, digestivo y agradable. Las hojas y las guías tiernas de esta planta, en cocimiento —80 grms. por litro de agua— se bebe a pasto, para combatir los abscesos al hígado, y para aliviar los efectos de las contusiones, o machucos internos.

Las pepas de zapallo peladas y finamente trituradas —60 grms. para igual cantidad de agua hirviendo—, se toma en ayunas para expulsar la Tenia o lombriz solitaria.

Es indispensable que el estómago esté lo más desocupado posible, lo mejor sería no comer el día anterior.

Después de dos horas se tomará un purgante de aceite de ricino. Cuando haya hecho efecto este purgante se podrá tomar desayuno.

Si no se consiguen los efectos deseados con la primera toma, habrá que aumentar la dosis, y hacer el mismo tratamiento al día siguiente, hasta conseguir expulsar la cabeza de la Tenia. El zapallo machacado (sin corteza) y reducido a pasta, se aplica en cataplasmas, para ablandar los abscesos o tumores, y para curar las inflamaciones, escoriaciones y las quemaduras superficiales de la piel.

ZARZAMORA (*Rubus fruticosus*)

Planta silvestre, muy conocida, crece en todas partes del centro y sur del país.

Sus frutos son depurativos y muy apreciados.

Las hojas o guías delgadas en cocimiento —30 grms. por litro de agua— se bebe a pasto, para purificar y tonificar la sangre; es astringente y muy útil en los casos de sífilis como poderoso depurativo. Se usa contra la diarrea crónica, disenteria, hematomis, anginas inflamatorias, flujos mucosos de la vulva, estomatitis y gingivitis ligera.

El caldo de su cocimiento, usado en gargarismos, cura las

irritaciones e inflamaciones de la boca y garganta, de origen infeccioso.

En cocimiento —40 grms. por litro de agua— es muy útil y eficaz para lavar y curar las heridas, úlceras y llagas externas.

ZARZAPARRILLA CHILENA (Herrería Stellata)

Planta silvestre, crece en terrenos húmedos y se les encuentra en abundancia en las provincias de Nuble y Bio-Bío. Arbusto trepador, verde amarillento, de tallo delgado cilíndrico, tortuoso y ramoso. Las hojas nacen reunidas en fascículos separados, y son lanceoladas, lineales y coriáceas. Los racimos simples o ramosos emergen de en medio de las hojas. Las flores son pequeñas, de color verde amarillento. Los frutos son de sabor agradable y benefician al organismo como depurativos.

Las raíces o palitos en cocimiento, —40 grms. por litro de agua— se bebe a pasto con bastante jugo de limón para purificar y tonificar la sangre, contra el reumatismo, la hidropesía, la sífilis inveterada y enfermedades de la piel en general.

INDICE DE LAS PLANTAS

	Págs.		Págs.
Abrojo	33	Bailahuen	40
Acederilla	125	Bardana	33
Acelga	26	Berenjena	41
Achicoria	26	Barraco	40
Adormidera	37	Berros	41
Agave	104	Boca de gallina	106
Ajenjo	27	Boldo	42
Ajo	27	Bollen	42
Alamo	28	Borrajá	43
Albahaca	28	Cachanlagua	43
Alcachofa	29	Calabaza	44
Alelí	29	Calaguala	127
Alfilerillo	29	Calle-Calle	121
Algarrobillo	30	Canelo	44
Algarrobo	30	Caña de Azúcar	45
Almendra	36	Caña Común	45
Altea	81	Cáñamo	46
Amapola	37	Carda	46
Amargón	61	Cardenal	47
Amor-Secco	37	Cardón	47
Apio	38	Cardo	34
Arrayán	38	Castaño	48
Artemisa	39	Cebada	48
Avellano	39	Cebolla	48
Avena	40	Cedrón	50

	Págs.		Págs.
Cepa Caballo	50	Don Diego de la noche	58
Cerezo	51	Doradilla	59
Chaebaeoma	51	Duraznillo	59
Chagual	47	Durazno	59
Chalecaura	51	Encina	60
Chamieo	35	Escabiosa	60
Chépica	52	Escaramujo	61
Chequén	52	Escorzonera	61
Chilea	53	Espadaña	120
Chilco	53	Espárragos	61
Chilquilla	53	Espinaea	62
Chupaya	121	Espino	62
Cilantro	53	Estramonio	35
Ciprés	54	Eucalipto	63
Ciruelo	54	Fresas	63
Clonqui	55	Flores de heno	63
Cochayuyo	55	Frutilla	64
Codoceipo	93	Fumaria	64
Cola de caballo	129	Floripondio	65
Colliguay	55	Flor de la eulebra	64
Congona	56	Flor de piedra	51
Convolvulo	35	Fuexia	53
Core-Core	56	Gordolobo	123
Correndela	35	Gramma	65
Corontillo	56	Grando	65
Cresta de gallo	100	Guayacán	66
Cuajada de leche	74	Guindo	66
Culantrillo	57	Helecho Macho	67
Culén	57	Hiedra Arbórea	68
Cuye	125	Hiedra Terrestre	69
Damasco	57	Higuera	69
Danda	58	Higuerailla	70
Diente de león	61	Hinojo	70
Doea	58		

	Págs.		Págs.
Hoblón	31	Matico chileno	96
Hualtata	71	Melisa	120
Huévil	71	Melón	84
Huilmo	72	Melosa	84
Huingan	72	Membrillo	85
Huinque	32	Menta rosilla	85
Jarrilla	73	Miel de Abejas	86
Lampayo	73	Michay	86
Lampazo	71	Mitriu	87
Laurel	74	Mollaco	105
Leche cortada	74	Molle	87
Lechuga	75	Morera	88
Lechuguilla	26	Mostaza	88
Lenteja	75	Muérdago	106
Limón	75	Murtilla	89
Linaza	76	Nabos	89
Llantén	78	Naranja	89
Llaretá	78	Natri	90
Luche	78	Níspero	91
Lupulo	31	Nogal	91
Maitén	79	Nuño	72
Maíz	79	Silgüe	92
Maguey	104	Sipa	56
Malva común	80	Olivo	92
Malva loca	102	Orégano	92
Malva real	80	Oroceipo	93
Malvaviseo	81	Ortiga	93
Manzanilla común	81	Paico	94
Manzano	82	Palma-criste	70
Marrubio	119	Palmilla	94
Maqui	83	Palo santo chileno	66
Mastuerzo	83	Palpi	127
Matagusanos	58		

	Págs.		Págs.
Palto	95	Ricino	70
Pangue	95	Romaza	110
Panul	96	Romero	110
Pañil	96	Rosas	111
Papa	97	Ruda	112
Palqui	97		
Parra	98	Sabinilla	112
Pasto miel	99	Sábila	113
Penacho	100	Salvia blanca	113
Pepino	100	Sandías	114
Peral	100	Sanguinaria	114
Perejil	100	Sanguinaria b. rastrera	115
Peumo	101	Sauce chileno	115
Piche	101	Saúco	116
Pichoa	102	Sen chileno	116
Pila-Pila	102	Siete camisas	117
Pingo-Pingo	102		
Pino marítimo	103	Té burro	117
Poleo	103	Tilo	117
Pita	104	Thequel	121
		Tomate	118
Quelén-Quelén	104	Tomillo	119
Quillay	105	Toronjil cuyano	119
Quilo	105	Toronjil de olor	120
Quilloi-Quilloi	106	Totora	120
Quinchamali	106	Trevo	120
Quintral	106	Triaca	121
Quiseo	107	Trigne	121
		Tuna	122
Rábano	107	Tusflago	122
Radal	108		
Relbún	108	Ventosilla	122
Repollo	109	Verbascio	123
Retamo de olor	109	Verbena del campo	123
Retamilla	109	Verbena en flor	127

	Págs.		Págs.
Verdolaga	124	Yerba Luisa	128
Verónica	124	Yerba del minero	60
Vinagrillo	125	Yerba mora	128
Violeta	125	Yerba del platero	129
Vira-Vira	126	Yerba santa	130
		Yuyo	130
Yerba del Chavalongo	90		
Yerba del elavo	126	Zanahoria	130
Yerba dulce	127	Zapallo	131
Yerba del incordio	127	Zarzamora	132
Yerba del lagarto	127	Zarzaparrilla chilena	132

INDICE DE ENFERMEDADES Y LO QUE DEBE USARSE PARA CURARLAS

Aborto, contra él: Véase Alelí.
Abscesos, (especie de tumores) Véase: Berenjena, Cardon, Cebolla, Cuajada de leche, Don Diego, Grama, Guindo, Higuierilla, Hualtata, Malvas, Membrillo, Palto, Quelen-Quelen, Romaza, Zapallo.
Acido úrico, disolvente del: Limón, Naranjas, Papas, Sanguinaria R.
Adelgaza. Véase obesidad.
Afecciones Bronquiales. Véase bronquios.
" Cardíacas. Véase Corazón.
" del Cuero Cabelludo. Véase: cuero cabelludo.
" Gastro intestinales. Véase: gastro intestinales.
" Nerviosas. Véase: Nervios.
" Urinarias. Véase: Orina y Vías urinarias.
Afonía, (extinción de la voz) Véase: Apio, Culantrillo.
Aftas atónicas, (pequeñas úlceras de la boca). Caña de azúcar, Llantén, Nogal, Rábano, Rosas, Salvia, Totorá, Zaramora.
Agitación: Espárrago, Hualtata, Toronjil.
Agotamiento de los caballos: Quillay.
Ahogos: Hualtata, Violetas, Vira-Vira.
Aliento, fetidez del: Limón, Menta, Pino M., Romero.
Yerba del platero.
Almorranas, (Hemorroides): Alamo, Espinacas, Fresas, Higos, Malva R., Membrillo, Pangue, Quintral, Sauco, Tomate, Yerba del platero, papas, Quilloi-Quilloi, Salvia, Sanguinaria R., Verbasco, Bardana.
Amargos: Ajenjo, Cachanlagua, Escorzonera. Huévil, Natri, Piche, Sauce, Toronjil C.

Amenorrea: (Ausencia o disminución del flujo menstrual. (Véase menstruación).

Analgésico: Yerba del Clavo.

Anemia: Ajenjo, Alcachofa, Espinacas, Guindo, Manzana, Morera, Murtilla, Nogal, Perejil, Yerba del platero. Y los tónicos.

Aneurisma: Espárrago.

Angina crónica: Encina.

" (irritación). Amapola, Cebada, Ciruelas, Eucalipto, Linaza, Malvavisco, Pangue, Sauco, Zaramora.

Angina gangrenosa: Encina, Fresas, Malvavisco, Salvia

Angina de pecho: Altea, Amapola, Eucalipto, Lechuga, Pangue, Zanahoria, Zaramora.

Antibilioso: Escorzonera, Frutilla, Nilgüe.

Antiespasmódico: (que combate las contracturas, calambres y convulsiones): Ajo, Alfilerillo, Artemisa, Azahar, Cñamo, Eucalipto, Huigán, Manzanilla, Menta, Naranjo, Paico, Radal, Romero, Tilo, Toronjil, Verbasco.

Antifebrífugo: Véase: Fiebres.

Antigotoso. Véase: Gota.

Antihelmíntico. Véase: Lombrices.

Antinervioso. Véase: Nerviosas Af.

Antineuríticos: Vitamina B.

Antiséptico: Ajo, Eucalipto, Limón, Ortiga, Tilo, Tomate, Tomillo.

Aparato digestivo, Afecciones del: Ciruelas, Quintral, Toronjil. (Véase digestión).

Apéndice: Cuajada de leche, Zanahoria.

Aperitivo: Ajenjo, Alcachofa, Berros, Cachanlagua, Cebolla, Cepa Caballo, Culantrillo, Escorzonera, Eucalipto, Frutilla, Grama, Hinojo, Linaza, Manzana Michay, Nilgüe, Orocoipo, Perejil, Quilloi-Quilloi, Rábano, Romero, Rosas, Sabinilla, Salvia, Sauco, Yerba del Clavo, Zarparrilla, Hoblón.

Apetito, estimula el: Ajenjo, Ajo, Almendras, Chequen, Boldo, Espárrago, Laurel, Manzanilla, Salvia, Trementina, Hoblón.

Apoplejía: Mostaza, Pichoa, Rábano, Romero, Toronjil, y los purgantes.

Apostema, previene la: Trevo, Zapallo.

Arenillas: Véase Vejiga.
 Ardor interno: Almendras, Fresas.
 Aromáticos: Ajenjo, Albahaca, Almendras, Apio, Azabara, Barraco, Boldo, Cedrón, Chequen, Ciprés, Culén, Fresas, Frutillas, Hinojo, Jarrilla, Laurel, Limón, Manzanilla, Menta, Naranja, Orégano, Paico, Palto, Perejil, Peumo, Pino M., Poleo, Retamo, Rosas, Ruda, Salvia, Saúco, Tilo, Tomillo, Toronjil, Trementina, Violetas, Yerba Luisa.

Arteriosclerosis: Limón, Sanguinaria.
 Artritis. (enfermedad de las articulaciones): Cujada de leche, Huingán, Limón, Naranjas, Papas, Sanguinaria R., Uvas.

Asma: Apio, Cebolla, Chachacoma, Chamico, Chequén, Coclearia, Culantrillo, Escabiosa, Eucalipto, Floripondio, Malva, Manzana, Mastuerzo, Mostaza, Nabos, Orégano, Rábano, Radal, Repollo, Romero, Salvia, Tusilago, Verbasco, Verónica, Zanahoria, Chamico, Correhuela.

Asma crónica: Cebolla, Manzana, Zanahoria.
 Asma nerviosa o convulsiva: Manzana, Mastuerzo, Romero, Tusilago, Chamico.

Asmática, sofocación: Mostaza, Salvia.
 opresión: Tusilago, Chamico.
 Asmáticos, accesos: Mostaza, Algarrobo, Chamico.

Astringente: Alamo, Algarrobo, Amor Seco, Arrayán, Avellano, Cardón, Castaño, Chequén, Ciprés, Ciruelo, Core-Core, Culén, Encina, Escabiosa, Espino, Eucalipto, Frutilla R., Helecho M., Limón, Llantén, Maqui, Mastuerzo, Membrillo, Morera, Murtilla, Nispero, Nogal, Olivo, Ortiga, Pangué, Parra, Peumo, Rélvun, Romaza, Rosas, Sanguinaria R., Saúco, Té Burro, Tomillo, Totorá, Vinagrillo, Yerba del Lagarto, Yerba del Platero, Zarcamora.

Ataques al Hígado: Pañil, Huinque.
 Ataques epilépticos: Artemisa, Tilo.
 Nerviosos: Azahar.

Atemperante: (hace bajar la temperatura del cuerpo) Agraz de Uva, Fresas, Granadas, Limón, Malvas, Membrillo, Naranja, Sanguinaria, Vinagrillo. (Véase fiebres).

Baile de san Vito: Yerba Mora, y los antiespasmódicos.
 Balsámico: Chequén, Don Diego, Guayacán, Jarrilla, Llareta, Mitrio, Yerba Mora.

Baños: Encina.
 Antirreumáticos: Véase Reumatismo.
 estimulantes: Canelo, Tilo.
 calmantes: Linaza.
 contra las almorranas: Alamo, Papas, Pangué, Salvia, Yerba del Platero.
 contra colapsos: Encina.
 contra la parálisis: Canelo.
 contra las enfermedades de la piel: Afrecho, Canelo, Cochayuyo, Encina, Yerba del Platero, Linaza.
 contra el raquitismo de los niños: Salvia.
 contra los resfriados: Molle, Tilo.
 para aliviar a los tullidos: Maíz, Molle.
 contra la sífilis: Baldo.
 Bazo: Doradilla, Espárrago, Manzana, Verónica, Yerba del platero.
 hipertrofia del: Uvas, Verónica.
 infarto del: Espárrago, y los febrífugos.
 obstrucción del: Verónica.
 Beri-Beri: Vitamina B.
 Biliosidad: Achicoria, Escorzonera, Fresas, Frutilla, Nilgüe, Limón.
 Hemorragia, aguda: Eucalipto, Granado, Piche, Linaza. (Véase gonorrea).
 Hemorragia crónica: Fresas, Linaza, Rosas. (Véase gonorrea).
 Boca, desinfectante de la: Coclearia, Manzana, Molle: Yuyo.
 Boca, enfermedades de la: Coclearia, Pangué, Salvia, Yerba Dulce, Zarcamora.
 Boca, hedor de la: Ajenjo.
 Boca, hemorragias por la: Ortiga.
 Boca, irritación de la: Manzanilla, Yerba Dulce.
 Boca, llagas de la: Malva, Maqui, Yerba Dulce, Zarcamora.
 Boca, mal gusto de la: Manzanilla.
 Boca, ulceraciones de la: Linaza.
 Bronconeumonía: Linaza.
 Bronquiales, afecciones: Molle, Verónica.

Bronquios. obstrucciones mucosas de los: Tusilago, Verónica.

Bronquitis Aguda: Altea, Amapola, Algarrobo, Avena, Borraja, Chequén, Coclearia, Espárrago, Eucalipto, Higos, Lechuga, Linaza, Llaleta, Malva, Malvavisco, Manzana, Molle, Nabos, Quillay, Repollo, Saúco, Tilo, Trementina, Tusilago, Uva, Verbasco, Verónica, Violetas, Vira-Vira, Zanahoria.

Bronquitis crónica: Almendras, Amapolas, Berros, Cebada, Coclearia, Culantrillo, Eucalipto, Malvavisco, Menta, Pasas, Quillay, Rábano, Radal, Romero, Tomillo, Trementina, Verbasco, Verónica, Vira-Vira, Zanahoria.

Bronquitis nerviosa: Radal.

Caballos, diarrea de los: Quillay.

“ cansancio y agotamiento de los: Quillay.
heridas o mataduras de los: Quillay.

Cabellos, abrillanta los: aceite de Almendras, Palto.

“ detiene la caída de los: Ortiga, Quillay, Toronjil c. (Véase: Vitamina G.), Cebolla, Bardana.

Cabellos, para ponerlos rubios: Chilquilla, Romerillo.
“ tonifica el: Aceite de Almendras, Ortiga, Quillay, Toronjil c.

Cabello rebelde al peinarlo: Goma de Membrillo.

Cabeza, descongestia la: Albahaca, Limón, Manzani-
lla, Panul, Boldo.

Cabeza, dolor de: Albahaca, Boldo, Hiedra T., Hiedra c., Limón, Laurel, Llaleta, Menta, Mostaza, Natri, Palto, Panul, Romero, Ruda, Tilo, Toronjil, Tusilago, Verba.

Cabeza, dolores nerviosos de: Azahar, Cilantro, Naranjo h., Tilo, Verónica, y los estornutatorios.

Cabeza, lavado de: Quillay.

“ catarro a la: Limón, Manzani-
lla.

Café sano: Achicoria, Avellanas, Cebada, Higos.

Cal asimilable: Peras.

Calambres: Quintral, y los antiespasmódicos.

Calambres del estómago: Manzani-
lla, Paico, Quintral.

Tilo, Bardana, Huinque.

Cálculos: Aceite de oliva, Ajenjo, Berros, Doradilla, Encina, Fresas, Grama, Guindo, Hinojo, Sanguinaria R., To-

mate, Uvas, Verónica, Yerba del Platero.

Cálculos biliosos: Aceite de Oliva, Grama, Limón, Tre-
mentina.

Cálculos hepáticos: Limón, Uva, Yerba del platero.

Cálculos vesicales: Doradilla, Yerba del platero, Zarza-
parrilla.

Cálculos de la vejiga: Véase Vejiga.

Calmante: Albahaca, Almendras, Amapola, Azahar, Be-
renjena, Borraja, Cañamo, Cuajada de leche, Flores de heno,
Higos, Lechuga, Linaza, Manzana, Manzanilla, Malvas, Na-
bos, Naranjo h., Pasto miel, Pila-Pila, Toronjil, Trementi-
na, Verbasco, Yerba Mora.

Calmante del sistema nervioso: Alelí, Boldo, Lechuga,

Calvicie: Vitamina G.

Callos, para extirpar los: Doca, Higuierilla.

Campanilla reblandecimiento de la: Encina.

Cáncer: Cebolla, Encina, Limón, Pañil, Repollo, Tilo.

Cara, parálisis de la: Salvia.

Cara, tic doloroso de la: Limón.

Cardíacas, afecciones: Limón, Naranjo, Relvun, Tilo,
Trementina. (Véase Corazón).

Cardialgia: Dolor agudo que se siente en el estómago y
opreme el corazón. (Véase afecc. cardíacas).

Caries: Arrayán, Colliguay, Hiedra C. Menta.

Carminativo: Véase Gusanos y Lombrices.

Caspa: Limón.

Cataplasmas: Cuajada de leche, Chilquilla, Cochayuyo,
Coclearia, Don Diego, Hiedra C., Huingán, Lechuga, Linaza,
Llantén, Maqui, Pasto miel, Romaza, Salvia, Sanguinaria,
Tuna, Verba, Yerba mora, Zanahoria, Zapallo.

Cataplasma emoliente y anodina: Acelga, Berenjena,
Cebolla, Cuajada de leche, Higos, Hualtata, Huingán, Pasto
miel, Quilloi-Quilloi, Romaza, Tuna, Verbasco, Yerba mora,
Zanahoria.

Cataplasma contra los infartos: Chamico.

Cataplasma para hacer afluir la sangre: Coclearia.

Cataplasma para hacer secar la leche de las madres: Pe-
rejil.

Catarro: Amapola, Altea, Avena, Chilquilla, Coclearia,
Culantrillo, Eucalipto, Higos, Malva, Orégano, Romero, Ro-

sas, Salvia, Tilo, Trementina, Tusilago, Uvas, Violetas, Vira-Vira, Zanahoria.

Catarro bronquial: Alamo, Amapola, Avena, Cebolla, Coclearia, Escabiosa, Higos, Malva R., Malvavisco, Maqui, Orégano, Palto, Uvas, Pino, Trementina, Romero, Salvia, Saúco, Toronjil, Tusilago, Verbasco, Violetas, Vira-Vira.

Catarro intestinal: Don Diego, Manzanilla, Pañil, Yerba del Lagarto.

Catarro del Estómago: Véase Estómago.

Catarro de la mucosa: Menta.

Catarro nasal: Eucalipto, Manzanilla.

Catarro Pulmonar: Apio, Berros, Coclearia, Eucalipto, Papas, Llaleta, Malva, Pino M., Verbasco, (véase bronquitis), bardana.

Catarro de la vejiga: Véase Vejiga.

Cáustico: Cebolla, Coclearia, Colliguay, Doca, Higuera, Mostaza, Pichoa.

Cáusticos, calma el ardor de los: Acefá.

Cefalalgia: Azahar, Cilandro, Naranja h., Romero

Chavalongo: Huévil, Natri, Yerba mora.

Cerebro, agua en el: Ortiga.

Cerebro, estimula el: Toronjil.

Cerebro, tonifica el: Manzana, Naranjas, Pasas de Uva.

Cerezas, Trigo, Toronjil.

Ciática: Enfermedad causada por tumores que se fijan en el hueso Cía. que es el de la Cadera: Mastuerzo, Melosa

Cicatrizante energético: Limón, Maqui, Mastuerzo, Pañil, Pañil.

Circulación de la sangre: Nogal, Uva.

Circulación de la sangre, activa la: Salvia, Toronjil, Zanahoria.

Cistitis: Linaza.

Clorosis: Aienjo, Guindas, Mostaza, Natre, Nogal, Orégano, Quintral, Rábano, Romero, Tilo, Toronjil C.

Colapso: Encina.

Cólera: Aceite de Olivo, Ajo, Mostaza, Yerba Buena. Los estimulantes en el período álgido, y los Emolientes en la reacción.

Cólicos: Amapola, Artemisa, Grama, Granada, Hinojo.

Malva, Manzanilla, Nilgüe, Paico, Toronjil, Yerba del Lagarto.

Cólicos biliosos: Achicoria, Uvas, Nilgüe.

" **dolorosos:** Paico, Malva, Huinque.

" **de los niños:** Menta, Paico.

" **flatulentos:** Véase flatulencias

" **hepáticos:** Nilgüe, Trementina, Huinque.

" **nefríticos:** Amapola, Grama y los diuréticos y narcóticos.

" **nerviosos:** Hinojo, Yerba del Lagarto. (Véase Gastralgia y Nervios).

Colirio astringente: Llantén, Limón. (Véase ojos).

Comazón de las hinchazones y ulceraciones: Menta,

Nabos.

Compresas: Encina, Eucalipto, Guayacán, Hiedra T., Malva, Manzanilla, Menta, Pasto miel, Tusilago, Verbasco, Yerba del platero.

Congestión cerebral: Mostaza, Pichoa, Salvia.

" **intestinal:** Manzanilla, Ruda.

" **pulmonar:** Quelén-Quelén, Cuajada de leche.

" **sanguínea:** Pasto miel, Cuajada de leche, Boldo.

Comoción cerebral: Toronjil.

Constipación: Ciruelas, Culantrillo, Guindas, Malvavisco, Pichoa, Saúco, Tusilago.

Consumción: Ruda, Hinojo.

" **de los niños:** Hinopo, Ruda.

Contracturas (contracción de los músculos): (Véase Antiespasmódico).

Contraveneno: Azúcar.

Contusiones: Apio, Bailahuén, Chilquilla, Cuajadas de leche, Don Diego, Encina, Espino, Huingán, Guayacán, Llantén, Menta, Pangué, Parqui, Quinchamalí, Ruda, Trevo, Zapallo, Zarparrilla.

Convalescientes: Menta, Cerezo, Fresas.

" **de la neumonía:** Caibanlagua.

" **de la pleuresía:** Cahanlagua.

Convulsiones: Hinojo, Laurel, Quintral, Radal. (Véase antiespasmódico).

Convulsiones de la infancia: Malvavisco.
 Corazón, enfermedades del: Espárrago, Hualtata, Lam-
 payo, Limón, Naranjo, Nílgüe, Relvun, Romero, Tilo, To-
 ronjil de Olor, Toronjil C., Bardana.
 Corazón, palpitaciones del: Cachanlagua, Espárrago,
 Hualtata, Lechuga, Limón, Menta, Naranjo, Ruda, Toron-
 jil.
 Cordial: Toronjil.
 Costras lácteas: Escabiosa, Fumaria.
 Cutáneas, afecciones: Laurel, Limón, Yerba del P.
 " erupciones: Berros, Escorzonera, Maitén, Qui-
 lloi-Quilloi, Tilo.
 " irritaciones: Escorzonera y los depurativos.
 Cutis enfermedades del: Limón, Yerba del platero.
 " grietas en el: Zanahoria.
 " rejuvenece el: Aceite de Almendras, Limón, Ce-
 bollas.
 " rubicundez del: Lechuga, Limón.
 Debilidad estomacal: Cilantro, Clonqui, Rábano, Tri-
 aca.
 " excitante contra la: Hinojo, Menta Perejil
 triaca.
 " general: Ajenjo, Alcachofa, Apio, Hinojo,
 Lentejas, Manzanilla, Nogal, Quillay,
 Romero, Ruda, Toronjil, Triaca.
 " general de los niños: Encina, Laurel.
 Dengue: Yerba Mora.
 Dentiación, dolores en la: Malva R., Malvavisco.
 Dentrífico: Pino, Limón, Molle.
 Depurativo: Achicoria, Alcachofa, Apio, Berros, Borra-
 ja, Cachanlagua, Cebada, Cebolla, Ciruelas, Cochayuyo, Do-
 radilla, Escabiosa, Escorzonera, Espinaca, Espino, Flores de
 heno, Fresas, Fuminaria, Frutilla, Grama, Guindo, Guaya-
 cán, Huévil, Lampayo, Lechuga, Lentejas, Limón, Luche,
 Maitén, Manzana, Miel de abejas, Molle, Murtilla, Naranjas,
 Natre, Nisperos, Nogal, Ortiga, Panul, Piche, Pingo-Pingo,
 Pino, Pita, Quilloi-Quilloi, Rábano, Repollo, Retamo, Ro-
 maza, Romero, Sabinilla, Sabila, Salvia, Sanguinaria, Saúco,
 Uvas, Vira-Vira, Yerba del clavo, Yerba del Lagarto, Yerba

del platero, Zanahoria, Zarcamora, Zarcaparrilla, Cardo,
 Hóblón.
 Descenso del recto de la Matriz: Encina.
 Descongestiona: Cuajada de leche, Boldo.
 Desinfectante: Ciprés, Colliguay, Eucalipto, Limón,
 Manzana, Nogal, Peumo, Pino, Trementina, Tomillo, To-
 mate, Yuyo.
 Diabetes: Berros, Culén, Eucalipto, Morera, Nogal, To-
 mate, Cebolla.
 Desinflamante: Cuajada de leche, Miel de abejas.
 Desvanecimiento: Toronjil.
 Diaforético. (Excita la transpiración): Alfilerillo, Ama-
 pola, Berros, Borraja, Escorzonera, Salvia, Orégano, Paico,
 Quelén-Quelén, Rábano, Saúco, Tilo, Toronjil c. Verónica.
 Diarrea: Ajenjo, Arrayán, Avellano, Cardo, Cardón,
 Castañas, Chequén, Ciprés, Ciruelas, Encina, Espinacas, Fru-
 tilla R., Granado Hiedra T., Limón, Linaza, Llantén, Malva
 Maqui, Mastuerzo, Membrillo, Ortiga, Pangue, Quisco, Rel-
 vun, Retamilla, Rosas, Ruda, Sauce, Té burro, Verbasco, Yer-
 ba del platero, Correhuela.
 Diarrea con atonía: Fresas, Membrillo, Parra, Salvia,
 Zarcamora.
 Diarrea crónica: Avellano, Castañas, Rosas, Zarcamora,
 Pangue.
 Diarrea con irritación: Amapola, Almidón, Correhuela.
 " de los caballos: Quillay.
 " de cólera: Aceite de olivo, Verbasco.
 " de los niños de pecho: Salvia, Liquén.
 " de los tísicos: Cardón, Salvia.
 " espasmódica (acompañada de contracturas):
 Carda, Verbasco, Huinque.
 Diarrea, detiene la: Encina, Granado, Limón, Ortiga.
 " la elimina: Espinacas, Pangue.
 " ocasionada por la Pichoa: Pimienta.
 " serosa o por enfriamiento: Amapola, Encina,
 Manzanilla, Membrillo, Naranjo, Rosas, Tilo, Toronjil.
 Dientes, limpia y afirma los: Core-Core, Limón, Molle.
 " dolores de los: Yerba del clavo.
 Difteria: Cebolla, Aceite de comer.
 " tónico contra la: Limón.

Digestión, ayuda la: Aceite de comer, Azahar, Boldo, Chequén, Ciruelas, Espinacas, Frutilla, Hinojo, Laurel, Menta, Naranja, Nogal, Salvia, Sandía, Peras, Poleo, Toronjil c., Trementina, Uvas, Hoblón.

Digestión, estimulante de la: Achicoria, Ajenjo, Boldo, Daudá, Espinacas, Jarrilla, Menta, Peras, Quelén-Quelén, Uvas.

Digestivo: Ajenjo, Ajo, Almendras, Avena, Boldo, Cedrón, Cebollas, Ciruelas, Culén, Damasco, Duraznos, Eucalipto, Espinacas, Fresas, Frutillas, Hinojo, Laurel, Lechuga, Manzana, Melón, Naranja, Nogal, Olivo, Orocoipo, Paico Palto, Peras, Peumo Poleo, Rábano, Silvia, Sandía, Té burro, Toronjil, Toronjil c., Trementina, Uvas Verónica, Yerba Luisa, Hoblón Correhuela.

Disentería: Ajenjo, Amapola, Arrayán, Cardón, Castañas, Cebada, Chequén, Frutilla, Huévil, Limón, Linaza, Maqui, Mastuerzo, Paico, Pangué, Parra, Quisco, Relvun, Rosas, Sauce Toronjil C., Totorá, Verbasco, Yerba del platero, Zaramora.

Dispepsia: Avena, Berros, Cochayuyo, Guindo, Paico, Quelén-Quelén, Salvia, Hoblón.

Dispepsia atónica: Avena, Cebada, Eucalipto, Toronjil C., Quelén-Quelén, Salvia, Uva, Verónica, Vira-Vira, Hoblón.

Dispepsia por irritación inflamatoria: Achicoria, Avena, Cebada, Granado, Paico, Quelén-Quelén y los emolientes.

Dispepsia por irritación nerviosa: Ajenjo, Naranja, Romero, Tilo (carbón).

Diurético. (que hace orinar). Véase: Orina, Riñones y V. urinarias.

Diviosos: Aceite de almendras: Sáuco, Verbasco, Yerba mora y los Emolientes.

Dolores, alivia los: Azúcar, Berenjena, Caña, Cuajada de leche, Canelo, Chequén, Flores de heno, Limón, Menta, Mostaza, Pasto miel, Trementina, Ventosilla, Yerba del clavo, Yerba Luisa, Huinque.

Dolores de cabeza: Véase cabeza.

Dolores de costado: Cachanagua.

Dolores de estómago: Véase gastralgia.

Dolores de espalda: Cuajada de leche, Flores de heno, Linaza, Pasto miel.

Dolores de garganta: Albahaca, Core-Core, Salvia, Huinque.

Dolores del hígado: Cuajada de leche, Flores de heno, Pasto miel, Huinque.

Dolores de las articulaciones: Huingan; Véase artritis.

Dolores de muela: Berenjena, Canelo, Cebolla, Cedrón, Colliguai, Hiedra C., Hiedra T., Higuera, Huingan, Menta, Quillay: Yerba del Clavo.

Dolores de oídos: Véase oídos.

Dolores de piernas: Maíz.

Dolores reumáticos y gotosos: Alcachofa, Ajo, Arrayán, Ciprés, Cóngona, Cuajada de leche, Huingan, Limón, Mostaza, Naranjas, Ortigaduras, Romero, Sanguinaria R.

Dolores de los riñones: Alcachofa, Cuajada de leche, Flores de heno, Maqui, Pasto miel, y compresas calientes de vinagre con sal.

Dolores del vientre: Cuajada de leche, Flores de heno, Lechuga, Manzanilla, Mastuerzo, Menta, Pasto M.

Dormir, hace: Almendras, Amapola, Caña, Manzanilla. (Véase calmante).

Eczemas: Cachanagua, Durazno, Fumaria, Linaza, Membrillo, Romaza, Salvia, Tomate.

Embriaguez, disipa la: Azúcar, Berenjena.

Emenagoga: (Provoca o regulariza el flujo menstrual). Véase Menstruación.

Emético: (Véase vomitivo).

Emoliente: (Ablanda abscesos o tumores). Aceite de Almendras, Acelga, Berenjena, Berros, Borraja, Cardón, Caña de azúcar, Cochayuyo, Don diego, Grama, Guayacán, Guindo, Higuera, Hualtata, Jarrilla, Linaza, Malvavisco, Malva R., Membrillo, Menta, Pila-Pila, Quisco, Romaza, Verbasco, Verónica, Tuna, Yerba Mora, Yerba del Platero, Zana-horia.

Empacho: Culén, Lechuga, Paico, Papas.

Empeines: Amapola, Berenjena.

Encías, enfermedades de las: Coclearia, Core-Core, Encina, Fresal, Limón, Malva R., Membrillo, Molle, Pangué, Zaramora.

Encías sangrantes: Core-Core, Encina, Limón, Pangué.
Encías, vigoriza las: Berros, Coclearia, Core-Core, Encina, Fresal, Limón, Molle.

Energía, aumenta la: Manzana, Nogal, Salvia, Yerba del Clavo.

Enfermedades agudas e inflamatorias: Cebada, Malvas.
" contagiosas: Ajo, Galega.
" cutáneas: Romaza, Llantén.
" de la Matriz: Chalcacura.
" palúdicas: Romaza.

Enjuagatorios bucales: Core-Core, Eucalipto, Higuera, Limón, Ruda, Verdolaga.

Equimosis: Menta y los astringentes.

Equitencia: Amapola, Higos.

Epilepsia: Apio, Artemisa, Cachanlagua, Chilquilla, Naranjo, Quintral, Ruda, Saúco, Tilo, Toronjil, Trementina, Yerba mora.

Epilépticos, accesos: Artemisa.

Erupciones escrofulosas: Llantén.

Erupciones del cuerpo: Llantén, Maitén, Penacho, Romaza, Tusilago.

Erupciones herpéticas: Amapola, Llantén.

Erupciones variolosas: Escabiosa.

Escarlatina: Borraja, Cebolla, Saúco, Tusilago, Violeta.

Esclorosis: Guindo.

Escorbuto: Ajo, Apio, Arrayán, Berros, Canelo, Cebolla, Coclearia, Escorzonera, Nispero, Fumaria, Helecho m., Limón, Mastuerzo, Papas, Pino, Rábano, Retamilla, Toronjil c., Verdolaga, Verónica, Vinagrillo, Yuyo. Véase Vitamina C.

Escozor, atenúa el: Menta.

Escrófulas: Berros, Cochayuyo, Coclearia, Fumaria, Hiedra T., Limón, Luche, Nogal, Pino, Rábano, Romero, Sálvia, Toronjil c., Verónica.

Escrófulas de los niños: Fumaria.

Espasmos. (Contracción de los músculos): Artemisa, Hinojo, Manzanilla. (Véase Antiespasmódico).

Espectoraición, facilita la: Berros, Borraja, Chequén, Culantrillo, Malvavisco, Menta, Membrillo, Orégano, Zanahoria.

Espectorante: Ajo, Arrayán, Borraja, Culantrillo, Lau-

rel, Malvavisco, Membrillo, Menta, Orégano, Pino, Poleo, Quillay, Trementina, Tusilago, Vira-Vira.

Espinillas: Penacho. (Véase piel).

Esputos sanguinolentos: Hiedra t., Mastuerzo, Ortiga, Sanguinaria, Verbasc, Verónica, Yerba del Platero.

Esterilidad: Vitamina E.

Estimulante general: Ajenjo, Albahaca, Apio, Artemisa, Canelo, Cebolla, Cilantro, Culén, Eucalipto, Hiedra t., Manzanilla, Menta, Mostaza, Murtilla, Nogal, Paico, Perejil, Poleo, Rábano, Romero, Salvia, Toronjil c., Triaca, Yerba dulce, Yerba del clavo, Yerba mora, Zanahoria.

Estritiquez: Linaza.

Estritiquez de las guaguas: Cardenal.

Estomacal: Achicoria, Arrayán, Azahar, Boldo, Cachanlagua, Cebolla, Cedrón, Cepa caballo, Cerezo, Cilantro, Ciruelas, Clonqui, Culén, Don Diego, Durazno, Eucalipto, Hinojo, Huévil, Laurel, Limón, Manzanilla, Mastuerzo, Membrillo, Menta, Murtilla, Naranjo, Nogal, Orégano, Paico, Palto, Pañil, Perejil, Piche, Pita, Rábano, Retamo, Retamilla, Romero, Salvia, Tomillo, Té burro, Verónica, Yerba Luisa.

Estómago, acidez del: Almendras, Castañas.

Estómago, angustias del: Arrayán, Manzanilla, Menta, Ruda, Paico.

Estómago, afecciones del: Arrayán, Clonqui, Paico, Pañil, Pita, Ruda, Salvia, Hoblón, Huinque.

Estómago, acrimonia del: Encina.

Estómago, atonía del: Hinojo, Manzanilla, Menta, Orégano, Romaza, Salvia, Sauce, Tomillo.

Estómago, da calor al: Boldo, Salvia.

Estómago, debilidad del: Ajenjo, Bailahuén, Boldo, Cilantro, Clonqui, Laurel, Limón, Manzanilla, Menta, Rábano, Ruda, Salvia, Hoblón.

Estómago, cáncer al: Cebolla, Repollo, Hoblón.

Estómago, catarro del: Ajenjo, Don Diego, Limón, Paico, Pañil, Pino, Romero, Ruda, Salvia, Yerba del lagarto.

Estómago, dilatación del: Limón, Nispero.

Estómago, dolores de: (Véase Gastralgia).

Estómago, dolores nerviosos de: Quelén-Quelén.

Estómago, gases del: Véase flatulencias.

Estómago, inflamación al: Cardón, Castañas, Cuajada

de leche, Lechuga, Linaza, Manzanilla, Quelén-Quelén, Tausilago.

Estómago, mejora los jugos del: Quelén-Quelén, Retamo, Limón.

Estómago, mucosidades del: Ajenjo, Limón, Ortiga, Ruda, Salvia.

Estómago, neurosis del (enfermedad nerviosa): Ajo, Alelí, Limón, Menta, Naranja, Nisperos, Toronjil, Yerbomora, Sauce.

Estómago, obstrucción del: Menta, Ortiga, Salvia, Verónica.

Estómago, purifica el: Ajenjo, Almendro, Eucalipto, Limón, Ortiga, Romero, Ruda, Yerba del platero, Hoblón.

Estómago, trastornos del: Hiedra t., Manzanilla, Mastuerzo, Menta, Paico, Pañil, Pita, Ruda, Salvia, Ventosilla, Huinque.

Estómago, úlceras del: Almendras, Canelo, Ciruelas, Linaza, Pañil, Quintral, Sanguinaria r.

Estreñimiento: Ciruelas, Duraznos, Espinacas, Higos, Lechuga, Linaza, Malvas, Manzana, Melón, Nisperos, Peras, Ricino, Sen Chileno, Trique.

Excitante: Alfilerillo, Cebolla, Cedrón, Daudá, Jarriña, Manzanilla, Perejil, Verónica.

Faringe, mucosidades en la: Salvia.

Febriles, enfermedades: Ciruelas, Limón, Naranjas.

Fermentación intestinal: Ajenjo, Lechuga, Limón, Ruda.

Fetidez del aliento: Véase Aliento.

Fiebres, (combate las): Alamo, Amapola, Apio, Bollén, Cachanlagua, Cebada, Cerezo, Ciruelas, Eucalipto, Granada, Huévil, Limón, Llantén, Maitén, Manzanilla, Michay, Mostaza, Naranjas, Natri, Nilgüe, Olivo, Pangué, Pino, Quelén-Quelén, Quillay, Quilloy-Quilloy, Quisco, Romaza, Romero, Salvia, Sanguinaria, Sauce, Toronjil c., Vinagrillo, Vira-Vira, Hoblón.

Fiebres biliosas: Agraz de uva, Achicoria, Ajenjo, Borraja, Cebada, Fresas, Lechuga, Limón.

Fiebres crónicas: Cardón, Limón, Naranjas.

Fiebres, disipa las: Pangué, Hoblón.

Fiebres del estómago: Mastuerzo.

Fiebres eruptivas: Amapola, Borraja, Violeta, Limón.

Fiebres gástricas: Mastuerzo, Limón, Naranjas.

Fiebres inflamatorias: Cachanlagua, Cebada, Moreta, Limón.

Fiebres intermitentes: Ajenjo, Bollén, Eucalipto, Limón, Manzanilla, Mastuerzo, Naranjas, Nogal, Romaza, Salvia, Sauce, Toronjil c.

Fiebre de la mucosa: Salvia, Limón.

Fiebre tifoidea: Mostaza, Salvia.

Fístulas: Sanguinaria, Encina.

Flatulencias: Ajenjo, Apio, Artemisa, Boldo, Cebolla, Cilantro, Congona, Higuierilla, Hinojo, Laurel, Limón, Manzanilla, Mastuerzo, Menta, Molle, Orégano, Orocoipo, Paico, Pino, Poleo, Retamilla, Romero, Ruda, Salvia, Tomillo, Yerba Luisa, Zanahoria, Huinque.

Flemas del tórax: Ortiga, Quilloy-Quilloy.

Flemones: Quilloy-Quilloy, Linaza, Malvas, Yerba mora, Yerba del platero y las emolientes.

Flóres blancas: Véase Leucorrea.

Flujos: Llantén, Mastuerzo, Membrillo, Quintral, Romero.

Flujos hemorroidales: Quintral.

Flujos mucosos: Véase Leucorrea.

Flujos de sangre: Manzanilla, Mastuerzo, Mostaza, Quintral, Yerba del platero.

Fomentos: Véase Compresas.

Fortificante: Ajenjo, Almendras, Avellanas, Berros, Castañas, Cuajada de leche, Flores de heno, Morera, Nogal, Pasto miel, Romero, Salvia.

Fuerza muscular, da: Almendras, Avellanas, Castañas, Nueces.

Fracturas (torceduras): Huigán.

Fumigaciones contra el asma: Chamico, Salvia.

Fumigaciones contra el catarro: Romero.

Fumigaciones desinfectantes: Eucalipto, Corteza de Manzana, Manzanilla, Romero, Romerillo, Salvia, Saucito, Tomillo.

Fumigaciones contra el dolor de cabeza: Romero.

Furúnculos: Cebolla.

Gangrena: Limón, Perejil, Pino, Romero, Toronjil c.,
Trementina, Verbena, Yerba del platero.

Garganta: Core-Core, Culantrillo, Eucalipto, Granado,
Higos, Malvas, Manzanilla, Maqui, Miel de Abejas, Pangué,
Pila-Pila, Rábano, Rosas, Salvia, Verbasco, Violetas, Yerba
dulce.

Garganta, irritaciones de la: Albahaca, Algarrobo, Co-
re-Core, Culantrillo, Granado, Higos, Limón, Llantén, Mal-
vas, Manzanilla, Maqui, Pangué, Rosas, Salvia, Tusilago,
Yerba dulce, Yerba del platero, Zarcamora, Huinque.

Garganta, llagas de la: Malva, Salvia.

Garganta, úlceras de la: Chalcacura, Malva, Maqui, Yer-
ba dulce.

Gargarismo: Albahaca, Core-Core, Encina, Eucalipto,
Fresal, Granado, Higos, Limón, Llantén, Malvas, Manzani-
lla, Maqui, Membrillo, Nispero, Rosas, Salvia, Verbasco,
Violeta, Yerba dulce, Zarcamora, Huinque.

Llantén, Pangué, Yerba del platero, Zarcamora,

Gargarismo astringente: Core-Core, Encina, Limón,
Garrotillo: Limón.

Gases: Véase Flatulencias.

Gases pútridos: Limón, Menta, Molle, Ventosilla.

Gastralgia, (dolor de estómago): Aceite de almendras,
Huinque, Amapola, Carbón de Tilo, Culén, Don Diego, Hi-
nojo, Lechuga, Manzanilla, Menta, Paico, Poleo, Retami-
lla, Ruda, Toronjil c., Ventosilla, Vira-Vira, Yerba Luisa
y los Emolientes, Calmante o Narcótico, según haya o no
inflamaciones.

Gastritis, (inflamación de la mucosa del Estómago):
Malvas y los Emolientes.

Gastro-intestinales, afecciones: Cilantro, Ciruelas, Li-
naza.

Glándulas, hinchazón de las: Encina.

Glóbulos rojos, aumenta los: Guindas, Morera, Zana-
horria.

Golpes: Bailahuén, Chilquilla, Espino, Guayacán, Quin-
chamali, Trevo.

Golpes de aire: Hojas de naranjo dulce.

Golpes violentos: Guayacán.

Gonorrrea (Blenorragia): Avellano, Cásamo, Cañave-

ral, Ciprés, Cloqui, Doradilla, Granado, Llaleta, Mitrio, Pal-
milla, Piche, Pingo-Pingo, Relbún, Sabila, Sanguinaria R.,
Totorá, Yerba del incordio, Yerba del platero, Bardana.

Gonorrrea, lavados contra la: Rosas, Yerba del platero.

Gota: Apio, Cerezo, Escabiosa, Fresas, Guayacán, Huin-
gán, Limón, Linaza, Llaleta, Luche, Manzanilla, Melosa,
Naranjas, Piche, Pino, Quintral, Rábano, Retamo, Romero,
Ruda, Salvia, Tomates, Tomillo, Uvas, Bardana.

Gotosos, baños antigotosos: Melosa, Pino, Saúco, Veró-
nica, Violetas.

Granitos de la cara: Limón, Penacho.

Grietas: Alamo, Membrillo, Yerba dulce.

Gripe: Borraja, Cebolla, Eucalipto, Limón, Quelén-
Quelén. Véase Diaforéticos.

Gusanos de las heridas: Daudá.

Gusanos intestinales: Véase Vermífugo.

Hemosturia: (emisión de sangre a la orina): Tre-
mentina.

Hemorragias: Encina, Frutilla R., Malvavisco, Mastuer-
zo, Membrillo, Menta, Molle, Ortiga, Pangué, Parra h.,
Peumo, Quintral, Relbún, Sanguinaria R., Yerba del platero.

Hemorragias de la boca: Ortiga, Pangué.

Hemorragias de los pulmones: Ortiga, Pangué, Parra
(hojas), Sanguinaria R., Tanino, Yerba del platero.

Hemorragias internas: Ortiga. (Véase Vitamina C.).

Hemorragias nasales: Limón, Ortiga, Pangué, Yerba del
platero.

Hemorragias pasivas: Higos, Hojas de Parra, Limón,
Raíz de Fresal, Rosas, Yerba del platero.

Hemorragias uterinas: Nabos, Pangué, Totorá, Yerba
del platero. (Véase Vitamina C.).

Hemorragias vaginales: Algarrobillá, Pangué, Tanino,
Yerba del platero.

Hemorroides: Véase Almorranas.

Hemorroides, flujo de las: Véase flujos.

Heridas: Alfilerillo, Bailahuén, Canelo, Chalcacura,
Chilquilla, Ciprés, Core-Core, Culén, Daudá, Don Diego,
Espino, Grana, Hiedra T., Huingán, Jarrilla, Limón, Llan-
tén, Malva R., Maqui, Mastuerzo, Nogal, Panul, Pañil, Qui-

Ilay, Quinchamáli, Romero, Salvia, Siete camisas, Toronjil, palúdicas: Romaza.

C., Trevo, Tusilago, Verbena, Vira-Vira, Yerba del platero, Yerba santa, Zorzamora, Bardana.

Heridas de los animales: Alfilerillo, Bailahuén, Daudá, Pañil, Quillay.

Heridas Deterativas, limpia las: Ortiga.

Heridas gangrenosas: Véase Gangrena.

Heridas internas: Pangué, Toronjil c., Yerba del platero.

Heridas malignas: Canelo, Jarrilla, Pañil, Trementina, Tanino, Yerba del platero.

Heridas putrefactas: Daudá, Yerba del Platero.

Heridas rebeldes a sanar: Alfilerillo, Canelo, Maqui, Mastuerzo, Panul, Quinchamáli, Yerba del platero, Bardana.

Hernias: Huingán.

Herpes: Amapola, Fumaria, Linaza, Llantén, Membri- llo, Nogal, Savia de Parra, Romaza, Yerba mora, Yerba del platero, Bardana.

Hidrocefalia. (Agua en el cerebro): Ortiga.

Hidropesía: Aceite de olivo, Alcachofa, Amapola, Apio, Berros, Boldo, Carda, Cebolla, Chépica, Espárrago, Espino, Higuera, Hualtata, Huingán, Melosa, Mostaza, Ortiga, Pe- rejil, Piche, Pichoa, Pila-Pila, Pino, Pita, Rábano, Retamo, Romero, Ruda, Saúco, Trique, Uva, Zorzaparrilla, Bardana.

Hiel, ayuda la secreción de la: Durazno.

Hígado, afecciones al: Aceite de olivo, Acelga, Ajenjo, Apio, Barraco, Berros, Boldo, Borraja, Cachanlagua, Clon- qui, Corontillo, Cuájada de leche, Durazno, Encina, Escor- zonera, Espárragos, Flores de heno, Fresas, Fumaria, Grama, Limón, Manzanilla, Manzana, Morera, Nílgüe, Pañil, Pa- pas, Perejil, Peumo, Pita, Quilo, Quichamáli, Rábano, Ro- maza, Romero, Sabinilla, Sanguinaria R., Tomate, Toron- jil c., Trique, Tuna, Verónica, Yerba del platero, Zana- horia, Zapallo.

Hígado, accesos al: Quelén-Quelén, Quilo, Quinchama- lí, Zapallo.

Hígado, ataques al: Pañil, Huinque.

Hígado, descongiona el: Peumo, Trique.

Hígado, estado morbos del: Manzanilla.

Hígado, infartos al: Perejil, Yerba del platero.

Hígado, purifica el: Salvia, Uvas, Yerba del platero.

Hígado, piedrecillas al: Yerba del platero.

Hinchazones: Acelga, Cebada, Encina, Linaza, Nabos, Hualtata.

Hinchazones de las piernas: Linaza, Romero.

Hiperacidéz gástrica: Ciruelas, Limón.

Hiperclorhidria: Linaza.

Hipnótico: Amapola, Cañamo.

Hipocondría: Achicoria, Borraja, Hinojo, Lechuga, Manzanilla, Menta, Naranja, Ruda, Romero, Tilo, To- ronjil.

Histerismo: Achicoria, Artemisa, Azahar, Cilantro, Manzanilla, Naranja, Paico, Pino, Quintral, Romero, Ruda, Toronjil, Trementina y los Antiespasmódicos.

Huesos, favorece el crecimiento de: Peras.

Ictericia: Ajenjo, Apio, Cachanlagua, Caña de azúcar, Escorzonera, Espárrago, Fumaria, Grama, Manzana, Man- zanilla, Nogal, Nílgüe, Perejil, Pita, Quilo, Romaza, Rome- ro, Verónica, Toronjil c., Tuna, Yerba del platero, Zana- horia.

Ictericia de los niños: Tilo.

Ictericia sudorífico para la: Verónica.

Incontinencia de orina: Véase orina.

Indigestión: Ajenjo, Bailahuén, Culén, Frutilla, Jarri- lla, Lanco, Limón, Linaza, Manzanilla, Mastuerzo, Melosa, Paico, Retamilla, Ruda, Té burro, Tilo, Yerba Luisa, Yerba santa, Huinque.

Indigestión por debilidad estomacal: Véase Estómago.

Indigestión de los niños: Cedrón.

Infartos: Berros, Menta, Perejil, Bardana.

Infartos atónicos: Hinojo.

Infartos, facilita la resolución de los: Menta, Zanahoria.

Infartos, fríos: Hiedra c.

Inflamaciones: Almendras, Avena, Core-Core, Cua- ja da de leche, Linaza, Malvas, Manzanilla, Mastuerzo, Michay, Miel de abejas, Palto, Tilo, Tusilago, Verbasco y los Emo- lientes.

Inflamaciones de las amígdalas: Maqui.

Inflamaciones de las glándulas. (Paperas): Encina, Bardana.

Inflamaciones del recto: Quisco, Correhuela.
 Inflamaciones gastro intestinales: Verbasco.
 Inflamaciones internas: Alamo, Almendras, Luche,
 Michay, Tusilago, Vinagrillo, Violeta, Correhuela.
 Insectos, mata los: Ajo.
 Influenza: Eucalipto, Yerba mora.
 Insolaciones: Yerba del incordio.
 Insomnio: Adormidera, C añamo, Cebolla, Lechuga,
 Manzana, Violetas. Véase Narcóticos.
 Intestinales, trastornos: Malva R.
 Intestino: Espárrago, Hinojo, Pita.
 Intestino, atonía del: Menta, Rosas, Salvia, Tomillo.
 Intestino, desinfecta el: Ajo, Encina, Eucalipto, Guin-
 das, Fresas, Limón, Pañil.
 Intestino, fortalece el: Ajenjo, Poleo, Ruda, Yerba del
 platero.
 Irritaciones bronquiales: Malva R., Granado, Palto.
 Irritaciones gástricas: Avena, Cardón, Cilandro, Lechu-
 ga, Linaza, Malva, Manzanilla.
 Irritaciones intestinales: Avena, Calabaza, Cilantro, Es-
 pinacas, Granado, Lechuga, Linaza, Malvas, Verbasco.
 Irritaciones de la vejiga: Véase Vejiga.
 Irritaciones pulomanares: Cuajada de leche, Malva R.
 Inyecciones: Véase Gonorrrea.
 Jaqueca: Carda, Hiedras, Hinojo, Ruda, Véase Cabeza.
 Jugo gástrico, estimula el: Cebolla, Cilantro, Ajo, Acei-
 tunas.
 Jugos orgánicos, depura los: Romero.
 Labios, grietas de los: Alamo, Membrillo, Yerba dulce.
 Laringitis: Rosa.
 Lavados nasales: Eucalipto.
 Lavados rectales o uretrales: Avellano, Encina, Rosas,
 Yerba del platero.
 Lavados vaginales, desinfectantes: Chalcacura, Colli-
 guay, Eucalipto, Nogal, Peumo, Pino.
 Lavados vaginales astringentes: Avellano, Algarrobilla,
 Encina, Nogal, Panguo Peumo.
 Lavativas: Amapola, Azúcar, Calabaza, Chequén, Hi-
 guerilla, Maitén, Malvas, Manzanilla, Rosas.
 Lavativas contra la fiebre: Huévil, Natri.

Lavativas contra los pujos de diarrea y desintería: Ver-
 basco.
 Lavativas para expulsar las lombrices: Ruda.
 Laxante: Aceite de almendras, Aceite de nueces, Aceite
 de olivo, Achicoria, Azúcar, Ceba caballo, Ciruelas, Duraz-
 nos, Guindas, Higos, Higuierilla, Malva, Manzana, Morera,
 Nisperos, Oroscoipo, Pino, Poleo, Quebracho, Retamo,
 Saúco, Uva.
 Laxante suave: Cerezas, Peras, Melón, Uvas, Duraznos.
 Leche, aumenta la secreción de la: Hojas de Higuierilla,
 Hinojo, Lentejas.
 Leche, disminuye la: C añamo, Cañaverál, Menta, Salvia.
 Leche, seca la: Perejil.
 Lengua, heridas, llagas y úlceras en la: Yerba dulce.
 Lengua, parálisis de la: Manzanilla, Paico.
 Lengua, cáncer en la: Yerba del platero.
 Lepidía: Frutilla.
 Lepra: Ciruelas, Fumaria, Romaza, y los Diaforéticos.
 Lesiones: Llantén.
 Letargo: Mostaza, Salvia, y los Rubefacientes.
 Leucorrea, (Flores blancas): Cañaverál, Chequén, Co-
 clearia, Encina, Eucalipto, Granada, Nogal, Pino, Piche,
 Quintral, Relbun, Romero, Rosas, Sauce, Tomillo, Yerba del
 platero, Zorzamora.
 Linfatismo: Alcachofas, Espinacas, Tomillo.
 Linimento: Linaza.
 Lombrices intestinales: Ajenjo, Ajo, Apio, Berros, Ca-
 chanlagua, Calabaza, Cebolla, Culén, Daudá, Fumaria, Gra-
 nado, Helecho, Hiedra T., Ninojo, Huévil, Limón, Menta,
 Nogal, Olivo, Paico, Pepas de Zapallo, Perejil, Quintral, Ru-
 da, Toronjil, Ventosilla, Verbena, Verdolaga, Zanahoria.
 Lombriz solitaria: Calabaza, Granado, Helecho macho,
 Pepas de Zapallo.
 Lumbago: Tomillo. (véase Neuralgia y Reumatismo).
 Lupus: Sanguinaria, Yerba del platero.
 Luxaciones: Trevo.
 Llagas: Alfilerillo, Canelo, Culén, Jarrilla, Limón,
 Llantén, Nogal, Quinchamalí, Romero, Salvia, Toronjil c.,
 Tusilago, Verbena, Yerba santa, Zorzamora, Bardana.
 Llagas atónicas: Caña de azucar.

Llagas de la boca: Véase Boca.
 Llagas de la garganta: Véase Garganta.
 Llagas gangrenosas: Véase Gangrena.
 Llagas supurantes: Salvia, Tusilago, Trementina, Romero, Yerba del platero.
 Machucos: Guayacán, Quinchamalí, Trevo, Zapallo.
 Madurativo: Linaza.
 Mal de piedra: Cebolla, Fresas, Maíz, Papas, Verónica, Yerba del platero.
 Males contagiosos: Ajo.
 Males causados por el frío o humedad: Molle.
 Manchas de la cara: Fresas.
 Manos, dolores en las: Trementina.
 Manos, aspereza de las: Limón.
 Manos, blaquee las: Limón.
 Mareo: Cebolla, Limón, Naranjas.
 Melancolía: Ajenjo, Fresas, Toronjil.
 Memoria, robustece la: Salvia.
 Menstruación: Albahaca, Alelí, Artemisa, Bailahuén, Borracha, Chilco, Don Diego, Duraznillo, Hinojo, Jarrilla, Manzanilla, Menta, Orocoipo, Paico, Palto, Quinchamalí, Sanguinaria R., Siete camisas, Tomillo, Toronjil c., Toronjil de O., Trique, Yerba del Clavo, Yerba del incordio.
 Menstruación, aumenta la: Berros.
 Menstruaciones difíciles: Alelí, Bailahuén, Borracha, Chachacoma, Quinchamalí, Yerba del Clavo.
 Menstruación, provoca la: Ajenjo, Artemisa, Manzanilla, Orégano, Orocoipo, Palmilla, Ruda, Tomillo.
 Metrorragia: Ruda, Salvia. (Véase hemorragia).
 Micranías, alivia las: Boldo. (Véase cabeza).
 Microbicida: Limón.
 Merceduras venenosas: Ajo, Daudá, Tomates.
 Moscas: Paico, Romero.
 Mucosas, aumenta la secreción de las: Albahaca.
 Mucosas, supuraciones de las: Cebolla, Hiedra T., Quintral, Tusilago.
 Mucosas, obstrucciones de las: Hinojo, Tilo.
 Mucosidades: Hinojo, Guindo, Ortiga, Tusilago.
 Muelas: Encina, Hiedra T., Manzanilla, Perejil, Qui-

llay.

Muelas, dolores de: Canelo, Colliguay, Hiedra T., Menta, Yerba del Clavo.
 Músculos, contracciones de los: Huingán.
 Narcóticos: Amapola, Cñamo, Yerba mora.
 Nariz, afecciones de la: Eucalipto, Ruda.
 Nariz, hemorragia de la: (Véase hemorragias).
 Náuseas: Ajenjo, Menta, Po'eo, Salvia.
 Nefritis, (inflamación del Riñón): Cebada, Cuajada de leche, Linaza.
 Nervios, antiespasmódico de los: Hojas de Naranja, Manzanilla.
 Nerviosas, afecciones: Lechuga, Limón, Maíz, Manzanilla, Melón, Naranjas, Quintral, Perejil, Romero, Ruda, Tilo, Toronjil.
 Nerviosas, calma las excitaciones: Almendras, Menta, Naranja.
 Nerviosidad: Lechuga, Limón, Manzana, Naranja, Perejil, Quintral, Ruda, Yerba mora, Yerba Santa.
 Nervioso, calma el sistema: Alelí, Almendras, Azahar, Boldo, Cachanagua, Ciruelas, Laurel, Maíz, Menta, Naranja, Paico, Perejil, Radal.
 Nervioso, estimula el sistema: Alelí, Cedrón, Fresas, Lechuga, Maíz, Manzana, Manzanilla, Menta, Orégano, Toronjil.
 Nervioso, excita el sistema: Toronjil cuyano.
 Nervioso tonifica el sistema: Laurel, Manzana, Naranja, Romero.
 Nervioso, sistema: Cedrón, Fresas, Limón, Naranja, Perejil, Toronjil, Trementina.
 Nerviosos, ataques: Naranja.
 Neumonía, Borracha, Higos, y los Pectorales.
 Neuralgias: Boldo, Higuera, Lechuga, Menta, Romero, Tomillo, Trementina, Tilo.
 Neuralgias dentarias: Boldo.
 Neurastenia: Yerba mora y los Tónicos.
 Nerosis: Sauce, Yerba mora. (Véase estómago).
 Obesidad: Agraz de uva, Limón, Tomate, Toronjil c.
 Obstrucciones de las vísceras abdominales: Achicoria, Bellotas de Encina, Espárragos, Tomillo, Uva.

Obstrucciones de las mucosas: Hinojo, Tilo, (Véase mucosas).
Oftalmia escrofulosa: Nogal. (Véase Vitaminas A).
Oftalmia en general: Rosas, Savia de la Parra, Verónica.
Oftalmia crónica: Malvavisco, Rosas, Savia de Parra, Trementina.
Oídos, dolores de: Albahaca, Boldo, Cañaño, Chalcura, Congona, Llantén.
Oídos, zumbidos de: Aceite de Almendras, Cebolla, Hiedra T.
Ojos córnea: Borraja.
Ojos, debilidad de los: Romero, Ruda.
Ojos, enfermedad de los: Frutilla, Hinojo, Llantén, Malva R., Miel de abejas, Relbun, Rosas, Salvia, Pita, Tomate, Uva.
Ojos, inflamaciones de los: Algarrobo, Apio, Borraja, Cuajada de leche, Frutilla, Llantén, Membrillo, Relbún, Rosas, Salvia, Saúco, Savia de Parra, Pita, Tomate Violetas.
Ojos, nubes o telillas de los: Molle.
Olores balsámicos: Hiedra terrestre.
Olores desagradables: Azúcar.
Orina, activa su secreción: Alfilerillo, Apio, Berros, Cebolla, Cerezo, Hinojo, Linaza, Perejil, Piche, Verbasco, Vinagrillo, Yerba del platero, Zanahoria, y los diuréticos.
Orina, incontinencia de la: Encina, Molle, Relbún.
Orzuelo: Cebada, Cebolla y los depurativos de la S.
Ozena (enfermedad de la mucosa de la nariz, con olor fétido): Ruda.
Palidez: Alcachofa, Ajenojo, Espinacas, Lentejas, Nogal.
Palpitaciones: (Véase corazón).
Paludismo: Romaza.
Panacea medicinal: Limón.
Panadizos: Cebolla, Palto, Verbasco, Yerba mora, Zanahoria y los Emolientes.
Paperas: (Véase glándulas).
Parálisis: Espino, Canelo, Laurel, Ortiga, Romero, Salvia.
Parálisis de la cara: Salvia.
Parálisis de la lengua: Manzanilla, Paico.
Pasma: Menta, Poleo.

Pasmos uterinos: Manzanilla.
Pecas: Aceite de Almendras amargas, Berros, Cebolla.
Pecho, afecciones del: Amapola, Avena, Berros, Encina, Eucalipto, Hiedra T., Linaza, Malva, Malva R., Membrillo, Montaza, Nabos, Ortiga, Quilloi-Quilloi, Rábano, Verónica, Zarzamora.
Pecho, ardor del: Culantrillo.
Pecho, dolores del: Mostaza.
Pecho, grietas del: Membrillo, Yerba dulce.
Pecho, inflamaciones del: Nabos.
Pecho, mucosidades del: Guindo, Ortiga, Salvia, Tusí-lago, Verbasco.
Pecho, obstrucciones mucosas del: Eucalipto, Hiedra T., Hinojo, Verbasco.
Pectorales: Amapola, Borraja, Cardenal, Culantrillo, Doradilla, Escabiosa, Escorzonera, Eucalipto, Higos, Malvas, Manzana, Membrillo, Miel de abejas, Nabo, Ortiga, Palto, Piche, Radal, Raíz de Parra, Retamo, Tilo, Tusí-lago, Verbasco, Verónica, Yerba del lagarto.
Penas, disipa las: Toronjil.
Peridiontritis (nostemillas): Floripondio.
Peritonitis: Malvavisco.
Peste: Ajo, Limón.
Peste viruela: Escabiosa, Limón.
Piel: (Véase baños).
Picada: Verbena.
Piel, ardor en la cama de la: Saúco.
Piel, asperezas o escoriaciones de la: Aceite de Almendras, Limón, Saúco, Trevo, Yerba dulce, Zanallo.
Piel, enfermedades de la: Achicoria, Cachanagua, Chalcura, Ciruelas, Cochavuyo, Coclearia, Durazno, Escabiosa, Escorzonera, Fumaria, Guavacán, Hiedra T., Llantén, Limón, Linaza, Malvavisco, Mastuerzo, Nogal, Panul, Parquí, Parra, Romaza, Penacho, Pino, Sanguinaria, Salvia, Saúco, Tusí-lago, Verónica, Yerba del lagarto, Yerba mora, Yerba del platero, Zorzamora, Zorzaparrilla, Bardana, Cardo.
Piel, cauterización de la: Artemisa.
Piel, erupciones, irritaciones y granos de la: Aceite de Almendras, Coclearia, Limón, Malvavisca, Mastuerzo, Pe-

nacho, Quilloy-Quilloy, Quinchamali, Rábano, Romaza, Salvia, Yerba dulce, Bardana, Cardo.

Piel, inflamaciones de la: Afrecho, Chuño, Limón, Malvavisco, Mastuerzo, Saúco, Yerba mora, Zapallo.

Piel, bueno para la: Aceite de Almendras, Aceite de Olivo, Limón.

Piel, comezón de la: Cachanlagua, Fumaria, Limón, Mastuerzo, Naranjas, Sanguinaria.

Piel, supuraciones de la: Cebolla, Hiedra T., Limón, Barbana.

Piel, úlceras de la: Pino marítimo, Barbana, Cardo, Hoblón.

Pies cansados y adoloridos: Tilo.

Pies, frío de los: Hiungán.

Picaduras de araña venenosa: Fresno, Tomate.

Picaduras de abejas: Miel, Perejil, Cebolla.

Picaduras de insectos: Borraja, Daudá, Verónica, Tomate, Cebolla.

Picaduras de las sanguijuelas: Ortiga.

Piernas, dolores de: Choclo.

Piernas, hinchazones de las: Romero.

Piernas, úlceras de las: Salvia, Sanguinaria, Apio.

Piojo, mata los: Ruda.

Pleuresía: Cachanlagua, Linaza, Paico.

Postemas internas: Trevo, Quinchamali.

Postemas internas: Trevo, Quinchamali.

Postemilla: Floripondio.

Pleuresía: Inflamación de la pleura (membrana que envuelve el pulmón).

Postración: Ajenjo, Ruda.

Pneumonía: Café de higos.

Prendimientos: (Véase Flatulencias).

Puños de sangre: Manzanilla, Verbasco.

Puños de la diarrea y disentería: Verbasco.

Pulgas: Paico.

Pulmón: Alamo, Amapola, Coclearia, Doradilla, Durazno, Hiedra, Quelén-Quelén, Rábano, Tusilago, Tilo, Verbasco, Verónica, Zanahoria.

Pulmón, accesos del: Quelén-Quelén.

Pulmón, conforta el: Coclearia, Rábano.

Pulmón, debilidad al: Encina.

Pulmón, dolores del: Maqui.

Pulmón, limpia el: Ortiga, Tilo, Tusilago.

Pulmón, mucosidades del: Ortiga.

Pulmonía: Cachanlagua, Cuajada de leche, Linaza, Mostaza.

Puna: Cebolla, Chachacoma.

Punzadas al costado: Avena, Linaza.

Purifica el aire: (Véase Fumigaciones).

Purificativo: (Véase depurativo).

Próstata: Yerba del platero.

Purgante: Achicoria, Cñamo, Cepa caballo, Damasco, Durazno, Ciruelo, Higuera, Huingán, Maitén, Melosa, Pichoa, Radal, Retamo, Rosas, Sauce, Saúco, Sen chileno, Trique, Verdolaga, Violetas.

Purgante drástico: Hiedra c., Hiulmo, Pichoa, Corteza de Saúco, Extracto de semillas de Pepino.

Purgante contra la tisis: Carda, Cepa de caballo.

Purgante para gacuas: Aceite de Almendras.

Pústula maligna: Nogal.

Quebraduras: Don Diego, Quilloy-Quilloy, Trevo, Siete camisas.

Quemaduras: Aceite de Almendras y de comer, Acelga, Almidón, Calabaza, Berenjena, Cebolla, Don Diego, Hualtata, Linaza, Menta, Papa, Romaza, Saúco, Siete camisas, Verbasco, Yerba mora.

Quemaduras leves: Linaza, Saúco, Siete camisas, Trevo, Zapallo.

Ovina chilena: Cachanlagua, Huévil, Natri, Sauce.

Rabia, contra la: Rosa.

Raquitismo: Alcachofa, Almendras, Avellanas, Cocha-yuyo, Espinacas, Helecho m., Papas, Romero, Nueces, Salvia, Tomate, Romero, Toronjil c. (Véase vitamina D).

Recto, inflamaciones del: Quisco.

Refrescante: Acelga, Achicoria, Agraz, Almendras, Amor seco, Apio, Avena, Berros, Borraja, Cachanlagua, Cebada, Cerezo, Ciruelas, Culantrillo, Escorzonera, Fresas, Frutilla, Grama, Guindo, Granada, Huévil, Lechuga, Limón, Linaza, Manzanas, Membrillo, Michay, Morera, Naranjas, Natri, Nisperos, Nilgüe, Pangué, Panul, Pepino, Pita, Quillay, Qui-

Iloy-Quilloy, Quisco, Rábano, Retamilla, Romaza, Sandía, Sanguinaria, Tomate, Tunas, Vinagrillo, Verdolaga, Yuyo.

Resfriados: Alamo, Ciruelas, Eucalipto, Guayacán, Guindo, Hiedra T., Hinojo, Limón, Parqui, Quelén-Quelén, Trementina, Uva, Salvia, Saúco, Violetas, Vira-Vira. (Véase Pectorales).

Resfriados de los tísicos: Eucalipto.

Resfriados, evita y elimina los: Limón.

Resolutivo: Apio, Cebada, Cebolla, Cujada de leche, Encina, Flores de heno, Floripondio, Guindo, Hiedra C., Hinojo, Jarrilla, Linaza, Malva, Nabos, Pasto miel, Perejil, Quintral, Rosas, Trevo, Tuna, Yerba del lagarto, Yerba mora, Yerba del platero, Zanahoria. (Véase Abscesos, Captoplasma y Tumores).

Respiración dificultosa: Ruda, Verbasco. (Véase asma).

Reumatismo: Alcachofa, Apio, Boldo, Borraja, Cachanagua, Cañaño, Cerezo, Ciprés, Chilca, Cochayuyo, Culantrillo, Escabiosa, Espárrago, Espino, Fresas, Fumaria, Jarrilla, Lampayo, Limón, Linaza, Manzanilla, Mo'le, Naranjas, Natri, Ortiga, Papas, Peumo, Piche, Pino, Quinchamáli, Rábano, Retamo, Romero, Ruda, Sabinilla, Sanguinaria R., Tomillo, Tomate, Toronjil C., Yerba del lagarto, Zorzamora, Zorzaparrilla, Bardana.

Reumatismo agudo: Limón, Manzanilla, Linaza, y los Emolientes.

Reumatismo crónico: Guayacán, Limón, Orégano, Rábano, Romero, Salvia, Tomillo, Zorzaparrilla.

Reumatismo, baños contra el: Boldo, Canelo, Chequén, Chilca, Cochayuyo, Eucalipto, Huévil, Huingán, Jarrilla, Melosa, Natri, Peumo, Pino, Romero.

Reumatismo, descongestiona: Ortiga.

Reumatismo, friega contra el: Romero, Mostaza, Alcachofa.

Reumatismo de los mus'los intercostales: Cachanagua.

Reumáticos, dolores: Mostaza, Ortiga, Romero, Alcachofa.

Riñones: Achicoria, Alamo, Albahaca, Alcachofa, Ajenojo, Apio, Barraco, Berros, Boldo, Borraja, Canelo, Caña de Azúcar, Carda, Cebada, Cepa caballo, Cerezo, Chépica, Chequén, Chilco, Choclo, Cilantro, Ciprés, Clonqui, Corontillo,

Culantrillo, Doradilla, Duraznillo, Escobiasa, Escaramujo, Escorzonera, Espárrago, Espinacas, Fresas, Grama, Hiedra C., Hualtata, Lampayo, Lechuga, Linaza, Llaretta, Maíz, Maqui, Mastuerzo, Melón, Mitrio, Murtilla, Papas, Perejil, Pingo-Pinto, Pita, Quelén-Quelén, Quinchamáli, Rábano, Retamo, Romero, Sabinilla, Salvia, Sanguinaria, Té burro, Tilo, Totorra, Trique, Tuna, Uvas, Verdolaga, Verónica, Vinagrillo, Yerba del incordio, Yerba del platero.

Riñones, detersivo de los: (Limpia, purifica) Arrayán, Borraja, Chépica, Escaramujo, Frutilla, Ortiga, Sabinilla, Salvia, Yerba del platero.

Riñones, inflamaciones y cálculos: Véase Nefritis y Cálculos.

Riñones, obstrucción de los: Tilo, Verónica.

Riñones, dolores de los: Véase dolores.

Robustece: Véase raquitismo.

Romadizo: Manzana, Manzanilla, Violetas.

Ronquera: Eucalipto, Linaza, Pino.

Rubefaciente: (primer grado de la vesicación). Esencia de Trementina, Mostaza negra, Pichoa, Rábano.

Sabañones: Nabos, Totorra, Mostaza.

Saliva, aumenta la secreción de la: Berros.

Salvación: Aceitunas, Ajos, Cebollas.

Salud, da: Limón, Naranjas.

Sangre, baños depurativos de la: Boldo, Huévil, Natri, Salvia.

Sangre, adelgaza la: Berros, Sanguinaria.

" alcaliniza la: Peras, Tomate, Limón, Naranjas, Cebolla.

" ardor de la: Cachanagua, Huévil, Limón.

" circulación de la: Sanguinaria, Vinagrillo. Vea circul.

Sangre de nariz: Véase hemorragia.

" desintoxica la: Ajo, Cebolla, Cardo.

" disminuye la presión de la: Sanguinaria.

" espantos de: Véase espantos.

" flujos de: Véase flujos.

" hace afluir la: Coclearia, Mostaza.

" pobre: Alcachofas, Espinacas, Lentejas, Pencas. Véase glóbulos rojos.

Sangre, purifica la: Achicoria, Alcachofa, Apio, Berros, Boldo, Borraja, Cachanlagua, Cáñamo, Cebada, Cochayuyo, Damasco, Duraznillo, Escabiosa, Espárrago, Espinaca, Fumaria, Huévil, Lampayo, Laurel, Lentejas, Limón, Luche, Maitén, Naranjas, Natri, Nisperos, Ortiga, Panul, Perejil, Piche, Pingo-Pingo, Pita, Pino, Quinchamil, Rábano, Repollo, Romaza, Romero, Sabinilla, Sábila, Sanguinaria, Tomate, Hoblón, Cardo, Verdolaga, Vinagrillo, Yerba del Lagarto, Yerba del platero, Yerba Santa, Zanahoria, Zorzamora, Zorzaparrilla.

Sarampión: Amapola, Borraja, Escabiosa, Saúco, Violetas.

Sarna: Ajo, Fumaria, Hiedra C., Menta, Papas, Parquí, Romaza, Romero, Ruda, Tomillo.

Sarna, atenúa el escozor de la: Menta.

Sarpullidos: Fumaria, Penacho, Romaza, Salvia, Tilo.

Secreción de la orina: Véase orina.

" ayuda la: Durazno.

Sed: Almendras, Limón, Naranjas. Véase refrescantes.

Sedativo: Amapola, Lechuga, Toronjil.

Sífilis: Boldo, Cáñamo, Guayacán, Lampayo, Laurel, Limón, Piche, Pino, Quinchamil, Yerba del Lagarto, Zorzamora, Zorzaparrilla, y los Diaforéticos, Bardana.

Sinapismo: Coclearia, Mostaza.

Síncopes: Verónica, Toronjil.

Sopor comatoso: Mostaza.

Soporífero: Amapola, Lechuga, Manzana.

Sordera: Arrayán, Cebolla.

Sudor de los tísicos: Panul, Salvia. Véase diaforéticos.

Sudación activa la: Véase diaforéticos.

" provoca la: Perejil.

Sudores nocturnos: Salvia, Tilo.

Sudorífico: Alamo, Amapola, Azahar, Berros, Borraja, Cachanlagua, Carda, Cepa Caba'lo, Ciprés, Culén, Escabiosa, Guayacán, Lampayo, Laurel, Limón, Malvavisco, Miel de abejas, Naranja, Manzanilla, Paico, Parquí, Quelén-Quelén, Retamo, Saúco, Toronjil, Tilo, Verbena, Verónica, Vira-Vira, Yerba de' Lagarto, Yerba Mora.

Sueño reparador: Almendras, Manzanas.

provoca el: Amapola, Cáñamo, Opio, Verdolaga.

Sueños agitados: Ajenjo, Almendras, Hoblón.

Supuraciones: Bardana.

Tejidos orgánicos, desconggestionan los: Cuajada de leche, Flores de Heno, Pasto miel.

Tembolor (en general): Menta.

Temperatura de los enfermos, hace bajar la: Huévil, Natri, Vinagrillo.

Tenia: Véase lombriz solitaria.

Temperamento bilioso y sanguíneo: Fresas.

Terciana: Achicoria.

Testículos hinchados o inflamados: Manzanilla.

Tífus: Cebolla, Cerezo, Escabiosa, Tilo

" preserva del: Limón, Ortiga.

Tiña: Ajo, Amapola, Berros, Nogal, Parquí, Romaza, Romero, Salvia, Papas, Bardana.

Tísicos (sudores). Véase sudor y tuberculosis.

" tos de los: Choclo.

" diarrea de los: Véase diarrea.

Tisis: Ajo, Alamo, Cáñamo, Chequén, Encina, Eucalipto, Fresas, Hiedra T., Hinojo, Limón, Manzanilla, Quilloi-Quilloi, Ruda, Salvia, Tilo, Uva, Verbasco, Verónica, Violetas, Tusilago, Zanahoria.

Tisis principiante: Berros, Quilloi-Quilloi.

" pulmonar: Liqueenes, Pino, Rosa, Artemisa.

Tónico: Ajenjo, Alcachofa, Apio, Arrayán, Artemisa, Azahar, Bol'en, Cachanlagua, Cebada, Cedrón, Chequén, Cochayuyo, Culén, Doradilla, Encina, Escabiosa, Escorzón, Espinacas, Fumaria, Granada, Helecho M., Hiedra T., Hoblón, Lentejas, Manzanilla, Manzano, Maquí, Menta, Michay, Molle, Morera, Murtilla, Naranja, Natri, Nogal, Ortiga, Panul, Perejil, Poleo, Quilloi-Quilloi, Quinchamali, Romaza, Rábano, Romero, Rosas, Salvia, Sanguinaria, Sauce: Tomillo, Toronjil C. y de olor, Triaca, Verónica, Zorzaparrilla, Zorzamora.

Tónico alimenticio: Achicoria, Alcachofa, Almendras, Apio, Avellanas, Avena, Berros, Castañas, Cebollas, Cilantro, Cochayuyo, Espárragos, Espinacas, Granadas, Guindas, Lechuga, Lentejas, Luche, Manzanas, Maquí, Morera, Mur-

tilla, Naranjas, Nueces, Pasas, Pencas, Peras, Rábanos, Repollo, Romaza, Tomate, Uvas, Zanahoria, Zorzamora.

Tónico calcáreo asimilable: Naranjas, Peras.
" cerebral: Véase cerebro.
" ferruginoso: Alcachofas, Espinacas, Pencas de

C.

Tos: Amapola, Avena, Cardenal, Cebolla, Choclo, Coclearia, Eucalipto, Guindo, Hinojo, Laurel, Limón, Linaza, Malvas, Membrillo, Nabos, Naranja, Orégano, Ortiga, Trementina. Uva, Quintral, Radal, Retamo, Tusílago, Verbascó, Verónica, Violetas, Zanahoria.

Tos, calma la: Trementina.

Tos convulsiva: Ajo, Avena, Azahar, Cebolla, Hinojo, Membrillo, Naranja.

Tos convulsivo de los niños: Hinojo.

Tos crónica: Tilo.

" ferina: Amapola, Higos, Trementina, Violetas.

" ferina de los niños: Vira-Vira.

" jarabe contra la: Nabos.

" rebelde: Espárrago, Limón, Malva R., Mostaza, Orégano, Ortiga, Zanahoria.

Tos seca: Avena.

" de los tísicos: Pezón de Choclo.

Transpiración: Véase sudorífico y diaforético.

" suave: Azúcar, Miel de abejas.

Trastornos femeninos: Cebolla.

Tuberculosis: Ajo, Berros, Cañamo, Eucalipto, Limón.

Rosas.

Tuberculosis menesterea: Agallas de Encina.

" pulmonar: Ajo, Eucalipto, Rosas, Verónica, Véase tisis.

Tullidos: Maitén.

Tumores: Almendro, Berenjena, Borraja, Berros, Cebolla, Cardón, Cochayuyo, Don diego, Grama, Guavacán, Higuera, Hinojo, Hualtata, Jarrilla, Linaza, Malva, R., Malvasisco, Membrillo, Menta, Pila-Pila, Romaza, Sanguinaria, Totor, Verbena, Verónica, Yerba mora, Yerba del platero, Zanahoria, Hoblón, Bardana.

Tumores dolorosos e inflamados: Berenjena, Cuajada de leche, Higos.

Tumores blancos: Cañamo, Hinojo, Romero, Salvia, Bardana.

" elimina los: Sanguinaria.

" escrofulosos: Cochayuyo, Coclearia, Luche, Rábano, Bardana.

Tumores, desinfla y ablanda los: Linaza, Membrillo.

" fríos: Ajo.

" resolutivo de los: Berenjena, Cuajada de leche, Linaza, Zanahoria.

Ulceraciones: Menta.

Ulceras: Alfilerillo, Amapola, Apio, Berros, Canelo, Chalcacura, Cuajada de leche, Espino, Eucalipto, Hiedra T., Limón, Linaza, Llantén, Malva, Maqui, Menta, Nogal, Pino, Quilloi-Quilloi, Quinchamáli, Romaza, Romero, Salvia, Sanguinaria, Toronjil C., Tusílago, Verbena, Verónica, Yerba Mora, Yerba del Platero, Yerba Santa, Zorzamora, Bardana.

Ulceras atónicas: Ajenjo, Cañaverl, Limón, Hiedra C., Nogal, Pañil, Salvia, Yerba del Platero.

Ulceras de la boca: Limón, Nisperos, Zorzaparrilla.

" del estómago: Almendras, Pañil, Quintral, Hoblón.

" dolorosas: Amapola, Cuajada de leche, Linaza, Malvasisco, Menta.

Ulceras escrofulosas: Nogal.

" fistulosas: escorbústicas, fungosas, pútridas: Apio, Berros, Escabiosa, Hiedra T., Limón, Nogal, Rábano, Romaza, Trementina, Yerba del Platero.

Ulceras gangrenosas: Pereñil, Limón. Véase gangrena, de la garganta: Chalcacura, Limón Sanguinaria, Rastrera, Yerba del Platero.

Ulceras producidas por cáusticos: Hiedra común.

" malignas: Canelo, Pañil, Romero, Salvia.

" supurantes: Salvia, Tilo, Hoblón.

" rebeldes: Hiedra c., Salvia.

Urticaria: Fumaria, Limón.

Vahidos: Limón, Naranjas, Tilo.

Variolosos: Ajos, Escabiosa, Limón.

Bazo: Espárragos, Fumaria, Manzanas, Manzanilla, Yerba del Platero.

Vejiga: Alamo, Avellano, Borraja, Canelo, Cañaño, Carda, Cebada, Cebolla, Cepa caballo, Ciprés, Chépica, Chequén, Clonqui, Coclearia, Culantrillo, Escaramujo, Espárragos, Espino, Flores de heno, Fresas, Hiedra c., Lampayo, Linaza, Llaretá, Maíz, Manzaniella, Melón, Mitriu, Palmilla, Pañil, Piche, Perejil, Pingo-Pingo, Rábano, Relvun, Retamo, Sabila, Sanguinaria, Té burro, Tomillo, Totorá, Verdolaga, Verónica, Yerba del Clavo, Yerba Dulce, Yerba del Incordio, Yerba del Platero.

Vejiga, arenillas de la: Aceite de olivas, Berros, Tomate, Verdolaga, Bardana.

Vejiga, cálculos de la: Coclearia, Fresas, Sanguinaria R., Tomate.

Vejiga, catarro de la: Arrayán, Avena, Avellano, Cañaño, Cañaverá, Coclearia, Eucalipto, Uva.

Vejiga, calma el dolor de la: Cañaño, Cuajada de leche, Flores de heno, Pasto miel.

Vejiga, estrechez a la: Cañaño, Piche, Linaza, Mitriu, Pingo-Pingo, Té burro, Yerba del incordio.

Vejiga, detersivo de la: Yerba del Platero.
" frío a la: Cepa, Caballo Espino, Manzaniella, Té Burro.

Vejiga, irritación e inflamación de la: Cañaño, Ciruelas, Grama, Granada, Mitriu, Manzaniella, Nabos, Linaza, Piche, Pingo-Pingo, Relvun, Yerba del Incordio, Yerba Dulce.

Vejigatorio: Cañaño, Llantén, Ortiga.

Ventosidad: Véase flatulencias.

Vermífugo: Contra los Vermes. (Gusanos intestinales). Aceite de olivo, Ajenjo, Ajo, Alamo, Albahaca, Apio, Artemisa, Berros, Cebo'la, Daudá, Durazno, Granada, Helecho m., Huévil, Limón (pepitas), Naranja, Perejil, Ricino, Ruda, Sarcocarpio de nueces, Toronjil, Ventosilla, Yerba santa, Zanahoria, Hoblón.

Verrugas: Amapola, Higuera, Nogal, Pichoa, Sarcocarpio de nueces.

Vértigos: Ajenjo, Hinojo, Limón, Mostaza, Quintral, Romero, Ruda, Toronjil.

Vesicantes: Esencia de Trementina, Mostaza Negra, Nogal, Rábano, Ruda.

Vías digestivas: Cilantro, Damasco, Durazno, Espinacas, Fumaria, Linaza, Membrillo, Naranja, Paico, Pita, Romaza, Yerba Luisa.

Vías urinarias: Alamo, Amor Seco, Apio, Cañaño, Cañaverá, Cebada, Chépica, Coclearia, Clonqui, Congona, Doradilla, Espinacas, Eucalipto, Granada, Llantén, Malvaviscosa, Manzaniella, Metriu, Molle, Murtilla Nabos, Naranjas, Palmilla, Pañil, Parra, Perejil, Piche, Pingo-Pingo, Quelén-Quelén, Relvun, Retamo, Romero, Sabinilla, Tomate, Totorá, Trique, Verónica Yerba Dulce, Yerba del Platero.

Vías urinarias: Calmante e irritaciones: Véase Vejiga.
" respiratorias: Cebolla, Piche, Radal, Repollo, Uva, Verbasco, Zanahoria. Véase Asma.

Ventre, calambres del bajo: Alelí, Cañaño, Verbasco.

" descomposturas del: Malva Real, Malvavisco.

" hinchazón del bajo: Berros, Cuajada de leche, Pasto Miel, Tilo.

Ventre, dolores del: Véase dolores.

" enfermedades del: Guayacán.

Ventre, dureza del: Manzaniella, Menta, Cuajada de leche, Flores de Heno, Pasto Miel, Uva.

Viruelas: Borraja, Cerezo, Escabiosa.

Vista: Véase Ojos.

Vomitivo: Acacia, Culén, Helecho macho, Nogal, Salvia, Violetas, Vira-Vira.

Vómitos: Amapola, Artemisa, Laurel, Limón, Linaza, Membreño, Menta, Salvia, Tilo.

Vómitos espasmódicos: Menta, Salvia.

" de los niños: Hinojo.

" de sangre: Malva, Ortiga, Pangué, Salvia, Yerba del Platero.

Voz: Véase Afonía.

Vulnerario (que cura heridas y llagas): Véase Heridas y Llagas.

Zahumerio: Véase Fumigaciones.

AUTORES Y OBRAS CONSULTADAS

Doctor Casimiro Funk, descubridor de las vitaminas.

" A. de Souza. Médico naturalista.

" A. de Vasconcellos. Médico naturalista.

" F. M. Rossiter. Médico naturalista.

" J. Kaning. Químico investigador.

" Emil Wolff. Químico investigador.

" y profesor Bunge. Químico investigador.

Claudio Gay. Naturalista.

Ruiz y Pavon "

J. Ig. Molina "

Nicolás Capo "

Botánica de Philippi.

Enciclopedia: Nutrición, Dirección General de Sanidad.

y Boletín del Departamento de Agricultura de E. U. de N. A.

INDICE GENERAL

	Págs.
PROLOGO	5
Vitaminas	9
Valor nutritivo de los alimentos	12
Tabla de vitaminas	13
Tabla de calorías, proteínas, grasa, e Hid. de Carbono	16
Fiebro, Cobre	18
Calcio, Fósforo	19
¿Qué debemos comer?	20
Incompatibilidad química entre las frutas	22
La naranja y la carne	22
El azúcar y sus inconvenientes	23
Herboristería práctica	23
Tisanas	24
Cocimiento	25
Eficacia máxima de los preparados	25
Maceración	25
Extracto	26
Tintura	26
Plantas medicinales	26
Índice de las plantas	133
Índice de las enfermedades, y lo que debe usarse para curarlas	137
Autores y obras consultadas	174

Universidad de Valparaiso
Chile



00030189

Distribuidores exclusivos para
el extranjero:

Empresa Editora ZIG-ZAG

Casilla 84-D - Bellavista 069

SANTIAGO DE CHILE



Precio \$ 7.00
MONEDA CHILENA

CHILE