



El poder medicinal
de las
Plantas

REINALDO SOSA GÓMEZ



El poder medicinal
de las
Plantas





El poder medicinal
de las
Plantas

Reinaldo Sosa Gómez



EL PODER MEDICINAL DE LAS PLANTAS
es una coproducción de



APIA

Asociación Publicadora Interamericana
2905 NW 87 Ave. Doral, Florida 33172, EE. UU.
tel. 305 599 0037 – fax 305 592 8999
mail@iadpa.org – www.iadpa.org

Presidente	Pablo Perla
Vicepresidente Editorial	Francesc X. Gelabert
Vicepresidenta de Producción	Daniel Medina
Vicepresidenta de Atención al Cliente	Ana L. Rodríguez
Vicepresidenta de Finanzas	Elizabeth Christian



Agencia de Publicaciones México Central, A.C.
Uxmal 431, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, México, D.F. 03020
tel. (55) 5687 2100 – fax (55) 5543 9446
ventas@gemaeditores.com.mx – www.gemaeditores.com.mx

Presidente	Erwin A. González
Vicepresidente de Finanzas	Fernando Quiroz O.
Vicepresidente Editorial	Alejandro Medina V.
Vicepresidente de Producción	Abel Sánchez A.
Vicepresidente de Ventas	Hortencio Vázquez V.

Redactor
Sergio V. Collins

Portada, texto, diseño e ilustraciones
Ideyo Alomia

Diagramación
María Eugenia Monsalve

Copyright © 1997
Asociación Publicadora Interamericana / GEMA Editores

Está prohibida y penada por la ley la reproducción total o parcial de esta obra (texto, diagramación, ilustraciones), su tratamiento informático y su transmisión, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia o cualquier otro medio, sin permiso previo y por escrito de los editores.

ISBN 10: 1-57554-083-5
ISBN 13: 978-1-57554-083-2

Impreso por
Marpa Artes Gráficas

D. L.: Z-4097-2011

Impreso en España
Printed in Spain

9ª impresión: enero de 2012
200.000 ejemplares en circulación de las anteriores ediciones

Nos parece oportuno recordar que nadie debe procurar emplear las plantas medicinales para reemplazar al médico; eso no es sensato, ni aconsejable. Un mismo síntoma puede ser indicio de diversas enfermedades; únicamente el médico, con un examen minucioso, puede establecer con seguridad cuál es la afección que la está provocando. Instamos al lector a buscar los mejores servicios médicos a su alcance, para tomar decisiones bien fundadas.

Prefacio



Desde que tengo uso de razón he estado en contacto con las plantas medicinales, ya que nuestra cultura y nuestra idiosincrasia latinoamericana tienen un fuerte arraigo en la medicina botánica. Recuerdo que en casa, ante cualquier dolencia, teníamos siempre como primera opción algún remedio o medicamento natural, antes de acudir a un médico o servicio hospitalario.

Cuando terminé la carrera de medicina, y durante mi año de servicio social en la Sierra de los Huicholes en Jalisco, México, tuve la oportunidad de estar en contacto con este tipo de medicina, y aprender directamente de los nativos el uso y beneficios de algunas plantas de las que pude comprobar su eficacia.

Más tarde, ya de regreso en mi país, me propuse seguir investigando las propiedades curativas de las plantas, pues





me di cuenta que aunque el público tenía mucha información, no toda era confiable, ni estaba comprobada científicamente.

Durante algún tiempo me dediqué a recopilar información sobre unas mil plantas de uso popular, tanto de nuestro ambiente geográfico, como de otras latitudes, y durante unos ocho años les di seguimiento, principalmente en el aspecto clínico, esto es, en el principio de causa-efecto; apoyándome en bibliografía seria que algunas instituciones científicas de distintas partes del mundo han publicado.

De las casi mil plantas estudiadas, pudimos comprobar el efecto de unas 200 sobre diversos padecimientos, y durante nuestras investigaciones descubrimos nuevos efectos de algunas de ellas. También, para mi sorpresa, encontré que ciertas plantas producen tan buenos o mejores resultados que muchos de los medicamentos farmacéuticos.

Como ejemplo de lo anterior deseo referirme a algunas plantas muy conocidas en nuestros países latinoamericanos:

El saragundi: Controla el ácido úrico, y a un plazo más corto que ciertas medicinas convencionales, desintegra los cálculos de ácido úrico en los riñones.

La semilla de aguacate: Controla la hipertensión arterial, y refuerza el trabajo del corazón.

La cáscara de naranja fresca: Baja la presión arterial, y quema el azúcar.



La cáscara de naranja deshidratada: Actúa como anticolinérgico.

La ruda: Estimula la ovulación.

Sin embargo, un hecho muy importante fue descubrir que las plantas, aunque naturales, no todas son inofensivas, por lo cual hay que tener mucho cuidado en su preparación para uso medicinal y en las dosis que de ellas se utilicen.

Al poner este libro en sus manos, lo hago con la seguridad de que la información que aquí aparece, ha sido comprobada en mi práctica clínica, con mis propios pacientes, y también ha sido usada por otros médicos, muy exitosamente. Creo, sin lugar a dudas, que usted también podrá comprobar la eficacia de los tratamientos aquí expuestos.

El autor



Índice:

PREFACIO	5
INTRODUCCIÓN	13
PROCEDIMIENTOS	20
RECOMENDACIONES	28
SIMBOLOGÍA	30

Las enfermedades y sus tratamientos **1**



SÍNTOMAS GENERALES	34
Fiebre/Dolor/Dolor de muela	

LA PIEL Y SUS AFECCIONES	40
Psoriasis/Eccema/Furunculosis/Urticaria/Caída del cabello/Seborrea/ Sífilis/Gonorrea/Callos/Sarna/Verrugas/Quemaduras/Pie de atleta/Herpes/ Lesiones abiertas de la piel/Enfermedades exantemáticas de la infancia/ Sarampión/Rubéola/Picadura de insectos/Cicatrización/Piel seca/Pañalitis/ Manchas en la piel/Acné/Piojos	



LOS OJOS Y SUS DOLENCIAS	58
Conjuntivitis/Orzuelo/Irritación de la córnea	

AFECCIONES DEL SISTEMA RESPIRATORIO	62
Tos/Asma/Resfrío común/Bronconeumonía	



ENFERMEDADES DE OÍDOS, NARIZ Y GARGANTA ..	68
Otitis/Inflamación de la faringe y las amígdalas/Sinusitis/ Laringitis/Estomatitis/Gingivitis/Hemorragia nasal/Dolor de oídos	

EL CORAZÓN Y EL APARATO CIRCULATORIO	76
Hipertensión arterial/Hipotensión arterial/Várices/Ulceras varicosas/ Flebitis y tromboflebitis/Taquicardia/Enfermedad cardíaca/Angina de pecho	





AFECCIONES DE LA SANGRE86

Anemia/Hemorragias

SISTEMA DIGESTIVO E HÍGADO90

Halitosis/Cólicos/Vómitos y náuseas/Flatulencia/Hipo/
Estreñimiento/Diarrea/Gastritis/Úlcera péptica/Colitis/ Hemorroides/
Hepatitis/Enfermedades de la vesícula biliar/Ictericia/Envenenamientos/
Parasitosis intestinal



GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA108

Dolores menstruales/Hemorragia vaginal/Úlceras del cuello
de la matriz/Infertilidad/Mastitis/Lactancia insuficiente/Amenorrea

SISTEMA GENITAL MASCULINO SISTEMA URINARIO116

Infección del sistema urinario/Cálculos renales/Enuresis/
Enfermedad de la próstata/Impotencia masculina



EL SISTEMA NERVIOSO122

Neuritis/Neuralgia/Epilepsia/Neurosis/Insomnio/Mareos/Jaqueca/
Tabaquismo/Alcoholismo/Fatiga mental

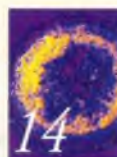
ENFERMEDADES METABÓLICAS Y NUTRICIONALES132

Arteriosclerosis/Apetitovoraz/Edema/Anorexia/Colesteremia/Diabetes/
Hipoglucemia/Obesidad/Hipotiroidismo/Sudoración profusa/Deshidratación



SISTEMA ÓSEO Y MUSCULAR: PADECIMIENTOS142

Osteoporosis/Calambres/Gota/Artritis/Traumas cerrados



• EPIDEMIOLOGÍA: DENGUE, CÓLERA Y SIDA148

Dengue/Dengue clásico/Dengue hemorrágico/Cólera/SIDA

Las plantas y sus propiedades 2

A

■ Abedul	158
■ Achiote	160
■ Aguacate	161
■ Ajenjo	163
■ Ajo	164
■ Albahaca	166
■ Alcachofa	168
■ Alfalfa	169
■ Almendro	171
■ Amaranto	172
■ Angélica	173
■ Anís	175
■ Apazote	176
■ Apio	178
■ Arnica	180
■ Artemisa	181
■ Avena	183
■ Azafrán	184
■ Azul de mata	185

B

■ Bardana	186
■ Belladona	188
■ Berenjena	189
■ Boldo	190
■ Bolsa del pastor	192
■ Borraja	193
■ Calabaza	195
■ Cálamo aromático	196
■ Camíbar	198
■ Canela	199
■ Caña sagrada	201
■ Carao	202

C

■ Cardamomo	203
-----------------------	-----

■ Cardosanto	204
■ Cáscara sagrada	206
■ Cayena	207
■ Cebolla	209
■ Cilantro	210
■ Cinco negritos	211
■ Ciprés	212
■ Clavo de olor	213
■ Coco	214
■ Cocolmeca	216
■ Cola de caballo	217
■ Comino	219
■ Consuelda	220
■ Cucaracha	222
■ Chayote	223
■ Chiquizá	228

D

■ Diente de león	225
■ Dormilona	226

E

■ Enebro	228
■ Eneldo	230
■ Eucalipto	231

F

■ Fenogreco	232
■ Frailecillo	234
■ Fresa	235
■ Frijol tierno	236

G

■ Gavilana	237
■ Genciana	238
■ Ginseng	240

■ Gordolobo	241
■ Granado	243
■ Guácimo	244
■ Guapinol	245
■ Guarumo	246
■ Güitite	247

H

■ Helecho hembra	248
■ Hierbabuena	249
■ Hierba lechera	251
■ Hierba Luisa	252
■ Higuera	253
■ Higuierilla	254
■ Hinojo	256
■ Hipérico criollo	257
■ Hisopo	258
■ Hombre grande	260

I

■ Ipecacuana	261
------------------------	-----

J

■ Jamaica	263
■ Jengibre	264
■ Jinocuabe	266
■ Juanilama	267

L

■ Laurel	268
■ Limón ácido	269
■ Lino	273
■ Lobelia	274
■ Lúpulo	276
■ Llantén	277

Índice:

INDICE ALFABÉTICO DE ENFERMEDADES	370
INDICE DE PLANTAS MEDICINALES	374
INDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS	380
BIBLIOGRAFÍA	382

M

■ Maguey	279
■ Maíz	280
■ Malva	282
■ Manzanilla	283
■ Maravilla	285
■ Mariposa	286
■ Melocotón	287
■ Menta	289
■ Milenrama	290
■ Mora	292
■ Moriseco	293
■ Mostaza negra	294
■ Mozote	296
■ Muérdago	297

N

■ Naranja agrio	298
■ Naranja dulce	299
■ Nogal	300
■ Nopal	302
■ Nuez moscada	303

O

■ Olivo	304
■ Orégano	305
■ Orozuz	306
■ Ortiga mayor	307

P

■ Papa	309
■ Papaya	311
■ Pasionaria	312
■ Pensamiento	313
■ Pepino	315
■ Perejil	316

■ Pico de pájaro	317
■ Pichichío	319
■ Pino	320

Q

■ Quina	321
---------------	-----

R

■ Reina de la noche	323
■ Repollo	325
■ Roble	326
■ Romero	327
■ Rosa mosqueta	329
■ Ruda	330
■ Ruibarbo	332

S

■ Sábila	333
■ Salvia	334
■ Sanguinaria	336
■ Saragundí	337
■ Sasafrás	339
■ Saúco	340
■ Sello dorado	342
■ Sen	344
■ Sorosí	346

T

■ Tamarindo	348
■ Targuá	349
■ Tilo	350
■ Tomillo	352
■ Toronjil	353
■ Trébol rojo	355
■ Trigo	356

U

■ Uña de gato	357
---------------------	-----

V

■ Valeriana	358
■ Verbena	359
■ Vid	361
■ Violeta	362

Y

■ Yuca	363
--------------	-----

Z

■ Zacate limón	364
■ Zapote	365
■ Zapote blanco	366
■ Zarparrilla	367



Introducción

El profesor y científico G. Scott Elliot, miembro de la Sociedad Geográfica Norteamericana, dijo: “Es necesario recordar que los aborígenes eran auténticos experimentadores que realizaron descubrimientos que han prestado un inmenso servicio a la humanidad. Recordamos a hombres como Harvey, Lister y Pasteur, pero nunca pensamos en el indígena que descubrió la quina”.

El profesor Elliot se refiere a los indígenas de la selva peruana que hace muchos siglos descubrieron el valor de la corteza del quino, árbol que contiene el alcaloide llamado quina, usado en el tratamiento de la malaria. El botánico Linneo dio el nombre de *chinchona* al árbol de la quina, en honor a Francisca Rivera Enríquez, esposa de Luis Jerónimo Fernández de Cabrera y Bobadilla, conde de Chinchón y virrey de Perú (1628-1639). La condesa de Chinchón enfermó de fiebre persistente, pero fue curada mediante el empleo de la corteza del árbol de la quina. Fue la primera en emplear dicho medicamento, usado únicamente hasta entonces por los indios. Al regreso de los virreyes a Europa, propagaron el uso de este febrífugo. La reputación de la quina como remedio llegó a ser tan grande, que



la corteza de chinchona llegó a venderse por su peso en oro. Sin embargo transcurrieron 200 años antes que los científicos identificaran su compuesto activo, la quinina, que ha sido de valor incalculable en el tratamiento de la malaria.



Los chinos han estado utilizando la planta medicinal llamada Ma-huang durante miles de años para combatir la tos, los ataques de asma y los espasmos bronquiales. Los investigadores médicos descubrieron que esta planta contiene una sustancia llamada efedrina y los médicos comenzaron a recetarla para combatir numerosas afecciones pulmonares, tal como los chinos lo habían estado haciendo durante más de tres mil años.

En la actualidad numerosas expediciones recorren las selvas sudamericanas, africanas y asiáticas en busca de nuevas plantas medicinales. Se ha producido un reavivamiento en la investigación científica del valor terapéutico de las plantas y los árboles. El herbalista Richard M. Lucas hace este comentario acerca de otra planta:

“Los griegos, chinos, romanos, egipcios e hindúes de la antigüedad sostenían que el ajo era un tratamiento eficaz para desórdenes intestinales, afecciones de la piel, enfermedades respiratorias y numerosos problemas de salud adicionales. Recientes estudios científicos han demostrado que el ajo combate más de 23 clases de bacterias y 70 variedades de hongos. Experimentos clínicos llevados a cabo en los Estados Unidos, Japón y otros países, han demostrado que una cantidad adecuada de ajo en la comida puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.

Estos sencillos pero elocuentes ejemplos del comportamiento de algunas plantas como agentes curativos y preventivos de diversas enfermedades de los seres humanos, induce a la mente perceptiva a reconocer la infinita sabiduría del Creador. Las plantas en gene-



ral –y las medicinales en particular– no dan evidencia de ser productos de la casualidad, ni de un ciego proceso evolutivo. Su interacción con el mundo animal responde a propósitos inteligentes puestos al servicio de los más sabios designios del Autor mismo de la naturaleza. Por eso aplaudimos las decisiones recientes tomadas por diversos organismos relacionados con la salud, de dar mayor relevancia a la medicina natural. Esto contribuirá a que el ser humano colabore cuidadosa y agradecidamente con el Dador de la vida a todo nivel, esmerándose por respetar y obedecer las leyes que rigen a la naturaleza, mientras disfruta, al hacerlo, de mejor salud y mayor satisfacción de vivir.

Cabe destacar que la Organización Mundial de la Salud, desde 1977, ha es-

tablecido un activo programa de promoción y desarrollo de la medicina tradicional que se basa en gran medida en el empleo de hierbas medicinales y otros recursos naturales. En la Trigésima Asamblea Mundial de la Salud se adoptó una resolución que urge a los gobiernos a dar importancia adecuada al empleo de sus sistemas tradicionales de medicina.

Esta resolución despertó notable interés en la comunidad científica y de la salud de todo el mundo, en la valoración de las terapias tradicionales, basadas predominantemente en las plantas medicinales. Como resultado, la naturopatía o medicina natural y la homeopatía han sido elevadas en algunos países, incluyendo los Estados Unidos, a la misma altura de la medicina alopática o medicamentosa.

En años recientes se ha producido una nueva actitud favorable hacia el herbolismo y la medicina complementaria. ¿Qué está llevando cada vez más a la gente hacia terapias alternativas como el herbolismo médico? El autor David Hoffmann dice:

“Existe una multitud de razones, que van desde la ciega desesperación hasta la búsqueda activa y positiva de una transformación, que explican por qué la gente está dispuesta a consultar a un herbolista o a otro terapeuta alternativo. Una motivación de creciente importancia es el temor, real o imaginario a los medicamentos y sus efectos secundarios, o bien al trauma de las operaciones quirúrgicas. La gente visita con frecuencia a un herbolista para que actúe como consejero en lugar del médico. El asunto de la seguridad y aun de la necesidad de terapia medicamentosa es de enorme importancia. Sin embargo, los temores acerca de los efectos secundarios con frecuencia están bien fundamentados. Aunque no es mi intención desestimar el valor de los medicamentos y la cirugía como recursos potencialmente útiles para salvar vidas, tengo la impresión de que las limitaciones de esos métodos se ponen cada vez más en evidencia por lo que, sin proponérselo, con frecuencia dirigen a la gente hacia alternativas más seguras...

“Los enfermos a quienes se ha dicho que deben aprender a vivir con su enfermedad, o que no hay nada que la medicina ortodoxa pueda hacer por ellos, suelen buscar ayuda en la medicina herbolista con la esperanza de encontrar alivio. Es posible que la medicina herbolista pueda prestarles ayuda, pero es una pena que no hayan buscado antes esa ayu-

da” (*The New Holistic Herbal*, pág. 8. Rockport, Massachusetts: Element, Inc., 1992).

Una característica lamentable del ser humano es su renuencia a hacerse cargo del cuidado de su cuerpo para mantenerlo con salud, y de buscar el consejo del médico cuando experimenta síntomas de enfermedad. Podría decirse sin exagerar, que lo normal es que acuda al médico cuando la enfermedad le impide funcionar en la forma habitual y lo postra en cama.

Las personas deben sentirse responsables de su salud y deben comprender que es mejor prevenir que curar. Las hierbas medicinales tienen un enorme valor preventivo. Por eso debieran emplearse habitualmente como parte del estilo de vida, sin pensar en ellas como medicina. Eso las convertirá en fieles auxiliares y guardianes de la salud, porque contribuirán a la prevención de enfermedades incapacitantes. Por cierto que también se las puede usar cuando se experimenta un síntoma anunciador de algún trastorno interno, aunque no sea posible relacionarlo con una enfermedad definida. El empleo sabio y bien informado de hierbas podría muy bien remediar debilidades que, de no ser controladas, podrían convertirse en problemas de salud.

Nos parece oportuno recordar que nadie debiera procurar emplear las hierbas medicinales para reemplazar al médico. Eso no es sensato ni posible. Un mismo síntoma puede ser indicio de diversas enfermedades. Sólo el examen cuidadoso realizado por el médico puede establecer con seguridad cuál es la afección que lo está provocando. Por ejem-

plo, una mujer siente dolor en un pecho y al palparlo nota una dureza o nódulo. Lo comenta con una amiga y ella le recomienda aplicarse compresas con cocimiento de llantén, porque eso alivió a una conocida que también sentía molestia en un pecho. Tal vez la alivió porque el dolor era sólo una molestia premensual, pero la dureza en el seno de la otra dama puede ser un síntoma de cáncer, que no puede ser curado con hierbas. En este caso es urgente que consulte con el médico. Después que éste haya recomendado el tratamiento adecuado, la dama afectada podrá utilizar plantas medicinales como auxiliares del tratamiento médico para estimular las defensas, limpiar la sangre, y desintoxicar y tonificar el organismo, lo cual facilitará la lucha del cuerpo contra el cáncer y aumentará las probabilidades de erradicarlo. En resumen, nadie debiera automedicarse con plantas medicinales, porque corre el riesgo de permitir que una enfermedad grave se establezca innecesariamente en su organismo, cuando una visita oportuna al médico le habría puesto fin a tiempo.

Todos debiéramos comprender con claridad el concepto de que cada individuo es responsable de su propia salud, una verdad que las autoridades médicas de diversos países están divulgando cada vez más por los medios de comunicación. La aceptación de este concepto requiere cambios urgentes en el estilo de vida personal. Es necesario disciplinarnos y fortalecer la voluntad para evitar los abusos debilitantes del organismo, y especialmente del cerebro, como el uso de bebidas alcohólicas, tabaco y drogas.

Además, tenemos que revisar las normas morales y éticas que forman la base

de nuestro comportamiento y estilo de vida. Por ejemplo, consideremos el concepto bíblico que declara: "¿No sabéis que sois templos de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios,



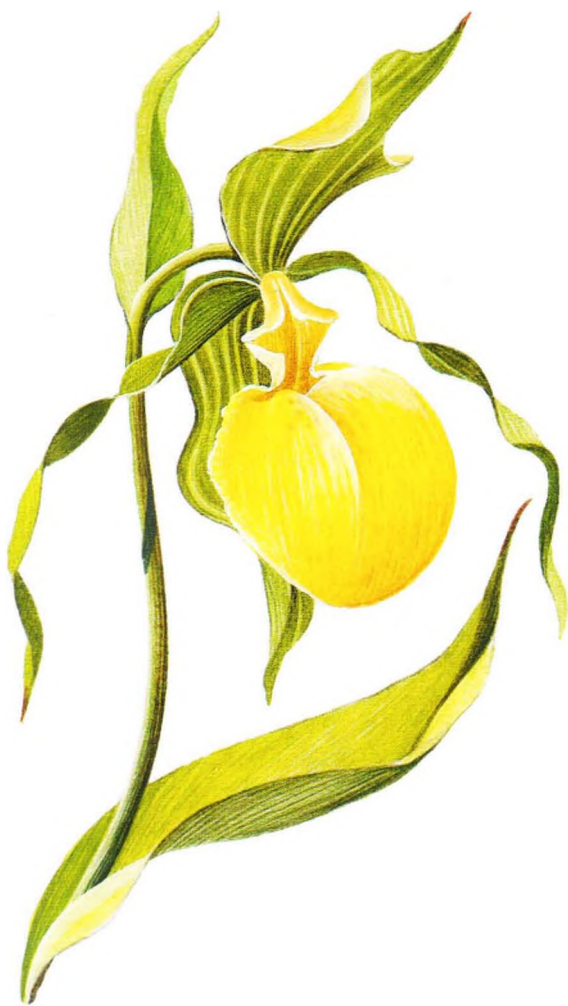
el cual sois vosotros, santo es" (1 Corintios 3:16-17). Si la persona se identifica con esta dimensión espiritual, aceptará su responsabilidad frente al Dios Creador, aprenderá a alimentarse para vivir con salud y vigor (comerá cereales, legumbres, verduras y frutas en abundan-

cia, evitará el uso innecesario de grasa, sal y azúcar), evitará el empleo de sustancias perjudiciales para el cuerpo y la mente, usará los recursos salutíferos naturales como el aire puro, el agua, la luz solar, el ejercicio y las sanas hierbas medicinales. En su relación con los demás actuará con sinceridad y nobleza, sin aprovecharse de ellos ni perjudicarlos, porque también ellos son templos de Dios. Se abstendrá de relaciones sexuales fuera del matrimonio, y si es soltero o soltera las postergará hasta el día de su casamiento; de ese modo no malogrará su salud ni destruirá su organismo con una o varias de las enfermedades venéreas que hoy afligen a nuestra sociedad permisiva.

El Dr. Rafael Lezaeta Pérez Cotapos expresa de esta manera el concepto de la responsabilidad individual en relación con la salud:

"Es necesario comprender de una vez por todas, que no nos enfermamos por casualidad, sino que, en todo momento el estado de nuestra salud es reflejo fiel de nuestros actos diarios. Todo exceso en la comida o en la bebida, cualquier transgresión a las leyes naturales, repercute, a la larga o a la corta, en nuestra salud: por ejemplo, la madre enfermará a su hijo al privarlo de la lactancia natural; el niño comprometerá su porvenir al adquirir la mala costumbre de ingerir dulces, helados, café y carnes; y el adulto se convertirá en enfermo por obra y gracia del tabaco, del alcohol y del abuso de los placeres de la mesa" (Rafael Lezaeta Pérez Cota, *Manual de alimentación sana*, pág. 36).

Diremos finalmente que el concepto de la responsabilidad individual por la





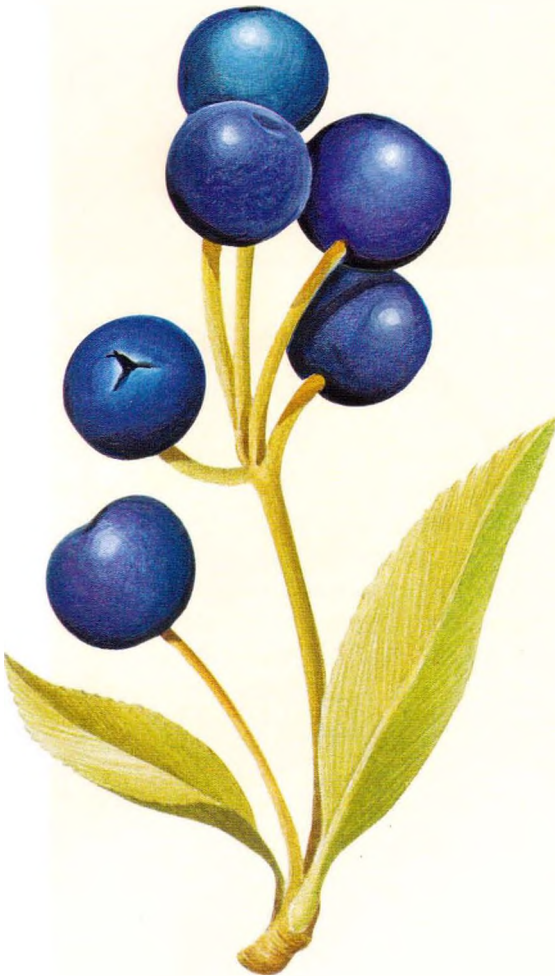
salud también toma en cuenta a Dios como principio vitalizador. El párrafo que sigue lo expresa muy bien: "El amor que Dios infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libra el alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida" (Elena G. de White. *Mente, carácter y personalidad*, tomo 1, pág. 256. Miami, Florida: Asociación Publicadora Interamericana, 1990).

Las hierbas humildes que alegran el paisaje con sus hermosas flores y que nos deleitan con su aroma y sabor agradables cuando las preparamos en forma de tisana para calmar los nervios, normalizar el aparato digestivo o suavizar los bronquios, son sólo una parte de los numerosos recursos naturales, mentales y espirituales que Dios ha puesto a nuestro alcance para que vivamos con salud y felicidad.

Sergio V. Collins

Procedimientos...

Las hierbas medicinales requieren de un tratamiento adecuado que se debe seguir en la preparación y dosificación para obtener los resultados deseados.



La herbología médica comprende el uso con fines medicinales de hierbas, plantas, árboles y sus derivados. De una misma planta se pueden utilizar las hojas, las flores, la raíz, el tallo o los frutos; además, cada planta puede tener diferentes aplicaciones o propiedades curativas. El efecto de estas propiedades depende en cierto modo de la forma como se prepare la parte de la planta que desea usarse. Hay plantas cuyos productos son para uso externo y otras para uso interno.

La eficacia de algunas plantas medicinales cambia cuando se las prepara en combinación con otras hierbas; en

algunos casos aumenta su efecto medicinal, pero en otros casos su efecto disminuye y se pierde, y hasta puede resultar perjudicial. Por eso las combinaciones deben realizarse siguiendo las indicaciones del caso.

Las formas más comunes del uso medicinal de las plantas son los cocimientos y las infusiones. La infusión se prepara vertiendo agua hirviendo sobre una cantidad adecuada de hojas, flores, raíces, y corteza preparada para este fin; debe tomarse preferentemente después de las comidas (salvo otra indicación); puede tomarse fría o caliente y repetirse dos o tres veces al día. Las dosis adecuadas para cada edad se especifican en la sección de preparación y dosificación de cada planta.

La dosis siguiente es la más generalizada; puede seguirse si no hay otra indicación en la sección de las plantas o las enfermedades:

Bebés: Hasta 2 años, 1/3 de cucharadita (cta.) por taza, o sea 5 gotas por taza.

Niños: De 2 a 12 años, 1/2 cucharada (cda.) por taza, o sea 1/2 onza.

Adultos: De 12 años en adelante, una cucharada (cda.) por taza, o sea 1 onza.

Cuando sea necesario hervir agua para preparar una infusión, o hacer un cocimiento, es mejor utilizar utensilios de acero inoxidable o de barro. Evite en lo posible usar ollas o teteras de aluminio, ya que este metal puede reaccionar en forma tóxica al entrar en

contacto con los compuestos químicos de ciertas plantas, cuando se exponen a la acción del calor.

Los tejidos vegetales suaves (hojas y flores) deben prepararse como infusión (té apagado). En cambio, cuando se utilizan tejidos más duros o resistentes como madera, corteza, raíz o semillas, éstas deben prepararse como cocimiento (té hervido).

Las partes no resistentes de la planta (hojas y flores) a ser utilizadas y los vegetales y frutas frescos, deben lavarse con agua, y de ser posible con jabón. Las partes más resistentes como tallos, raíces, semillas y algunas hojas, deben lavarse con jabón y frotarse con cepillo, pues en la mayoría de los materiales examinados al microscopio, se observan residuos contaminantes de animales, como materias fecales y otras sustancias.

Las hierbas medicinales distribuidas comercialmente no requieren este tratamiento.

Formas de preparación



1 INFUSION (tisana, té apagado). Se coloca en un recipiente la cantidad indicada de la parte utilizable de la planta: Hojas y flores (semillas, raíz y corteza, si se han preparado para infusión); luego se agrega una taza





de agua hirviendo y se tapa durante 5 minutos. Si va a tomar fría la infusión puede preparar varias tazas de una vez, siempre y cuando las consuma el mismo día en un lapso no mayor de 12 horas. No recaliente la infusión; trate de tomarla después de las comidas.



2 COCIMIENTO (decocción, té hervido). Coloque en un recipiente la cantidad indicada de la parte utilizable (hojas, semillas, raíz, corteza); agregue la cantidad indicada de agua fría y hiérvala durante 5 minutos.

Tape el recipiente en caso de hierbas aromáticas para no perder los beneficiosos aceites esenciales que se escapan con el vapor, como en el caso de la menta, el poleo, la manzanilla, la ruda, etc. No recaliente los cocimientos.



3 MACERACION. Coloque la cantidad indicada de la parte o partes de la planta a ser utilizadas cortadas en trocitos, agregue la cantidad indicada de agua fría. Deje reposar de 4 a 6 horas (o la cantidad indicada en la sección de las plantas), sin hervir, y luego bébala de acuerdo a la dosificación.



4 INHALACION. Consiste en agregar al agua hirviendo una cantidad indicada de la parte, o las partes utilizables de la planta, en la misma proporción en que se prepara un cocimiento, aspirando por la nariz o la boca las emanaciones en forma de vapor.



5 COMPRESAS O FOMENTOS CALIENTES. La cantidad indicada de la planta se pone a hervir en una taza de agua. Se impregna un pedazo de tela de algodón, lino o gasa con el líquido colado, y después de exprimir lo que sobra del líquido, se coloca sobre la parte afectada, cuando aún está caliente; luego se cubre con un pedazo de tela de lana. De esta forma, los principios activos de las partes utilizables de la planta pueden actuar sobre la piel, favorecidos por la acción terapéutica del calor, que facilita su penetración al torrente sanguíneo a través de la piel.



6 COMPRESAS FRIAS. Las compresas frías se aplican sobre la parte afectada, usando telas suaves y absorbentes como la de algodón. También se puede usar una toalla. Son muy útiles en traumas abiertos o cerrados. La tela debe estar completamente limpia y esterilizada con calor; luego se vierte el líquido proveniente de una infusión o cocimiento que previamente se ha preparado y enfria-

do. La compresa se deja sobre la parte afectada hasta que se caliente por la temperatura del cuerpo, entre 15 y 20 minutos. Repita las aplicaciones con nuevas compresas frías, y continúe hasta lograr el alivio deseado.

7 CATAPLASMAS O EMPLASTOS.

Tienen un efecto absorbente debido a la gran área de superficie que abarcan sobre la piel. Están indicadas en inflamaciones locales, reacciones alérgicas y ulceraciones superficiales, así como en lesiones leves causadas por picaduras de insectos. En algunos casos también se utilizan para acelerar la maduración de abscesos. También en casos de artritis, dolores abdominales o cólicos y en procesos respiratorios infecciosos congestivos. Su preparación se realiza a base de triturados de las plantas, que luego se mezclan a partes iguales con harina de lino, linaza, avena, fécula de maíz (maicena) o almidón. También se puede usar puré de papa. La única desventaja del puré de papa es su enfriamiento rápido. Una vez hecha la mezcla del triturado con harina y agua, se calienta a fuego lento moviéndolo constantemente hasta que se espese; luego la pasta así obtenida se envuelve en un paño. Se aplica sobre el paciente evitando quemarlo. Una vez colocada la cataplasma en la parte afectada del cuerpo, se cubre con una tela de algodón o un plástico grueso para que conserve mejor el calor por

varias horas. Una vez que ha perdido el calor (unas 2 horas) se retira y se cambia por una nueva.

No se debe volver a usar la cataplasma usada, pues ha perdido la mayor parte de sus propiedades medicinales.

8 IRRIGACION.

Aplicación en forma de chorro suave del líquido que se ha preparado (infusión, cocimiento, etc.) en la parte afectada.

9 GARGARISMOS Y ENJUAGUES.

Son útiles para lesiones locales de la boca, faringe, encías y paladar blando. Pueden ser fríos o tibios. La preparación se hace a base de un cocimiento de la planta. Sin embargo, en la mayoría de los casos la preparación se hace en forma muy concentrada, por lo que no se debe ingerir, pues puede causar trastornos digestivos.

En otros casos, las plantas de uso externo pueden resultar tóxicas si se ingieren.



10 TOQUES O PINCELADAS.

Se utilizan tanto en la piel como en la cavidad oral: Amígdalas, lengua y orofaringe. En caso de preparado muy concentrado, la mezcla se aplica sobre la parte afectada con un pincel o un algodón.

11 ENEMAS O COLONICOS.

También se conocen como lavativas, y consisten en la aplicación de líquido dentro del intestino grueso a través del orificio anal por medio de una sonda. Hay dos clases de enemas: El enema evacuador, que tiene como objetivo remover las materias fecales del intestino mediante un volumen de agua que puede oscilar entre 500 cc y 1 litro de agua cargada de la sustancia o cocimiento de las plantas. La otra modalidad es el microenema, que se aplica con una pequeña cánula o jeringa, en cantidad de unos 15 gramos o media onza de la sustancia.

ADVERTENCIA: No se debe aplicar enemas cuando haya sangrado, o dolor abdominal, o dolores sospechosos de apendicitis, peritonitis o parálisis intestinal.

12 POLVOS.

Se obtienen a partir de la desecación de la planta por calor solar o artificial;

luego se tritura por medio de un mortero. Su utilización puede ser para uso externo como cataplasmas o en pomadas, o por vía oral en tisanas o ingerido directamente.

13 BOLSITAS DE TE.

Es un método muy favorecido por las casas comerciales que las promueven a gran escala en las grandes urbes. Las plantas son trituradas, reducidas a polvo y puestas en pequeñas bolsas de tela (gasa o pelón). Se humedecen en agua caliente y se aplican sobre la zona afectada o se utilizan para preparar tisanas o infusiones.

14 TINTURAS.

Se preparan poniendo la planta en alcohol de 70 ó 90 grados. La proporción es una parte de la planta por cinco partes de alcohol. Se deja en maceración por cinco días a temperatura ambiente, y para mejor resultado y presentación, se filtra o cuela el líquido obtenido.

Su aplicación es para uso externo en toques o pinceladas. En muy raros casos puede ingerirse diluyendo unas 5 gotas en 8 onzas de agua, siempre y cuando sea prescrita por un facultativo.

15 EXTRACTOS VEGETALES

O ZUMOS. Es la obtención de sustancias activas de las plantas o frutas frescas mediante el proceso de trituración, machacamiento o presión. El ju-



go o líquido debe ingerirse de inmediato ya que los elementos activos que se procuran tienen un margen muy escaso de preservación. En algunos casos se puede conservar por unos pocos días en refrigeración, como es el caso del pichichío y el extracto de zapote blanco. En otros casos, como en los cítricos y la zanahoria, las vitaminas se inactivan aunque se guarden en refrigeración.

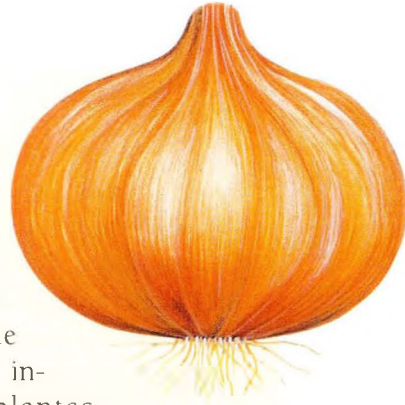
16 BAÑOS. Parciales o totales.

Los baños combinan las propiedades de las plantas con las propiedades minerales y fisioterapéuticas del agua. Básicamente estos baños consisten en agregar al agua infusiones o cocimientos concentrados y adecuados; y dependiendo de las plantas usadas y de la temperatura del agua, dichos baños pueden sedar o estimular la mente y el cuerpo; abrir o cerrar los poros, aliviar la inflamación y el dolor y promover muchos efectos benéficos, como ser la eliminación de toxinas. También activan la circulación y aumentan las defensas orgánicas.

A continuación se explican los diferentes tipos de baños:

1 BAÑO TOTAL DE TINA O BAÑERA. Con agua a temperatura ambiente o tibia 35-37 grados C (90-98 grados F). Sirve especialmente como calmante o para tratar extensas áreas del cuerpo como en las enfermedades exantemáticas (rubéola, sarampión, alergias, etc.).

2 BAÑO DE ESPONJA. Util en pacientes que no pueden moverse de la cama. Su acción vigorizante combinada con las infusiones de las plantas promueve la activación de la circulación mediante el masaje con un paño o con esponja.



3 BAÑO DE ASIENTO: En términos generales consiste en sentar al paciente en un recipiente lo suficientemente grande con un nivel de agua tibia (42° C) que cubra o llegue hasta la región glútea. Este procedimiento se puede hacer en una tina o bañera, o también hay recipientes que se pueden obtener para este fin. Para lograr un mejor efecto, se agrega al agua tibia algún preparado de infusión o cocimiento de hierbas u otras sustancias medicinales.

De preferencia, el paciente debe sentarse en el recipiente, con los pies en otro recipiente que contenga agua caliente, y luego cubrir completamente el cuerpo desde el cuello hasta los pies.

Este procedimiento es útil para inflamaciones pélvicas, hemorroides no sangrantes, problemas menstruales, y dolor intestinal.

4 BAÑO DE PIES. Se colocan los pies en un recipiente lo suficientemente grande y profundo para que el agua caliente alcance unos 8 centímetros arriba



de los tobillos. El agua caliente sola o mezclada con plantas medicinales ejerce un efecto relajante y refrescante, y en muchos casos sirve como auxiliar en el tratamiento de algunos desórdenes internos de los riñones, vejiga, garganta, resfríos e infecciones del aparato respiratorio y jaquecas. La temperatura del agua deberá adaptarse a la tolerancia del paciente.

5 BAÑO DE VAPOR. Se conoce con diferentes nombres: sauna, baño turco, y baño ruso. Su finalidad es promover la transpiración mediante la inhalación de vapor caliente. Para un baño de vapor inhalante, usted necesita 1) una silla, donde sentar al paciente 2) una olla o recipiente que despida vapor proveniente de un cocimiento activo a baja temperatura, 3) algo para sostener la olla, y 4) una sábana suficientemente grande como para cubrir al paciente y al recipiente, con el fin de atrapar el vapor.

6 BAÑO TIBIO: En hidroterapia es muy común usar algunos tipos de baño para el cuerpo y para regiones específicas del cuerpo, o sea baño total y baño parcial. En términos generales el baño tibio se utiliza como baño total del cuerpo para exponerlo al beneficio del agua a una temperatura de 45° a 50° C, agregándole algún cocimiento o infusión de algunas plantas cuyo efecto medicinal actúa en contacto con la piel. El baño puede ser en tina o bañera o asperjando el agua previamente preparada sobre el paciente.

Algunos procedimientos



1 AGUA DE ARROZ: Se conoce con este nombre al cocimiento de 200 gramos de arroz en 1 litro de agua.

Se deja hervir hasta que el arroz se esponje. Luego se saca el arroz o se cuele, dejando únicamente el líquido que mediante este proceso se convierte en una sustancia rica en carbohidratos, aminoácidos, y algunos minerales muy útiles en los procesos diarreicos.

Para darle un sabor más agradable, se le agrega canela al gusto, 4 cucharadas de azúcar, y 1/3 de cucharadita de sal.



2 MACERACION DE AGUA DE ARROZ: Se colocan 200 gramos de arroz en 1 litro de agua, y se dejan en remojo durante unas dos horas. Por razones de higiene, el arroz debe lavarse primero. Después que haya reposado en el agua durante dos horas, se saca el arroz, y el agua se ingiere en pequeñas cantidades durante el día.

Recuerde que en este procedimiento no deberá hervir el agua; sólo dejar el arroz en remojo durante dos horas. Aunque el mecanismo no está claro, sí podemos asegurar que la sustancia obtenida por este procedimiento es útil para controlar la hipertensión leve y la moderada.

3 AGUA DE VINAGRE: Se llama así a la combinación que se hace de 1 litro de agua agregándole una onza de vinagre o el equivalente a una cucharada sopera. El propósito es obtener un medio ácido que actúe como antiséptico para uso local y a la vez obtener una reacción ácida no irritante para zonas o áreas de la piel inflamadas o lesionadas.

4 DUCHA VAGINAL, LAVADO VAGINAL, IRRIGACION VAGINAL: Se prepara la solución o líquido que se va a usar, que en la mayoría de los casos son cocimientos o infusiones a base de plantas.

La temperatura del agua debe ser la del ambiente. Luego se coloca la cantidad de agua en el recipiente que se utiliza para bombeo, que consiste en una especie de balón inflable de goma que contiene una manguerilla y una cánula terminal, muy fácil de obtener en la mayoría de las farmacias o boticas.

Se descarga el agua dentro de la vagina o genital externo femenino mediante la presión ejercida sobre el balón de goma, y luego se deja que escurra el agua hacia afuera de la vagina.

Independientemente de la sustancia que se use para la irrigación o ducha vaginal, nunca debe exceder la frecuencia de dos veces por semana.

5 SAUNA FACIAL: Mediante este proceso se expone la cara a la acción del vapor de agua proveniente de una olla o recipiente en el cual se ha colocado medio litro de agua con alguna sustancia o hierba, con fines medicinales. Una vez que alcanza la temperatura de ebullición, comienza a soltar vapores. Se acerca la cara a una distancia que alcance el vapor para lograr su efecto, pero teniendo cuidado de no acercarse demasiado para no quemarse. La exposición a este vapor no debe exceder los 10 minutos.

6 IRRIGACION A LOS OJOS; BAÑO DE OJOS: Básicamente hay dos métodos para lograr el efecto medicinal de alguna planta sobre los ojos:

Uno es el uso de una copa pequeña diseñada especialmente para este procedimiento, y que se puede obtener en los negocios que se especializan o promueven la homeopatía o medicina natural.

El otro método adecuado para tratar ambos ojos al mismo tiempo es el uso de un recipiente lo suficientemente grande para sumergir la cara dentro del agua medicinal.

En ambos métodos el baño consiste en abrir el ojo o los ojos una vez que está en contacto con el agua, repitiendo el procedimiento tres o cuatro veces y abriendo y cerrando los ojos durante el proceso.

Recomendaciones



Algunas personas pueden desarrollar alergias o hipersensibilidad a ciertas plantas. En este caso, si aparece rubor, dolor o picazón localmente, debe suspenderse la aplicación. Asimismo, si toma una tisana y experimenta mareos, picazón, náuseas o fiebre, debe suspender de inmediato el tratamiento.

Medidas más utilizadas

Cta. = Cucharadita (cucharita para té o café), equivalente a 15 gotas.

Cda. = Cucharada sopera, medida universal, equivalente a una onza o 32 gramos.

Taza o vaso, equivalente a la medida universal de un vaso, o sea la cuarta parte de un litro, ocho onzas o 227 gramos, o 227 ml, o 227 cc.

Cómo escoger el medicamento o planta apropiada

Para cada enfermedad o problema de salud, se enumeran varias plantas; de esa lista usted puede escoger las que están accesibles en el lugar donde vive, de preferencia frescas. Actual-

mente hay lugares especializados donde se expenden plantas casi de cualquier parte del mundo. Además, la lista que se propone para cada enfermedad tiene el propósito de ofrecerle la oportunidad de seleccionar la que esté a su alcance.

Si después de un período razonable (una o dos semanas) no obtiene el resultado esperado, puede probar con otra de la lista propuesta.

No haga combinaciones de plantas a menos que se lo indique el libro o alguna persona autorizada.

Consejos pertinentes

❶ No deben recogerse plantas medicinales en terrenos que hayan sido rociados con insecticidas, herbicidas o cualquier pesticida.

② En lo posible las plantas no deben proceder de lugares aledaños a carreteras o sitios muy visitados por animales o personas.

③ Cuando se trata de recoger una planta determinada para uso medicinal, debe consultarse a un experto en su hábitat, temporada de floración, color, forma, dimensiones, así como cualquier señal de identificación. No recoja ninguna planta a menos que esté seguro de su identidad.

④ No recoja plantas en las primeras horas de la mañana.

⑤ Recoja solamente plantas y partes sanas de éstas.

Secado

Por medio del secado se elimina la humedad, manteniendo en la mejor forma los olores y colores originales.

① Las plantas medicinales deben estar libres de rocío, y ser colocadas a la sombra, fuera de la luz directa del sol.

② Las plantas frescas recién recolectadas se extienden en una capa fina

sobre un cedazo plástico en marco de madera. Evitar el cedazo metálico.

③ No se deben tocar las plantas durante o después del proceso de secado. Tampoco se debe mezclar el material seco con el material fresco.

Almacenamiento

Una vez secas las hierbas, se deben colocar en recipientes, preferiblemente de cristal (nunca apretados), cerrándolos muy bien. Evite los recipientes de plástico.

Deben almacenarse en una habitación seca, cálida y sin polvo, fechando y rotulando cada envase.



SIMBO

Recomendaciones



Advertencia



Composición química



Contraindicaciones



Dosificación



Germinación



Ingredientes activos



Precauciones



Preparación



Propiedades curativas



Símbolo que apoyado en su título adicional permite ubicar con mayor prontitud la información deseada de la planta en cuestión.

Forma de preparación

Todo lo indicado por medidas,
como cucharada o cucharadita,
debe ser triturado.

LOGIA

Partes utilizables



Brotes



Flores



Rizoma



Bulbos



Frutos



Savia



Corteza



Hojas



Semillas



Estigmas



Pulpa



Tallos



Raíz



Toda la planta



Resina



Tubérculos

Monograma que facilita el conocimiento de las partes a utilizar de la planta, aun sin haber leído las generalidades de la misma

Equivalencias aproximadas

1 cucharada $\approx$ 1 onza

1 cucharadita $\approx$ 1/2 onza

1 cucharadita $\approx$ 16 gramos ó 16 ml. ó 16 cc.

1 cucharada $\approx$ 32 gramos ó 32 ml. ó 32 cc.

1 onza $\approx$ 32 gramos ó 32 ml. ó 32 cc.

1 taza $\approx$ 8 onzas ó 1/4 litro = 250 ml. ó 250 cc.

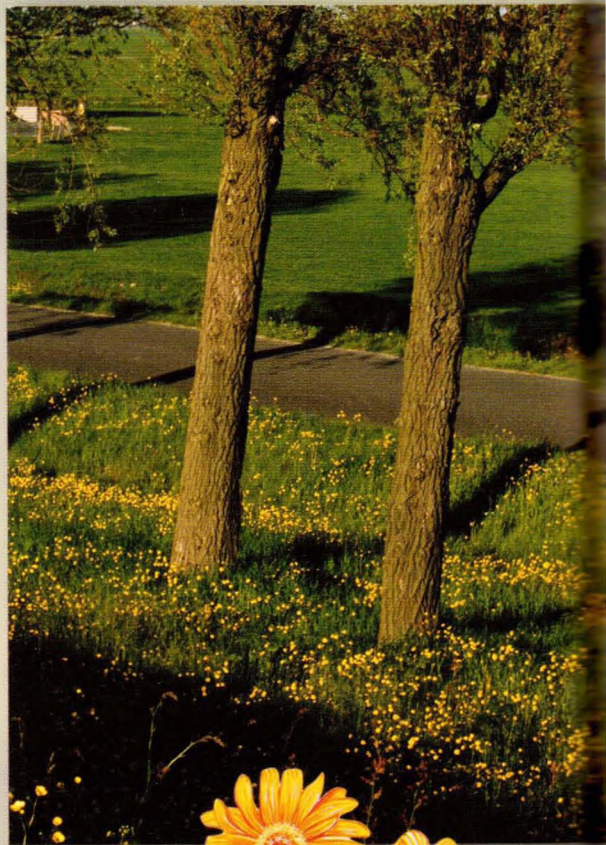
1 litro $\approx$ 4 tazas ó 1.000 ml. ó 1.000 cc.

Las enfermedades y

1



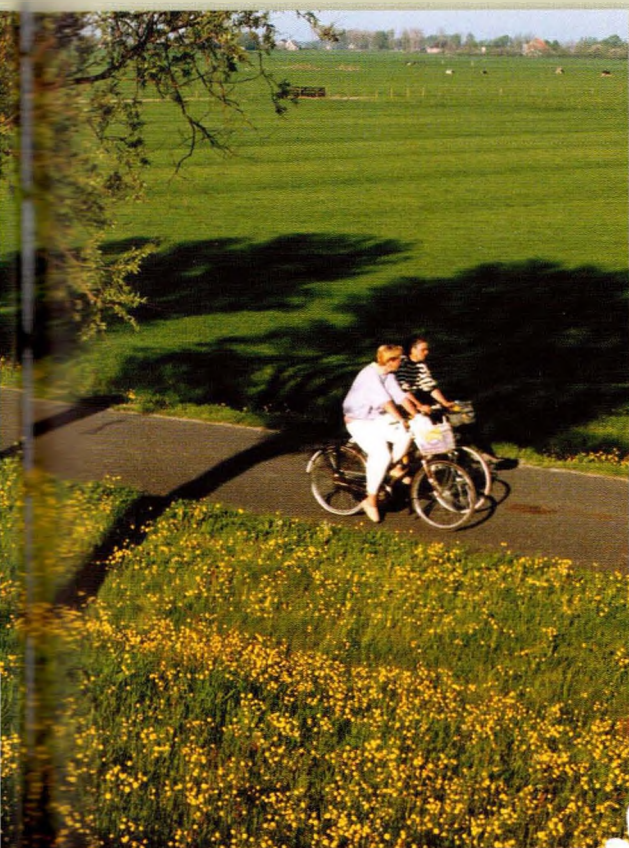
*Las hierbas
medicinales tienen
un enorme valor
preventivo, por eso
debieran emplearse
habitualmente como
parte del estilo de vida,
sin pensar en ellas
como medicina.*



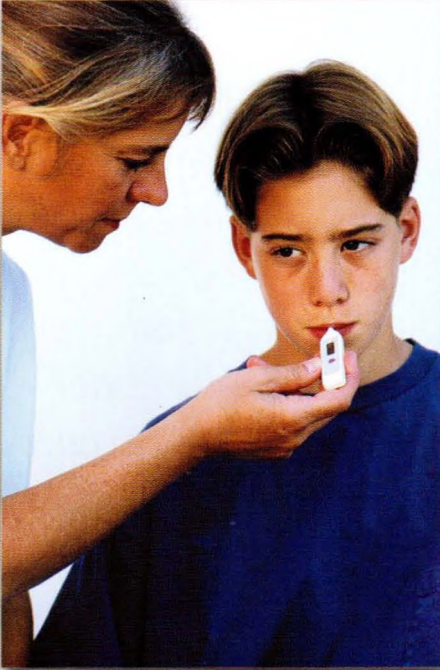
sus tratamientos



*Cada persona
debe sentirse
responsable
de su salud
y debe comprender
que es mejor prevenir
que curar.*



Síntomas Generales



La fiebre es a veces el único síntoma de un problema mayor. Por lo tanto, si la fiebre no cede fácilmente, es conveniente investigar la causa, visitando a su médico o el hospital más cercano.

Fiebre

DEFINICION

La fiebre es el aumento de la temperatura en el cuerpo humano. La temperatura normal es de 37° C (98.6° F), pero durante el día puede variar de 36.5° (97.7° F) por la mañana a 37.5° (99.5° F) por la tarde. Además, difiere según el lugar donde se la toma (axila, boca, recto). La temperatura rectal es la más confiable, y es 0.5° más elevada que la que se obtiene en la boca.

En algunos casos el aumento de la temperatura es una sensación interna experimentada solamente por el enfermo. La fiebre puede presentarse en todo el cuerpo o en una parte del mismo (abdomen, frente, brazos, etc.). Cuando la fiebre es leve o moderada, el enfermo dice que se siente "afiebrado" o "calenturiento". La fiebre suele estar precedida por escalofríos que ponen la piel como "carne de gallina". Las extremidades se sienten frías y hay poca sudoración.

Aparte de la enfermedad como causa, la temperatura puede alterarse por el ejercicio, la digestión, la elevación de la temperatura ambiental, la ovulación en el ciclo menstrual y durante el primer trimestre del embarazo, aunque en estos casos casi nunca supera los 38° C (100.4° F).

Las fiebres que sobrepasan los 38° C (100.4° F) son las que comprometen el

Capítulo 1

buen estado general del paciente, y constituyen una señal indicativa de algún trastorno orgánico o el efecto de agentes externos. La fiebre elevada no siempre se relaciona con procesos graves y no siempre es perjudicial. Existen numerosos estudios que le atribuyen un papel benéfico en el mecanismo de la defensa corporal; pero lo cierto es que si la temperatura medida con un buen termómetro pasa de 40°C (104°F), puede ocasionar graves daños a las células del cerebro, especialmente en niños y en recién nacidos, y ocasionar convulsiones que en algunos casos acompañarán al paciente por el resto de su vida.

CLASES DE FIEBRE

No siempre es fácil concretar las causas de la fiebre, y muchas siguen considerándose de origen desconocido. Presentamos a continuación algunas clases de fiebre y su interpretación clínica:

Fiebre continua. Fiebre sostenida cuyos valores máximo y mínimo no son superiores a un grado centígrado de la temperatura normal. Frecuente en las neumonías, infecciones generalizadas, fiebre tifoidea, tuberculosis, enfermedades virales, varicela, sarampión, rubéola, etc.

Fiebre remitente. Oscilaciones diarias superiores a un grado centígrado sin alcanzar en ningún momento el valor de la temperatura normal. Encontramos este tipo de fiebre en infecciones que producen pus, bronconeumonía, etc.



Achioté
(*Bixa orellana*)

Síntomas Generales

FIEBRE
DOLOR
DOLOR DE MUELA

Fiebre intermitente. La temperatura sube bruscamente, después de un escalofrío y luego baja también bruscamente a su valor normal, y a veces más abajo de lo normal, acompañada de sudoración abundante. Se observa en las infecciones o septicemias generalizadas en la sangre, como en las infecciones urinarias, infecciones biliares, paludismo y abscesos hepáticos.

Fiebre recurrente. Se caracteriza por alternar periodos de fiebre continua durante dos a cinco días, con una fase de varios días sin fiebre. Clásica en la meningitis crónica.

Fiebre ondulante. En este caso se produce una serie de ondas febriles separadas por intervalos de febrículas o periodos sin fiebre. La fiebre ondulante

CAUSAS PRINCIPALES DE FIEBRE

Ofrecemos una guía de los diversos agentes que pueden producir fiebre, para que el lector se percate de lo complejo que puede ser diagnosticar la causa.

- 1** **Infecciones generales por virus:** Gripe, varicela, sarampión. *Por bacterias:* Neumonía, amigdalitis, infección urinaria, tifoidea. *Por parásitos:* Amebas, lombrices, etc.
- 2** **Enfermedades inflamatorias:** Artritis, fiebre reumática, lupus.
- 3** **Tumores malignos.**
- 4** **Enfermedades de la sangre:** Anemia, leucemia, linfomas, hemorragias.
- 5** **Enfermedades cardiovasculares:** Infarto cardíaco, tromboflebitis.
- 6** **Enfermedades gastrointestinales:** Diarreas, úlceras gastrointestinales, cirrosis, hepatitis, infección de la vesícula, cálculos biliares.
- 7** **Enfermedades del sistema nervioso central:** Derrames cerebrales, tumores.
- 8** **Enfermedades del metabolismo:** Hipertiroidismo.
- 9** **Por agentes físicos:** Insolación, irradiación, quemaduras.
- 10** **Por agentes químicos:** Reacción a medicamentos o envenenamientos.
- 11** **Otros agentes:** Por deshidratación, de origen psicógeno o por causa desconocida.



Zacate de limón
(*Cymbopogon citratus*)

es clásica en la fiebre reumática, y en tumores.

TRATAMIENTO

No olvide que la fiebre es a veces el único síntoma de un problema mayor. Por lo tanto, si la fiebre no cede fácilmente, es conveniente investigar la causa, visitando a su médico o el hospital más cercano.

El objetivo principal del tratamiento es bajar la temperatura, lo cual se logra al producir la transpiración, por lo que el tratamiento será más efectivo si las bebidas se toman calientes.

Los medios físicos deben combinarse con el tratamiento de las plantas; sin embargo, aquí trataremos sólo el aspecto herbolario por vía oral.

Las siguientes plantas son de reconocida acción para bajar rápidamente la fiebre:

Achiote: Se utilizan las semillas en forma de infusión, vía oral.

Ajenjo: Infusión de las hojas tallos y raíz, vía oral.

Saúco: Infusión de las hojas y flores, vía oral.

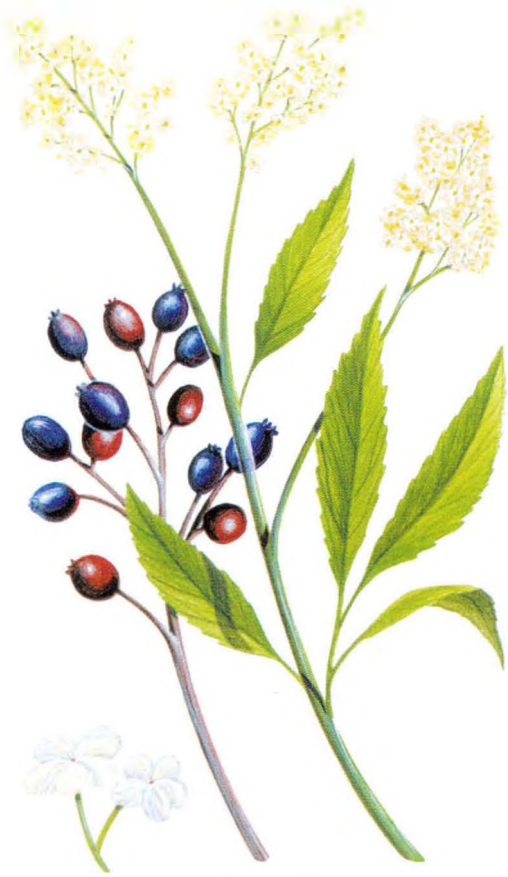
Zacate de limón: Infusión de hojas y rizomas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Dolor

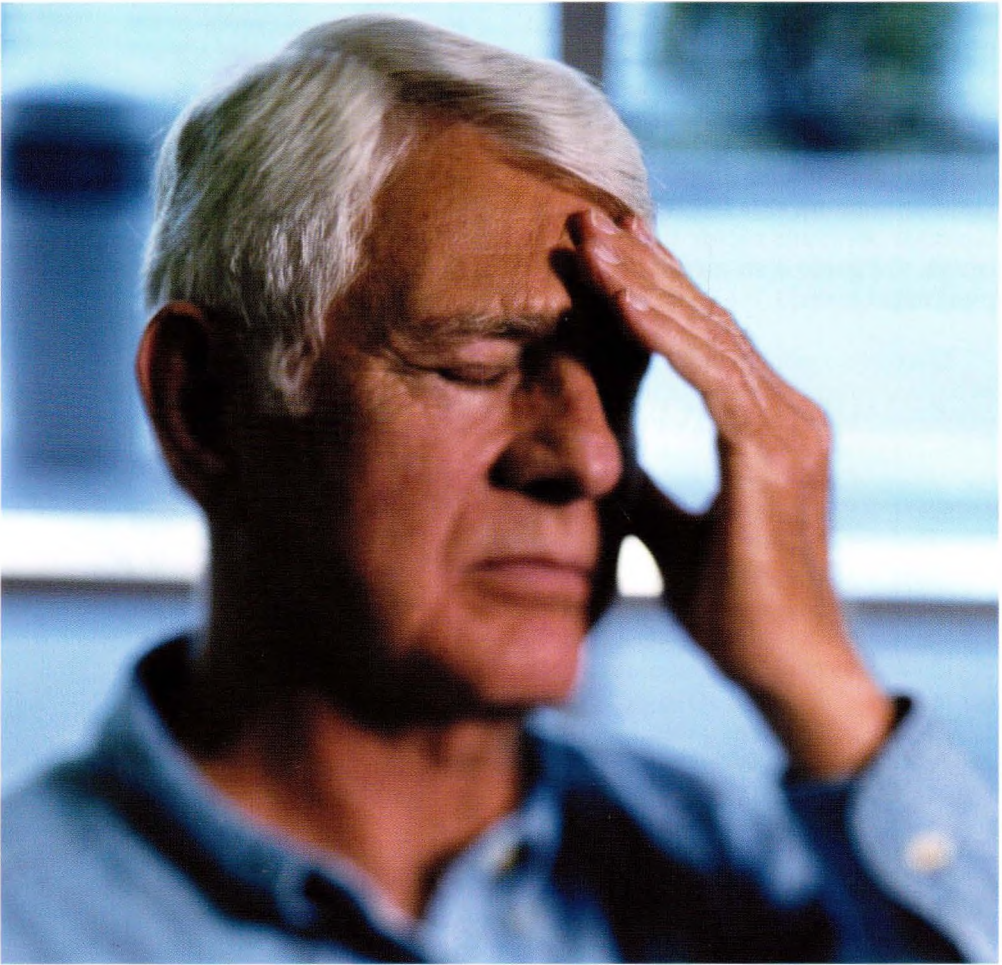
DEFINICION

El dolor es uno de los síntomas más importantes que produce nuestro cuer-



Saúco
(*Sambucus nigra* L.)

po, ya que casi todas las alteraciones del cuerpo causan dolor. El dolor es un mecanismo protector del cuerpo; se produce siempre que un tejido está lesionado y obliga al individuo a reaccionar y adoptar cierta postura para suprimir el estímulo doloroso. El dolor se produce por terminaciones nerviosas libres, llamadas receptores del dolor, que se localizan en la piel y en todos los tejidos internos como los órganos, envolturas de los huesos (periostio), paredes arteriales, articulaciones, músculos, y las membranas que envuelven el cerebro.



El dolor en general se produce por terminaciones nerviosas libres, llamadas receptores del dolor, que se localizan en la piel y en todos los tejidos internos como los órganos, envolturas de los huesos (periostio), paredes arteriales, articulaciones, músculos, y las membranas que envuelven el cerebro.

UMBRAL DEL DOLOR

La mayoría de las personas reacciona a los estímulos dolorosos de acuerdo a un patrón promedio o normal, pero en una escala del 1 al 10. Hay diferentes variaciones, pues hay personas que reaccionan poco o mucho a los estímulos dolorosos. O sea, que cada quien tiene un límite para soportar el dolor. A esto se le llama umbral del dolor.

TIPOS DE DOLOR

Dolor punzante: Se percibe cuando una amplia zona de la piel está irritada en forma difusa, pero extensa.

Dolor quemante: Sensación que se experimenta al quemarse la piel. Puede ser intensísima, y es la variedad del dolor que hace sufrir más.

Dolor continuo: No se percibe superficialmente; se trata de un dolor profundo que causa grados diversos de molestia.

ORIGEN DEL DOLOR

Dolor visceral: Cualquier estímulo en las terminaciones nerviosas en zonas de los tejidos de las vísceras, origina dolor visceral.

Aunque las vísceras en general no manifiestan una reacción intensa al dolor (pues se dice que las vísceras no duelen, ya que rara vez producen dolor), sin embargo, el dolor procedente de las vísceras, el abdomen y el tórax, constituye uno de los pocos datos que pueden utilizarse para diagnosticar inflamación o enfermedad visceral. Por ejemplo, dolor de intestino—colitis; dolor menstrual—inflamación del útero; dolor de cabeza—migraña. Cada uno de estos tipos de dolor se trata aparte, en diferentes secciones.

Dolor músculo-esquelético: Es el dolor producido por la inflamación o lesiones en el aparato muscular (tendones, músculos y articulaciones). A este tipo de dolor pertenecen la artritis, los calambres y los dolores musculares de diferentes causas. Estos se tratan en capítulo aparte.

Dolor nervioso: Dolores lacerantes en regiones donde se ha inflamado o irritado un nervio periférico. Por ejemplo: Neuralgia, neuritis. Este dolor se trata en el capítulo de padecimientos del sistema nervioso.

Dolor de muela

DEFINICION

Dolor punzante agudo de la raíz nerviosa de la pieza dental, debido a caries o irritación del nervio.



Consuelda
(*Symphytum*
officinalis)

TRATAMIENTO

Clavo de olor: Cocimiento, se aplica localmente.

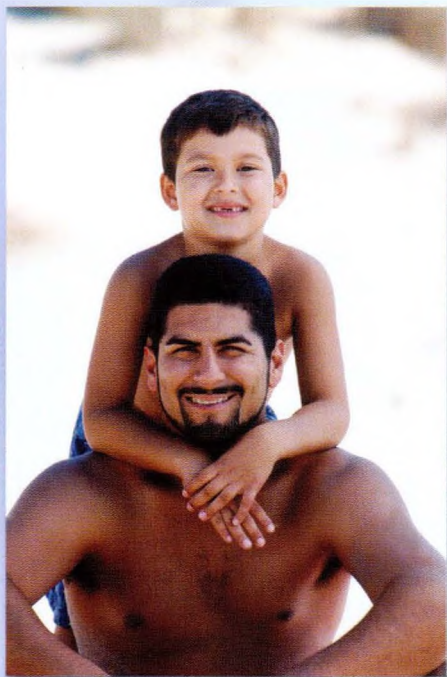
Consuelda: Hojas machacadas, se aplican localmente.

Mariposa: Cocimiento de la raíz, se aplica localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

El paciente debe recordar que el tratamiento aquí propuesto es un calmante transitorio o temporal, y que sólo el dentista determinará el tratamiento definitivo.

La piel y sus afecciones



La piel necesita nuestro cuidado. Uno de los factores preventivos de las enfermedades de la piel es el agua pura. Nuestro organismo necesita diariamente dos litros de agua, si no se ingiere esa cantidad de líquido la piel se seca y envejece.

Psoriasis

DEFINICION

La psoriasis es una enfermedad de la piel bastante frecuente, que tiende a ser crónica. Afecta especialmente a los adolescentes, adultos jóvenes y personas robustas.

SINTOMAS

La psoriasis produce placas redondeadas, ligeramente levantadas y cubiertas de escamas nacaradas que atacan de preferencia el cuero cabelludo, las rodillas, los codos y la parte inferior de la espalda en por lo menos 75 por ciento de los casos; pero puede afectar cualquier parte del cuerpo. Normalmente no produce molestias graves.

Suele diagnosticársela en forma equivocada cuando no se practica un examen cuidadoso; por ejemplo, en las uñas (donde produce destrucción corrosiva) se la confunde con infección por hongos, y en los genitales, por moniliasis. A veces aparece algún caso de psoriasis complicado con artritis.

La evolución de la enfermedad tiende a ser crónica y a menudo se producen problemas locales en el sitio de las lesiones, tales como infecciones por hongos, bacterias y úlceraciones. Este padecimiento tiende a volverse resistente a los tratamientos convencionales.

Capítulo 2

CAUSAS

Aunque su verdadera causa no se conoce aún, se sabe que la herencia y las tensiones son factores importantes.

TRATAMIENTO

Los enfermos de psoriasis deben evitar el consumo de carne y grasas animales (para obtener proteína completa pueden consumir leche descremada, leche de soya y garbanzos u otras legumbres); también deben evitar condimentos, alcohol, tabaco, té, café y mate. Además deben evitar el estreñimiento. Las preocupaciones empeoran la psoriasis; también los problemas emocionales intensos y las tensiones. En muchos casos, la ingestión de vitaminas A y D contribuye a aliviar este mal. Las lesiones se deben tratar con pomadas especiales recetadas por el médico.

Azafrán: Cocimiento de las flores, o extracto, o polvo de los estigmas, vía oral.

Gordolobo: Infusión de las flores, vía oral.

Güitite: El agua de la maceración de las hojas se aplica localmente en las lesiones.

Sasafrás: Cocimiento o extracto de la corteza, aplicado localmente.

Zarzaparrilla: Cocimiento de la raíz se aplica localmente.

La piel y sus afecciones

PSORIASIS
ECCEMA
FURUNCULOSIS
URTICARIA
CAIDA DEL CABELLO
ENFERMEDADES VENEREAS /
SIFILIS / GONORREA
SEBORREA
CALLOS
SARNA
VERRUGAS
QUEMADURAS
HERPES
ENFERMEDADES EXANTEMATICAS DE LA
INFANCIA / SARAMPION /
RUBEOLA / VARICELA
PIE DE ATLETA
LESIONES ABIERTAS DE LA PIEL
MANCHAS EN LA PIEL
PICADURAS DE INSECTOS
CICATRIZACION
PIEL SECA
PAÑALITIS
ACNE
PIOJOS

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Eccema

Incluye: Dermatitis atópica, dermatitis alérgica y erupciones cutáneas.

DEFINICION

El eccema es una inflamación de la piel con enrojecimiento, formación de vesículas, escamas y costras, que tiene tendencia a hacerse crónica.

SINTOMAS

El enfermo siente ardor, tensión y comezón en la parte afectada, con enrojecimiento e hinchazón y formación de pequeñas vesículas, las que después de uno o dos días se rompen y sale de ellas un líquido amarillo, que al secarse forma escamas amarillentas.

La producción de líquido se interrumpe después de algunos días o semanas, dejando la piel lisa y roja, o cubierta de escamas delgadas, las que se ponen más espesas cuando esta afección se hace crónica. Se localiza frecuentemente en la cara, el cuello, el pecho, la espalda, los pliegues de las rodillas y los codos.

CAUSAS

En la aparición del eccema suelen intervenir dos factores: la predisposición de la persona y una irritación local. Con frecuencia el eccema es alérgico. A continuación aparecen algunas causas locales de irritación que provocan y mantienen esta afección: Jabones fuertes, detergentes para lavar la loza, cloro, cal, cemento, lana, telas sintéticas y sustancias irritantes. También puede ser causada por afecciones del hígado, ciertos trastornos de la nutrición y de las glándulas de secreción interna y cier-

tos padecimientos digestivos y nerviosos (estrés).

TRATAMIENTO

Antes de mencionar las plantas medicinales beneficiosas, haremos un breve comentario sobre el tratamiento general que debe realizarse para contribuir al alivio de esta afección:

Evitar el agua y el jabón sobre la parte afectada por el eccema; ésta se puede limpiar con aceite de almendra, o de oliva.

Si las manos están afectadas, no deben meterse en el agua sino usando guantes de goma de buena calidad, y evitar el uso de jabón fuerte, prendas de lana y otros productos irritantes.

No exponerse al sol, al viento, al calor o frío excesivos.

Mantener los intestinos en buen funcionamiento para evitar la constipación (estreñimiento).

Dormir lo suficiente y evitar las preocupaciones.

Las siguientes hierbas medicinales o frutos se preparan en tisanas, o cataplasmas para uso local externo, con el fin de calmar la comezón y otras molestias.

Almendro: Cocimiento de hojas y corteza en baños, o aplicado localmente en compresas frías.

Avena: Grano triturado o entero en forma de cataplasma.

Azul de mata: Cocimiento de hojas y tallos aplicado externamente. También se aplican las hojas directamente, frotándolas sobre las partes afectadas.

Bardana: Cocimiento de la raíz o preparados en forma de extractos, localmente.

Consuelda: Cocimiento de las raíces, aplicado localmente.

Fresa: Aplicación local de las hojas en fricciones.

Güítite: Agua en la que se han puesto a macerar las hojas, para aplicación externa. Puede utilizarse también directamente, frotando las hojas sobre las partes afectadas.

Manzanilla: Infusión de toda la planta, en forma de baños o fomentos fríos.

Maravilla: Jugo o zumo de las flores aplicado localmente.

Pensamiento: Cocimiento de las raíces, aplicado localmente.

Pico de pájaro: Hojas frescas machacadas, aplicadas localmente.

Sábila: Extracto gelatinoso de las hojas o pencas, aplicado localmente.

Saragundi: Hojas enteras machacadas, se aplican localmente.

Sorosí: Cocimiento de toda la planta, se aplica localmente.

Trébol rojo: Frotar las hojas localmente (externamente).

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

culo piloso (raíz del pelo o vello) y el tejido subcutáneo adyacente, con inflamación, enrojecimiento y concentración de líquido y pus en la parte infectada. En algunos casos puede encontrarse la asociación de múltiples abscesos.

Un carbunclo está constituido por varios furúnculos desarrollados en folículos pilosos vecinos, que al unirse forman un pequeño abultamiento interno, con múltiples puntos de drenaje o bocas.

CAUSAS

Pocas veces se logra detectar una causa específica, aunque siempre se debe investigar diabetes mellitus, infección de riñones, anemia, sífilis.

TRATAMIENTO

Cebolla: Aplicación externa en forma de cataplasma.

Reina de la noche: Hojas frescas, calentadas e impregnadas con grasa (manteca, aceite, vaselina, etc.); se aplican localmente.

Saragundi: Hojas frescas machacadas o frotadas directamente en la parte afectada.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Furunculosis

Incluye: Abscesos, diviesos, carbunclos, nacidos, sabañones.

DEFINICION

Es una infección situada profundamente en la piel, que afecta todo un folí-

Urticaria

DEFINICION

La urticaria es una reacción local de la piel que aparece en forma repentina y episódica como ronchas o placas rosadas, ligeramente salientes y de forma variable, que se acompañan de comezón o ardor. A veces por unión de varias pla-

cas, se hace una muy grande, como en la palma de la mano, por ejemplo. Puede durar desde unos pocos minutos hasta varias horas.

CAUSAS

La mayor parte de los casos de urticaria son de origen alérgico y pueden ser provocadas por alimentos (pescados, mariscos, fresas, alimentos en mal estado), medicamentos, polvo, polen, picaduras de insectos o larvas urticantes.

TRATAMIENTO

Cuando la alergia es severa conviene consultar al médico para evitar complicaciones, que en algunos casos pueden ser muy serias.

Avena: Grano machacado en forma de cataplasma.

Sábila: Extracto gelatinoso de la penca, diluido en agua, aplicado localmente.

Saragundi: Hojas machacadas frescas, aplicadas localmente.

También se pueden utilizar las mismas plantas que se emplean en el tratamiento del eccema.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Caída del cabello (Alopecia)

DEFINICION

La alopecia es la pérdida excesiva de cabello o pelos, que ocurre especialmente en los hombres. Un tipo bastante común es la llamada *alopecia areata*,

o pelada, que se presenta en placas en las cuales el cabello se puede quebrar a unos dos milímetros de la superficie, hasta que finalmente la placa queda sin pelos.

CAUSAS

La alopecia puede ser causada por padecimientos orgánicos, como lupus eritematoso, desnutrición, linfomas, diabetes, insuficiencia de la glándula tiroidea o de la pituitaria. En estos casos, el único tratamiento posible es el control rápido y adecuado, que debe ser realizado por el médico. En otros casos es provocada por la existencia de seborrea (caspa abundante), la que debe ser tratada como se describe más adelante.

La extensión de la pérdida de pelo suele ser irreversible cuando no obedece a algún padecimiento que pueda corregirse a tiempo.

TRATAMIENTO

Los tratamientos que aquí se presentan son para los casos leves de caída de cabello.

Abedul: Cocimiento de la corteza, aplicada localmente.

Achiote: Hojas en maceración, aplicadas localmente.

Albahaca: Infusión de hojas y flores para vitalizar el cuero cabelludo, localmente.

Azul de mata: Cocimiento de la planta aplicado localmente. (También previene las canas prematuras.)

Bardana: Cocimiento de la raíz, aplicado localmente.

Coco: Aceite o manteca, aplicada externamente en fricciones, fortalece el cuero cabelludo.

Cola de caballo: Infusión de toda la planta, en aplicaciones locales y por vía oral.

Guácimo: Cocimiento de las hojas y corteza; aplicado localmente.

Magüey: Savia aplicada localmente (externamente).

Nopal: El agua que se obtiene de la maceración de las hojas y tallos, se aplica localmente.

Romero: Cocimiento de todas las partes de la planta aplicado localmente, le da vitalidad al cabello y brillo al cabello negro.

Verbena: Infusión de las hojas y flores; se aplica localmente para darle brillo al cabello y prevenir su caída.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Enfermedades venéreas

DEFINICION

Son enfermedades transmitidas por contacto sexual. Consideraremos aquí sólo dos de ellas: la sífilis o chancro sifilítico y la gonorrea, blenorragia o purgación.

Sífilis

La sífilis es una enfermedad producida por el *Treponema pallidum* o *Spiro-*

cheta pallida, que penetra en los tejidos por contacto sexual. La primera manifestación es la aparición del chancro o ulceración del pene en el hombre o en los labios mayores del genital femenino. Posteriormente, un mes después, el agente causal se puede detectar en la sangre mediante el examen de laboratorio (VDRL).

Gonorrea

El paciente se queja especialmente de sentir ardor y tener abundante secreción de flujo uretral. El dolor se hace más intenso durante la micción (acto de orinar). El agente causal es el gonococo de Neisser. En la mujer puede permanecer en la vagina, en el flujo vaginal, sin mayores consecuencias para ella. Por eso es muy común que mujeres de dudosa reputación transmitan frecuentemente esta enfermedad.

TRATAMIENTO

A continuación aparecen las hierbas medicinales que pueden reforzar el tratamiento definitivo que obligadamente debe ser administrado por el médico.

Frailecillo: Infusión de las hojas y la corteza vía oral, para la gonorrea.

Quina: Cocimiento de la raíz y corteza, se aplica localmente para el chancro sifilítico.

Zarzaparrilla: Infusión de la raíz, vía oral, como auxiliar en el tratamiento de la sífilis.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Seborrea (caspa grasosa)

DEFINICION

Padecimiento del cuero cabelludo caracterizado por placas o escamas secas amarillentas con o sin enrojecimiento de la piel.

Suele afectar también las cejas, las pestañas, los bigotes y el ombligo.

La seborrea se produce por la transformación de la caspa común o caspa seca (pequeñas escamas secas que se forman en el cuero cabelludo, con picazón, y que caen fácilmente sobre la ropa) en caspa grasosa, al parecer por la acción de un microorganismo llamado *coco polimorfo*. En este caso, las escamas son gruesas y grasosas. Pueden hacer caer el pelo pero no causan calvicie.

TRATAMIENTO

Abedul: Cocimiento de la corteza y la savia aplicado localmente.

Achiote: Cocimiento de las hojas; el agua que se obtiene del cocimiento se aplica externamente para lavar el cuero cabelludo.

Bardana: Extracto de la raíz, aplicado localmente.



Güitite: Agua en la que se han puesto a macerar las hojas, se aplica localmente.

Nopal: Pulpa de las hojas o tallos se aplica externamente en fricciones.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Callos

DEFINICION

Hay que hacer una distinción entre "callosidad" y "callo":

La *callosidad* es un espesamiento de la capa córnea de la piel, que se forma en un lugar sometido a roces continuos. No produce dolor.

El *callo* es un espesamiento de la capa córnea provisto de una raíz profunda o "clavo" que penetra en la dermis de la piel. Puede ser muy doloroso.

Estas afecciones se forman debido a la presión y fricción resultantes del apoyo defectuoso del pie, de deformidades ortopédicas o de zapatos demasiado ajustados. Algunas personas tienen una predisposición hereditaria a la formación de callos.

TRATAMIENTO

Ajo: Se aplica entero o machacado como pequeña cataplasma caliente, y se deja durante algunas horas. Se puede repetir durante unos dos días para producir su reblandecimiento y facilitar su remoción.

Consuelda: Maceración de la raíz, localmente, para reblandecerlos.

Higuera: Frutos crudos, aplicados en pequeñas cataplasmas, localmente.

Papa: Tubérculos crudos aplicados en pequeñas cataplasmas.

Papaya verde: Fruto crudo sin pelar, aplicado en pequeñas cataplasmas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Sarna (Escabiasis, rasquiña)

DEFINICION

La sarna es una enfermedad anti-quísima producida por la infestación con el ácaro llamado *Sarcoptes scabiei* var. *hominis* que provoca una reacción de la piel con prurito o comezón. Se presenta especialmente en las casas donde vive mucha gente y hay falta de higiene.

SINTOMATOLOGIA

Las lesiones se localizan con mayor frecuencia en los lados de los dedos de las manos, la cara anterior de la muñeca y de los antebrazos, los codos, las axilas, las nalgas, la ingle y el pene.

En la mujer, los senos, y especialmente los pezones y las aréolas. También se presenta en el pecho, la cintura y el abdomen. No afecta la cara y muy rara vez aparece en la espalda.

El prurito o comezón aumenta notablemente después de acostarse por la noche. En los lugares afectados suelen verse diminutos surcos de pocos milímetros de largo, con un pequeño orificio en un extremo y una elevación en el otro, de la que se puede extraer el parásito con una aguja.

La sarna puede complicarse con eccema, y especialmente con infección en la que aparecen ampollas con pus y costras.

TRATAMIENTO

Ajo: Aceite o extracto aplicado externamente.

Zapote: Pulpa de la semilla, aplicada localmente.

Zarzaparrilla: Infusión del polvo de la raíz, se aplica externamente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Verrugas (mezquinos)

DEFINICION

Las verrugas son espesamientos localizados de la piel producidos por un virus; eso explica que las verrugas puedan multiplicarse en una misma persona, o que el que las tiene pueda contagiar a otros.

TRATAMIENTO

Cardosanto: Secreción del tallo aplicada localmente.

Maravilla: Zumo o jugo de las flores, aplicado localmente.

Papaya: Cocimiento de las semillas, ingerido en ayunas, sirve para disolver pequeños depósitos de grasa en las órbitas oculares.

Targuá: Salvia del tallo, aplicada localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

ADVERTENCIA: Si las verrugas no responden al tratamiento con plantas, es necesario removerlas por cirugía. Debe cerciorarse que no sean de origen canceroso, lo cual es muy común en la cara.

Quemaduras

DEFINICION

Las quemaduras son las lesiones producidas en los tejidos por el calor o por ciertas sustancias químicas llamadas cáusticas. Pueden ser de:

Primer grado, con enrojecimiento o eritema de la piel.

Segundo grado, con enrojecimiento y formación de ampollas.

Tercer grado, con destrucción de todo el espesor de la piel, y a menudo, de tejidos más profundos (músculos, huesos).

CAUSAS

Las quemaduras pueden ser provocadas por fuego, agua caliente, vapor caliente, sustancias químicas, electricidad, congelamiento, fricción, irradiación por agentes radiactivos y por el sol.

TRATAMIENTO

Guácimo: Cocimiento de las hojas y

Herpes

DEFINICION

Los herpes son afecciones de la piel o de las mucosas, producidas por virus y caracterizadas por la formación de pequeñas ampollas. Hay tres clases: herpes simple, herpes zoster y herpes genital.

1 *Herpes simple.* En esta afección, que es bastante frecuente, se forman vesículas que aparecen sobre una zona de piel enrojecida. Es producido por el *herpesvirus hominis*, que es uno de los agentes infecciosos más difundidos. Se localiza especialmente en la cara y habitualmente en los labios. También puede presentarse en los órganos genitales y en otros lugares.

Favorece la aparición de esta enfermedad la disminución de las defensas del organismo, fiebre, quemaduras de sol, traumatismos, resfríos fuertes, meningitis y neumonía.

En el lugar donde van a aparecer las ampollas hay una sensación de ardor, tensión o picazón; luego aparece una mancha rojiza sobre la que se forman pequeñas vesículas que dan salida a un líquido amarillento al romperse.

2 *Herpes zoster.* Es una enfermedad dolorosa con erupción de ampollas y enrojecimiento de la piel, sobre el trayecto de un nervio que se ha inflamado por acción del *herpesvirus varicella* sobre la raíz posterior del nervio o del ganglio anexo al mismo. Su localización más frecuente es en uno u otro lado del tronco.

La aparición del herpes zoster se manifiesta con fiebre y malestar general. Al cabo de dos a cuatro días aparece el dolor, la picazón y el aumento de la sensibilidad general o especial, usualmente en el tronco y ocasionalmente en los brazos y piernas. El dolor puede ser continuo o intermitente y generalmente dura de una a cuatro semanas. Unas dos semanas después de los primeros sín-

la corteza, aplicado localmente, en cualquier tipo de quemadura.

Llantén: Cocimiento de toda la planta, aplicado externamente, en cualquier tipo de quemadura.

Maíz: Maicena o fécula de maíz, aplicada localmente, diluida en agua o agua de vinagre.

Ortiga mayor: Infusión de las hojas, aplicada localmente, en quemaduras que no se han ulcerado.

Sábila: Extracto gelatinoso de las hojas, aplicado externamente en quemaduras ulceradas.

Yuca: Almidón o harina, diluida en agua o agua de vinagre, para cualquier tipo de quemadura.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

tomas aparecen lesiones en forma de nódulos en la región afectada por dolor, las que se extienden alrededor del tronco o a lo largo de los brazos.

Cuando las lesiones se rompen pueden infectarse. La infección dura de ocho a diez días, pero cuando afecta a personas mayores de 50 años, el dolor suele prolongarse por bastante tiempo.

3 Herpes genital. Se trata de una enfermedad inflamatoria aguda de los genitales, producida por infección por el virus *herpes simplex II*, usualmente por contacto sexual, pero también ocurren contaminaciones a través de asientos de inodoro, toallas y tinas de baño infectadas.

Después de un período de incubación de tres a siete días aparecen vesiculitas llenas de líquido, especialmente en el cuello de la matriz, pero también suelen presentarse en la vulva, vagina y piel perianal en la mujer; en el hombre aparecen en el glande del pene, en la piel que lo recubre y en el miembro mismo, y

también pueden presentarse en la boca y el ano. Las vesículas, que al comienzo no duelen, al romperse forman úlceras extensas y dolorosas, con enrojecimiento, marcado edema y dolor en los nódulos inguinales. Los ataques de herpes genital pueden repetirse cuando el organismo se debilita o cuando hay momentos de tensión y ansiedad especialmente intensos.

TRATAMIENTO

Maravilla: Jugo o zumo de las flores, se aplica localmente.

Melocotón: Infusión de las hojas, localmente en cataplasma.

El tratamiento tiene el propósito de secar lo antes posible las lesiones, calmar la picazón y el dolor. Por eso pueden utilizarse, además, las plantas medicinales mencionadas en el tratamiento del eccema.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Enfermedades exantemáticas de la infancia

DEFINICION

Son enfermedades eruptivas típicas de la infancia, causadas por virus, que ocasionan lesiones características que producen mucha picazón. Consideraremos las siguientes:

Sarampión

Es una de las enfermedades más contagiosas. Una vez contraída deja inmunidad por toda la vida; es decir,

no vuelve a presentarse. Se caracteriza por un cuadro inicial de fiebre no muy alta y padecimiento catarral, irritación de los ojos y mucha secreción nasal, con problemas de inflamación y enrojecimiento de la nariz y la faringe.

Para identificar la enfermedad hay que buscar en la cara interior de las mejillas unas pequeñas pústulas, llamadas manchas de Koplik. Esta fase dura de tres a cinco días; luego viene la fase eruptiva que se presenta entre el tercero y quinto día, iniciándose en la frente, mejillas y raíz de los cabellos la aparición de una erupción en forma de manchas redondeadas, a veces agrupadas, que va progresando de arriba hacia abajo, pero siempre separadas por placas de piel sana. Los niños vacunados raramente contraen sarampión, o bien éste se presenta en forma leve.

Rubéola

Es una enfermedad eruptiva de la infancia que es más frecuente entre los 14 y los 18 años, y por lo general deja inmunidad permanente. El período de incubación dura de una a tres semanas. Los primeros síntomas son parecidos a los del sarampión, y duran tres días con fiebre, tos, faringitis e inflamación de los ganglios



Pensamiento
(*Viola tricolor*)

retroauriculares (situados en la parte posterior de las orejas). Luego; la erupción cutánea es parecida a la del sarampión, sólo que es más fina y compacta (alfombrilla).

Comienza por la cara y se extiende rápidamente al tronco y extremidades. No hay manchas de Koplik. Si se presenta durante el embarazo puede ocasionar malformaciones en el feto.

Varicela (viruela loca)

Es benigna, pero muy contagiosa y muy pocas veces se presenta antes de los 6 meses de edad. Comienza con fiebre, dolor de cabeza y coriza que dura de uno a tres días; luego se inicia la erupción, que se localiza en el tórax y abdomen en forma de pápulas, luego vesículas y posteriormente pústulas que se secan en uno a tres días. Las costras caen y suelen dejar cicatriz por el rascado. Esta enfermedad rara vez se vuelve a repetir.

TRATAMIENTO

El propósito del tratamiento es aliviar las molestias que ocasionan las lesiones eruptivas de la piel, como la picazón o prurito. También contribuye al secamiento del exudado y reduce la inflamación que se produce, evitando así complicaciones.

Borraja: Infusión de la planta, aplicada en forma de baño.

Ciprés: Cocimiento de las ramas, aplicado en baños tibios.



Eucalipto
(*Eucalyptus globulus*)

Eucalipto: Cocimiento de las hojas, aplicado en baños tibios.

Manzanilla: Infusión de toda la planta, utilizada en forma de baños tibios, o compresas tibias.

Pensamiento: Polvo o extracto de la raíz, aplicado localmente en forma de baños o compresas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Pie de atleta

(Epidermofitosis de los pies, yuyos, mazamorra, micosis interdigital, tiña pedis, tiña plantar, hongos del pie)

DEFINICION

Esta afección contagiosa ataca los espacios que se hallan entre los dedos de los pies, con preferencia entre el dedo pequeño y el siguiente. Se produce marcada comezón y la piel puede haberse espesado y adquirido coloración blanca; se desprende fácilmente dejando una superficie roja y delicada. También puede atacar el lugar donde los dedos se unen con la planta del pie, y otras áreas. Esta afección empeora durante el tiempo de calor y cuando los pies se mantienen húmedos. Produce picazón, agrietamiento de la piel, ardor y mal olor en los pies.



Saragundi
(*Cassia reticulata*)

CAUSAS

Falta de higiene, humedad que facilita la proliferación del hongo *trichophyton*, que se encuentra presente en todo tiempo en los pies, y que se vuelve infectante cuando las condiciones son apropiadas.

TRATAMIENTO

Ajo: Aplicado externamente, en forma de pequeñas cataplasmas o usando el extracto localmente.

Fresas: Frutos, aplicados localmente en pequeñas cataplasmas.

Saragundi: Hojas machacadas, aplicadas localmente.

Tomillo: Aceite o extracto de la planta, aplicado localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Lesiones abiertas de la piel

DEFINICION

Son ulceraciones causadas por traumas, heridas superficiales, rasguños, rasmilladuras (raspaduras), grietas y cortaduras.

TRATAMIENTO

Amaranto: Infusión de las hojas en compresas frías.

Bardana: Extracto de la raíz; se aplica localmente.

Cola de caballo: Infusión de toda la planta, aplicada externamente.

Manchas en la piel

DEFINICION

Las manchas pueden ser de dos clases: oscuras o hiperpigmentadas, y blancas o despigmentadas.

1 MANCHAS OSCURAS:

Cloasma: Son manchas oscuras en la cara, que se presentan durante el embarazo, debido a depósitos biliares.

Melasma: Son manchas oscuras en la cara, causadas por depósitos de melanina o sales biliares. La gente las atribuye a enfermedades del hígado.

Lupus: Son manchas hiperpigmentadas que aparecen en los pómulos y la nariz, que se parecen a un ala de mariposa; tienden a ulcerarse.

Solares: Son manchas de color rojo o parduzco que aparecen en las mejillas, la frente o la nariz.

Pecas: Son un puntilleo de manchitas parduzcas que aparecen en la cara y la espalda por la acción del sol.

Manchas por efectos medicamentosos: La más común es la causada por anticonceptivos y se asemeja a las manchas que se presentan en la cara durante el embarazo. Hay otros medicamentos que son capaces de producir manchas oscuras cuando la persona se expone al sol, ya que son fotosensibles, como el caso de las tetraciclinas y la cortisona.

2 MANCHAS BLANCAS O DESPIGMENTADAS

Pitiriasis versicolor: Son manchas blancas que ocasionalmente producen prurito y son producidas por la acción de un hongo.

Vitiligo: También se lo conoce como benteveo o melancolía. Es una despigmentación de la melanina, que tiene un componente nervioso.

Avitaminosis: Son manchas producidas por la insuficiencia de vitamina B₂ y niacina, que se produce cuando se ingiere exceso de pan blanco.

TRATAMIENTO

Hombre grande: La infusión de la corteza se administra oralmente.

Maravilla: El jugo o zumo de la flor para pecas o manchas oscuras. Se aplica localmente.

Melocotón: La infusión de las hojas, vía oral.

Pepino: El extracto o zumo del fruto, aplicado directamente para toda clase de manchas.

Sábila: El extracto gelatinoso de las hojas, se aplica externamente, para manchas blancas.

Sasafrás: El cocimiento de la corteza se administra localmente.

Trébol rojo: Para vitiligo frotar las hojas localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Fenogreco: Cocimiento de las semillas para las grietas de manos, labios y glándulas mamarias, aplicado localmente.

Frailecillo: Infusión de toda la planta, aplicada externamente.

Genciana: Cocimiento de la planta en compresas frías.

Guácimo: Cocimiento de las hojas y la corteza, aplicado externamente.

Jinocuabe: Resina de la corteza, aplicada localmente, especialmente en ulceraciones.

Llantén: Cocimiento de toda la planta; se emplea externamente en compresas.

Orégano: Infusión de hojas y flores, aplicada externamente en compresa.

Pichichío: Pulpa del fruto aplicada localmente.

Repollo: Cocimiento de las hojas, vía oral.

Verbena: Infusión de la planta, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Picaduras de insectos

La reacción provocada sobre la piel por la picadura de insectos puede aliviarse usando las hierbas medicinales recomendadas para el tratamiento del eccema.

TRATAMIENTO

Las hierbas que aparecen a continuación pueden usarse para ahuyentar los insectos y prevenir y aliviar sus picaduras.

Ajenjo: Cocimiento de la planta, aplicado externamente, previene las picaduras de chinches. Colocando ramitas de la planta en diferentes partes de la casa y habitaciones, se ahuyenta a los mosquitos y zancudos.

Ajo: Aplicado externamente, alivia y previene las picaduras de alacranes, abejas, mosquitos, etc.

Apazote: La planta fresca se aplica localmente en fricciones. Alivia y previene picaduras de abejas, pulgas y otros insectos.

Cucaracha: Aplicada externamente, la planta fresca, en forma de fricciones, aleja mosquitos, zancudos y pulgas.



Cucaracha
(*Zebrina pendula*)

Pichichio: Cocimiento del fruto, aplicado sobre las superficies, aleja las cucarachas.

Toronjil: Infusión de la planta, localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Cicatrización

En el caso de heridas o lesiones de la piel que no cicatrizan o que son de difícil o lenta cicatrización, conviene que se las haga examinar por el médico para ver si la causa son enfermedades como diabetes, anemia, sífilis, alcoholismo, etc. Una vez descartados estos posibles problemas, se puede probar con algunas de las plantas que siguen.

TRATAMIENTO

Bardana: Cocimiento de la raíz, o el extracto; se aplica localmente.

Papaya: Aplicación del fruto verde, localmente, y la ingestión del fruto maduro en cantidades generosas. También se puede obtener un compuesto en polvo llamado papaina.

Repollo: Cocimiento de las hojas o el extracto, vía oral.

Romero: Infusión, vía oral, y también aplicado localmente.

Sábila: Savia, aplicada localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Papaya (Carica papaya)

Piel seca

CAUSAS

La sequedad de la piel o del cuero cabelludo se debe en la mayoría de los casos a condiciones individuales en las que es muy difícil establecer la verdadera causa. Sin embargo, existen algunos factores que la pueden aumentar, tales como la exposición exagerada o constante a los rayos del sol.

A continuación damos algunas indicaciones útiles. El uso de agua muy caliente para el baño deshidrata la piel. El uso de algunos medicamentos como la cortisona, reseca la piel. El uso de colorantes y tintes seca la piel. Algunas enfermedades metabólicas, como la diabetes y el hipotiroidismo, resecan la piel. La falta de suficiente vitamina A, C, y niacina también seca la piel.

El mejor humectante de la piel es el agua pura, de la cual nuestro organismo necesita diariamente dos litros. Si no se

ingiere esa cantidad de líquido, la sequedad de la piel no mejorará.

TRATAMIENTO

Aguacate: Cataplasmas de la fruta fresca o el extracto en forma de aceite, aplicado localmente.

Fresa: Fruta fresca en cataplasma, localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Pañalitis

(Escaldadura, saforadura)

DEFINICION

Es la inflamación o irritación de los glúteos y genitales del bebé por acción del pañal mojado. Esto produce enrojecimiento o eritema que ocasionalmente se infecta o ulcera.

CAUSAS

Exposición por largos periodos a la acción irritante de la orina y materias fecales, cuando no se cambia el pañal o mantilla a tiempo. Cuando no se usan pañales desechables, en ocasiones se lavan los pañales con cloro o detergentes fuertes sin que se los enjuague en forma adecuada, lo cual deja un residuo irritante para la piel del bebé. También puede deberse a reacciones alérgicas que producen inflamación a la que posteriormente se agregan bacterias, hongos, como el estafilococo y la *Candida albicans*.

TRATAMIENTO

Higuerilla: Aceite de las semillas o recina, se aplica localmente.

Yuca
(*Manihot utilissima*)



Maíz: Fécula o maicena, diluida en agua de vinagre, se aplica localmente.

Yuca: Harina o almidón, diluida en agua o en agua de vinagre, como un caldo o atole espeso, se aplica localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Acné (espinillas, barros)

DEFINICION

Son lesiones cutáneas inflamatorias resultantes del aumento de la actividad de las glándulas sebáceas sin que haya una eliminación adecuada. Como resultado se produce retención del sebo y formación de pústulas en la cara, espalda, hombros y pecho. Predomina en la adolescencia.

CAUSAS

Aumento de la actividad de las hormonas masculinas (presente en ambos

sexos), falta de higiene adecuada, consumo exagerado de grasas y golosinas, tensión nerviosa.

TRATAMIENTO

Bardana: Cocimiento de la raíz o el extracto, vía oral.

Diente de león: Infusión de toda la planta, vía oral.

Sello dorado: Cocimiento de la raíz o el extracto, vía oral.

Sorosí: Cocimiento de toda la planta aplicada localmente y en forma de sauna facial.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Piojos

(*Pediculosis capitis, pediculosis pubis*)

DEFINICION

Es la infestación con piojos del cuero cabelludo, y/o la región púbica.

CAUSAS

La falta de aseo personal es la causa principal, especialmente en los niños; pero, en algunos casos, aun con buen aseo personal, hay personas muy susceptibles a ser infestadas.

La infestación con piojos puede convertirse en epidemia cuando hay hacinamiento de personas, como ocurre en asilos de ancianos, orfanatorios, cárceles, escuelas, etc.



Anís
(*Pimpinella anisum*)

TRATAMIENTO

Angélica: Infusión de toda la planta, aplicada localmente.

Anís: Infusión de la planta, aplicada externamente.

Zapote: Pulpa de la semilla, utilizada localmente.

Zarzaparrilla: Cocimiento de la raíz, aplicada localmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Los ojos y sus dolencias



El enrojecimiento del ojo que se produce por irritación de los vasos sanguíneos de la conjuntiva ocular es un síntoma común de diversas afecciones del ojo. Las causas generales son acción de agentes químicos, físicos (calor), traumas, tumores o aumento de la presión intraocular.

Conjuntivitis

DEFINICION

Es la infección o inflamación de la conjuntiva, membrana delgada y transparente que tapiza la cara interna de los párpados y la cara externa del globo ocular.



Rosa (Rosa spp)

Capítulo 3

Produce enrojecimiento de la conjuntiva, lagrimeo y algo de secreción que se ve especialmente en el ángulo del ojo; la luz molesta.

CAUSAS

Causas externas: Infección por bacterias, virus, irritaciones producidas por agentes químicos y físicos.

Causas internas: Reacciones alérgicas, infecciones virales.

TRATAMIENTO

Manzanilla: Cocimiento de la planta, aplicado localmente. Da mejor resultado agregándole unas gotas de limón.

Rosa: Infusión de renuevos del tallo y pétalos de la flor en forma de irrigaciones o compresas.

Ruda: Cocimiento de toda la planta aplicado localmente como gotas, irrigaciones o compresas.

Toronjil: Infusión de toda la planta, aplicada localmente como gotas, irrigaciones o compresas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Ruda
(*Ruta chalepensis*)

Los ojos y sus dolencias

CONJUNTIVITIS
ORZUELO
IRRITACION DE LA CORNEA



La rosa mosqueta (ver pág. 329) es una excelente fuente de vitamina C y combate las infecciones de ojos y oídos.

Orzuelo

(Pispelo, mal de ojo, chalación, perrilla).

DEFINICION

Es una inflamación de las glándulas sebáceas anexas a las pestañas, producida por el germen llamado estafilococo.

Predisponen a tener orzuelos repetidos los defectos de la vista no corregidos, debilidad general, infecciones de la nariz y la garganta, irritaciones del párpado por blefaritis, el viento o el polvo. El síntoma característico es una hinchazón enrojecida que se localiza en el borde del párpado, con dolor de intensidad variable. Cuando se localiza en la cara interna del párpado recibe el nombre de chalación y es más dolorosa.



Toronjil
(*Melisa officinalis*)

síntoma común de diversas afecciones del ojo. Las causas generales son acción de agentes químicos, físicos (calor), traumas, tumores o aumento de la presión intraocular.

TRATAMIENTO

Manzanilla: Cocimiento de la planta, aplicado localmente. Da mejor resultado agregándole unas gotas de limón.

Rosa: Infusión de renuevos del tallo y pétalos de la flor aplicada en forma de irrigaciones o compresas.

Ruda: Cocimiento de toda la planta, aplicado localmente como gotas, irrigaciones o compresas.

Toronjil: Infusión de toda la planta, aplicada localmente como gotas, irrigaciones o compresas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

TRATAMIENTO

Toronjil: Infusión de toda la planta en irrigaciones y compresas calientes.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Irritación de la córnea

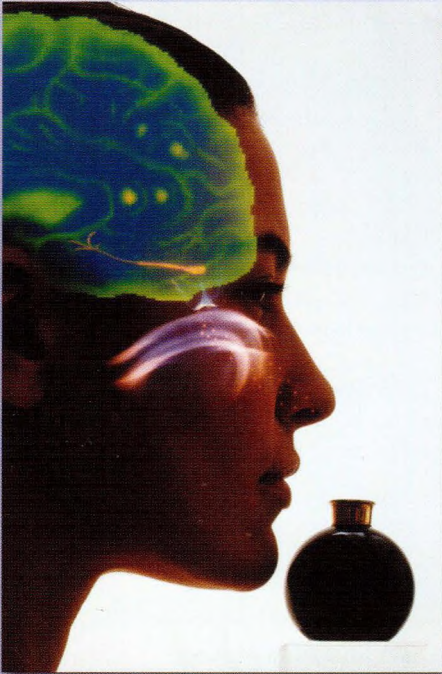
DEFINICION

Es el enrojecimiento del ojo que se produce por irritación de los vasos sanguíneos de la conjuntiva ocular. Es un



Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Afecciones del sistema respiratorio



Los tratamientos que se recomiendan aquí para las afecciones del aparato respiratorio son para casos leves o para ayudar al tratamiento sugerido por el médico. En casos graves el enfermo debe consultar al especialista, quien le proporcionará un diagnóstico y un tratamiento adecuados.

Tos

DEFINICION

Es el síntoma más común de las enfermedades respiratorias. Es un acto reflejo o voluntario que tiene el propósito de expulsar las flemas o el aire contenido en las vías respiratorias.

CAUSAS

Inflamación de las vías respiratorias altas. Faringitis (tos de los fumadores), laringitis, inflamación pulmonar por bronquitis, neumonía, tuberculosis, cáncer pulmonar, cuerpos extraños. Las afecciones pleurales se acompañan de tos seca.

La insuficiencia cardíaca es una causa frecuente de tos. A veces es la única señal de embolia pulmonar o infarto del pulmón.

Tos de origen nervioso: Tos seca, que es un verdadero tic nervioso.

Cuando la tos dura más de una semana conviene consultar al médico para que determine su origen.

CLASES DE TOS

Seca sin expectoración: Puede presentarse cuando hay cáncer de pulmón, y laringitis.

Húmeda con expectoración: Se presenta en casos de bronquitis, y en resfrios.

Capítulo 4

Persistente con accesos: Se presenta en la tos ferina, el coqueluche, y el asma.

Bitonal o perruna: Problemas de tráquea y ulceraciones de la laringe.

TRATAMIENTO

Los tratamientos para aliviar este problema se dividen en dos clases: Los expectorantes, que se utilizan en la tos seca o con producción de mucosidades muy espesas, como en el asma.

Luego están los sedantes, que se utilizan para accesos de tos o tos persistente como la de la tos ferina, la de los resfriados comunes y la de las infecciones bronquiales.

EXPECTORANTES

Albahaca: Infusión de las hojas, vía oral.

Cardosanto: Infusión de la savia o secreción del tallo, vía oral.

Cinco negritos: Infusión de la raíz, vía oral.

Hisopo: Infusión de la planta, vía oral.

Orozuz: Infusión de los rizomas, vía oral.

Pichichío: Pulpa de los frutos en inhalaciones traqueo-bronquiales.



Cardosanto
(*Argemone mexicana*)

Afecciones del sistema respiratorio

TOS
ASMA
RESFRIO COMUN
BRONCONEUMONIA

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, en forma oral.

Zacate de limón: Infusión de hojas, tallos y rizomas, vía oral.

SEDANTES DE LA TOS

Cebolla: Jugo de la cebolla, una cucharadita diluida en agua, vía oral.

Chayote: Infusión de las hojas, vía oral.

Jengibre: Infusión de los rizomas, vía oral.

Malva: Infusión de toda la planta, vía oral.

Milenrama: Infusión de toda la planta, vía oral.

Orégano: Infusión de hojas y flores hervidas en leche, vía oral.

Salvia: Infusión de las hojas, vía oral.

Tomillo: Infusión de toda la planta, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Lo importante en los padecimientos que provocan tos es determinar la causa que la produce. Visite a su médico.

Asma (ahoguillo)

DEFINICION

Se caracteriza por la obstrucción de las vías respiratorias, debido a la inflamación de la mucosa, constricción de

los bronquios y producción excesiva de mucosidad viscosa que forma tapones.

El asma produce espasmos bronquiales, respiración con silbido, tos y expectoración mucosa, espiración prolongada con jadeo generalizado.

CAUSAS

Desde el punto de vista de las causas que la producen, hay dos grandes divisiones de esta enfermedad:

Asma extrínseca o alérgica. Casi siempre existe historia familiar del mismo padecimiento u otros similares, como artritis, fiebre del heno, migraña, epilepsia, etc. Su aparición generalmente ocurre en la infancia o en la adolescencia.

Asma intrínseca. Suele aparecer tardíamente en el individuo, sin ningún antecedente alérgico. Entre los factores que la causan se citan las infecciones crónicas de las vías respiratorias superiores (faringe, laringe, nariz), sinusitis, pólipos, así como las desviaciones del tabique nasal. Casi siempre las bronquitis crónicas producen también asma bronquial.

TRATAMIENTO

Anís: Infusión de toda la planta, vía oral.



Flor de gordolobo
(*Verbascum thapsus* L.)

Cardosanto: Infusión de la secreción del tallo, vía oral.

Cinco negritos: Infusión de la raíz, vía oral.

Consuelda: Infusión de tallos y hojas, vía oral.

Dormilona: Infusión de la raíz, vía oral.

Gordolobo: Infusión de las flores, vía oral.

Lobelia: Infusión de toda la planta, o el extracto en gotas, vía oral.

Milenrama: Infusión de toda la planta, vía oral.

Orégano: Infusión de las hojas, vía oral.

Sello dorado: Infusión de la raíz o los preparados a base de extractos o polvo, vía oral.

Valeriana: Infusión de la planta fresca, o de la raíz en diferentes preparados como polvo o extracto líquido, vía oral. Calma especialmente el asma nerviosa.

NOTA: Los tratamientos que aquí se recomiendan tienen una acción mucolítica y broncodilatadora breve y leve.

En casos graves, el enfermo debe consultar al médico para que haga un diagnóstico adecuado y recete aplicación de oxígeno cuando sea necesario y medicamentos antiinflamatorios potentes.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Resfrío común

(Catarro, gripe, resfriado, trancazo)

DEFINICION

El resfrío común es una infección de las vías respiratorias causada por virus, con una sintomatología muy variada.

SINTOMATOLOGIA

La infección comienza con irritación de la garganta, y la enfermedad franca se desarrolla en uno o dos días, presentando coriza, lagrimeo, estornudos, secreciones nasales claras, abundantes, y obstrucción nasal.

Los síntomas generales y su intensidad pueden variar, siendo los más comunes: Cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza, temperatura leve y dolores musculares. En algunos casos puede complicarse con faringitis, laringitis, amigdalitis o bronquitis.



Borraja
(*Borrago officinalis* L.)



El orégano (ver pág. 305) combate las afecciones bronquiales en caso de tos rebelde.

TRATAMIENTO

Borraja: Infusión de toda la planta, vía oral.

Cebolla: Jugo de cebolla en gotas diluidas en agua, directamente aplicadas en la nariz, reducirán la rinorrea o rinitis copiosa.

Jengibre: Infusión del rizoma, vía oral.

Limón ácido: Jugo del fruto, combinado con miel de abeja, preferentemente caliente, vía oral.

Manzanilla: Infusión de toda la planta, vía oral y en inhalaciones.

Saúco: Infusión de las hojas, vía oral.

Zacate de limón: Infusión de hojas, tallos y rizomas, vía oral.

NOTA: El propósito de los tratamientos para resfrío común es producir sudoración y bajar la fiebre; y para que esto se realice, las tisanas deben administrarse como bebida caliente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Bronconeumonía

(Pulmonía, bronquitis, neumonía)

DEFINICION

Es una infección inflamatoria de los pulmones causada por bacterias, en la que están comprometidos tanto los bronquios como algunos segmentos o áreas del tejido pulmonar.

La **bronquitis** es la inflamación de los bronquios con infección.

La **neumonía** es la inflamación del parénquima pulmonar con infección.

En este caso consideramos ambas afecciones como un mismo problema clínico, debido a que en la mayoría de los casos aparecen combinadas y su tratamiento es el mismo.

Esta dolencia es causada por diversos microorganismos: Neumococos y estafilococos.

Los casos graves de bronquitis y neumonía deben ser tratados por el médico para administrar antibióticos.

SINTOMATOLOGIA

Esta afección tiene un comienzo súbito con escalofríos, fiebre, dolor torácico y tos con esputos herrumbrosos (ne-

gruzcos). Casi siempre existe una gripe como antecedente.

TRATAMIENTO

El tratamiento tiene dos finalidades: Una, combatir la tos por la excesiva producción de secreciones bronquiales; dos, controlar la infección con algún tipo de antibiótico natural o antiséptico. Por eso es importante combinar ambos.

Los tratamientos que se recomiendan a continuación son para casos leves o para ayudar al tratamiento sugerido por el médico.

ANTIBIOTICOS Y ANTISEPTICOS

Ajo: 4 a 6 dientes de ajo ingeridos diariamente.

Azul de mata: Infusión de las hojas, vía oral.

Borrajá: Infusión de las hojas, por vía oral.

Cola de caballo: Infusión de las hojas, vía oral.

Eucalipto: Infusión de hojas y tallos, o del aceite, en inhalaciones.

Pino: Infusión de cualquiera de las partes de la planta, en inhalaciones tráqueo-bronquiales.

EXPECTORANTES

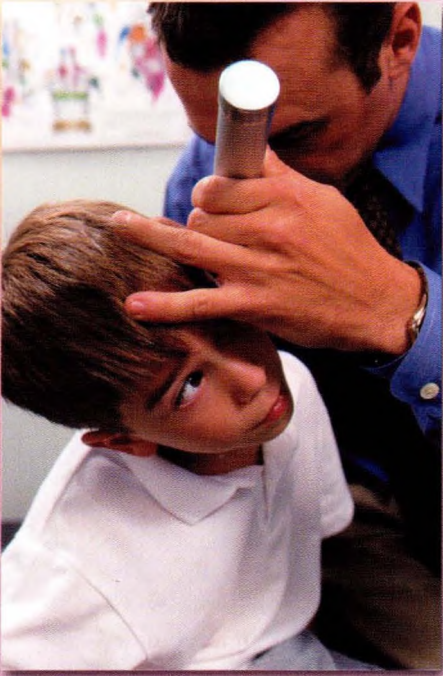
Consuelda: Infusión de tallos y hojas, vía oral.

Gordolobo: Infusión de las flores, vía oral.

Orozuz: Infusión de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Enfermedades de oídos, nariz y garganta



El dolor de oídos puede estar motivado por una otitis supurada o no supurada, resfríos comunes, enfriamientos bruscos o introducción de cuerpos extraños en el oído.

Entre los tratamientos más efectivos se encuentran el jugo de cebolla, la infusión de hojas de eucalipto y gotas de aceite de ricino.

Otitis

DEFINICION

Es la inflamación de la mucosa del oído medio, seguida por dolor y supuración. La otitis aguda aparece a veces como consecuencia de un resfrío; otras veces a raíz de una enfermedad infecciosa (sarampión, escarlatina, gripe), por inflamación de la faringe o por obstrucción nasal.

SINTOMATOLOGIA

Esta afección se presenta con dolor en el oído, sensación de plenitud y pérdida auditiva, secreción purulenta, fiebre y escalofrío. Ocurre con mayor frecuencia en los niños pequeños y puede volverse crónica, asociándose en gran porcentaje de los casos con perforación de la membrana del tímpano.

TRATAMIENTO

Maravilla: Zumo de las hojas, instilado en el oído en forma de gotas.

Ruda: Aplicación de la leche diluida en alcohol, en forma de gotitas, o tapones de algodón impregnados con la leche del tallo.

Vinagre: 5 gotas en el oído.

NOTA: Cuando las otitis son rebeldes a los tratamientos sencillos y

Capítulo 5

producen bastante pus en el oído, hay que consultar al médico para que recete antibióticos específicos para el microorganismo causante de la infección.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Inflamación de la faringe y las amígdalas

DEFINICION

La faringitis simple es una infección de la mucosa de la faringe que casi siempre afecta las amígdalas, por lo que aquí se tratan juntas ambas afecciones.

La amigdalitis es una infección de las amígdalas, que puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente en los niños y adolescentes. Es contagiosa. También se conoce como anginas o tonsilitis.

SINTOMATOLOGIA

El comienzo es brusco, con dolor de garganta, fiebre, escalofrío, dolor de cabeza y malestar general. Las amígdalas están inflamadas y rojas, lo mismo que la



Malva
(*Malva sylvestris*)

Enfermedades de oídos, nariz y garganta

OTITIS
INFLAMACIÓN DE LA FARINGE
Y LAS AMÍGDALAS
SINUSITIS
LARINGITIS
ESTOMATITIS
HEMORRAGIA NASAL
DOLOR DE OÍDOS
GINGIVITIS

faringe. Hay pus o exudado en las amígdalas.

Los ganglios del cuello suelen ponerse dolorosos y abultados. Puede ser aguda o crónica.

CAUSAS

La infección es producida por virus y bacterias, aunque es muy frecuente la infección por estreptococo.

Predisponen a la infección crónica de las amígdalas y faringe las vegetaciones adenoideas, las enfermedades de la nariz, la respiración por la boca y los enfriamientos.

SINTOMAS

Los síntomas más comunes son:

a Fiebre de grado variable, que puede llegar hasta 40° C (104° F), escalofríos, decaimiento, dolor de cabeza y malestar general.

b Dolor de garganta que aumenta al tragar.

c Puede haber fetidez del aliento y abultamiento de los ganglios situados en el ángulo del maxilar inferior.

d Amígdalas muy aumentadas de tamaño y enrojecidas, con puntos blancos.

TRATAMIENTO

Los siguientes tratamientos son para personas adultas que puedan hacer gárgaras. En casos de niños, o casos persistentes, visite a su médico.

Amaranto: Infusión de las hojas, en forma oral.

Gordolobo: Infusión de las hojas en forma de gargarismos.

Güítite: Infusión de tallos tiernos, aplicada como gargarismos.

Hisopo: Infusión de la planta, en gárgaras.

Limón ácido: Tisana del jugo con miel de abeja, en gargarismos tibios.

Malva: Infusión de toda la planta, en gargarismos tibios o calientes.

Mariposa: Infusión de las hojas en forma de gargarismos.

Moriseco: Infusión de toda la planta en forma de gargarismos.

Orégano: Infusión de hojas y flores en forma de gargarismos calientes.

Romero: Infusión de hojas y flores en forma de gargarismos y enjuagues bucales.

Ruda: Cocimiento de la planta en forma de gargarismos y enjuagues bucales.

Sauco: Cocimiento de hojas y flores en gargarismos.

Tomillo: Infusión de hojas y flores en forma de gargarismos. (En casos de niños o personas seniles que están incapacitadas para realizar gargarismos, se pueden dar a tomar pequeñas cantidades, lo más caliente posible.)

Verbena: Infusión de flores y hojas en forma de gargarismos.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Ruda
(*Ruta graveolens*)

Sinusitis

(Catarro constipado)

DEFINICION

Es una inflamación de la mucosa que reviste los senos anexos a las fosas nasales (frontales, maxilares y esfenoidales). Se caracteriza por congestión de la nariz y secreciones purulentas.

SINTOMAS

La persona afectada por sinusitis aguda, en el curso de un resfriado o una gripe, siente dolor en la cara, ya sea por encima de la raíz de la nariz cuando está afectado un seno frontal, o en la mejilla por debajo de la órbita cuando es atacado un seno maxilar. Suele producirse una sensación de plenitud en la cabeza. Se observa la salida de una secreción amarillenta por el lado afectado de la nariz; la secreción también puede salir hacia atrás por la faringe.

CAUSAS

La mayoría de las sinusitis se produce por una infección o afección de la nariz, como resfriados nasales, gripe o estados gripales, alergia nasal y otras afecciones.

TRATAMIENTO

Ajo: 4-6 dientes de ajo por día, ingeridos.

Eucalipto: Infusión de las hojas o del aceite en inhalaciones.

Manzanilla: Infusión de toda la planta, en inhalaciones.

Pichichío: Pulpa del fruto, en inhalaciones.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Pichichío
(*Solanum mammosum*)



Laringitis

(Ronquera, disfonía, afonía)

DEFINICION

Consiste en la inflamación de la mucosa de la laringe, debido a una infección bacteriana o viral.

Puede ocurrir sola o asociada con rinitis, faringitis o traqueítis; también puede ser causada por la inhalación de vapores irritantes.

SINTOMATOLOGIA

La disfonía (pérdida del habla) es el síntoma principal. Con frecuencia hay dolor y tos, y también puede haber fiebre.

TRATAMIENTO

Gordolobo: Infusión de las flores, en gargarismos.

Jengibre: Infusión de los rizomas, en gargarismos y por vía oral.

Romero: Cocimiento de las hojas, en gargarismos.

Ruda: Cocimiento de la planta en forma de gargarismos o por vía oral en pequeños sorbos calientes.

Tomillo: Infusión de hojas y flores en gargarismos y por vía oral en pequeñas cantidades.

Verbena: Infusión de hojas y flores en gargarismos calientes; tiene una acción antiséptica local.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de las plantas.



Jengibre
(*Zingiber officinalis*)

Estomatitis

DEFINICION

La estomatitis es la inflamación de la mucosa bucal. Puede presentarse como estomatitis catarral aguda (estomatitis simple), estomatitis angular (boqueras) y estomatitis aftosa (estomatitis herpética o vesicular).

SINTOMATOLOGIA

En la **estomatitis catarral aguda** la mucosa bucal se pone roja y seca. Puede haber salivación excesiva. Hay dolor en la boca, especialmente cuando el enfermo come. La lengua está sucia.

En la **estomatitis angular** se producen fisuras en las comisuras de los labios, que pueden infectarse con estreptococos o estafilococos, o bien con hongos como la *Monilia* o *Candida albicans*.

En la **estomatitis aftosa o herpética** aparecen una o varias vesiculitas (ampollas) redondeadas en la cara interna de los labios, mejillas o borde de la lengua. Las ampollitas se rompen pocas horas después y dejan pequeñas ulceraciones de color grisáceo rodeadas de una zona roja.

CAUSAS

La estomatitis catarral aguda se produce en el niño por falta de higiene de la boca, trastornos digestivos y alimentación inadecuada, infecciones agudas (escarlatina, sarampión, etc.) y salida de nuevos dientes. En el adulto suele deberse a la irritación de la mucosa por alimentos picantes o muy calientes, uso de tabaco y bebidas alcohólicas, dentadura en mal estado, trastornos estomacales e intestinales, carencia de vitaminas del complejo B y C, y otras causas.

TRATAMIENTO

Coco: Cocimiento de la raíz para usarse en enjuagues bucales.



Coco
(*Cocos nucifera*)

Moriseco: Infusión de toda la planta y frutos; se usa en enjuagues bucales.

Orégano: Infusión de hojas y flores para enjuagues bucales.

Romero: Cocimiento de las hojas; se aplica en enjuagues bucales.

Ruda: Cocimiento de toda la planta, para aplicarse en forma de gargarismos y enjuagues bucales.

Vinagre: Cualquier clase de vinagre; es decir, de cualquiera de las fuentes de donde se obtiene (manzana, banana, piña, etc.), es de utilidad, especialmente en el algodoncillo o enferme-

dad de Muguet del recién nacido. Se aplica en lavados, enjuagues o limpieza con aplicadores de algodón impregnados de vinagre.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Hemorragia nasal

(Epistaxis, sangrado de la nariz)

DEFINICION

La hemorragia nasal es la pérdida espontánea de sangre por la nariz.

CAUSAS

El 90 por ciento de las hemorragias nasales se debe a la existencia en la porción anterior e inferior del tabique nasal de vasos sanguíneos delgados y dilatados, de paredes frágiles, que se rompen con facilidad al estornudar, al sonarse, al toser, al hacer algún esfuerzo, al hurgarse la nariz con los dedos, mucosa nasal muy seca, fiebre alta, presión elevada de la sangre.

TRATAMIENTO

Los tratamientos que siguen son útiles mientras se consigue la ayuda médica.

Cebolla: Se aplica cruda, en cataplasma, sobre la nuca, y directamente se instilan gotas del zumo o jugo, en las fosas nasales.

Mariposa: Infusión de todas las partes de la planta, vía oral, y localmente.

Milenrama: Infusión de las hojas, por vía oral.



Perejil
(*Apium petroselinum*)

Perejil: Hojas y tallos en infusión, de la que se aplican gotas directamente en las fosas nasales, o en compresas frías.

Roble: Cocimiento de la corteza se aplica localmente y por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Dolor de oídos

DEFINICION

Dolor agudo que se siente en el interior del oído (oído medio).

SINTOMAS

Dolor sordo que aumenta con los ruidos o movimientos de la cabeza y el cuerpo.

CAUSAS

Otitis supurada o no supurada, resfrios comunes, enfriamientos bruscos o introducción de cuerpos extraños en el oído.

TRATAMIENTO

Ver el tratamiento recomendado para la otitis, página 68.

Cebolla: Jugo de la cebolla, aplicado en gotas, directamente al oído afectado, de preferencia tibio.

Eucalipto: Infusión de las hojas, para realizar inhalaciones por la boca y la nariz, ya que muchas veces el dolor se debe a la congestión que se presenta en los cuadros gripales o faringoamigdalinos.

Higuerilla: aceite de ricino: Gotas tibias instiladas directamente en el oído afectado.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Salvia
(*Buddleia americana L.*)

Gingivitis (Infección de las encías, encías sangrantes)

DEFINICION

La gingivitis es un proceso inflamatorio de las encías.

SINTOMAS

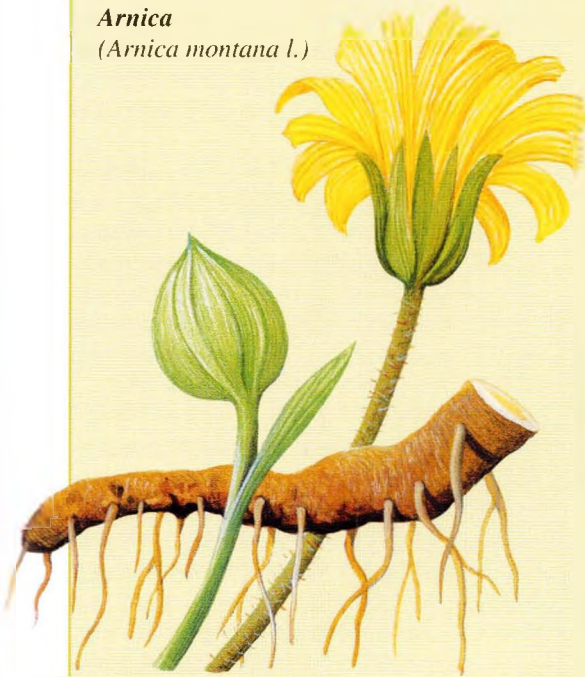
El síntoma principal es el sangrado, que ocasionalmente se acompaña de dolor, fiebre y ganglios aumentados de tamaño en las regiones inframandibular, retroauricular y cuello.

CAUSAS

Mala higiene de la boca y los dientes, tabaquismo, dieta y sueño

Arnica

(*Arnica montana* L.)



inadecuados, alcoholismo, alteración de los componentes de la sangre, diabetes mellitus y enfermedades producidas por hongos, virus y bacterias, como la mononucleosis y también la candidiasis.

TRATAMIENTO

Arnica: Infusión de las hojas, aplicación local y por vía oral, para encías sangrantes.

Cola de caballo: Infusión de la planta en enjuagues bucales.

Mora: Hojas friccionadas sobre las encías.

Moriseco: Infusión de toda la planta y frutos, en enjuagues bucales.

Romero: Infusión de las hojas en forma de gargarismos.

Ruda: Infusión de la planta en forma de gargarismos y enjuagues.

Salvia: Infusión de las hojas, en enjuagues.

Targuá: Leche o savia de la corteza, aplicada directamente o diluida en agua, para enjuagues. Una cucharadita para un vaso de agua.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

El corazón y el aparato circulatorio



El paciente de hipertensión deberá controlar su dieta: disminuir al máximo el consumo de sal, eliminar las bebidas alcohólicas y el cigarrillo y suprimir los condimentos fuertes. Si tiene sobrepeso deberá modificar su dieta y hacer ejercicio para deshacerse del exceso de peso.

Hipertensión arterial

(Presión elevada de la sangre, presión alta)

DEFINICION

Es una afección en la que las cifras de la tensión arterial son mayores que las normales. Cada contracción de los ventrículos del corazón envía cierta cantidad de sangre a lo largo de las arterias, lo que ejerce cierta presión contra sus paredes.

Cuando las arteriolas y los capilares se contraen, aumenta la presión en los mismos, y cuando éstos se dilatan, la presión disminuye. También puede aumentar la presión cuando aumenta el volumen de sangre o cuando ésta se hace más viscosa o espesa.

SINTOMAS

Los síntomas más comunes producidos por la presión elevada son: Dolor de cabeza, especialmente en la zona occipital o parte de atrás de la cabeza, vértigos, zumbido de oídos, sangrado de la nariz, aceleración del pulso, y transpiración. La hipertensión arterial pocas veces se presenta antes de los 20 años de edad. Si no se la trata a tiempo, puede producir afecciones del corazón, cerebro (derrames), pulmones, riñones, ojos y aorta.

Capítulo 6

CAUSAS

Hipertensión arterial esencial o primaria, es la más común y aparece con más frecuencia después de los 40 años de edad, especialmente en personas con sobrepeso. El uso de tabaco y alcohol hace subir la tensión arterial. Influencia del régimen alimentario: Predispone al aumento de la presión sanguínea el comer en exceso, el uso de mostaza, pimienta, vinagre y ají picante, y el consumo excesivo de carne. También las preocupaciones, las emociones fuertes y la tensión nerviosa, especialmente cuando se presentan con frecuencia, son factores que predisponen a la hipertensión arterial.

TRATAMIENTO

Este padecimiento puede tener causas muy complejas de diagnosticar y su tratamiento podría ser delicado y de competencia del médico especialista. Por favor consulte antes a su médico.

El tratamiento que aquí se propone es de mucha ayuda para reforzar el que su médico le prescriba, o mientras recibe ayuda médica; o si definitivamente han fallado los tratamientos a base de medicamentos farmacéuticos y se quiere intentar un último recurso.

Para el tratamiento de la hipertensión arterial (HTA), se proponen tres tipos de plantas: 1) Las que tienen características especiales para bajar la presión. 2) Las que son diuréticas, que ha-



Cinco negritos
(*Lantana camara*)

El corazón y el aparato circulatorio

HIPERTENSION ARTERIAL

HIPOTENSION ARTERIAL

VARICES

ULCERAS VARICOSAS

FLEBITIS Y TROMBOFLEBITIS

TAQUICARDIA

ANGINA DE PECHO

ENFERMEDADES CARDIACAS

cen eliminar líquidos cuando la persona tiende a retenerlos. 3) Las sedantes, cuando la HTA se debe a un fuerte componente nervioso, que produce ansiedad, o tensión nerviosa.

La persona debe seleccionar una de las plantas específicas, y luego combinarla con algunas de las otras plantas según sea el problema.

HIPOTENSORES

Aguacate: Infusión de hojas adultas, tomada por vía oral.

Ajo: Uno o dos dientes de ajo ingeridos por día, estabilizan la presión.

Arroz: Maceración de agua de arroz, aplicada por vía oral.

Cinco negritos: Infusión de las hojas, tomada por vía oral.

Guapinol: Infusión de las hojas y corteza, por vía oral.

Hombre grande: Infusión de la corteza, por vía oral en pequeños sorbos.

Muérdago: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, en forma oral.

DIURETICOS

Chayote: Infusión de las hojas, por vía oral.

Diente de león: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Sorosí: Infusión de las hojas y flores, por vía oral.

Zacate de limón: Infusión de las hojas, tallos y rizomas, por vía oral.

SEDANTES

Manzanilla: Infusión de todas las partes de la planta, por vía oral.

Naranja dulce: El agua de la maceración de las cáscaras de una naranja, se ingiere en ayunas.

Zapote blanco: Infusión de las hojas o el extracto de la semilla, ingerida.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

NOTA: Además de los tratamientos recomendados, el paciente de hipertensión deberá controlar su dieta: disminuir al máximo el consumo de sal, eliminar las bebidas alcohólicas y el cigarrillo y suprimir los condimentos fuertes. Si tiene sobrepeso deberá modificar su dieta y hacer ejercicio para deshacerse del exceso de peso.



Hombre grande
(*Picraena excelsa*)

Hipotensión arterial (presión baja)

DEFINICIÓN

Existe hipotensión o presión baja de la sangre cuando la tensión arterial sistólica (contracción cardíaca) es igual o inferior a 90 miligramos de mercurio. También se considera que una persona está hipotensa cuando su tensión es inferior en 30 ó 40 miligramos a su tensión arterial habitual.

SINTOMAS

Dolor de cabeza, especialmente en la parte frontal, mareos, leve zumbido de oídos, pocas ganas de hacer las cosas, ausencia de transpiración. A veces no se produce ningún síntoma.

CAUSAS

La mayor parte de las veces no hay causa demostrable, pero puede sospecharse la existencia de anemia, escaso contenido de azúcar en la sangre, afecciones neurológicas, enfermedad de Addison, tumores abdominales y várices pronunciadas.

TRATAMIENTO

Nada puede sustituir el diagnóstico de su médico. Puede ser peligroso auto-

medicarse sin saber exactamente el origen del problema.

Gingseng: Infusión de la raíz o rizo-
ma, vía oral.

Romero: Infusión de las hojas, vía oral.

Toronjil: Infusión de toda la planta, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Várices

DEFINICIÓN

Las várices producen piernas cansadas, adoloridas o inflamadas. Se deben a la dilatación anormal de una vena, principalmente de las venas superficiales de los miembros inferiores, generalmente con alteración de sus paredes.

SINTOMAS

Antes de aparecer las várices superficiales, las várices profundas pueden causar, cuando se está de pie, sensación de pesadez o tensión en las piernas. Después aparecen dilataciones de las venas superficiales.

Cuando la dilatación es muy pronunciada, se observa un gran número de salientes redondeadas a lo largo de la vena afectada. También puede haber inflamación, enrojecimiento, dolor, pigmentación oscura y en algunos casos puede haber infección bacteriana en la región afectada.

CAUSAS

La causa principal es haber heredado "venas de mala calidad" cuyas pare-



Ginseng
(*Panax*
quinquefolius)

des se alteran y distienden por alguna causa predisponente. El embarazo es causa muy frecuente de várices en la mujer predispuesta, como también los trabajos que ejercen presión sobre el abdomen. Los trabajos que exigen estar mucho de pie, aunque no el caminar, pueden causar várices en hombres y mujeres (empleados de comercio, cocineras, lavanderas, etc.). Ciertas enfermedades infecciosas como la tifoidea y la gripe, y la insuficiencia de vitamina C, son causas predisponentes.

TRATAMIENTO

Los tratamientos que aquí proponemos tienen como finalidad aliviar el ardor y desinflamar. Sin embargo, las várices, una vez que se forman, no se deshacen. Únicamente la cirugía las erradica totalmente.



Camíbar: Extracto o aceite aplicado externamente.

Maravilla: Extracto de las flores, se aplica localmente sobre el área afectada.

Muérdago: La infusión de las hojas se aplica localmente.

Ruda: Cocimiento de toda la planta, se aplica por vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, en forma oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Úlceras varicosas

DEFINICIÓN

Es una ulceración más o menos profunda de la piel de la pierna, generalmente causada por una insuficiencia venosa crónica.

SINTOMAS

Inflamación, enrojecimiento, dolor, pigmentación oscura, y en algunos casos puede presentarse infección bacteriana en la región que ha perdido tejido y piel.

CAUSAS

Hipertensión venosa profunda por obstrucción, oclusión o mala circulación, que puede ser resultado de una tromboflebitis o un estado varicoso.

TRATAMIENTO

Estos tratamientos tienen la particularidad de secar y cicatrizar, pero en la mayoría de los casos el problema son las várices gigantes y la insu-



Frailecillo
(*Jatropha*
gossypifolia)

ficiencia vascular de los miembros inferiores, lo cual se corrige con cirugía.

Amaranto: Infusión de las hojas, en compresas frías, localmente.

Cola de caballo: El cocimiento de toda la planta se aplica externamente.

Frailecillo: Infusión de hojas y corteza se aplica externamente en lavados y fomentos.

Guácimo: El cocimiento de hojas y corteza sirve para lavado de las úlceras y aplicación en compresas frías.

Jinocuabe: Resina de la corteza, aplicada localmente.

Manzanilla: Infusión fría de toda la planta se aplica localmente en forma de compresas.

Pichichío: Pulpa del fruto aplicada directamente, ayuda a la cicatrización.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Flebitis y tromboflebitis

DEFINICIÓN

Flebitis es la inflamación de una vena que casi siempre viene acompañada por la formación de un coágulo o trombo. Tromboflebitis es una trombosis que aparece como consecuencia de una flebitis.

SINTOMAS

En la primera fase, antes de aparecer la inflamación, el primer síntoma es dolor en la cara interna del muslo, en la ingle y a veces en la pantorrilla. El pulso se acelera marcadamente. Hay pesadez en el muslo afectado. En la segunda fase, cuando se ha producido la inflamación, hay dolor intenso, que puede afectar todo el miembro, con predominio en el lugar afectado por la flebitis. Luego se produce inflamación que se extiende rápidamente a todo el miembro. La piel se pone lisa y tensa. Suele acumularse líquido en la rodilla. Se produce aumento leve de la temperatura y el pulso se acelera y se torna inestable.

CAUSAS

La tromboflebitis se produce por partos difíciles, y casi siempre por infecciones puerperales (después del parto); por operaciones en la pelvis, como extirpación de la matriz y quistes de los ovarios; en el curso de enfermedades infecciosas como

tifoidea, neumonía y otras; en traumatismos que han afectado una vena; en enfermedades debilitantes, como cáncer, tuberculosis y leucemia.

TRATAMIENTO

En casos de tromboflebitis se necesita tratamiento especializado intrahospitalario, que incluye anticoagulantes y ocasionalmente cirugía. Visite a su médico inmediatamente.

El tratamiento que sigue es para flebitis superficial.

Arnica: Hojas machacadas en solución de alcohol, se aplican externamente.

Camíbar: Aceite aplicado localmente.

Llantén: Infusión de la planta aplicada externamente en compresas frías.

Malva: Infusión preparada con todas las partes de la planta, aplicada externamente.

Ruda: Infusión de la planta, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Taquicardia

DEFINICION

Es un trastorno del ritmo cardíaco en el que los latidos del corazón se aceleran. Las taquicardias pueden ser permanentes, pasajeras y paroxísticas. Pueden alcanzar hasta 300 pulsaciones por minuto.

SINTOMAS

Hay taquicardia en un adulto, cuando después de 10 minutos de reposo



Malva
(*Malva sylvestris*)

(acostado), el pulso es superior a 80 pulsaciones por minuto.

CAUSA

Los latidos del corazón pueden acelerarse por el ejercicio, estados emocionales, fiebre o intoxicación. También se aceleran cuando se alteran los impulsos eléctricos del nódulo senoauricular y del nódulo auriculoventricular, que mantienen latiendo con regularidad el corazón. La anemia, las tensiones y la hipertensión arterial pueden alterar el ritmo cardíaco.

TRATAMIENTO

Este padecimiento puede tener causas muy complejas de diagnosticar y su tratamiento podría ser delicado y de competencia del médico especialista. Por favor consulte antes a su médico.

El siguiente tratamiento no es para reemplazar el del médico, y debe aplicarse con su consentimiento.

Ver el tratamiento para las enfermedades cardíacas en la página 85.

Muérdago: Infusión de las hojas, en dosis de 1/2 cucharadita de hojas para 1/2 taza de agua, por vía oral cada 8 horas.

Toronjil: Infusión de las hojas a razón de 1 cucharadita para 1 taza de agua, por vía oral cada 8 horas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Angina de pecho

DEFINICION

La angina de pecho es una afección caracterizada por ataques bruscos de dolor detrás del esternón a nivel del corazón, acompañados de angustia y producidos por falta de suficiente oxígeno en el músculo cardíaco o miocardio.

SINTOMAS

El comienzo es brusco y el síntoma más sobresaliente es el dolor intenso y constrictivo, localizado a la altura de la unión del tercio medio con el tercio superior del esternón, y que irradia hacia la parte interna del brazo izquierdo, hasta los dedos meñique y anular de la mano del mismo lado. Se produce angustia intensa, la que nunca falta en estos ataques; el enfermo tiene la impresión de que se va a morir. Tiene la cara pálida, grisácea y cubierta de traspiración. La respiración

es superficial. Dura de pocos segundos hasta algunas horas.

CAUSAS

La angina de pecho ataca de preferencia a personas mayores de 40 años que llevan una vida sedentaria llena de preocupaciones, como los gerentes, comerciantes y profesionales. Se manifiesta cinco veces más entre los hombres que entre las mujeres.

Los que sufren de esta afección tienen arteriosclerosis que obstruye parcialmente las arterias coronarias que nutren el corazón, y a menudo inflamación de la aorta.

En algunos casos, el tabaco es el desencadenante de la crisis. Otras veces se debe al aumento del trabajo del corazón debido a esfuerzo, emociones, comida abundante, acto sexual, frío e hipertensión arterial.

Lobelia
(*Lobelia inflata*)



TRATAMIENTO

Este padecimiento puede tener causas muy complejas de diagnosticar y su tratamiento podría ser delicado y de competencia del médico especialista. Por favor consulte antes a su médico.

El tratamiento que se recomienda es para reforzar el del médico y debe aplicarse con el consentimiento del mismo.

Lobelia: Infusión preparada con toda la planta o el extracto diluido en agua, por vía oral.

Nogal: Infusión preparada con las paredes internas de la nuez, por vía oral.

Zarzaparrilla: Extracto de la raíz diluido en agua, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Enfermedades cardíacas

DEFINICION

Hemos agrupado en esta sección las afecciones más frecuentes del corazón: De tipo inflamatorio, trastornos en la conducción eléctrica, bajo rendimiento del músculo cardíaco y sus válvulas.

Las enfermedades cardíacas más comunes son: pericarditis y miocarditis, estado posinfarto de miocardio, fibrilación auricular, taquicardia ventricular, arritmia cardíaca, insuficiencia cardíaca izquierda y derecha.

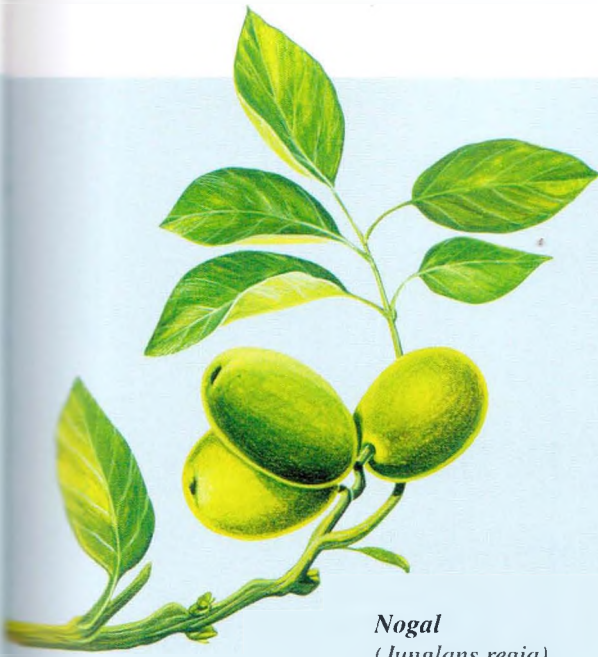
SINTOMAS

Los síntomas principales son dolor precordial, pulso acelerado, pulso saltón o arritmico, cansancio. En algunos padecimientos como la insuficiencia cardíaca izquierda, los labios y las uñas adquieren una coloración azulosa llamada cianosis.

Aunque el diagnóstico y tratamiento deben ser realizados por un cardiólogo, ya que cada padecimiento tiene su tratamiento específico, los tratamientos que se mencionan a continuación pueden contribuir a reforzar los que el médico recomiende.

CAUSAS

Los factores de mayor riesgo incluyen hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, algunas enfermedades metabólicas como la diabetes y la obesidad. Prácticas perjudiciales como consumo de alcohol y tabaco, falta de ejercicio y tensiones.



Nogal
(*Juglans regia*)

TRATAMIENTO

Nada puede sustituir el diagnóstico del médico. Puede ser peligroso automedicarse sin saber exactamente el origen del problema.

El tratamiento que aquí se propone es de gran ayuda para reforzar el que su médico le ha prescrito, o si definitivamente han fallado los tratamientos a base de medicamentos farmacéuticos.

Cola de caballo: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Chiquizá: Infusión de la planta, por vía oral.

Muérdago: Infusión de las hojas, por vía oral.

Nogal: Cocimiento de las paredes divisorias internas del fruto (nuez). Se administra por vía oral para el tratamiento de enfermedades cardíacas inflamatorias.

Quina: Cocimiento de la corteza (fuente importante de quinina y quinidina, específica en el tratamiento de fibrilación articular y arritmia cardíaca), por vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, en forma oral.

Toronjil: Infusión de las hojas y toda la planta, por vía oral. Es eficaz para reducir la inflamación del miocardio, y la disnea o cansancio que originan los padecimientos cardíacos.

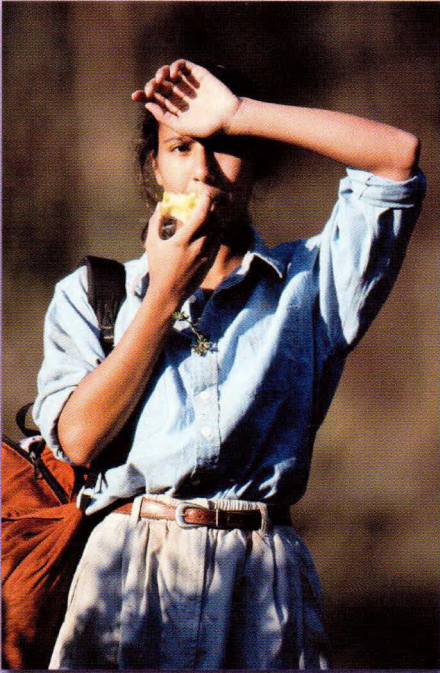
Valeriana: Extracto de la raíz o el polvo, por vía oral. Es un tranquilizante suave y auxiliar eficaz en los problemas cardíacos debidos a las tensiones.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Chiquizá
(*Leonorus sibiricus*)



Afecciones de la sangre



Entre los síntomas de la anemia se encuentran: Palidez de la piel y las mucosas, dolor de cabeza, mareos, zumbido de oídos, fatiga, desmayos, taquicardia, falta de apetito, tendencia a las hemorragias y moretones, así como trastornos de la menstruación en la mujer o impotencia en el hombre.

Anemia

DEFINICION

La anemia es una enfermedad caracterizada por la disminución de glóbulos rojos y plaquetas en el torrente sanguíneo, y por un descenso de la concentración de hemoglobina en la sangre periférica.

SINTOMAS

Palidez de la piel y las mucosas, dolor de cabeza, mareos, zumbido de oídos, fatiga, desmayos, taquicardia, falta de apetito, tendencia a las hemorragias y moretones, así como trastornos de la menstruación en la mujer o impotencia en el hombre.

CAUSAS

Hemorragias agudas o crónicas; padecimientos que causan destrucción de los glóbulos rojos, como problemas renales, hepáticos, tumorales, leucemias, por carencia de hierro, vitamina B₁₂, vitamina B₆ y vitamina C. También ciertas enfermedades metabólicas, infecciones, intoxicaciones por pesticidas o metales pesados y por falla de la médula ósea para producir glóbulos rojos.

TRATAMIENTO

Carao: Infusión o jarabe preparado a partir de la pulpa del fruto, administrada por vía oral.

Capítulo 7

Cocolmeca: Cocimiento del tallo, por vía oral.

Consuelda: Infusión de raíz y hojas, o extracto diluido en agua, por vía oral.

Diente de león: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Fenogreco: Cocimiento de las semillas, por vía oral.

Frijol tierno: Vainas crudas licuadas, tomadas por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Hemorragias

DEFINICION

Hemorragia es la salida de sangre por la ruptura de un vaso sanguíneo. Puede ser producida por agentes externos (traumática) o por una enfermedad (patológica); puede ser arterial, venosa o capilar; puede ser externa, cuando se produce por una herida en el cuerpo, o bien interna, cuando se produce dentro del cuerpo. Los efectos de una hemorragia dependen de la cantidad de sangre perdida y de la rapidez con que ésta se pierde.



Diente de león
(*Taraxacum officinalis*)

Afecciones de la sangre

ANEMIA
HEMORRAGIAS



La infusión de las hojas y la corteza del almendro, administrada por vía oral, es útil en las hemorragias digestivas, uterinas y nasales.

SINTOMAS

La hemorragia de cierta gravedad produce debilidad creciente, necesidad de aire, mareos, zumbidos en los oídos y sed; disminución de la presión de la sangre, pulso rápido y débil; la respiración, que al comienzo era rápida y profunda, se hace lenta y superficial; la piel se pone pálida y fría, y la voz se hace muy débil. Si no se detiene la hemorragia, sobreviene el síncope, con pulsaciones irregulares y espaciadas, y finalmente, la muerte.

TRATAMIENTO

La gravedad de este problema es de emergencia. Si tiene facilidad de estar cerca de un centro hospitalario, acuda allí de inmediato.

Si no es así, utilice los tratamientos siguientes mientras espera ayuda médica.

Almendro: Infusión de las hojas y corteza, administrada por vía oral. Es útil en los sangrados digestivos, sangrados uterinos, y sangrados nasales.

Bolsa de pastor: Infusión de toda la planta, tomada por vía oral.

Carao: Cocimiento del fruto, por vía oral. La preparación en forma de jarabe sirve para prevenir los sangrados o hematomas espontáneos, sin motivo aparente, así como para prevenir los diferentes trastornos de la circulación.

Cola de caballo: Infusión de la planta, por vía oral.

Cucaracha: Infusión de las hojas, vía oral. Las hojas y tallos machacados, para aplicación local.

Mariposa: Infusión de las hojas, flores y raíces, ingerida y aplicada localmente.

Milenrama: Infusión de la planta, por vía oral.

Ortiga mayor: Infusión de las hojas, por vía oral y en aplicaciones locales.

Roble: Cocimiento de la corteza, aplicado localmente.



Bolsa de pastor
(*Capsella bursa-pastoris*)



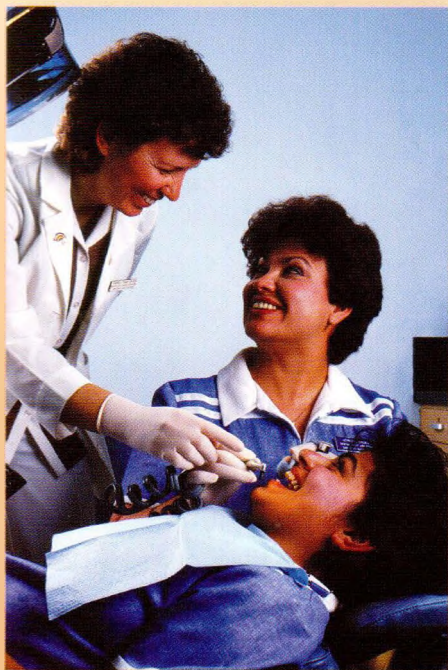
Ortiga mayor
(*Urtica dioica*)

Romero: Infusión de las hojas y flores, vía oral. Es efectiva para el tratamiento de fragilidad capilar (moretones espontáneos).

Ruda: Infusión de toda la planta, por vía oral. Es eficaz para controlar los pequeños sangrados capilares.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Sistema digestivo e hígado



La falta de higiene adecuada de la boca y el cuidado deficiente de la dentadura postiza; así como las caries dentarias y la piorrea pueden producir halitosis. Por ello, es aconsejable visitar con regularidad al dentista.

Halitosis

DEFINICION

Mal aliento o aliento fétido.

CAUSAS

Tiene diversas causas: falta de higiene adecuada de la boca y cuidado deficiente de la dentadura postiza; enfermedades infecciosas como caries dentarias, piorrea y amigdalitis; enfermedades metabólicas como diabetes y uremia; fiebre, toxemias, enfermedades hepáticas, pulmonares crónicas (abscesos); padecimientos digestivos; trastornos nerviosos como las tensiones y la ansiedad; deshidratación; afecciones de la faringe o de la nariz y sus cavidades anexas; consumo de bebidas alcohólicas y tabaco; afecciones del tubo digestivo como dispepsia, colitis, fermentaciones o putrefacciones intestinales.

TRATAMIENTO

Ajenjo: Infusión de toda la planta, ingerida en pequeños sorbos, después de las comidas. Ejerce su acción principalmente en el mal aliento de origen digestivo.

Apio: Infusión de las hojas, tallos, raíces y semillas en enjuagues bucales e ingerido como bebida.

Cardamomo: Masticar o chupar las semillas del fruto.

Capítulo 8

Clavo de olor: Frutos chupados o masticados.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Cólicos

DEFINICION

Dolor abdominal ocasionado por espasmo de alguna porción del tubo digestivo, acompañado de irritabilidad y retortijones. En el niño pequeño también se produce llanto.

CAUSAS

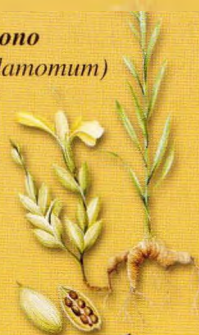
Las causas más comunes en el bebé son la aerofagia o ingestión de aire en el momento de tragar, algunas sustancias presentes en la leche materna, y también producto de alimentación a base de grasas y condimentos.

En los niños más grandes y adultos, los cólicos se deben al consumo de alimentos en mal estado, a malas combinaciones alimentarias y consumo excesivo de alimentos indigestos.

TRATAMIENTO

ADVERTENCIA: Las plantas y los tratamientos recomendados son de uso general. En caso de aplicarse a bebés y niños pequeños hay que disminuir la

Cardamono
(*Elattaria cardamomum*)



Sistema digestivo e hígado

HALITOSIS

COLICOS

VOMITOS Y NAUSEAS

FLATULENCIA

HIPO

ESTREÑIMIENTO

DIARREA

HEMORROIDES

GASTRITIS

ULCERA PEPTICA

COLITIS

HEPATITIS

ENFERMEDADES DE LA VESICULA BILIAR

ICTERICIA

ENVENENAMIENTOS / VOMITIVOS

PARASITOSIS INTESTINAL / AMEBAS /

GIARDIA LAMBLIA / LOMBRICES /

LOMBRIZ SOLITARIA

dosis. Cuando no se menciona específicamente la dosis infantil, se usará 1/3 de la cantidad prescrita para los adultos.

Anís: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Hierba Luisa: Infusión de la planta, por vía oral.

Juanilama: Infusión de hojas y flores, por vía oral cada 6-8 horas. No dar a recién nacidos.

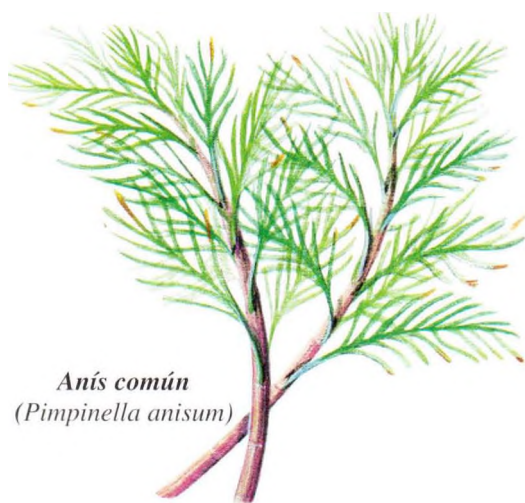
Manzanilla: Infusión, combinada con menta, por vía oral.

Naranja dulce: Cocimiento de las cáscaras desecadas, por vía oral.

Orégano: Infusión de hojas y flores, por vía oral cada 6-8 horas. No dar a recién nacidos.

Pico de pájaro: Infusión de la raíz, hojas, vaina y semillas, por vía oral.

Tilo: Infusión de la flor, vía oral.



Anís común
(*Pimpinella anisum*)

Toronjil: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Vómitos y náuseas

DEFINICION

El vómito es la expulsión de materiales semidigeridos en el estómago, a través de la boca.

CAUSAS

Las causas que producen el vómito son variadas: gastritis, colitis, problemas de vesícula biliar, irritación peritoneal; otitis, inflamación de los canales semicirculares del oído interno; meningitis, jaqueca, trauma craneal; embarazo, intoxicaciones, manías.

La náusea intensa prolongada puede reflejar padecimientos gastrointestinales graves o enfermedad general, por ejemplo, obstrucción de la salida del estómago hacia el intestino, obstrucción del intestino delgado, uremia, insuficiencia cardíaca y pancreatitis.

Si el vómito persiste, busque inmediatamente ayuda médica.

TRATAMIENTO

Albahaca: Infusión de la planta, por vía oral.

Canela: Infusión de la corteza, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Flatulencia

DEFINICION

La flatulencia es la distensión del estómago o los intestinos por aire o gases que escapan hacia el exterior.

CAUSAS

El aire ingerido con los alimentos se acumula en el estómago o el intestino (aerofagia).

Los gases estomacales o intestinales provienen de la fermentación o putrefacción de los alimentos, o de la acción de algunas bacterias sobre ciertos alimentos.

La ausencia de enzimas digestivas provoca flatulencia.

TRATAMIENTO

Angélica: Cocimiento de la raíz o el extracto diluido en agua, por vía oral.

Anís: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Canela: Infusión de toda la corteza, por vía oral.

Cilantro: Infusión de la planta, por vía oral.

Comino: Infusión de las semillas, por vía oral.

Eneldo: Infusión de las semillas, por vía oral.

Hinojo: Infusión de las flores y semillas trituradas, por vía oral.

Hisopo: Infusión de la planta, por vía oral.

Jamaica: Infusión de las hojas, por vía oral.

Jengibre: Infusión de los rizomas, vía oral en pequeñas dosis.

Juanilama: Infusión de las flores y hojas, vía oral.

Laurel: Infusión de las hojas, en forma oral.

Tomillo: Infusión de las hojas y flores, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Hipo

DEFINICION

Espasmo súbito del diafragma y la glotis, con sacudida de las paredes torácica y abdominal y sonido agudo inspiratorio.

CAUSAS

Es un fenómeno transitorio que puede ocurrir como síntoma de numerosas enfermedades, entre ellas: Neurosis, trastorno del sistema nervioso central, irritación del nervio frénico, trastornos cardiorespiratorios y gastrointestinales, insuficiencia renal, enfermedades infecciosas, irritaciones por alcohol, tabaco y drogas. También puede ser el único síntoma de la esofagitis péptica.

TRATAMIENTO

Anís: Infusión de todas las partes de la planta, por vía oral.

Azafrán: Estigma de las flores, o polvo diluido en agua, por vía oral.

Jengibre: Cocimiento del rizoma, o el extracto, por vía oral.

Valeriana: Extracto o el polvo de la raíz diluido, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Estreñimiento

(Constipación, estititiez)

DEFINICION

Es la retención de las materias fecales o retardo de su evacuación, debida a varias causas, generalmente independiente de todo obstáculo mecánico al curso de dichas materias. Evacuación de heces menos abundantes y más duras que las normales.

CAUSAS

Causas funcionales: Mal funcionamiento del mecanismo de la defecación, por no tener horario fijo para evacuar, músculos débiles, lesiones de colon, tumores, enfermedades metabólicas como el hipotiroidismo.

Causas dietéticas: Volumen inadecuado por aporte insuficiente de alimentos, falta de fibra vegetal en la dieta, consumo elevado de alimentos procesados o refinados, cantidad inadecuada de líquido.

Falta de ejercicio: La gente que tiene ocupaciones sedentarias, o que pasa mucho tiempo sentada frente al televisor no hace ejercicio suficiente, lo que debilita los músculos abdominales y entorpece las funciones de eliminación.

TRATAMIENTO

Cáscara sagrada: Cocimiento de la corteza, por vía oral.

Frailecillo: Infusión de las semillas y las hojas, por vía oral.

Higuerilla: El extracto de las semillas se conoce como "aceite de castor" o "ricino". Por vía oral.

Ipecacuana: Polvo de la raíz, por vía oral.

Lino: Cocimiento de las semillas, en forma oral.

Llantén: Cocimiento de las semillas, por vía oral.

Magüey: La savia, por vía oral.

Maravilla: Cocimiento de las raíces, por vía oral. (Se emplea como purgante.)

Pico de pájaro: Infusión de la raíz, hojas, flores y semillas, vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, por vía oral.

Saragundi: Cocimiento de las nervaduras de las hojas, por vía oral. (Purgante.)



Sen
(*Cassia*
angustifolia)

Sen: Infusión de las hojas, vía oral.

Tamarindo: Pulpa de la fruta, vía oral.

Trigo: Salvado o afrecho, por vía oral.

Violeta: Cocimiento de toda la planta, por vía oral.

NOTA: Además de los tratamientos sugeridos, el problema del estreñimiento mejorará notablemente si se añade fibra a la dieta (por ejemplo, salvado de trigo), verduras, granos y legumbres. También es necesario hacer ejercicio suficiente; en muchos casos basta caminar media hora al día. Hay que beber unos 6 vasos de agua al día, además de los líquidos que normalmente se obtienen de la alimentación.

Diarrea

DEFINICION

Evacuación intestinal frecuente, líquida y abundante.

CAUSAS

1 Funcional: Estado neurótico, conflictos psicológicos.

2 Alimentaria: Alergias, excesos, intolerancia a determinados alimentos.

3 Infecciones: Disentería bacilar, amebiana, tifoidea, cólera, comidas contaminadas, infecciones tóxicas por estafilococos, salmonellas, colibacilos y enteritis virales.

4 Parásitos: Triquina, lamblia, anquilostomiasis.

5 Lesiones del tracto digestivo, colitis ulcerativa, tuberculosis, cáncer.

6 Absorción intestinal defectuosa: Esprue, desnutrición.

7 Medicamentos: Laxantes, purgantes, antibióticos, digital, salicilatos.

8 Intoxicaciones: Metales, alcohol.

9 Trastornos del hígado y vesícula biliar.

10 Trastornos pancreáticos: Pancreatitis.

11 Trastornos metabólicos: Hipertiroidismo, uremia, enfermedad de Addison.

12 Causas desconocidas.

La diarrea es un síntoma que puede formar parte de otro problema de salud, por lo que ayudará a detectar otras señales y síntomas.

Por ejemplo, si además de diarrea hay fiebre, debemos pensar en una infección; en los niños pequeños, la diarrea casi siempre está asociada a infección de los riñones.

Si hay dolor abdominal, puede deberse a parásitos, intoxicación alimentaria o apendicitis.

En casos de infección por amebas, además de dolor abdominal y fiebre ligera, se producen pujos y deseo continuo, doloroso e ineficaz de defecar aunque el intestino esté vacío.

TRATAMIENTO

Lo importante en el tratamiento de la diarrea es reponer los electrolitos que se pierden, disminuir los movimientos intestinales y aliviar el dolor abdominal que se presenta en la mayoría de los casos. Será de utilidad establecer pronto la

causa que la origina para aplicar el tratamiento adecuado. Si no se corta dentro de dos o tres días hay que consultar al médico.

Las siguientes plantas son de utilidad para aliviar la diarrea independientemente de la causa.

Achiote: Cocimiento de las semillas, por vía oral.

Aguate: Cocimiento de la semilla, por vía oral.

Almendro: Cocimiento de hojas y corteza, por vía oral.

Amaranto: Infusión de las hojas, por vía oral.

Arroz: Maceración de agua de arroz, por vía oral.

Canela: Infusión de la corteza, por vía oral.

Gavilana: Infusión de las hojas, por vía oral.

Guácimo: Cocimiento de la raíz y la corteza, por vía oral.

Guapinol: Infusión de hojas y corteza, por vía oral.

Llantén: Infusión de las hojas, por vía oral.

Nogal: Cocimiento de las hojas, nueces verdes machacadas y corteza, por vía oral.

Quina: Cocimiento de la corteza y raíz, por vía oral. Util en diarreas amebianas.

Yuca: Harina de la yuca, o almidón, administrado por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consulte la sección de plantas.

Hemorroides

DEFINICION

Son dilataciones de las venas de la mucosa del recto. Pueden ser internas si se localizan en las mucosas por detrás del esfínter anal; son externas cuando se sitúan subcutáneamente en la parte externa del esfínter anal.

SINTOMAS

Prurito anal, secreción mucosa por el recto, dolor de la región del ano, salida del recto (prolapso), sangrado y abultamiento de las venas perianales. Con frecuencia se producen trombosis y fisuras anales.

CAUSAS

El estreñimiento es una de las principales causas; el factor hereditario le sigue en orden de importancia; además, hay que sospechar la existencia de otras afecciones, como enfermedades del colon (divertículos, colitis), cirrosis hepática, insuficiencia cardíaca, embarazo, hipertrofia de la próstata, infección anal, permanecer sentado durante períodos prolongados, dieta con abundancia de carne, grasa y condimentos.

TRATAMIENTO

Almendro: Infusión de la corteza y hojas, por vía oral.

Camibar: Aceite, aplicado externamente.

Cola de caballo: Las partes de toda la planta, aplicada en baños de asiento en hemorroides no sangrantes.

Guácimo: Infusión de la corteza ingerida, o aplicada localmente, o en baños de asiento.

Güitite: Zumo de los tallos tiernos aplicado localmente. Tallos macerados y en pequeñas cataplasmas, aplicados localmente.

Pichichío: Pulpa de los frutos aplicada localmente en casos de hemorroides sangrantes, y fístulas anales.

Saúco: Cocimiento de hojas y flores, aplicado en compresas frías.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

NOTA: Las hemorroides se acompañan casi siempre de estreñimiento, por lo que es aconsejable llevar a cabo un tratamiento para corregir este mal.

ADVERTENCIA: Los tratamientos aquí mencionados sirven para desinflamar y cicatrizar las lesiones. Los estados avanzados de la enfermedad sólo se corrigen con cirugía.

Gastritis

DEFINICIÓN

Inflamación del estómago que puede presentarse en forma aguda o crónica por diversas causas.

CAUSAS

1 Excesos alimentarios: Alcohol, café, condimentos, grasas, comida a horarios irregulares.

2 Intoxicaciones alimentarias: Alimentos en mal estado o contaminados.

3 Acción de medicamentos.

4 Intoxicación por ingestión de sustancias químicas.

5 Infección viral: Gripe, hepatitis o virus gastroentéricos.

6 Neurosis y estrés: Exceso de secreción de jugo gástrico.

SINTOMAS

Falta de apetito, náuseas, vómitos, sensación de plenitud, falsa sensación de hambre (vacío en el estómago), dolor en el epigastrio, mal aliento, lengua saburral (color blanco) y ocasionalmente diarrea y sangrado intestinal (defecaciones pardas o negruzcas).

La diferencia entre gastritis aguda y gastritis crónica es la forma en que se presenta:

La gastritis aguda es una afección pasajera, que puede durar unas pocas horas o días, mientras perdure la causa que la produce.

En **la gastritis crónica** rara vez se puede comprobar el origen. Es un padecimiento de larga evolución que puede producir anemia y pérdida de peso.

TRATAMIENTO

Genciana: Infusión de la planta, por vía oral.

Magüey: La savia, por vía oral.

Manzanilla: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Nopal: Infusión de la pulpa de las hojas, por vía oral.

Papa: El agua de la maceración de una papa grande rallada, rebanada o cortada en trozos, por vía oral.

Repollo: El extracto de las hojas se diluye en agua, y se toma según se vaya tolerando.

Ruibarbo: Polvo o extracto de la raíz, para beber.

Sábila: Extracto gelatinoso de las hojas en maceración, diluido en agua, por vía oral.

Sello dorado: Cocimiento del rizoma, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Úlcera péptica

DEFINICION

En esta sección abarcamos la úlcera del estómago y la del duodeno. En este tipo de úlcera se produce pérdida de sustancias en la mucosa gástrica, duodenal y a veces yeyunal. Se denomina úlcera péptica debido a la acción que ejercen los jugos digestivos o pépticos sobre alguna

porción predispuesta o maltratada del tracto digestivo. Si es del estómago, se llama úlcera gástrica; si es del duodeno, se llama úlcera duodenal; y si es del yeyuno, se llama úlcera yeyunal.

SINTOMAS

Debido a la proximidad en que se encuentran el estómago, el duodeno y el yeyuno, los síntomas producidos por su ulceración son los mismos, y el tratamiento es igual en todos los casos. Por eso tratamos estas úlceras en una sola sección.

La úlcera péptica produce malestar en la boca del estómago, que se presenta cuando este órgano está vacío. El dolor se alivia con la ingestión de alimentos, antiácidos o al vomitar. Hay también palpitación dolorosa que se localiza debajo de las costillas, a la izquierda, y en la boca del estómago. Cuando la úlcera sangra, puede producirse anemia y las heces salen con señas de sangre de color negruzco.

CAUSAS

El principal agente causal es el ácido clorhídrico y la pepsina que actúan sobre una mucosa debilitada y maltratada por uso de medicamentos, alcohol, tabaco, café, condimentos fuertes y tensiones.

TRATAMIENTO

Las infusiones recomendadas en esta sección deben tomarse a la temperatura ambiente, porque las bebidas calientes hacen doler la úlcera.

Amaranto: Infusión de las hojas, en forma oral.

Gordolobo: Infusión de las hojas y flores, por vía oral.

Jinocuabe: Infusión de la cáscara, por vía oral.

Mariposa: Infusión de todas las partes de la planta, por vía oral.



Nopal
(*Nopalea cochemillifera*)

Milenrama: Infusión de la planta, por vía oral.

Mozote: Agua de la maceración de la corteza, por vía oral.

Nopal: Infusión de la pulpa de las hojas, por vía oral.

Papa: El agua de la maceración de los tubérculos, por vía oral.

Repollo: Extracto de las hojas, por vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, por vía oral.

Sello dorado: Extracto o polvo de la raíz, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

ADVERTENCIA: El diagnóstico de gastritis o de úlcera debe hacerlo un médico, pues a veces el cáncer gástrico suele tener síntomas de gastritis o de úlcera gástrica.

Colitis

DEFINICION

La colitis es la inflamación del segmento del intestino grueso llamado colon. Se caracteriza por trastornos funcionales, gran irritabilidad, y alteración de los movimientos y secreciones de la mayor parte del sistema gastrointestinal.

Puede ser aguda o crónica. La forma **aguda** casi siempre se debe a intoxicaciones, infecciones y problemas alimentarios. En la forma **crónica**, son más comunes los trastornos psicológicos o de origen orgánico.

SINTOMAS

Náuseas, vómitos, pérdida del apetito, halitosis, dolores abdominales, flatulencia, constipación o diarrea, pérdida de sangre que se evidencia en las deposiciones; estado de ánimo irritable y nerviosismo.

CAUSAS

Este padecimiento afecta especialmente a personas nerviosas o con trastornos emocionales. Predispone a este mal la alimentación a base de harinas, productos refinados y azúcar, lo cual afecta la mucosa intestinal y destruye la flora bacteriana ocasionando fermentación de los alimentos. Otras causas pueden ser infecciones (tifoidea), parásitos (amebas, lombrices), acción de medicamentos, mala absorción intestinal por desnutrición, alergias, enfermedad del "gluten", que es una intolerancia a los aminoácidos del trigo, algunas harinas y leche. También la produce la presencia de tumores o cáncer del colon, que cada vez son más frecuentes debido a la adopción cada vez más generalizada de una dieta a base de productos refinados, al consumo excesivo de grasa y a la obesidad.

TRATAMIENTO

Azafrán: Bebida del extracto o polvo, por vía oral.

Cardosanto: Aceite extraído de la semilla, administrado por vía oral.

Cilantro: Infusión de la planta, por vía oral.

Cucaracha: Infusión de todas las partes de la planta, por vía oral.

Juanilama: Infusión de hojas y flores, por vía oral.

Maguey: La savia, por vía oral.

Milenrama: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Pasionaria: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, por vía oral.

Sorosí: Infusión de toda la planta, por vía oral.

Tomillo: Infusión de hojas y flores, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Cardosanto
(*Argemone mexicana*)

Hepatitis

DEFINICION

Existen varias clases de hepatitis:

1 *Hepatitis viral A:* Se la llama hepatitis infecciosa o benigna, y su periodo de incubación es muy corto (8 días). Casi siempre se contrae en forma epidémica (varios casos en un sector) debido al agua, ingestión de mariscos y otros alimentos contaminados.

2 *Hepatitis viral B:* Es una enfermedad grave con un periodo de incubación largo, de hasta meses, que es transmitida generalmente por transfusión de sangre contaminada, y por agujas y jeringas contaminadas, lo que es muy común entre los drogadictos.

3 *Hepatitis alcohólica:* Es una inflamación crónica del hígado que ocurre como resultado de la destrucción del tejido hepático inducida por el abuso de bebidas alcohólicas.

4 *Hepatitis por tóxicos:* Se debe a la destrucción del tejido hepático por la acción de pesticidas, fertilizantes y atomizadores para el control de plagas, como DDT, clordano, folidol, y los compuestos organofosforados de amplio uso en la agricultura.

SINTOMAS

Fiebre, ictericia, dolor en el hipocondrio (costado superior del abdomen) derecho y aumento de tamaño del hígado.

ADVERTENCIA: El diagnóstico del tipo de hepatitis es crucial para establecer el tratamiento, y únicamente el médico y las pruebas de laboratorio pueden decidirlo.

TRATAMIENTO

Este padecimiento puede tener causas muy complejas de diagnosticar, y su tratamiento podría ser delicado y de competencia del médico especialista. Por favor consulte antes a su médico.

El tratamiento que aquí se propone ayudará a las prescripciones que haga el médico una vez establecido el tipo de hepatitis.

Alcachofa: Cocimiento del fruto, por vía oral.

Diente de león: Cocimiento de la raíz, por vía oral.

Milenrama: Infusión de la planta, por vía oral.

Mozote: Agua de la maceración de cáscara o corteza del tallo, por vía oral.

Perejil: Infusión de la raíz, o el extracto diluido en agua, por vía oral.

Vid: Infusión de las hojas, por vía oral.

Violeta: Cocimiento de toda la planta, por vía oral.

Zarzaparrilla: Cocimiento del rizoma, o extracto diluido, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Violeta
(*Viola odorata*)



Enfermedades de la vesícula biliar

DEFINICION

La vesícula biliar puede enfermarse por diferentes problemas: Cálculos o piedras, infecciones por obstrucción del conducto colédoco, tumores, y un funcionamiento lento o perezoso de la vesícula.

SINTOMAS

Los principales síntomas de las enfermedades de la vesícula biliar son: Dolor que se localiza en el costado superior derecho del abdomen y que se irradia hacia el hombro derecho; casi siempre se acompaña de náuseas o vómitos y trastornos digestivos. La ictericia o color amarillento aparece cuando se ha obstruido el conducto colédoco. Puede haber fiebre si el cuadro tiene algún componente infeccioso.

TRATAMIENTO

Para la infección e inflamación y vesícula perezosa.

Boldo: Cocimiento de hojas y corteza, por vía oral.

Diente de león: Infusión de la raíz, por vía oral.

Genciana: Infusión de la planta, por vía oral.

Milenrama: Infusión de toda la planta o su extracto, por vía oral.

Sábila: Extracto gelatinoso de las hojas, por vía oral. Es muy útil en la vesícula perezosa o disquinesia biliar.

Violeta: Cocimiento de toda la planta, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Tratamiento para cálculos biliares.

Alcachofa: Cocimiento, o el extracto de las hojas, vía oral.

Cebolla morada: Extracto o zumo del bulbo, vía oral.

Hombre grande: Infusión de la corteza, por vía oral, 1/2 taza cada 8 horas.

Lino: Cocimiento de las semillas, por vía oral.

Olivo: Aceite virgen del fruto, no recalentado ni refinado, vía oral.

Ortiga mayor: Cocimiento de la raíz, vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, por vía oral.

Vid: Infusión de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

ADVERTENCIA: Los tratamientos aquí propuestos son útiles para descongestionar y desinflamar la vesícula. Hay casos como el de los cálculos y tumores que la única forma de erradicarlos es con cirugía.

Ictericia

DEFINICION

Es la coloración amarillo-verdosa más o menos intensa de la piel y las

mucosas, debido a la impregnación de los tejidos con bilirrubina, o a un aumento de la bilis en la sangre por obstrucción de la vesícula biliar. Existen tres clases:

1 Ictericia prehepática: Destrucción de los glóbulos rojos que transportan la hemoglobina que ocurre fuera del hígado, como en la leucemia, en el recién nacido por incompatibilidad del grupo Rh sanguíneo, por medicamentos e infecciones en la sangre, como la malaria.

2 Ictericia hepática o hepatocelular: Se debe a la destrucción de las células del hígado por agentes infecciosos, tóxicos o inflamatorios, como es el caso de la hepatitis, el alcoholismo, exposición a pesticidas organofosforados y la cirrosis.

3 Ictericia poshepática: O ictericia por retención extrahepática de la bilis y la bilirrubina. Esto se debe a dos causas:

(a) Cálculos en el conducto colédoco de la vesícula y

(b) Cáncer de la cabeza del páncreas, del colédoco o de las estructuras adyacentes a la desembocadura del conducto colédoco.

SINTOMAS

Coloración amarillo-verdosa de la piel y las mucosas; hígado agrandado y palpable, doloroso a la palpación, prurito, fiebre y falta de apetito.

En los procesos cancerosos se puede encontrar además, sangre en las heces, edema o ascitis (acumulación de líquido) en miembros inferiores y abdomen, y pérdida de peso.

TRATAMIENTO Y ADVERTENCIA:

Este padecimiento puede tener causas muy complejas de diagnosticar, y su tratamiento podría ser delicado y de

competencia del médico especialista. Consulte en primer lugar a su médico.

El tratamiento que a continuación se recomienda puede ayudar a reforzar el que prescriba su médico, sirviendo como auxiliar para corregir algunas molestias. Sería peligroso no tomar en cuenta el criterio del médico antes de iniciar un tratamiento con plantas para estas dolencias.

Abedul: Cocimiento de la corteza y las hojas, vía oral.

Alcachofa: Cocimiento del fruto, vía oral.

Cola de caballo: Infusión de toda la planta, vía oral.

Diente de león: Infusión de la raíz, vía oral.

Hisopo: Infusión de la planta, vía oral.

Magüey: La savia, por vía oral.

Melocotón: Infusión de las hojas, vía oral.



*Flor
de
melocotón
(Persica
vulgaris)*

Milenrama: Infusión de la planta, vía oral.

Perejil: Infusión de la raíz, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Envenenamiento

DEFINICION

El envenenamiento es un accidente muy común, especialmente entre los niños. La mayor parte de los envenenamientos ocurre por ingestión de medicamentos. También se producen con frecuencia debido a la ingestión de sustancias químicas como pesticidas, productos de limpieza, alimentos en descomposición y hongos venenosos. En las fábricas y talleres se producen intoxicaciones por gases, productos químicos y metales pesados.

ADVERTENCIA: Los envenenamientos pueden causar graves daños y también la muerte. Se debe actuar con rapidez, por lo que es indispensable que se lleve cuanto antes a la persona envenenada al médico o al servicio de emergencia de un hospital o clínica.

Cuando el veneno ingerido ha sido una sustancia alcalina o un ácido, no se debe inducir el vómito, porque al salir volverá a quemar los tejidos. Es mejor usar algún antídoto o contraveneno inmediatamente. No se pierda tiempo haciendo hervir agua y buscando plantas para preparar un antídoto. Eso puede hacerlo después de haber dado uno de los contravenenos mencionados a continuación, o si vive en el campo y no tiene acceso a un médico u hospital.

Algunos de los antídotos más fáciles de usar son:

ANTIDOTOS

1 Agua albuminosa: Batir cuatro claras de huevo en 1 litro de agua y dar al paciente. No hace daño en ningún caso. Forma compuestos insolubles con

muchos venenos inorgánicos y orgánicos.

2 Leche: Dar leche en abundancia al paciente. Obra en forma parecida a la del agua albuminosa.

No dar leche en envenenamientos con arsénico, fósforo, cantárida, DDT o equivalentes.

3 Carbón vegetal en polvo: Obra mecánicamente absorbiendo las partículas de veneno. Preparado especialmente como contraveneno. Se disuelven 20 gramos en un litro de agua, que el paciente debe tomar por vasos.

4 Antídoto universal: Añadir a 1 litro de agua 20 gramos de carbón vegetal, 4 gramos de tanino y 30 gramos de óxido de magnesio (magnesia calcinada).

A falta de estos elementos se puede sustituir el carbón por pan tostado bien quemado y pulverizado; la magnesia calcinada, por leche de magnesia y el tanino por té bien cargado.

A continuación mencionamos algunas plantas útiles para contrarrestar venenos o provocar el vómito, y que pueden reforzar la acción de los antídotos ya mencionados.

TRATAMIENTO

Debido a que la mayor parte de los envenenamientos se producen por vía oral, el tratamiento que aquí recomendamos es para inducir el vómito si la sustancia ingerida no es alcalina o un ácido.

Bardana: Cocimiento de la raíz, vía oral.

Borraja: Infusión de toda la planta, vía oral.

Cardosanto: Savia del tallo, diluida, vía oral.

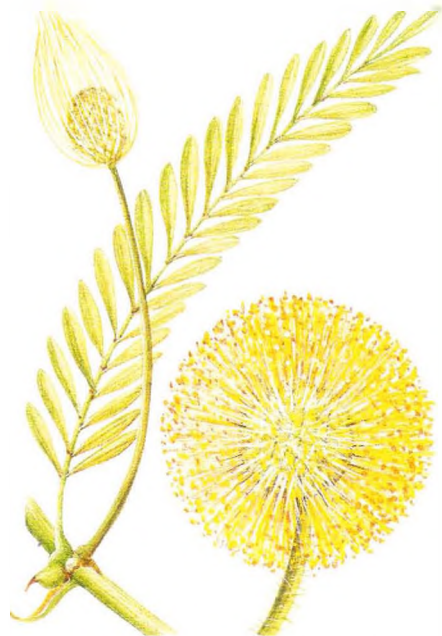
Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Vomitivos

Son sustancias para inducir el vómito. En la vida diaria, numerosas personas suelen sentir la necesidad de provocarse vómitos, porque suponen que así se librarán especialmente de molestias digestivas. Esta práctica es peligrosa, pues a corto plazo puede producir efectos degenerativos en el tubo digestivo alto; por ejemplo, una hernia esofágica.

TRATAMIENTO

Hemos incluido este tratamiento para ser usado en caso de envenena-



Dormilona (Mimosa invisa)

mientos por vía oral o intoxicaciones alimentarias, en las que es necesario vaciar el contenido del estómago.

Cardosanto: Cocimiento de la raíz, vía oral.

Dormilona: Infusión de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Parasitosis intestinal

Entre la gran cantidad de parásitos intestinales hemos escogido las parasitosis más frecuentes y conocidas y las que responden mejor al tratamiento con hierbas medicinales: Amebas, giardia lamblia, lombrices, y lombriz solitaria.

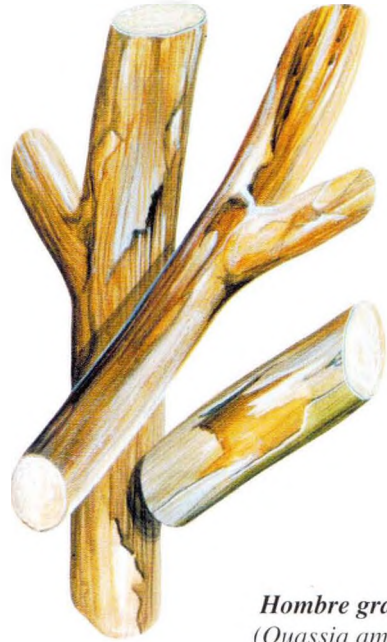
Amebas

La que causa más estragos en el adulto es la ameba histolítica, que provoca diarrea, cólico, fiebre, pujo y tenesmo (deseo urgente de defecar aunque el intestino esté desocupado). El contagio se produce mediante frutas, verduras o agua contaminadas.

TRATAMIENTO

Hombre grande: Cocimiento de la corteza, vía oral.

Llantén: Infusión de las hojas, vía oral.



Hombre grande
(*Quassia amara*)

Olivo: Cocimiento de la corteza, vía oral en pequeños sorbos.

Quina: Cocimiento de corteza y raíz, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Giardia lamblia

Es un parásito muy parecido a la ameba en su forma de actuar. Generalmente ataca a los niños pequeños. Los síntomas que produce también son parecidos a los provocados por la ameba.

TRATAMIENTO

Hombre grande: Cocimiento de la corteza, vía oral.



Las semillas de calabaza (ver pág. 195) son un excelente vermífugo incluso para eliminar la tenia o lombriz solitaria.

Llantén: Infusión de las hojas, vía oral.

Olivo: Cocimiento de la corteza, vía oral en pequeños sorbos.

Quina: Cocimiento de corteza y raíz, vía oral.

Debe tenerse especial cuidado en adaptar las dosis a lactantes y niños.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Lombrices

(*Ascaris lumbricoides*, vermes, helmintos, uncinaria, tricocéfalos, anquilostomas)

Estas lombrices se introducen en el cuerpo humano mediante los huevecillos que el niño lleva a la boca con las manos sucias con tierra contaminada con materia fecal, o por medio de verduras o frutas contaminadas.

TRATAMIENTO

Ajenjo: Infusión del fruto y las semillas, vía oral.

Apazote: Infusión de hojas y flores, vía oral.

Calabaza: Maceración en agua de coco de las semillas desecadas trituradas, vía oral. Se toma en ayunas.

Granado: Cocimiento de la corteza y la raíz, vía oral.

Papaya: La sustancia lechosa del tronco, diluida con agua de coco, vía oral, para los anquilostomas duodenales. La savia lechosa de los frutos verdes diluida en agua de coco, vía oral.

Ruda: Infusión de la planta, vía oral.

Tomillo: Infusión de hojas y flores, por vía oral, para lombrices y uncinaria.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Lombriz solitaria

(*Tenia solium*, *tenia saginata*)

Parásito que toma su nombre por ser un huésped único que se desarrolla en el intestino, y que por su textura plana puede llegar a medir varios metros de largo. Crece a partir de pequeños segmentos llamados proglótidos, que pueden seguir desarrollándose siempre y cuando la cabeza permanezca adherida al intestino. Los síntomas que produce incluyen mala absorción intestinal, diarrea, desnutrición y anemia.

La *tenia saginata* se transmite al consumir la carne de res cruda o casi cruda de un animal enfermo. La *tenia solium* se transmite a través del consumo de la carne de cerdo cruda o casi cruda de un animal contaminado, y por la manteca de cerdo. La más común es la *tenia solium*.

TRATAMIENTO

Calabaza: Maceración en agua de coco de las semillas desecadas trituradas, vía oral. Se toma en ayunas todo junto.

Granado: Cocimiento de la corteza y la raíz, vía oral.

Helecho hembra: Infusión de las hojas, vía oral.

Papaya: Savia lechosa de las papayas verdes, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Ginecología y obstetricia



La causa más común de hemorragia vaginal anormal es un desequilibrio hormonal o dosis excesiva de hormonas femeninas (estrógenos). También la provocan tumores benignos con pólipos de la mucosa que tapiza el interior de la matriz; tumores benignos de la musculatura de la matriz; trastornos de la coagulación; hipertensión arterial; trastornos emocionales; al comienzo del uso de algún dispositivo intrauterino.

Dolores menstruales

(Cólicos menstruales, regla dolorosa, dismenorrea)

DEFINICION

Son dolores que se presentan antes de la menstruación o durante la misma. Pueden estar acompañados de náuseas, dolores de cabeza y un estado de ansiedad.

CAUSAS

Las causas de los cólicos y anomalías de la menstruación son muy variadas, e incluyen anormalidades en el funcionamiento del ovario, la hipófisis, la tiroides y otras glándulas de secreción interna; cambios hormonales, enfermedades que generan hemorragias, pólipos uterinos y otros tumores malignos y benignos.

TRATAMIENTO

Cucaracha: Infusión de todas las partes de la planta, vía oral.

Chiquizá: Infusión de hojas y flores, vía oral.

Hierbabuena: Infusión de las hojas, vía oral.

Capítulo 9

Manzanilla: Infusión de toda la planta, vía oral.

Orégano: Infusión de hojas y flores, vía oral.

Pasionaria: Infusión de toda la planta, vía oral.

Salvia: Infusión de hojas y raíces, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Hemorragia vaginal (metrorragia)

DEFINICION

Son hemorragias irregulares, o continuas y prolongadas por el útero, que hacen perder el carácter cíclico de la hemorragia menstrual normal; sangrado entre una menstruación y otra; sangrado uterino que se repite más de una vez en un mismo mes.

Otros tipos de hemorragia vaginal son los que se presentan durante el embarazo, y los que ocurren después de establecida la menopausia.



Pasionaria
(*Passiflora incarnata*)

Ginecología y obstetricia

DOLORES MENSTRUALES
HEMORRAGIA VAGINAL
ULCERAS DEL CUELLO DE LA MATRIZ
INFERTILIDAD
MASTITIS
MENOPAUSIA
LACTANCIA INSUFICIENTE
AMENORREA
FLUJO VAGINAL

CAUSAS

La causa más común de hemorragia vaginal anormal es un desequilibrio hormonal o dosis excesiva de hormonas femeninas (estrógenos). También la provocan tumores benignos con pólipos de la mucosa que tapiza el interior de la matriz; tumores benignos de la musculatura de la matriz; trastornos de la coagulación; hipertensión arterial; trastornos emocionales; al comienzo del uso de algún dispositivo intrauterino.

ADVERTENCIA: La gravedad de este problema puede ocasionar una emergencia. Si está cerca de un centro hospitalario, acuda allí de inmediato. Si no es así, haga uso de los tratamientos siguientes, mientras espera recibir ayuda médica.

Estos tratamientos no se aplican en las hemorragias que ocurren durante el embarazo.

TRATAMIENTO

ACLARACION: Estos tratamientos ayudan en una emergencia, pero lo ideal es establecer la causa, y dar el tratamiento adecuado para corregir el problema. En algunos casos como los tumores, el tratamiento adecuado es la cirugía.

Bolsa de pastor: Infusión de toda la planta, oralmente.

Mariposa: Infusión de las hojas, oralmente.

Milenrama: Infusión de la planta, oralmente.

Nuez moscada: Polvo que se obtiene al rallar la nuez, en infusión, ingerida.

Roble: Cocimiento de la corteza, oralmente o en duchas vaginales.

Sello dorado: Cocimiento del rizoma, el polvo, o el extracto, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Úlceras del cuello de la matriz

(Cervicitis)

DEFINICION

Ulceración del cérvix o cuello uterino.

SINTOMAS

Dolor y sangrado después del coito; flujo o leucorrea.

CAUSAS

Infecciones bacterianas y por hongos, inflamación crónica por el acto sexual, aplicación de sustancias irritantes en duchas vaginales o con fines anticonceptivos, resequedad producida en la mucosa vaginal durante la menopausia.

TRATAMIENTO

Cola de caballo: Infusión de la planta, vía oral.



Frailecillo: Cocimiento de hojas y tallos, en duchas vaginales.

Guácimo: Cocimiento de las hojas y corteza, en duchas vaginales.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Infertilidad

DEFINICION

La esterilidad es la incapacidad de la mujer para concebir. El término "infertilidad" se aplica a una pareja que no ha producido un embarazo después de un año de relaciones conyugales normales y frecuentes sin usar anticonceptivos; o si la mujer queda embarazada pero aborta repetidamente. El término "esterilidad" se aplica a la mujer que adolece de incapacidad para quedar embarazada y lograr fetos a término y normales.

CAUSAS

Descartando la causa masculina, las causas femeninas pueden ser: Deficiencias nutricionales, desequilibrio hormonal, anomalías en el desarrollo de los órganos de la reproducción, infecciones, tumores (quistes ováricos), tubos obstruidos de las trompas de Falopio, falta de ovulación.

TRATAMIENTO

Ruda: Infusión de las hojas, oralmente.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Es necesario que la mujer se haga un examen clínico y de laboratorio

completo para establecer la causa. Actualmente hay procedimientos quirúrgicos que pueden ayudar a corregir este problema.

Mastitis

DEFINICION

Es la inflamación de la glándula mamaria.

SINTOMAS

Escalofríos, fiebres, malestar general, dolor y endurecimiento de los tejidos de la glándula mamaria, enrojecimiento y calor de la zona afectada; fisuras en la areola y el pezón y obstrucción de la salida de leche.

TRATAMIENTO

ADVERTENCIA: Los tratamientos mencionados a continuación sirven para casos leves, pues muchas veces el cuadro clínico mejorará una vez que se haya drenado el material purulento (espontánea o quirúrgicamente bajo supervisión médica).

Almendra: Infusión de la corteza y hojas, vía oral para aliviar la inflamación, y aplicada localmente para curar las grietas del pezón.

Coco: La leche de coco aplicada externamente cura la inflamación.

Fenogreco: El cocimiento de las semillas se aplica localmente para reducir la inflamación y ayudar a la curación de las grietas del pezón.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Menopausia

DEFINICION

Cesación natural de los períodos menstruales entre los 45 y 55 años de edad. Cambio de vida en la mujer.

SINTOMAS

Cambios circulatorios, "bochornos" o accesos de calor, cambios en la personalidad (irritabilidad, reacción depresiva), dolores articulares y musculares por desmineralización de los extremos óseos. La supresión de la función ovárica trae como consecuencia lógica la esterilidad.

CAUSAS

Es un proceso natural que comienza alrededor de los 45 años de edad, aunque en algunas mujeres puede presentarse antes de los 40 años (menopausia precoz), especialmente en las que han tenido el comienzo de las reglas a una edad temprana. La menopausia puede ser provocada a cualquier edad por una operación quirúrgica al extirpar los ovarios (esterilización), o por medicamentos, radioterapia o quimioterapia.

TRATAMIENTO

ACLARACION: La menopausia es acompañada de una serie de trastornos y malestares de tipo circulatorio. El tratamiento que a continuación se detalla sirve sólo para aliviar o evitar los síntomas molestos que produce.

Enebro: Infusión de las hojas, vía oral.

Orozuz: Cocimiento del rizoma, vía oral.

Romero: Infusión de las hojas, vía oral.

Ruda: Infusión de las hojas, vía oral.

Sello dorado: Cocimiento de la raíz, el extracto o el polvo, vía oral.

Zarzaparrilla: Cocimiento de la raíz, o los preparados comerciales en forma de extracto o polvo diluidos en agua, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Zarzaparrilla
(*Smilax febrifuga*)

Lactancia insuficiente

DEFINICION

Pueden darse dos modalidades:

(1) La madre no tiene suficiente leche, por lo que el niño queda insatisfecho.

(2) La madre tiene suficiente leche, pero ésta pronto comienza a disminuir y a corto plazo ya no produce la cantidad adecuada.

CAUSAS

En el primer caso, las causas incluyen factores hereditarios, falta de motivación, falta de estimulación, factores psicológicos (rechazo de la criatura), desnutrición, interacción medicamentosa (antibióticos). En el segundo caso, también hay factores hereditarios, alimentarios, psicológicos, hormonales y medicamentosos (anti-conceptivos).

TRATAMIENTO

Albahaca: Infusión de hojas y flores, vía oral.

Carao: Infusión o jarabe de la pulpa del fruto, vía oral.

Comino: Infusión de la semilla, vía oral. Además de estimular la secreción de la leche, realiza en el bebé un efecto antiflatulento, que le permite mantenerse libre de cólicos.

Cucaracha: Cocimiento de las hojas, vía oral.

Eneldo: Infusión de semillas trituradas, hojas y flores, vía oral.

Fenogreco: Cocimiento de las semillas, o extracto (gotas) diluido en agua, vía oral.

Hierba lechera: Infusión de las hojas, vía oral.

Higuerilla: Cocimiento de las hojas, combinado con aceite de oliva, se aplica sobre las mamas. O la aplicación local directa de las hojas calentadas y suavizadas con aceite de oliva.

Hinojo: Infusión de las semillas trituradas y las flores, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Amenorrea

DEFINICION

Es la falta de menstruación. Es primaria o secundaria, según que no aparezca menstruación en tiempo oportuno, o que la menstruación haya cesado después de haber aparecido.



Hinojo
(*Pimpinella anisum*)



La borraja (ver pág. 193) estimula la menstruación, depura la sangre y es beneficiosa en enfermedades de la vejiga y los riñones.

CAUSAS

Retardo en el desarrollo físico, debilidad, enfermedades orgánicas graves, quistes o tumores de la hipófisis o cerebro, falta de ovarios o destrucción de los ovarios por accidentes en la infancia, malformaciones de los órganos sexuales internos.

La suspensión de la menstruación después de haberse iniciado normalmente puede deberse a embarazo o menopausia. También por estados emocionales, desnutrición, anemia, tumores de glándulas adrenales, tumores del cerebro e hipófisis, suspensión del uso de pastillas anticonceptivas durante la lactancia.

TRATAMIENTO

ACLARACION: Los tratamientos que siguen están indicados en los casos conocidos y comprobados de trastornos ováricos u hormonales frecuentes. Nunca debe utilizarlos ante sospecha de embarazo o en amenorrea primaria (si nunca ha tenido menstruación).

Aguacate: Infusión de hojas y renuevos, vía oral.

Ajenjo: Infusión de toda la planta, vía oral.

Azafrán: Extracto de las flores, lo más concentrado posible, vía oral.

Cálamo aromático: Cocimiento del rizoma, por vía oral.

Hipericón: Infusión de las hojas, vía oral.

Comino: Infusión de los frutos o semillas en una preparación concentrada, vía oral.

Hisopo: Infusión de la planta, por vía oral.

Ruda: Infusión de las hojas, vía oral.

Sen: Cocimiento de la corteza, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Flujo vaginal

DEFINICION

Es la salida de líquido no hemorrágico por el tracto genital femenino. Puede ocurrir a cualquier edad y afecta a la mayor parte de las mujeres en algún momento de su vida.

SINTOMAS

El flujo puede tener un color blanquecino y carecer de olor. La presencia de cierta cantidad de moco vaginal puede considerarse normal, mientras no tenga mal olor, no sea muy abundante y no manche las prendas íntimas.

Si el flujo es blanquecino y parecido a leche cortada, sin mal olor, se debe sospechar una infección por hongos (monilia, candida), muy frecuente en el embarazo y en niñas y mujeres solteras.

Si el flujo es amarillo y produce mucha picazón, puede deberse a una infección por tricomonas (parásito parecido a la ameba).

Si el flujo es como pus, muy abundante y de mal olor, puede deberse a una infección por bacterias o a la existencia de gonorrea o sífilis.

A veces este flujo se produce en mujeres que tienen un dispositivo intrauterino con fines anticonceptivos.

El empleo de condones, espuma, óvulos u otras sustancias químicas para evitar la concepción también puede causarlo.

TRATAMIENTO

Cola de caballo: Cocimiento de toda la planta, en duchas vaginales.

Frailecillo: Infusión de hojas y tallos, aplicada localmente.

Quina: Cocimiento de la corteza, en duchas vaginales, para flujo amarillo con picazón.

Romero: Cocimiento de las hojas, en duchas vaginales, para infecciones por hongos (cándida y monilia) y para inflamación.

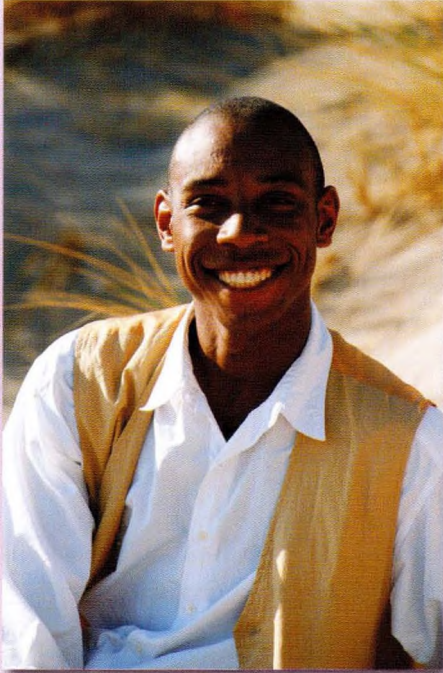
Sorosí: Cocimiento de toda la planta, en duchas vaginales, para cualquier tipo de flujo.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Estas plantas pueden usarse solas o combinadas, como es el caso de cola de caballo, romero y frailecillo, en forma de duchas vaginales.

Sistema genital masculino

Sistema urinario



La prostatitis aguda se manifiesta por una sensación de dolor, ardor y pesadez entre el escroto y el recto, que aumenta al sentarse y al defecar. El enfermo orina a menudo con dolor y cierta dificultad, y hasta puede resultarle imposible hacerlo. Hay además signos generales de infección: fiebre, falta de apetito, insomnio y dolor de cabeza.

Infección del sistema urinario

La infección de las vías urinarias comprende diversas afecciones, las cuales tienen como síntoma común la aparición de abundantes bacterias en alguna porción del sistema urinario que se detectan en la orina.

CAUSAS

Los microorganismos que con más frecuencia provocan esta clase de infección, son el estafilococo y el E. Coli. La infección puede producir uretritis, cistitis, prostatitis y pielonefritis.

SINTOMAS

Cuando la infección se localiza en los riñones o uréteres se produce dolor de cabeza, malestar general, vómitos, escalofríos y fiebre que se hace más alta por las tardes, dolor abdominal y en la cintura.

En cambio, cuando la infección afecta la vejiga, la uretra o la próstata, hay sensación de quemadura durante la micción (orinar), orina turbia o fétida, dificultad para orinar.

TRATAMIENTO

Abedul: Infusión de las hojas, vía oral.

Capítulo 10

Caña agria: Cocimiento de los tallos, vía oral.

Enebro: Infusión de hojas y frutos triturados, vía oral.

Fresa: Infusión de las hojas, vía oral.

Maíz: Cocimiento de las barbas o pelos del maíz, con caña agria o con alguna de las plantas arriba mencionadas. Vía oral. Produce buena diuresis.

Milenrama: Infusión de toda la planta, vía oral.

Pasionaria: Infusión de toda la planta, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Cálculos renales

DEFINICION

Son piedras formadas por compuestos minerales que se forman en el cálice del riñón.

Cuando la orina es ácida, que es lo habitual, pueden ser de ácido úrico o sus sales y de oxalato de calcio. Si la orina es alcalina, los cálculos pueden ser de fos-



Maíz
(Zea maíz)

Sistema genital masculino Sistema urinario

INFECCION DEL SISTEMA URINARIO
CALCULOS RENALES
ENURESIS
ENFERMEDAD DE LA PROSTATA
IMPOTENCIA MASCULINA

fato de calcio, carbonato de calcio o fosfato de amonio y magnesio. Su número puede variar de uno a varias decenas, y su tamaño, desde la llamada arenilla urinaria hasta el tamaño de un huevo de gallina.

Cuando un cálculo comienza a descender por un uréter hacia la vejiga, se produce el llamado cólico nefrítico.

SINTOMAS

Hay cálculos que no dan ningún síntoma, o bien producen dolor no muy fuerte a nivel del riñón, del uréter afectado o de la vejiga. Cuando hay dolores intensos se produce un cólico renal o del uréter. En este caso, el dolor se inicia bruscamente, es intenso, continuo, con momentos cuando aumenta y otros cuando disminuye. Nace en la cintura y de allí se propaga hacia abajo y adelante, siguiendo el trayecto del uréter y llegan-

do a la vejiga, y hasta la raíz del muslo. También puede haber vómito, distensión del intestino con gases, palidez y sudor. La crisis termina bruscamente cuando el cálculo llega a la vejiga, después de un periodo variable que puede ser de minutos a horas o días. En algunos casos se puede necesitar una intervención quirúrgica.

TRATAMIENTO

Los tratamientos que se recomiendan deben continuarse durante largos periodos para dar tiempo a que se eliminen o disuelvan los cálculos.

Caña agria: Cocimiento del tallo, vía oral.

Cola de caballo: Infusión de toda la planta, vía oral.

Hombre grande: Cocimiento del tallo, vía oral.

Sanguinaria: Cocimiento de la planta, por vía oral.

Saragundi: Infusión de las hojas, vía oral.

Zarzaparrilla: Cocimiento de la raíz, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Caña agria
(*Costus spicatus*)

Enuresis

DEFINICION

Es el problema que tiene un niño que se moja en la cama durante la noche, después de haber aprendido a controlar la vejiga.



CAUSAS

Desajustes sicológicos, inseguridad emocional, tomar mucho líquido antes de acostarse, infecciones renales o de la vejiga.

TRATAMIENTO

Anís: Infusión de toda la planta, vía oral.

Pensamiento: Infusión de la planta, vía oral.

Pico de pájaro: Cocimiento de las vainas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Enfermedad de la próstata

DEFINICION

La próstata es una glándula del aparato reproductor masculino. A veces puede inflamarse y entonces se tiene una

prostatitis aguda o crónica. También puede aumentar de tamaño, especialmente después de los 50 años de edad, o puede ser afectada por cáncer.

SINTOMAS

La prostatitis aguda se manifiesta por una sensación de dolor, ardor y pesadez entre el escroto y el recto, que aumenta al sentarse y al defecar. El enfermo orina a menudo con dolor y cierta dificultad, y hasta puede resultarle imposible hacerlo. Hay además signos generales de infección: fiebre, falta de apetito, insomnio y dolor de cabeza.

La prostatitis crónica puede ser resultado de una prostatitis aguda o bien de una uretritis crónica blenorragica. Causa molestias urinarias, como micción



frecuente, seguida a veces de dolor leve, secreciones uretrales, sensación de pesadez en la región comprendida entre el escroto y el recto y molestias genitales, especialmente en la erección y la eyaculación.

En caso de afección de la próstata es indispensable consultar al médico para que recomiende un tratamiento adecuado a fin de evitar problemas mayores, que pueden ser graves.

Los tratamientos que se recomiendan a continuación tienen el propósito de aliviar los padecimientos causados por la inflamación de la próstata debido a un proceso infeccioso o inflamación transitoria. También son útiles como medida preventiva.

TRATAMIENTO

Calabaza: La ingestión regular de las semillas desecadas, junto con otras oleaginosas, previene los tumores y la inflamación.

Ciprés: La maceración de las hojas en jugo de manzana, vía oral, alivia la inflamación.

Ginseng: Cocimiento de la raíz, o el extracto en polvo, vía oral en pequeños sorbos.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Impotencia masculina

DEFINICION

La impotencia sexual masculina es una afección bastante común, que afecta aun a la gente joven. Se considera que hay impotencia cuando el hombre es incapaz de realizar el acto sexual por falta de erección.

SINTOMAS

Falta de erección o erección incompleta, ausencia o escasa cantidad de semen, falta de apetito sexual.

CAUSAS

Los siquiátras la catalogan como un problema psicológico debido a inhibiciones, temor a fallar, experiencias desagradables, sentimientos de desagrado que se agravan por el aumento de la agresividad sexual femenina. Uso de bebidas alcohólicas; debilidad general del organismo, problemas prostáticos.

TRATAMIENTO

Achiote: Cocimiento de las semillas, vía oral.

Calabaza: Semillas desecadas, vía oral.



Zarzaparrilla
(*Smilax utilis*)



El ginseng (ver pág. 240) contrarresta la fatiga y mejora la resistencia física.

Ginseng: Cocimiento de la raíz, vía oral.

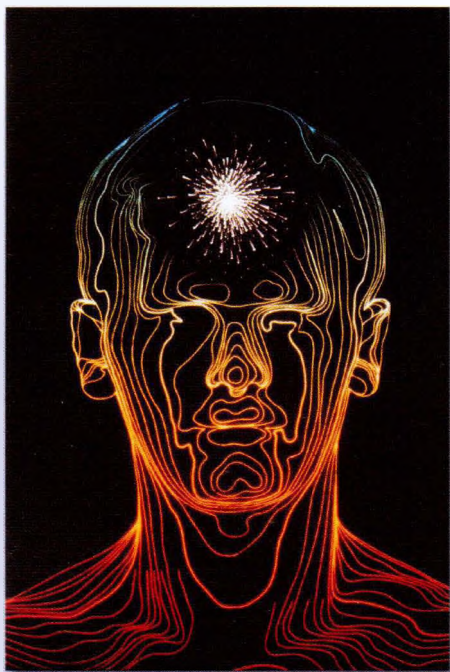
Polen: Aunque no es un preparado estrictamente vegetal, se incluye en esta sección debido a que ese producto es vegetal semi elaborado, pero que da excelentes resultados, administrado por vía

oral a razón de una cucharada al día, combinado con aceite de ajonjolí.

Zarzaparrilla: Cocimiento de los rizomas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

El sistema nervioso



La jaqueca se presenta como accesos de dolor de cabeza que pueden durar minutos o días, siendo la duración más frecuente 24 horas. El dolor es continuo o pulsátil y se agrava con los movimientos de la cabeza. En ocasiones puede estar precedido de trastornos visuales como centelleos, o la aparición de figuras brillantes y zigzagueantes.

Neuritis

DEFINICION

Es la inflamación de un nervio superficial o periférico.

SINTOMAS

Sensación dolorosa que se produce con los movimientos que estiran o comprimen un nervio afectado.

CAUSAS

Traumatismos directos, estiramientos, compresión, inyección medicamentosa y algunas causas tóxicas que habitualmente afectan a varios nervios, lo que se denomina polineuritis.

TRATAMIENTO

Arnica: Infusión de las flores, hojas, y raíz, vía oral.

Cayena: Polvo o cápsulas de preparados comerciales, vía oral.

Chiquizá: Infusión de las hojas y flores, vía oral.

Romero: Infusión de las hojas, vía oral.

Toronjil: Infusión de toda la planta, vía oral.

Capítulo 11

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Neuralgia

DEFINICION

Son dolores intensos en toda una región de un nervio sensitivo, a menudo sin causa orgánica evidente. Puede afectar la cara (nervio trigémino), el cuello, la región intercostal, el hombro y el brazo (plexo braquial).

SINTOMAS

Las crisis dolorosas son unilaterales, desencadenadas por la excitación de ciertas zonas o ramas del nervio. La crisis dolorosa es generalmente de corta duración (desde algunos segundos hasta pocos minutos). No hay dolor entre una crisis y otra.

CAUSAS

El dolor se debe a una irritación o inflamación del nervio afectado, y las crisis dolorosas pueden ser desencadenadas por estímulos físicos como frío, calor, presión, comer, beber, etc.

TRATAMIENTO

Artemisa: Infusión de las hojas, vía oral.



Cayena
(*Capsicum*
frutescens)

El sistema nervioso

NEURITIS
NEURALGIA
EPILEPSIA
NEUROSIS
JAQUECA
INSOMNIO
MAREOS
FATIGA MENTAL
TABAQUISMO
ALCOHOLISMO

Cayena: Se administra en cápsulas, vía oral.

Consuelda: Infusión de las hojas, vía oral.

Cucaracha: Cocimiento de las hojas, vía oral.

Jengibre: Cocimiento de la raíz o rizomas, vía oral.

Llantén: Infusión de toda la planta, vía oral.

Romero: Infusión de las hojas, vía oral.

Saúco: Infusión de toda la planta, vía oral.

Toronjil: Infusión de toda la planta, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Epilepsia

DEFINICION

Enfermedad crónica de iniciación brusca e intensa, caracterizada por ataques de contracciones musculares violentas con alteración o pérdida del conocimiento.

SINTOMAS

El cuadro característico presenta un "aura", lo que significa que la persona tiene alguna manifestación previa que le hace comprender la proximidad de un ataque.

Existen diferentes manifestaciones de aura, pero cada epiléptico tiene su propia aura y siempre se caracterizará por la misma manifestación. Algunos ejemplos de aura: Dolor de cabeza intenso, mal olor característico, tic facial, zumbido de oídos, etc.

No todos los epilépticos presentan algún tipo de aura. Asimismo, la intensidad de las convulsiones puede variar desde un simple desvanecimiento hasta la pérdida del conocimiento.

CAUSAS

En un 75% de los casos es difícil establecer el origen, aunque se puede identificar alguna tendencia familiar o hereditaria.

En ciertos casos es posible establecer algún antecedente o causa física que la produzca, tales como tumores cerebrales, traumatismo cerebral, traumatismos obstétricos del recién nacido, trastornos de la circulación cerebral, fiebres muy altas, intoxicaciones de cualquier tipo, infecciones como la encefalitis, meningitis y enfermedades metabólicas como la hipertensión, hipoglucemia, deshidrataciones severas o trastornos de los minerales o líquidos del cuerpo.

TRATAMIENTO

Arnica: Infusión de las hojas, vía oral.

Cebolla: Jugo o extracto de cebolla, vía oral.

Guarumo: Infusión de las hojas, vía oral.

Hisopo: Infusión de la planta, vía oral.

Muérdago: Infusión de las hojas, vía oral.

Valeriana: Infusión de la planta fresca o preparados de la raíz, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Estos tratamientos son de ayuda en casos leves o esporádicos, o para reforzar el tratamiento medicamentoso tradicional. Puede ser peligroso dejar el tratamiento si ya lo tiene y se encuentra estable o compensado.

Neurosis

DEFINICION

Son situaciones mentales que tienen que ver con las alteraciones o afecciones funcionales del psiquismo. Se manifiestan con síntomas diversos acerca de los cuales el paciente es consciente de su carácter patológico. No presentan desorganización importante de la personalidad, pero suelen generar diversos grados de angustia o ansiedad.

Algunas neurosis son:

1 *Neurosis de abandono:* Neurosis cuyo origen estaría relacionado con

abandono real o fantaseado en épocas tempranas del desarrollo, y cuyos síntomas principales son angustia frente a situaciones de abandono y la búsqueda de seguridad.

2 *Neurosis actual:* Tiene su origen en conflictos presentes, causados por insatisfacción sexual (neurosis de angustia, neurastenia).

3 *Neurosis de angustia:* Tipo de neurosis actual cuyo síntoma más importante es una intensa angustia y diversos síntomas somáticos.

4 *Neurosis obsesiva:* Neurosis que se caracteriza por la presencia de pensamientos y actos compulsivos, duda y rituales obsesivos, que mantienen a la persona en una lucha interior continua que compromete seriamente su vida afectiva y social.

5 *Neurosis ocupacional o profesional:* Afección nerviosa causada por la ocupación de la persona.

6 *Neurosis traumática:* Neurosis consecutiva a un choque emocional ante una situación de intenso peligro para la persona (accidentes, catástrofes, situaciones traumáticas diversas).

SINTOMAS

Los síntomas varían según la neurosis de que se trate. A continuación mencionamos algunos síntomas generales:

- Desasosiego o intranquilidad que altera la paz interior y las funciones mentales.
- Pulso acelerado, respiración agitada y rápida, elevación de la presión arterial, traspiración abundante, alteración del sueño y el apetito.
- Pérdida del control emocional y físico (parálisis, incapacidad de hablar, ceguera).

- Alteración del control mental (inconsciencia, trances, fugas, amnesia, desmayos, gritos, incoherencia).
- Ansiedad marcada.
- Depresión.

CAUSAS

Las neurosis casi siempre tienen un arraigo profundo en incidentes o experiencias desagradables ocurridos en la infancia, que dejan cierta predisposición a la alteración de la realidad, lo que en situaciones futuras puede causar una reacción negativa en la conducta y el carácter.

ADVERTENCIA: Nada puede sustituir el diagnóstico del médico. Puede ser peligroso automedicarse sin saber exactamente el origen del problema.

TRATAMIENTO

El tratamiento que aquí se propone es de mucha ayuda para reforzar el que su médico le haya prescrito, o si definitivamente han fallado los tratamientos a base de medicamentos farmacéuticos.

Los tratamientos que se mencionan a continuación son tranquilizantes suaves.

Albahaca: Infusión de hojas y flores, vía oral.

Hipericón: Infusión de las hojas, combinadas con otras plantas aquí listadas, vía oral.

Lúpulo: Infusión del polvo o extracto que se obtiene del fruto, vía oral. El lúpulo pierde su efectividad rápidamente cuando se almacena.

Menta: Infusión de las hojas, combinada con tilo, valeriana y manzanilla, vía oral.

Naranja agrio: Infusión de las hojas y flores, vía oral.

Pasionaria: Infusión de toda la planta, vía oral.

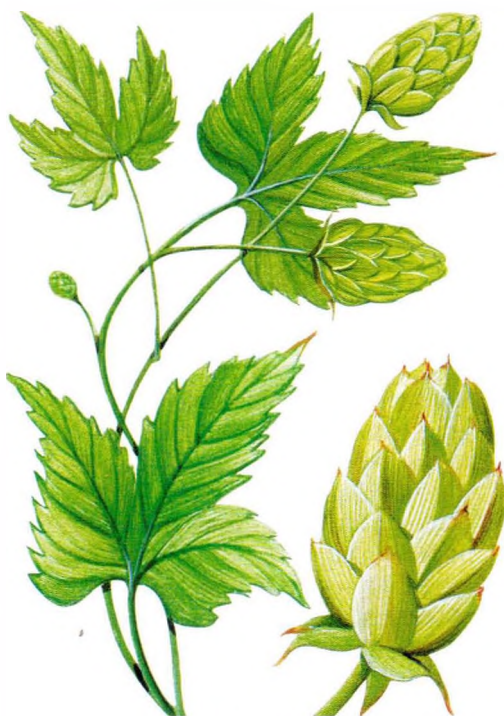
Ruda: Cocimiento de toda la planta, vía oral.

Tilo: Infusión de las flores, vía oral.

Valeriana: Infusión de la raíz en diferentes preparados como polvo o extracto líquido; también de la planta fresca. Vía oral.

Zapote blanco: Infusión del extracto o aceite de las semillas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Lúpulo
(*Humulus lupulus*)

Jaqueca

(Migraña, cefalea vascular, dolor de cabeza)

DEFINICION

Es un dolor de cabeza intenso que toma por lo general la mitad de la cabeza y la cara, acompañado casi siempre de náuseas, sensación de hormigueo en una mitad del cuerpo, e intolerancia a la luz.

SINTOMAS

La jaqueca se presenta como accesos de dolor de cabeza que pueden durar minutos o días, siendo la duración más frecuente 24 horas. El dolor es continuo o pulsátil y se agrava con los movimientos de la cabeza. En ocasiones puede estar precedido de trastornos visuales como centelleos, o la aparición de figuras brillantes y zigzagueantes.

CAUSAS

La jaqueca es más frecuente en las mujeres que en los hombres; afecta especialmente a personas de rasgos perfeccionistas y rígidos; en ocasiones puede existir algún componente alérgico u hormonal, como en las mujeres que padecen de jaqueca en relación con la menstruación. También los trastornos digestivos pueden producir jaqueca. En algunos casos hay factores hereditarios que contribuyen a su aparición.

TRATAMIENTO

Angélica: Infusión de la planta, vía oral.

Lúpulo: Extracto de los frutos, un gramo diluido en agua, vía oral.

Manzanilla: Infusión de las hojas, combinadas con las hojas de menta, vía oral.

Menta: Infusión de las hojas, combinadas con las hojas de manzanilla, vía oral.

Romero: Infusión de las hojas, vía oral.

Toronjil: Infusión de toda la planta, vía oral.

Valeriana: Infusión de la raíz en diferentes preparados como polvo o extracto; también de la planta fresca. Vía oral.

Violeta: Infusión de hojas y raíz, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Insomnio

DEFINICION

El insomnio es considerado como la falta de sueño o un cambio notorio en la forma normal del sueño.

CAUSAS

1 Problemas sociales o de relación: Trabajo, familiares, estudios.

2 Problemas médicos: Enfermedades que producen dolor y malestares emocionales.

3 Toxicomanías que generan padecimiento por la necesidad de librarse del problema.

4 Diversas enfermedades de la mente (esquizofrenia), y trastornos mentales, afectivos y emocionales.

TRATAMIENTO

Cardosanto: Infusión del aceite de las semillas, vía oral.

Eneldo: Infusión de las semillas trituradas, hojas y flores, vía oral.

Lúpulo: Extracto o el polvo que se obtiene de los frutos, vía oral.

Menta: Infusión de hojas de menta, combinadas con tilo y valeriana, vía oral.

Naranja agrio: Infusión de hojas y flores, vía oral. También se puede combinar con tilo y valeriana.

Salvia: Infusión de hojas y raíces, vía oral.

Tilo: Infusión de la flor, vía oral.

Valeriana: Infusión de la raíz en diferentes preparados como polvo, extracto, y planta fresca, vía oral.

Zapote blanco: Infusión del extracto de la semilla, vía oral.

En algunos casos funcionan mejor cuando se los combina como es el caso de menta, naranja, tilo, y valeriana.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Mareos (vértigo)

DEFINICION

El mareo es un síntoma común a muchas enfermedades o trastornos. Generalmente se emplean los términos "mareo" y "vértigo" para referirse a la sensación de movimiento rotatorio, ya sea del que lo experimenta o de los objetos que hay a su alrededor.



Eneldo
(*Anethum graveolens*)

SINTOMAS

El síntoma más importante es la sensación de rotación y desvanecimiento.

CAUSAS

La más común es la afección del oído interno; le siguen en orden la hiperventilación, los trastornos sensoriales, los trastornos mentales y los padecimientos cardiovasculares.

TRATAMIENTO

Use los tratamientos siguientes solamente mientras consigue la ayuda médica, o para reforzar el tratamiento médico.

Jengibre: Cocimiento del rizoma, vía oral.

Valeriana: Infusión del polvo de la raíz (una cucharadita para medio litro de agua hirviendo). Se toma frío, una taza en el transcurso del día antes de viajar, o cuando se va a dormir.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Fatiga mental

(Agotamiento nervioso, sicastemia)

DEFINICION

Es la sensación de cansancio, dificultad para concentrarse y cierto grado de incapacidad para realizar las tareas que requieren esfuerzo mental; muchas veces se traduce en somnolencia o deseos persistentes de dormir.

CAUSAS

Exceso de trabajo sin períodos adecuados de reposo o esparcimiento; a me-

nudo se produce fatiga mental cuando hay que soportar por tiempo prolongado presiones o tensiones; también es causada por la persistencia de problemas de índole familiar, económica o de salud, para los que no se encuentra una solución rápida y adecuada.

TRATAMIENTO

Consulte a su médico de inmediato. Los siguientes tratamientos pueden ayudarle. Rote las plantas y evalúe cuál es la que le da mejor resultado.

Angélica: Polvo o extracto de la raíz, vía oral.

Apio: Infusión de la raíz y el jugo del tallo, vía oral.

Canela: Cocimiento de la corteza, o el polvo, vía oral.

Ginseng: Infusión de la raíz, o el extracto, vía oral.

Lúpulo: Bebida de los frutos preparados en polvo, vía oral.

Naranja agrio: Infusión de hojas tiernas y flores, vía oral.

Romero: Infusión de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Tabaquismo

El tabaquismo no es una enfermedad, sino una adicción que perjudica todo el organismo.

El humo del tabaco contiene unos 36 componentes capaces de producir cán-

cer, principalmente del pulmón, estómago, faringe y boca.

La nicotina afecta el sistema nervioso y produce diversas alteraciones en todos sus niveles; también causa graves daños en el sistema circulatorio y en el digestivo.

El tratamiento ideal sería el empleo de un medicamento que elimine totalmente el deseo de fumar, pero no lo hay. El tratamiento que aquí sugerimos tiene el propósito de producir un efecto desagradable en la boca cuando entra en ella el humo del tabaco.

Es un buen comienzo para la persona que desea seriamente dejar de fumar, como base para fomentar, con su voluntad y la ayuda de Dios, la resistencia al tabaco que poco a poco irá neutralizando ese hábito negativo.

TRATAMIENTO

Ajenjo: Enjuagues bucales con el agua del cocimiento de toda la planta.

Cálamo aromático: Masticar trocitos crudos de la raíz. (Produce náuseas cuando fuma.)

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Ajenjo
(*Artemisia*
absinthium)

Alcoholismo

DEFINICION

El alcoholismo es la intoxicación por el alcohol contenido en el vino, la cerveza, el ron, el tequila, el vodka y todas las bebidas fuertes. El alcoholismo agudo es la embriaguez o trastorno temporal de las funciones cerebrales, causado por el abuso de bebidas alcohólicas. El alcoholismo crónico es el estado producido por el repetido y continuado abuso del alcohol.

EFFECTOS

El alcohol ingerido con el vino, la cerveza o las bebidas fuertes produce efectos inmediatos que se sienten en todo el cuerpo; primero en forma leve y luego con mayor intensidad a medida que aumenta el contenido de alcohol en la sangre.

Al comienzo, cuando la concentración de alcohol en la sangre es de 0,02 por ciento, hay una ligera sensación de mareo, de calor y bienestar físico general; cuando aumenta más aparecen la euforia y la energía con ligero temblor en las manos, risa fuerte y fácil, soltura de la lengua, agresividad de palabra; después se produce una desaparición de las inhibiciones y el bebedor se vuelve pesado, cargoso e insistente.

Cuando la concentración de alcohol en la sangre llega a 0,10 por ciento se produce sensibilidad anormal, respiración y pulso fuertes y rápidos, torpeza con las manos y los pies, la víctima habla consigo misma; cuando llega a 0,20 por ciento, nece-

sita ayuda para caminar o desvestirse, se enoja fácilmente, alterna los gritos con quejidos y llanto, tiene náuseas y dificultad para orinar.

Cuando la concentración llega a 0,30 por ciento, la persona entra en un estado de estupor, la respiración se torna pesada, el sueño es interrumpido por accesos de vómitos, no entiende lo que se le dice y quiere golpear a la persona que desea ayudarlo; cuando la concentración de alcohol llega a 0,40 por ciento se produce una anestesia profunda que puede resultar fatal.

Además de los efectos inmediatos que acabamos de mencionar, se producen efectos a largo plazo. El bebedor habitual experimenta alteraciones en su sistema nervioso y en sus músculos; su memoria y voluntad se deterioran, no puede concentrarse mentalmente, se irrita con facilidad y tiene tendencia a la brutalidad y maltrato de su familia; los músculos se atrofian y el bebedor se cansa fácilmente.

El alcohol también afecta el aparato digestivo: El estómago se irrita e inflama, lo mismo que el intestino (diarrea o constipación, cólicos); el hígado, que es el órgano que procesa y elimina la mayor parte del alcohol, sufre, se hace menos resistente, aumenta de tamaño y finalmente enferma de cirrosis, afección que no tiene cura, por lo que produce la muerte del bebedor afectado por ella.

El alcohol afecta el aparato circulatorio (venas y arterias), y produ-

ce dilatación y degeneración grasa del corazón. También perjudica el aparato genitourinario: Nefritis crónica e impotencia genital. Los hijos de alcohólicos pueden tener taras mentales, epilepsia y debilidad mental.

TRATAMIENTO

Angélica: Cocimiento de la raíz, o extracto en polvo o líquido, vía oral. Inhibe el deseo o la sed por el alcohol.

Artemisa: Infusión de las hojas, vía oral. Produce reacción con el alcohol.

Hombre grande: Cocimiento del tallo, vía oral. Produce reacción con el alcohol.

Menta: Infusión de las raíces, combinada con valeriana y tilo, vía oral. Es un tranquilizante suave.

Tilo: Infusión de las raíces, combinada con menta y valeriana, vía oral. Es un tranquilizante suave.

Valeriana: Infusión de las raíces, combinada con menta y tilo, vía oral. Es un tranquilizante suave.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Además de los remedios naturales, pida la ayuda de Dios, y asista a las reuniones de Alcohólicos Anónimos.

Enfermedades metabólicas y nutricionales



El uso de tabaco, la obesidad, una vida sedentaria o carente de ejercicio y la tensión nerviosa exagerada, trastornan el metabolismo del colesterol, una de las causas que originan la arteriosclerosis.

Arteriosclerosis

DEFINICION

Endurecimiento, engrosamiento y pérdida de elasticidad de las arterias debido a depósitos grasos.

SINTOMAS

Los síntomas dependen del lugar donde se produce la afección: Mareos, adormecimiento de la piel, accidentes vasculares cerebrales, infartos cardíacos, angina de pecho, oclusión de arterias en miembros inferiores y pérdida paulatina de las funciones cerebrales.

CAUSAS

Las causas que originan la arteriosclerosis no están bien definidas, pero puede mencionarse el trastorno del metabolismo del colesterol, que se ve seriamente afectado por el uso de tabaco, la obesidad, una vida sedentaria o carente de ejercicio y la tensión nerviosa exagerada.

ADVERTENCIA: Si en su caso personal se presenta algo de la sintomatología descrita arriba, debe acudir de inmediato a su médico. Si el caso está controlado y no amerita intervención quirúrgica, siga las indicaciones médicas en cuanto a la dieta y a la vez combine-

Capítulo 12

la con los tratamientos botánicos aquí recomendados.

TRATAMIENTO

El tratamiento de este padecimiento se hará por un tiempo indeterminado y los resultados se verán poco a poco, después de varios meses. Sin embargo, no se desanime y sea constante en el tratamiento.

Ajo: Ingerir de 2 a 4 dientes de ajo diariamente.

Berenjena: El agua de la maceración de una berenjena pequeña, o la mitad de una mediana, vía oral.

Cayena: Este tipo de chile o ají picante se puede obtener en polvo, extracto o preparado en cápsulas. Vía oral.

Consuelda: Infusión de las hojas, vía oral.

Muérdago: Infusión de las hojas, vía oral.

Sello dorado: Cocimiento de los rizomas, o los preparados en polvo, o extracto, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Ajo
(*Allium sativum*)

Enfermedades metabólicas y nutricionales

ARTERIOSCLEROSIS

APEITTO VORAZ

EDEMAS

ANOREXIA

COLESTEREMIA Y TRIGLICERIDOS

DIABETES

HIPOGLUCEMIA

OBESIDAD

HIPOTIROIDISMO

SUDORACION PROFUSA

DESHIDRATAACION

Apetito voraz

(Gula, glotonería)

DEFINICION

El apetito voraz es el hambre excesiva y descontrolada.

SINTOMAS

La persona siente la necesidad irresistible de seguir comiendo aun cuando ya está satisfecha.

CAUSAS

Se pueden dar dos variantes:

a La persona que nunca queda satisfecha, como el caso de los adolescentes en la época de crecimiento, que siempre andan con hambre porque su metabolismo está muy activo.

b Personas que sin darse cuenta comen a cada instante, o en forma inconsciente siguen comiendo debido a algún desajuste nervioso o emocional.

TRATAMIENTO

Jamaica: Infusión de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Jamaica
(*Pimenta officinalis*)



Edemas

DEFINICION

Edema es la acumulación excesiva de líquido seroalbuminoso en el tejido celular, debida a diversas causas: Disminución de la presión osmótica del plasma por reducción de las proteínas; aumento de la presión hidrostática de los capilares por insuficiencia cardíaca; mayor permeabilidad de las paredes capilares u obstrucción de las vías linfáticas. La hinchazón producida se caracteriza por conservar la huella de la presión del dedo.

CAUSAS

Trastornos de la circulación (várices), insuficiencia cardíaca, problemas o infecciones renales (glomerulonefritis), enfermedades metabólicas que producen retención de líquidos, enfermedades carenciales como la desnutrición severa o carencia de proteínas, intoxicaciones por alcoholismo y reacciones alérgicas.

TRATAMIENTO

ADVERTENCIA: Nada puede sustituir el diagnóstico del médico. Puede ser peligroso automedicarse sin saber exactamente el origen del problema.

El tratamiento aquí propuesto es de mucha ayuda para reforzar el que el médico ha prescrito, o si definitivamente han fallado los tratamientos a base de medicamentos farmacéuticos.

Achiote: Cocimiento de las semillas y la raíz, vía oral.

Ajo: Comer de 2 a 3 dientes de ajo al día.

Apio: Jugo o extracto de los tallos, vía oral.

Caña agria: Cocimiento de los tallos, vía oral.

Diente de león: Infusión de las hojas, vía oral.

Guarumo: Infusión de las hojas, vía oral.

Perejil: Infusión de las hojas, vía oral.

Saúco: Infusión de las hojas y flores, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Anorexia

(Inapetencia, falta de apetito)

DEFINICION

La anorexia es la falta de interés, deseo o ganas de comer, o una limitación exagerada de los alimentos.

SINTOMAS

El peligro de la anorexia es que puede conducir a la desnutrición severa. Por anorexia nerviosa se entiende un síndrome psiquiátrico observado especialmente en mujeres jóvenes, caracterizado por un rechazo a la ingestión de alimentos, que lleva a una rápida emaciación. En la anorexia moderada, la persona come una cantidad muy limitada de alimento, o se limita a comer sólo de una clase de alimento; es una afección transitoria.

TRATAMIENTO

Ajenjo: La infusión de las hojas, vía oral.



Diente de león
(*Taraxacum officinalis*)

Albahaca: Infusión de hojas y flores, vía oral.

Angélica: Infusión de los preparados que se obtienen de la raíz en forma de polvo o extracto, vía oral.

Artemisa: Infusión de toda la planta, vía oral.

Hombre grande: Cocimiento de la corteza, vía oral.

Naranja agrio: Infusión de las hojas nuevas (brotes o cogollos), vía oral.

Ruibarbo: El extracto o polvo, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Colesteremia y triglicéridos

DEFINICION

La colesteremia es una afección caracterizada por el aumento en la sangre de colesterol y triglicéridos, lipoproteínas de origen animal o vegetal (grasas), que el organismo es incapaz de transformar adecuadamente. La única forma de detectarlo es mediante examen de sangre en el laboratorio. Los niveles normales para el colesterol son 50 a 200 miligramos por 100 mililitros de sangre, y para los triglicéridos, 50 a 150 miligramos por 100 mililitros de sangre.

SINTOMAS

El exceso de colesterol en la sangre estrecha el interior de las arterias, lo que puede producir mareos, sudoración, cansancio, adormecimiento o dolores musculares y dolor de cabeza; hipertensión arterial, obesidad, oclusión de las arterias coronarias y ataque de corazón.

CAUSAS

Factor hereditario, abuso en el consumo de grasas, harina y azúcar.

TRATAMIENTO

Ajo: Ingerir de 2 a 3 dientes de ajo al día.

Alcachofa: Infusión de las hojas, vía oral.

Avena: Salvado o afrecho, vía oral.

Berenjena: El agua de la maceración de una berenjena pequeña, vía oral.

Consuelda: Infusión de las hojas y las raíces, vía oral.

Muérdago: Infusión de las hojas, vía oral.

Olivo: El aceite virgen (exprimido en frío), en ensaladas, sin recalentamiento.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Diabetes

DEFINICION

La forma más común es la *diabetes mellitus*, que consiste en un metabolismo alterado del azúcar y de las harinas, lo que produce una elevada concentración de azúcar en la sangre debido a deficiencia de insulina producida por el páncreas.

SINTOMAS

Los síntomas más notorios son: Polifagia o comer mucho, polidipsia o beber mucho, y poliuria u orinar mucho. Otros síntomas pueden ser aumento de peso, polineuritis, propensión a las infecciones, dificultad de cicatrización de las heridas y curación de lesiones en la piel.

CAUSAS

Herencia, obesidad, problemas hormonales, lesión del páncreas (pancreati-



Avena
(*Avena sativa*)

tis), abuso en el consumo de harina y azúcar.

TRATAMIENTO

ADVERTENCIA: Primero, visite a su médico para establecer el tipo de tratamiento que necesita seguir.

A los pacientes que forzosamente tienen que usar insulina, les aclaramos que aunque el siguiente tratamiento puede mejorar su condición, y tal vez reducir la cantidad de insulina necesaria, hasta este momento no se ha encontrado ningún sustituto vegetal para la insulina.

Alfalfa: Infusión de las hojas, vía oral.

Cucaracha: Infusión de todas las partes de la planta, vía oral.

Diente de león: Cocimiento de la raíz, vía oral.

Eucalipto: Cocimiento de frutos y hojas, vía oral.

Frijol tierno: Infusión de las vainas verdes, vía oral.

Gavilana: Infusión de hojas, vía oral.

Guapinol: Cocimiento de hojas y corteza, vía oral.

Hombre grande: Cocimiento de la corteza, vía oral en pequeños sorbos.

Mariposa: Infusión de todas las partes de la planta, vía oral.

Naranja dulce: Maceración de las cáscaras de una naranja, vía oral.

Sorosí: Infusión de toda la planta, vía oral.

Zapote blanco: Infusión de la semilla triturada y de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

NOTA. Lo principal en el tratamiento de la diabetes mellitus es la dieta, que deberá ser rica en granos, verduras, legumbres y evitar las harinas y el azúcar. También es importante hacer ejercicio todos los días. Caminar dos o tres kilómetros es un ejercicio inmejorable.

Flor de sorosí
(*Momordica*
charantia)



Hipoglucemia

DEFINICION

Disminución de la concentración de glucosa en la sangre, cuando su tasa es inferior al valor mínimo de 70 miligramos por decilitro.

Clínicamente se caracteriza por sensación de hambre, temblor, palidez, sudor profuso, dolor de cabeza, trastornos psíquicos y convulsiones, pudiendo llegar al coma.

CAUSAS

La hipoglucemia en el adulto es de tres clases: (a) por ayuno, (b) después de comer, (c) por acción de la insulina.

a Por ayuno: Es de tipo crónico y se caracteriza por sudoración, palpitaciones, ansiedad y temblor. Puede ocurrir en algunas enfermedades metabólicas como el hipopituitarismo, enfermedad de Addison (suprarrenales) o el mixedema, y en algunos trastornos relacionados con el hígado, como el alcoholismo y otras enfermedades hepáticas.

b Después de comer: En este caso la hipoglucemia se origina por la rápida absorción de harinas o carbohidratos a través del intestino, que produce una cantidad excesiva de insulina inmediata, lo cual acarrea una disminución drástica del azúcar que circula en la sangre. Esto causa una hipoglucemia de 3 a 5 horas después de la ingestión de alimento.

c Por acción de la insulina: Esta es la complicación más frecuente del tratamiento con insulina. En muchos casos se debe a que la persona no ingiere ningún alimento o realiza ejercicios vigorosos después de la aplicación. Esto puede conducir a un shock hipoglucémico.

TRATAMIENTO

El hipoglucémico debe estar controlado y en tratamiento con el médico; acuda a él en primera instancia.

El siguiente tratamiento es especialmente para personas que padecen de hipoglucemia crónica.

En episodios transitorios puede ser útil cualquier bebida azucarada y caliente, porque cuando baja el azúcar también baja la presión arterial y de esta forma se estabiliza tanto la hipoglucemia como la hipotensión.

Orozuz: Cocimiento de la raíz bien concentrado, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Obesidad

DEFINICION

Se dice que una persona es obesa cuando tiene más de 15 por ciento de sobrepeso con relación a su peso normal ideal; esto depende del sexo, la edad y la constitución hereditaria.

SINTOMAS

No hay un síntoma específico aparte del aumento de volumen y peso. Sin embargo, la obesidad es un factor predisponente para muchas enfermedades



Clavo de olor
(*Caryophyllus*
aromaticus)

metabólicas, como hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon, problemas de la vesícula, trastornos de la circulación sanguínea, alteración del colesterol e infartos.

CAUSAS

Entre las más conocidas se encuentra la hipofunción de la glándula tiroides; sin embargo, en muy pocos casos se puede comprobar.

Lo que sí es seguro es que una persona que coma sin controlar o medir las calorías, y abuse de las harinas, azúcar y grasa, tarde o temprano desarrollará algún problema de sobrepeso, ya que el metabolismo ha sido forzado muy tempranamente en la vida y se volverá muy lento a corto plazo.

Este metabolismo basal en el que entran en juego todas las glándulas de secreción interna del organismo, es el encargado de transformar todo lo que comemos en sustancias aprovechables; pero una vez que se vuelve lento, es incapaz de quemar todas las calorías de la alimentación, convirtiéndolas en grasa, que es depositada debajo de la piel y en otros lugares.

TRATAMIENTO

Clavo de olor: Cocimiento de una cucharadita del fruto en un litro de agua, vía oral. Moviliza la grasa.

Guarumo: Infusión de las hojas, vía oral. Moviliza la grasa.

Jamaica: Infusión de las hojas, vía oral. Disminuye el apetito.

Papaya: Cocimiento de una cucharada de semillas, vía oral. Moviliza las grasas.

Sasafrás: Cocimiento del tallo, vía oral. Disminuye el apetito y moviliza las grasas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Hipotiroidismo

DEFINICION

Es la disminución o carencia de la hormona tiroidea que produce la glándula tiroides y que afecta virtualmente todos los tejidos del cuerpo, ya que disminuye el metabolismo basal.

SINTOMAS

Consideraremos los síntomas del hipotiroidismo del adulto o mixedema. Su forma clínica se caracteriza por debilidad, fatiga, intolerancia al frío, estreñimiento, trastornos menstruales en las mujeres, ronquera, piel seca, cejas escasas, lengua seca y abultada y lentitud de reflejos tendinosos.

Aunque éste es el cuadro de hipofunción tiroidea extrema o grave, hay cuadros en los que solamente se presentan algunos de los síntomas.



Sello dorado (*Hydrastis canadensis*)



La deshidratación puede ser fatal, especialmente cuando afecta a niños menores, pues la pérdida de líquidos y minerales, incluyendo sodio y potasio, puede conducir rápidamente a la muerte.

ADVERTENCIA: Una vez que el médico ha diagnosticado el estado de la glándula tiroides, y si no hay necesidad de cirugía, o se trata de un hipotiroidismo leve, ofrecemos los trata-

mientos que siguen, que tienen como finalidad estimular el funcionamiento de la glándula tiroides, y de hecho, aumentan el metabolismo basal del cuerpo.

TRATAMIENTO

Ortiga mayor: Infusión de la hoja triturada, vía oral.

Sasafrás: Cocimiento de la corteza o el extracto, vía oral.

Sello dorado: Extracto o polvo del rizoma, vía oral.

Vid: Infusión de las hojas y zarcillos, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Si la causa fuera de origen tumoral o crecimiento de la glándula (bocio), el tratamiento es quirúrgico.

Sudoración profusa

(Transpiración abundante, diaforesis)

DEFINICION

Es el exceso de sudoración sin que haya calor, fiebre u otro motivo evidente.

CAUSAS

Problemas metabólicos, hipertensión arterial, menopausia, hipertiroidismo, problemas emocionales, neurosis de ansiedad, trastornos o deficiencia de calcio o cloruro.

TRATAMIENTO

Belladona: Extracto, vía oral.

Salvia: Infusión de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Deshidratación

DEFINICION

Disminución o pérdida del agua de constitución de los tejidos, que puede incluir pérdida de los electrolitos intracelulares con alteración de la membrana celular.

SINTOMAS

Los síntomas principales son resequedad de la piel y pérdida del tono muscular (signo del trapo mojado): al estirar la piel ésta no regresa a su lugar inmediatamente; resequedad de mucosas y glándulas, no hay lágrimas ni saliva (lengua blanquecina), no hay orina (oliguria), y a nivel del sistema nervioso se nota cierto grado de obnubilación (sopor, irritabilidad e intranquilidad), dificultad para concentrarse.

La deshidratación puede ser fatal, especialmente cuando afecta a niños menores, pues la pérdida de líquidos y minerales, incluyendo sodio y potasio, puede conducir rápidamente a la muerte.

TRATAMIENTO

Este es un caso de emergencia que necesita ser llevado de inmediato a un centro hospitalario. Mientras llega la ayuda médica se recomienda el siguiente tratamiento.

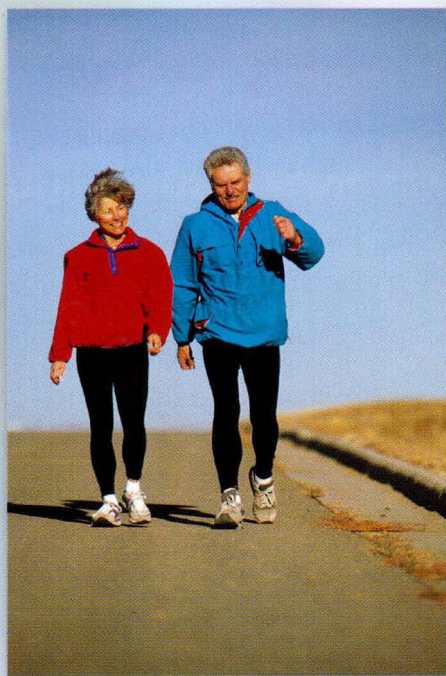
Arroz: Agua de arroz, por vía oral.

Coco: Agua de coco, por vía oral.

Naranja dulce: Jugo de las frutas, por vía oral, lo que tolere el enfermo.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Sistema óseo y muscular y sus padecimientos



La práctica de realizar ejercicio físico puede prevenir los síntomas de la osteoporosis.

Osteoporosis

Es la desmineralización de los huesos, que produce pérdida de la dureza y de la consistencia compacta, lo que los torna porosos. El calcio es el mineral que más se pierde. Se presenta mayormente en mujeres mayores de 50 años, aunque también afecta a los hombres.

SINTOMAS

Dolores de músculos y huesos, principalmente en las articulaciones mayores, como la porción lumbar de la columna y la cadera; fracturas espontáneas, disminución de la estatura en personas de más de 60 años.

CAUSAS

Desequilibrio hormonal en la menopausia, tratamiento prolongado con esteroides (cortisona), falta de actividad física o ejercicio, elevado consumo de carne, dificultad intestinal para la absorción de calcio debido a problemas locales, y falta de vitaminas, principalmente la vitamina D y el fósforo.

TRATAMIENTO

Alfalfa: Cápsulas de semillas nacidas (brotes de alfalfa), vía oral.

Cola de caballo: Infusión de todas las partes de la planta, vía oral.

Capítulo 13

Consuelda: Infusión de las hojas y la raíz, vía oral.

Ortiga mayor: Cocimiento de las hojas y la raíz, vía oral.

Perejil: Cocimiento de todas las partes de la planta, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Calambres

DEFINICION

Contracción espasmódica, involuntaria, dolorosa y transitoria de un músculo o músculos, especialmente de la pantorrilla o de la túnica muscular del estómago.

CAUSAS

El calambre de un músculo puede deberse a cansancio o a mala circulación en el mismo. Pérdida acentuada de agua y sal a causa de transpiración excesiva. Los llamados calambres profesionales se producen por el uso excesivo de un grupo muscular en un trabajo o actividad (pianistas, dactilógrafas, escribientes). En los embarazos, por deficiencia de vitaminas B y C o por deshidratación.



Ortiga mayor
(*Urtica dioica*)

Sistema óseo y muscular y sus padecimientos

OSTEOPOROSIS

CALAMBRES

GOTA

ARTRITIS

TRAUMAS CERRADOS

TRATAMIENTO

Ajenjo: Infusión de todas las partes de la planta, vía oral en pequeños sorbos.

Albahaca: Infusión de las hojas, vía oral.

Alfalfa: Infusión de las hojas, vía oral.

Cayena: Polvo de cayena en cápsulas, vía oral.

Comino: Infusión del grano, vía oral.

Diente de león: Cocimiento de la raíz, vía oral.

Quina: Cocimiento de la corteza, vía oral en pequeños sorbos.

Ruda: Infusión de las hojas, vía oral en pequeños sorbos.

Tilo: Infusión de las flores, vía oral.

Toronjil: Infusión de toda la planta, vía oral.

Valeriana: Polvo o extracto de la raíz, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Gota

DEFINICION

Es la acumulación de pequeñísimos cristales de ácido úrico en articulaciones mayores (tobillos, codo, cadera, muñeca), que produce dolor intenso.

SINTOMAS

Dolor, enrojecimiento e hinchazón con acumulación de líquido en la articulación afectada. Se inicia bruscamente en la noche, afecta primero el dedo gordo del pie, y puede continuar hasta la cadera siguiendo el trayecto del nervio ciático.

CAUSAS

El aumento de ácido úrico en la sangre se debe a un trastorno metabólico; aunque pocas veces se puede encontrar la causa exacta, está muy relacionada con el consumo de alimentos ricos en grasas animales, carnes rojas, embutidos, mariscos, condimentos, tabaco y bebidas alcohólicas.

TRATAMIENTO

Abedul: Infusión de las hojas y la corteza, vía oral.

Alfalfa: Infusión de las hojas, o cápsulas preparadas a partir de las semillas nacidas (brotes de alfalfa), vía oral.



Tilo
(*Tilia cordata*)

Boldo: Cocimiento de hojas y corteza, vía oral.

Cola de caballo: Infusión de las hojas, vía oral.

Jengibre: Cocimiento de los rizomas, vía oral en pequeños sorbos durante el día, cada 6 a 8 horas.

Ortiga mayor: Infusión de las partes de la hoja, vía oral.

Perejil: Cocimiento de la raíz, vía oral en dosis de 1 taza cada 6 a 8 horas.

Saragundi: Infusión de las hojas, vía oral.

Trébol rojo: Infusión de la planta, por vía oral.

Zarzaparrilla: Preparados comerciales, vía oral cada 8 horas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Artritis

DEFINICION

Es la inflamación de las articulaciones. Actualmente se usa el término "artritis" para definir la inflamación estrictamente limitada a la articulación.

La artritis reumatoidea o reumatismo no sólo afecta las articulaciones sino también sus anexos (músculos, tendones, cartílagos).

SINTOMAS

Dolor de la articulación afectada, inflamación y enrojecimiento en algunos casos. También se presenta la imposibilidad de mover la articulación afectada.

CAUSAS

Puede haber causas infecciosas, como la gonorrea, sífilis, tuberculosis y fiebre reumática. También por ácido úrico, por traumas y por degeneración de las partes componentes de la articulación (descalcificación, osteoporosis).

TRATAMIENTO

ACLARACION: Cualquiera que sea el origen o el tipo de artritis, desarrolla como lesión principal una inflamación local produciendo mucho dolor. El propósito de los tratamientos que se

Saragundi (Cassia alata)



describen a continuación es conseguir un efecto antiinflamatorio y analgésico leve.

Abedul: Cocimiento de las hojas y la corteza, vía oral.

Alfalfa: Semillas nacidas (brotes de alfalfa) como ingredientes de ensalada, o las cápsulas adquiridas comercialmente, vía oral.

Angélica: Extracto de la raíz diluido en agua, vía oral.

Bardana: Extracto de la raíz, localmente, y diluido en agua, vía oral.

Consuelda: Infusión de las hojas, vía oral.

Laurel: Aceite o tintura, aplicado localmente (externamente).

Lino: Cataplasma de las semillas, aplicado localmente (externamente).

Perejil: Infusión de toda la planta, vía oral.

Sasafrás: Cocimiento de la corteza, vía oral.

Saúco: Infusión de hojas y flores, vía oral.

Trébol rojo: Infusión de la planta, por vía oral.

Uña de gato: Cocimiento del tallo, vía oral.

Zarzaparrilla: Cocimiento de la raíz, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Traumas cerrados

Incluye: Torceduras, bursitis, esguinces, estiramiento de tendones o tendinitis y hematomas por golpes.

TRATAMIENTO

Arnica: Infusión de la planta, vía oral.

Consuelda: Raíz machacada, aplicada localmente.

Mostaza negra: Semillas trituradas combinadas con vinagre, aplicadas localmente en cataplasma.





La mostaza negra (ver pág. 294), en aplicación externa, es útil para aliviar los dolores musculares y de los huesos, los dolores neurálgicos, los dolores reumáticos y la ciática.

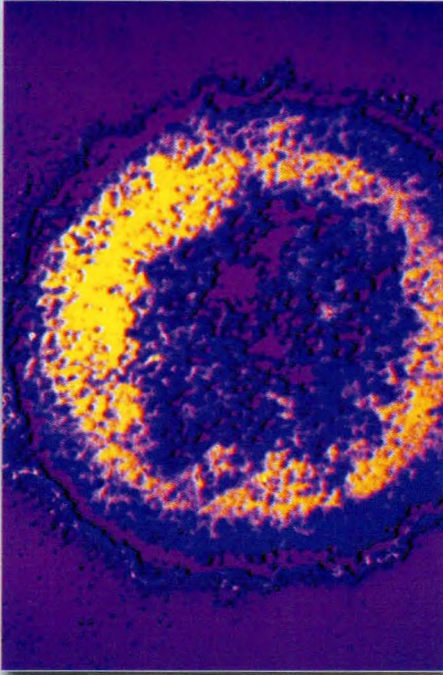
Nogal: Infusión de las hojas, localmente en compresas, o las hojas aplicadas localmente en cataplasma.

Pico de pájaro: Hojas frescas machacadas, aplicadas localmente en cataplasma.

Salvia: Infusión de las hojas, aplicada localmente en compresas.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Epidemiología: dengue, cólera y SIDA



Aunque el mejor tratamiento del VIH es la prevención, evitando las fuentes de contagio (ver pág. 155), dentro de la medicina natural, la uña de gato aumenta y fortalece el aparato inmunológico, proporcionando al organismo de una reacción para mejorar el cuadro clínico y mantenerse en condiciones aceptables de salud.

Dengue

(Fiebre rompehuesos, fiebre del Dandy)

DEFINICION

Enfermedad de origen viral aguda, caracterizada por fiebre alta, dolores intensos en el cuerpo y en las articulaciones, dolor de cabeza y retroocular. En algunos casos se observa un exantema cutáneo (salpullido), fatiga y malestar general. Todo el cuadro dura de 5-7 días. A esto se le llama dengue clásico. Pero si además del cuadro antes mencionado el paciente también presenta manifestaciones de sangrados (nariz, vía digestiva, vía urinaria, etc.) o zonas equimóticas (moretones), estamos en presencia del dengue hemorrágico.

CLASIFICACION

Existen cuatro grupos de dengue: Dengue 1, Dengue 2, Dengue 3, y Dengue 4. El modo de transmisión es a través de la picadura del mosquito *Aedes Aegypti*. Este mosquito pica primero a una persona enferma, y de 8 a 12 días después, el virus se ha desarrollado dentro del organismo del mosquito; a partir de esa fecha infecta a toda persona que pique.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce dos tipos de dengue, de acuerdo a la sintomatología:

Capítulo 14

1 Dengue clásico

2 Dengue hemorrágico

Dengue clásico

Independientemente del grupo o variedad de dengue (1, 2, 3, ó 4) con el cual se haya infectado, la primera vez que el individuo desarrolla la enfermedad muestra una sintomatología caracterizada por:

- Fiebre alta de inicio súbito.
- Dolor de cabeza total.
- Dolor retroocular.
- Dolores osteomusculares intensos y generalizados.
- Alteraciones del sabor o gusto; sabor herrumbroso en la boca.
- Exantema fino generalizado (salpullido), que puede asemejarse a la escarlatina o la rubéola, con una duración de 2 a 5 días.
- Ganglios cervicales e inguinales inflamados.
- Anorexia.
- Mal estado general.
- Postración.

La fase febril dura aproximadamente 7 días con una convalecencia de dos semanas, y se caracteriza por debilidad muscular, fatiga, y falta de apetito.



Ajenjo
(*Artemisia absinthium*)

Epidemiología: Dengue, cólera y SIDA

DENGUE
DENGUE CLASICO
DENGUE HEMORRAGICO
COLERA
SIDA

En el dengue clásico, la mortalidad es nula. Para distinguir el dengue de otras enfermedades febriles, se lo asocia con 3 señales o síntomas mayores:

- Dolor de cabeza y músculo-esquelético.
- Fiebre intensa.
- Erupción generalizada (salpullido)

Todas las enfermedades que se manifiestan con fiebre y erupción cutánea pueden, en cierto momento, ser confundidas con dengue, pero se debe tener en consideración lo siguiente:

- En caso de dengue, la fiebre no dura más de siete días.
- La erupción cutánea aparece en los primeros 2 a 4 días, y se distribuye del centro del cuerpo hacia la periferia; predomina en el tronco y se extiende a las extremidades; casi nunca afecta la cara. En el caso de sarampión o rubéola, la distribución se hace en sentido inverso: Comienza en las extremidades y sigue hacia la cabeza y la cara.

TRATAMIENTO

Las medidas preventivas son lo más importante en el control de esta enfermedad. Esto incluye destruir los criaderos de mosquitos, eliminando aguas estancadas en recipientes fuera y dentro de la casa, además de usar mosquiteros y cedazos en zonas epidemiológicamente en riesgo.

Una vez infectada la persona, desarrolla la enfermedad, cuyos únicos síntomas son la fiebre alta, y los dolores articulares.

El esquema de tratamiento que se propone está dirigido a controlar la fiebre y a eliminar en una forma más rápida las toxinas que producen la enfermedad.

Las siguientes plantas son de reconocida acción para bajar rápidamente la fiebre:

Achiote: Infusión de las semillas y hojas, vía oral.

Ajenjo: Infusión de la planta, vía oral.

Sáuco: Infusión de la planta, vía oral.

Zacate de limón: Infusión de las hojas, vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

En forma preventiva, algunas personas reportan que les ha sido de mucha utilidad, como repelente, comer **ajos** crudos y frotarse con la planta de **apazote**, ya que éstos actúan como re-



Achiote (Bixa orellana L.)

pelentes naturales, principalmente en zonas en donde el dengue es huésped endémico.

Dengue hemorrágico

(Fiebre hemorrágica del dengue)

El comienzo también es súbito, con fiebre y cefalea (dolor de cabeza). Sin embargo, en lugar de dolores musculares y articulares intensos, ganglios (adenopatía) y erupción, el paciente presenta trastornos respiratorios y digestivos, además de faringitis, tos, fatiga, náuseas, vómito, y dolor abdominal.

Entre 2 y 6 días más tarde, comienzan a aparecer señales de sangrado; normalmente en forma de moretones –pequeñas zonas de microsangrados a nivel de la piel– (petequias y equimosis), sangrado nasal, vómito sanguinolento, heces negruzcas (signo de sangrado digestivo alto); y en ocasiones, hemorragias subaracnoideas (membranas que cubren el cerebro).

La mortalidad de la fiebre hemorrágica del dengue oscila entre el 6% y el 30%.

Esta forma clínica del dengue a veces está asociada a hipovolemia (disminución del volumen sanguíneo) lo que conlleva a una hemoconcentración, elevando el índice hematócrito con peligro de “shock”.

Esta variedad del dengue también es transmitida por el mismo mosquito *Aedes Aegypti*. Los serotipos 2, 3, y 4 del virus del dengue pueden causar fiebre hemorrágica y el síndrome de “shock”, cuando el individuo ha sido previamente infectado por el virus serotipo 1 del dengue. Dicho en otras palabras, para

que se produzca el dengue hemorrágico, el paciente debe haber sido previamente infectado por el dengue tipo 1, y luego reinfectado por cualquiera de las variedades tipo 2, 3, ó 4.

Clasificación de la fiebre hemorrágica por dengue (OMS)

Esta es la guía para establecer la gravedad de la enfermedad, y al mismo tiempo indicar el progreso hacia una etapa más peligrosa e irreversible.

Grado I: Fiebre, síntomas generales, prueba del torniquete positivo.

Grado II: Grado I, más sangrado espontáneo (piel, encías, aparato digestivo).

Grado III: Grado II, más fallo circulatorio y agitación.

Grado IV: Grado III, más “shock” profundo.

Prueba del torniquete:

Sostener el manguito del esfigmomanómetro (brazalete del aparato para tomar la presión) lo suficientemente apretado sobre el brazo, durante unos 3 minutos. Al cabo de este tiempo, se dice que es positivo si aparecen 20 o más petequias (microsangrados) en un cuadro de 2.5 cm de largo.

TRATAMIENTO

El manejo de este cuadro debe estar bajo cuidado médico y de preferencia en un centro hospitalario, ya que se necesita una estricta vigilancia de las señales de alarma, así como exámenes de laboratorio.

Lo más importante es la reposición de los electrolitos (sueros) por vía intravenosa para atender principalmente la deshidratación y la hemoconcentración, sin descuidar los otros síntomas como fiebre, trastornos digestivos, etc.

Cólera

DEFINICION

Es una enfermedad infecciosa que afecta todo el intestino delgado y produce diarrea abundante, líquida y de color blanquecino que se asemeja al agua de arroz. Puede presentar vómitos y deshidratación (pérdida de líquido y sales del cuerpo).

AGENTE CAUSAL

La forma de transmisión o contaminación se realiza a través del bacilo "*Vibrio cholerae*" que se encuentra en alimentos contaminados con heces de pacientes enfermos; en el agua, la leche, los alimentos crudos, como frutas y hortalizas; también se puede transmitir cuando se come sin lavarse las manos.

Hay personas que transmiten la enfermedad por medio de las heces sin presentar síntomas.

SINTOMATOLOGIA

El período de incubación es de 1 a 3 días. El cólera puede manifestarse en un episodio subclínico no complicado, de diarrea moderada, o como una enfermedad fulminante, potencialmente mortal. Por lo general, el hallazgo inicial consiste en una diarrea acuosa, abrupta y sin dolor, con vómito. La cantidad de líquido que se pierde puede ser mayor de 1 litro por hora; en algunos casos puede ser menor. La pérdida de agua y electrolitos conduce a una sed intensa, escasa orina, calambres musculares, debilidad y pérdida del tono o turgencia de los tejidos, ojos hundidos y piel arrugada en los dedos de las manos. Sin tratamiento se produce colapso circulatorio y obnubilación o estupor.

El índice de mortalidad se encuentra por encima del 50% de los casos no tratados; pero se reduce a menos del 1% si

se administran líquidos y electrolitos de forma inmediata.

El cólera se puede confundir al inicio con otras enfermedades que producen diarrea abundante. Sin embargo, la diarrea del cólera tiene aspectos a considerar: no produce dolor abdominal, y el paciente no presenta fiebre.

CONTROL EPIDEMIOLOGICO

Cómo evitar el cólera:

- Utilice agua potable. Si tiene duda sobre la pureza del agua, hiérvala o agréguete cloro. Por cada litro de agua, agregue 3 gotas de cloro, o por cada 30 litros, una cucharadita. Déjela reposar por 20 minutos antes de consumirla.
- No coma alimentos crudos. Sólo los que se pueden desinfectar (lavar con agua de cloro y jabón), o pelar.
- Cocine bien todos los alimentos y cómalos mientras estén aún calientes. Si los recalienta hágalo hasta que hiervan.
- Lave bien todos los alimentos con agua potable.
- Use letrina o servicio sanitario para defecar.
- Lávese bien las manos con abundante agua y jabón después de usar el servicio sanitario o la letrina, antes de preparar los alimentos y comer.
- Recoja, entierre, queme o deposite en bolsas plásticas las basuras para que se las lleve el camión recolector. Use basureros con tapa para evitar criaderos de moscas.
- Mantenga la letrina o el servicio sanitario bien limpio y deposite el papel higiénico usado en el inodoro o depósito con tapa.
- Lávese los dientes con agua potable, hervida o clorada.
- A los niños pequeños se les debe continuar dando el pecho.

- Tome leche pasteurizada o hervida.
- No coma frutas partidas, helados, ni tome refrescos y gelatinas en bolsitas, preparados en lugares sin buenas condiciones de higiene y vendidos en la calle.
- Utilice agua potable, hervida o clorada, para hacer hielo y refrescos naturales.
- Mantenga bien tapados y refrigerados todos los alimentos.
- Prefiera comer en la casa.
- No use tabla de picar de madera sino de plástico. Use platos de loza.

Qué hacer frente a un caso sospechoso de cólera

- No se alarme.
- No dé medicamentos para detener la diarrea, si no son recetados por el médico.
- Dele suero oral al paciente para beber. Puede adquirirlo en la farmacia.
- El suero debe estar a temperatura ambiente. El paciente debe tomarlo en forma continua, hasta que orine.
- Si el enfermo vomita, espere 10 minutos y siga dándole suero a tomar.
- Observe si el enfermo está hidratado (si no presenta los síntomas de deshidratación). Si está hidratado, siga dándole suero. Si no hay mejoría, llévelo al establecimiento de salud más cercano para una evaluación médica.

Al trasladar al enfermo al establecimiento de salud, asegúrese de llevar:

- Suficiente suero oral preparado para que tome en el camino.
- Bolsas plásticas para recoger el vómito y diarreas del enfermo.
- Bolsas plásticas para depositar la ropa sucia y evitar el contagio.

¿Cómo evitar el contagio?

- Limpie la habitación del enfermo con una solución fuerte de cloro, carbolina o lisol concentrado.

- Hierva los trapos usados para limpiar los vómitos y las diarreas.
- Si el piso es de tierra, cubra los vómitos y las diarreas con cal o ceniza.
- Hierva las ropas del enfermo y de cama durante 10 minutos antes de lavarlas. También hierva los utensilios de cocina utilizados por el enfermo.
- Vierta en la taza del inodoro 100 ml. (medio vaso) de ácido muriático, lisol, cloro, o algún otro desinfectante después de cada deposición. Espere diez minutos antes de descargarlo.

EVALUACION DEL ESTADO DE HIDRATACION

El paciente no está deshidratado si:

- Su condición general es buena.
- No tiene los ojos hundidos.
- Tiene húmedas la boca y la lengua.
- Bebe normalmente, sin sed.
- La señal del pliegue desaparece rápidamente.
- El llenado capilar es rápido.
- Tiene la presión arterial normal.

El paciente está deshidratado si:

- Se muestra intranquilo, irritable.
- Tiene los ojos hundidos.
- Tiene la boca y la lengua secas.
- Bebe con mucha sed.
- La señal del pliegue desaparece lentamente.
- El llenado capilar es lento, pero menor de 5 segundos.
- Tiene la presión arterial normal.

El paciente tiene deshidratación grave con síntomas de "shock" si:

- Está en estado de coma, flácido.
- Tiene los ojos muy hundidos y secos.
- Tiene la boca y la lengua muy secas.
- Bebe mal o no puede beber.
- La señal del pliegue desaparece muy lentamente (2 segundos).

- El llenado capilar está muy lento, mayor de 5 segundos.
- Tiene la presión arterial baja (sistólica de 90 mm Hg.).

TRATAMIENTO

El tratamiento para el cólera es básicamente preventivo, pues una vez que la enfermedad se desarrolla es casi mortal, debido a la alta virulencia con que afecta el aparato gastrointestinal: la persona pierde un promedio de 1 a 2 litros de líquido por hora en forma de diarrea. De allí que el tratamiento médico está enfocado a reponer en forma proporcional la cantidad de líquido que la persona pierde.

Una de las ventajas del tratamiento es el aprovechamiento en forma efectiva de los líquidos por vía oral.

Proponemos aquí tres esquemas de hidratación oral rápida:

1 Suero oral casero. Si no se dispone de suero oral preparado comercialmente, se puede preparar un suero casero a razón de 4 cucharadas de azúcar y 1/3 de cucharadita de sal para un litro de agua hervida. Se administra a tolerancia del paciente en forma continua, para asegurarse de que sea suficiente para mantener la hidratación.

2 Agua de arroz. Hervir 1 taza de arroz para obtener un litro de agua. Se hierve hasta que el arroz se esponje. Se cuela y debe quedar 1 litro de líquido. Se agregan 4 cucharadas de azúcar y 1/3 cucharadita de sal. Se puede agregar canela al gusto, para darle un mejor sabor. Esto es ideal para lactantes y niños pequeños.

3 Horchata de almidón. Se diluyen 3 cucharadas de almidón de yuca en un litro de agua hervida, se le agregan 4 cucharadas de azúcar y 1/2 cucharadita de sal.

Puede haber mejoría de los síntomas, así como reducción del período de duración de la diarrea, si se le agrega a la horchata la infusión de alguna de las siguientes plantas:

Ajo: Extracto, por vía oral. Cinco a 10 gotas de extracto por taza del líquido que tome.

Artemisa: Infusión de la planta, por vía oral.

Cebolla: Extracto, vía oral. Cinco a 10 gotas de jugo por taza del líquido que se tome.

Hombre grande: Cocimiento de la corteza, por vía oral.

Llantén: Infusión de las hojas, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.



Llantén (*Plantago major*)

SIDA

(Síndrome de inmunodeficiencia adquirida [VIH])

DEFINICION

Infección causada por uno de los retrovirus, provocando en el organismo en general una deficiencia inmunológica secundaria a la infección del VIH, la cual se caracteriza por la aparición de diferentes manifestaciones clínicas que comprenden desde el estado de portador asintomático, hasta la patología o padecimiento debilitante grave e incluso la muerte a corto plazo. En términos generales, el paciente pierde la capacidad inmunológica o defensiva para contrarrestar las enfermedades.

SINTOMATOLOGIA

Una vez que la persona está infectada, comienzan a aparecer diversos síntomas en un período que puede ser de meses hasta varios años. Aunque al examinarse la sangre mediante el examen específico para detectar el SIDA, el resultado sea positivo, no significa que el paciente tenga necesariamente los síntomas.

Las señales y síntomas más comunes son: Adenopatía (ganglios inflamados en forma general); pérdida de peso sin motivo (la persona se va consumiendo); fiebre intermitente, malestar, fatiga, diarrea crónica, infecciones bronquiales o pulmonares que no mejoran a pesar de tratamientos; neuropatías como neuritis y convulsiones; tumores cancerosos como el sarcoma de Kaposi (huesos), y el linfoma de Hodgking (ganglios gigantes del cuello).

MECANISMO DE TRANSMISION

El VIH se transmite de persona a persona mediante el contacto con líquidos corporales que contengan células de plasma infectado. El VIH puede estar presente en la sangre, las secreciones vaginales, la leche materna, el semen, y la saliva. Sin embargo, no se ha descrito la transmisión por la saliva o pequeñas gotas de saliva producidas al toser o al estornudar.

Las formas más comunes de infección son las producidas por relaciones sexuales con personas infectadas; mediante el uso o pinchazo accidental con agujas que han sido usadas en pacientes VIH positivos; transfusiones sanguíneas, y algunos sueros de origen humano utilizados como vacunas.

TRATAMIENTO

El mejor tratamiento es la prevención, evitando las fuentes de contagio antes mencionadas.

El caso de las vacunas como elemento curativo y aún preventivo, todavía no han tenido la eficacia esperada.

Dentro de la medicina natural, y específicamente la herbología médica, tenemos la uña de gato, cuyo mecanismo principal consiste en aumentar y fortalecer el aparato inmunológico, proveyendo al organismo de una reacción para mejorar el cuadro clínico y mantenerse en condiciones aceptables de salud.

Uña de gato: Preparados comerciales, por vía oral.

Para dosis, preparación y contraindicaciones, consultar la sección de plantas.

Propiedades curativas

2



*Las hierbas sencillas
que alegran el paisaje
con sus hermosas
flores y que nos
deleitan con su aroma
y sabor agradables,
son sólo una parte
de los recursos
naturales que
Dios ha puesto
a nuestro alcance
para que vivamos
con salud y felicidad.*



de las plantas



*La herbología médica
comprende el uso
con fines medicinales
de hierbas, plantas,
árboles y sus
derivados.*





Abedul

Arbol de matiz verde claro que alcanza unos 30 m de altura. Sus hojas son pequeñas, puntiagudas y dentadas y su tronco es blanquinegro. Crece en páramos y pantanos; también suele encontrarse en tierras secas de hasta 2000 m sobre el nivel del mar. La recolección debe hacerse en primavera o a principios de verano. Debe secarse a la sombra a temperatura ambiente inferior a los 40 grados centígrados.

Nombre científico: *Betula alba*.

Otros nombres: Abedul blanco, álamo blanco.

Nombre en inglés: Birch.

Parte utilizable: Corteza, hojas, savia.



Propiedades curativas: El abedul es diurético, antiséptico y tónico. Las hojas y yemas de abedul son un remedio eficaz en caso de cistitis (estrechamiento de la uretra que lleva la orina desde la vejiga hasta el exterior) y otras infecciones del aparato urinario, y también para eliminar el exceso de líquido en los tejidos. Tal vez debido a esta actividad diurética purificadora se ha usado para combatir la gota, el reumatismo y los dolores artríticos leves. Las hojas, debido a sus propiedades diuréticas, activan la función de los riñones, por lo que son eficaces en caso de hidropesía (retención de líquido), inflamación de las articulaciones,



cálculos renales e inflamaciones de la vejiga o de la uretra. En todos estos casos se toma como infusión, como se indica en la "preparación" y "dosificación".

Haciendo hervir tres cucharadas de hojas trituradas de abedul en 1/2 litro de agua hasta que quede reducida a la mitad, se obtiene un líquido útil para afecciones de la garganta, irritación de



las encías, llagas e inflamaciones de la boca. Con este mismo preparado se puede lavar la piel para mejorar afecciones como sarna, granos, pústulas, erupciones, úlceras y llagas.

La corteza se emplea para aliviar los dolores musculares cuando se aplica su lado interior húmedo directamente sobre la piel de la parte afectada por el dolor.

El Dr. Silvio Rozzi Sachetti, en su obra titulada *Las plantas, fuentes de salud*, hace este comentario:

“Una propiedad poco conocida del abedul es que, rompiendo o quebrando una rama gruesa en la primavera, sale de ella una savia límpida, clara, de buen gusto y muy abundante (un árbol puede dar hasta cinco litros por día). Constituye una excelente bebida, un poco agria, pero muy refrescante, de gran utilidad en la ictericia, cólicos de los riñones, piedras de la vejiga, mal de piedra, y pérdida involuntaria de semen (espermatorea).

Sirve para quitar pecas y manchas de la piel y de la cara, lavando estas partes con la savia una vez al día. Puede embotellarse, bien tapada” (Obra citada, pág. 8).



Preparación: Las hojas deben usarse frescas. Como infusión, se vierte una taza de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas trituradas, y se deja reposar durante 10 minutos. Como cocimiento: Poner a hervir por 5 minutos 1 cucharadita de hojas trituradas en 1/2 taza (4 onzas) de agua y dejar reposar durante 1/2 hora. La savia, según párrafo anterior, se puede usar en forma interna tal como se indica.



Dosificación: Tres tazas (de 8 onzas) al día: Una por la mañana, media hora antes del desayuno; otra por la tarde, y la última antes de acostarse. Esta dosis se aplica a todos los casos. No se indica para menores de 12 años.



Ingredientes activos: Las hojas contienen taninos, saponinas, glucósidos, glicósidos, flavonoides, principios amargos y aceite esencial; la savia tiene un elevado contenido de azúcar.



Contraindicaciones:
No se conocen.

PARTES
UTILIZABLES





Achiote

Arbusto que a veces crece como un árbol de alrededor de 5 m de alto. Corteza pardusca y ramas escamosas. Las hojas son ovaladas y acuminadas. Flores rosadas en panículas terminales en cápsulas redondeadas cubiertas de largas espinas delgadas y suaves. Crecen en Centro y Suramérica, las Antillas, y regiones tropicales.



Nombre científico: *Bixa orellana* L.

Otros nombres: Anato, bicha, bija, biza, caituco, onoto, piatu, viejo macho.

Nombre en inglés: Annato.

Parte utilizable: Hojas, semillas.



Propiedades curativas: Las hojas frescas se aplican en fricción sobre el cuero cabelludo contra la caspa y para estimular el crecimiento del cabello.

El cocimiento de las semillas tiene propiedades astringentes contra la diarrea, sirve para bajar la fiebre, y promover la evacuación de orina; es expectorante y beneficia al enfermo de bronquitis; algunos le atribuyen propiedades afrodisíacas.

En caso de quemaduras se mezcla una cucharada de polvo de la semilla con dos cucharadas de aceite de oliva y se aplica sobre la parte afectada.



Preparación: Cocimiento: Hervir 10 hojas en 1 litro de agua por 5 minutos y agregar una cucharadita de semillas; dejar enfriar antes de tomar. Maceración: 4 hojas para 1 litro de agua; remojar por 5 ó 6 horas.

El agua de la maceración y el cocimiento se aplican localmente.



Aguacate



Dosificación: Tomar 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) cada 8 horas. Este cocimiento se puede utilizar para lavar o limpiar quemaduras. Para niños menores de 12 años, mitad de la dosis.

PARTES
UTILIZABLES



rbol que alcanza los 18 m de altura, hojas alternas oblongas u ovales. Hay numerosas variedades. Fruto en forma de pera, color verde y pulpa de consistencia semejante a la mantequilla. Crece en regiones tropicales.

Nombre científico: *Persea americana*, *persea gratissima* goerin.

Otros nombres: Aguacatillo, curo, palta, palto.

Nombre en inglés: Avocado.

Parte utilizable: Hojas, pulpa, semilla.



Composición química: Promedio por 100 gramos de pulpa: agua 65,4 gramos; proteína 1,7 gramos; grasa 26,4 gramos; hidratos de carbono 5,1 gramos; 264 calorías. También contiene sodio, potasio, calcio y magnesio.



Propiedades curativas: La ensalada de aguacate, apio y sal es muy beneficiosa para la curación de las afecciones del estómago e intestino. Cuando las hojas y los brotes pasan del color pardo o rosado al verde, son excitantes de la vesícula biliar, y útiles en la curación de heridas y llagas; estimulan los movimientos del sistema digestivo y relajan el estómago; estimulan y regulan el flujo menstrual y tonifican el aparato



reproductor femenino; actúan como diurético energético. La cáscara del fruto se usa para combatir las lombrices intestinales y la disentería (enfermedad inflamatoria y ulcerosa del intestino). La pulpa comestible del fruto se considera afrodisíaca.

Cura los resfriados e inflamaciones bronquiales cuando se prepara en infusión a base de una cucharada de hojas en 1 taza de agua, y se toma 1 taza caliente o fría al acostarse o en otros momentos del día. Para combatir el dolor de cabeza se recomienda aplicar las hojas frescas calientes sobre la frente.

A las hojas se les adjudican propiedades hipoglucemiantes y para bajar el colesterol sanguíneo. El cocimiento de la semilla tiene propiedades hipotensoras y refuerza el trabajo del corazón.



Preparación: Infusión: 1 taza de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas trituradas y se deja reposar algunos minutos. Cocimiento: Hervir dos cucharaditas de semillas de aguacate picadas en trocitos en una taza de agua, por 5 minutos.



Dosificación: Si es infusión, se toma 1/2 taza (4 oz) cada 6 horas. Si es cocimiento, se toma 1/2 taza (4 oz) cada 4 horas en caso de diarrea. En caso de dolor de muelas, se impregna un algodoncito en el cocimiento y se introduce en la muela cariada.

Para la resequedad de la piel y del cuero cabelludo se aplica directamente la pulpa sobre el área de la piel afectada.

Para otras aplicaciones lea la sección de propiedades.

El cocimiento de las semillas no es indicado para niños.



PARTES
UTILIZABLES





Ajenjo

Hierba amarga perenne, de raíz leñosa. Crece hasta un metro de altura en lugares secos como estepas y colinas que reciban el sol directamente. Las hojas inferiores están divididas y son sedosas y bordeadas por un ribete. Toda la planta tiene un aspecto grisáceo debido a una fina pelusa.

Nombre científico: *Artemisia absinthium*.

Otros nombres: Ajenjo común, ajeno mayor, alcanfor, altamisa, artemiasa, artemisa.

Nombre en inglés: Wormwood.

Parte utilizable: Toda la planta.

+ **Propiedades curativas:** El ajeno es un excelente remedio, pero hay que usarlo con prudencia porque es de acción muy enérgica. El ajeno ejerce una acción excelente sobre el estómago, ya que además de eliminar gases y mejorar la función de los jugos gástricos, también favorece el apetito y promueve la digestión.

Preparar la infusión vertiendo 1 litro de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas trituradas y tomar 1/2 taza en ayunas, para ayudar a la digestión, calmar los dolores cólicos, y facilitar el paso de la bilis de la vesícula al intestino.

El cocimiento se prepara hirviendo una cucharada de ajeno en un litro de agua durante 5 minutos. Para combatir la ictericia y los dolores de estómago, higa-

do e intestino se toma media taza en ayunas. Además, su uso repetido ejerce una acción salutaria definida en caso de enfermedades de los riñones y de la vejiga (acción diurética); hidropesía (acumulación de líquido en una cavidad del cuerpo); también sirve para casos de cólicos, vómitos, dificultades respiratorias, anemia, arteriosclerosis, picazón de la piel, palidez amarillenta del rostro, flujo blanco, menstruación dolorosa y con atraso.





Ajo

Para combatir la gota se prepara una infusión con 5 gramos de ajeno en 1/3 de litro de agua y se toma 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) 4 veces al día.

Los enfermos de la vesícula, o de alguna otra infección intestinal, pueden encontrar alivio colocando sobre el abdomen paños mojados con agua tibia de ajeno cocido. También es útil en casos de lombrices. La infusión de ajeno también se ha usado para combatir el alcoholismo y el tabaquismo.



Dosificación: Para uso general, preparar una infusión vertiendo una taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1/2 cucharadita de hojas de ajeno trituradas. Se tapa y se deja reposar de 10 a 15 minutos. Tomar 3 veces al día. Si se desea emplear ajeno en polvo, usar 1/4 cucharadita en 1/2 litro de agua y tomar 3 veces al día 1/2 taza de la infusión.



Ingredientes activos: Contiene aceite esencial, tuyona, tanino, tuyol, felandreno, cadineno, proazuleno, absintino, analsintina, flavona, y ácidos.



Contraindicaciones: Hay que tener cuidado de no dar dosis excesivas, porque pueden producir intoxicación. Baja la presión arterial. No dar a niños menores de 10 años.

PARTES
UTILIZABLES



Planta de origen asiático aclimatada en Europa desde hace unos 4,000 años y actualmente diseminada en todas las regiones climáticas del mundo, aun en países de zonas templadas.

Planta carnosa, perenne, que crece hasta unos 30-40 cms. de altura con hojas estrechas no ahuecadas. Los bulbos son pequeños y redondeados, envueltos en dos membranas. De la parte inferior surgen raíces de olor penetrante y sabor intensamente picante y persistente.

Las cabezas de ajo se desentierran cuando las hojas comienzan a marchitarse (septiembre-octubre), y se almacenan en sitios secos y frescos.

Nombre científico: *Allium sativum*.

Otros nombres: Majaguilla, pardillo, rabo de zorra, uvito.

Nombre en inglés: Garlic.

Parte utilizable: Bulbo.



Propiedades curativas: El ajo es considerado por algunos la más extraordinaria de todas las plantas medicinales. Ejerce una excelente acción depuradora, microbicida, desinfectante, revulsiva (que provoca inflamación superficial para sustituir otra más profunda), tonificante, vermífuga, anticatarral, antirreumática, antigotosa; combate la congestión, alta presión o hipertensión, las infecciones internas y externas, la diabetes, los cata-



rrros y la tos. Ha producido mejoría en algunos enfermos de cáncer.

Sus múltiples aplicaciones incluyen su uso como antiséptico respiratorio, principalmente en casos de bronquitis y sinusitis crónicas; también es un eficaz expectorante y antiasmático. El ajo regula la

digestión lenta, y ayuda tanto al intestino como al hígado y la vesícula biliar.

Es de mucha ayuda para controlar infecciones intestinales como las disenterías de diferentes causas que producen diarrea; es un potente antihelmíntico (destruye y expulsa las lombrices intestinales); uno o dos dientes machacados y mezclados con leche o limón destruyen las lombrices del intestino. Como vermífugo, se maceran toda la noche de 10 a 15 dientes de ajo machacados en jugo de limón, bien tapado; después se toma 1 cucharadita tres veces al día. Para eliminar las lombrices en los niños, se recomienda darles a beber 1 taza de leche caliente en la que se ha hecho hervir durante 10 minutos un diente de ajo machacado. El ajo purifica la sangre eliminando muchos tóxicos, y especialmente el ácido úrico, por lo que es un excelente antirreumático.

Algunos informes dicen que: "El jugo de ajos machacados, triturados o molidos está muy indicado en casos de trastornos intestinales varios, como disentería, cólera, escorbuto, diarrea, hemorroides, várices, enfermedades de los riñones y vejiga, estreñimiento, trastornos estomacales, falta de apetito, tos, asma, ronquera, nerviosidad, sensación de miedo, palpitaciones del corazón, dolores de cabeza y otros trastornos. Si se trata de tos ferina o convulsa, tos rebelde, bronquitis, catarro o ronquera, lo mejor es dejar su jugo en leche algunas horas y luego consumir con miel o con limón" (Dr Silvio Rozzi Sachetti, *Las plantas, fuentes de salud*, p. 21.).

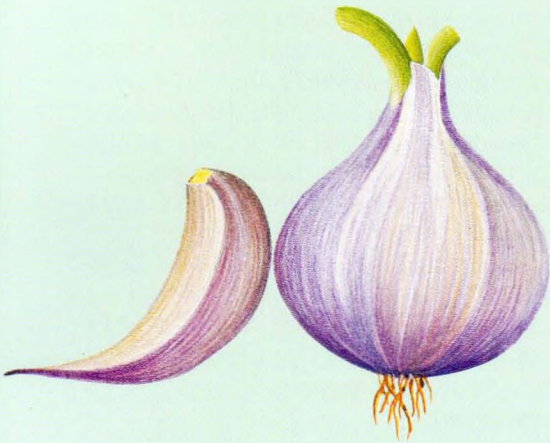
Estudios científicos serios apoyan el uso de ajo para bajar la presión sanguínea y contrarrestar la formación de colesterol. Su aplicación externa en las par-





Albahaca

tes afectadas ayuda a combatir los hongos (pie de atleta); sirve también para ablandar las callosidades de los pies y ahuyentar los insectos cuando se pernocta al aire libre.



Preparación: Los dientes de los bulbos pelados.



Dosificación: Ingerir de 2 a 3 dientes diarios. Si se desea consumir el jugo, hay que triturar los dientes y prensarlos para hacerlo salir; se toman de 5 a 10 gotas en media taza de agua, tres veces al día. Puede seguir las instrucciones descritas en la sección de propiedades curativas tanto para usos generales como locales.

PARTES
UTILIZABLES



Hierba aromática ramificada de 50-70 cm de altura. Las flores forman una espiga terminal con flores que van de un tono blanco a color lila. Se encuentra en regiones bajas y medias.

Nombre científico: *Ocimum basilicum*.

Otros nombres: Albaca, albahaca de monte.

Nombre en inglés: Basil.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: Esta planta posee notables propiedades curativas. La ingestión de sus hojas y flores (o tomada como tisana) resulta beneficiosa para enfermedades de estómago, intestinos (digestión difícil), riñones, vejiga y ardor en las vías urinarias; en casos de fiebre, dolores de cabeza y ventosidades; en digestión difícil y nervios débiles.

La infusión preparada con 4 cucharadas (75 gramos) de hojas y flores trituradas en 1/2 litro de agua, tomada en la dosis de 1/2 taza 4 veces al día, alivia el dolor de cabeza, aumenta la secreción de orina, estimula el organismo en general, expulsa las lombrices intestinales y también regulariza la menstruación; además, se puede usar para hacer gárgaras en caso de ulceraciones de la boca,



Preparación: Para infusión echar 1/2 litro de agua hirviendo sobre 4 cucharadas (75 gramos) de hojas de albahaca y dejar reposar 10 minutos. Tomar 1/2 taza (4 oz) 4 veces durante el día. También se utiliza para uso externo en casos de debilidad del cabello.



Dosificación: Beber 1/2 taza cada 4 horas durante el día. Se puede endulzar con miel. Niños: Como remedio para la tos dar una cucharada cada 8 horas.

dolor de garganta e inflamación de las amígdalas.

El polvo de las hojas secas aspirado por la nariz aumenta la secreción de mucosidades (supera la sequedad nasal), alivia la cabeza pesada y la jaqueca producida por el resfriado. Para mejorar el dolor de oídos se introduce en el canal auditivo externo un brotito de albahaca mojado en leche.

PARTES
UTILIZABLES





Alcachofa

Está emparentada con la familia de los cardos. Produce un tallo carnoso bien erguido que sobresale de una corona de hojas. Estos últimos son dentados y alargados, color verde grisáceo. El fruto terminal es espinoso con hojas carnosas y escamosas.

Nombre científico: *Cynara scolymus* L.

Otros nombres: Alcachofera, alcaucil.

Nombre en inglés: Artichoke.

Parte utilizable: Flores, hojas, raíz.



Propiedades curativas: Esta planta favorece la eliminación de la orina y la producción de bilis. El extracto de las cabezas de la flor y la raíz ha resultado beneficioso para bajar el colesterol y combatir la arteriosclerosis. El jugo fresco de hojas y tallos es un buen remedio contra la ictericia y la hidropesía.

También es útil para la insuficiencia hepática, la dispepsia y la albuminuria crónica. La alcachofa es un eficaz disolvente del ácido úrico, pues combate el reumatismo, la gota y la arenilla (usar el jugo de hojas y tallos).

Los enfermos de inflamación e irritación de la próstata y de los uréteres, que tienen dificultad para orinar, pueden re-

cibir gran beneficio ingiriendo caldo hecho de alcachofas, cebollas, zanahorias y jugo de limón, acompañado de baños calientes.





Alfalfa

La alcachofa con jugo de limón o de tomate purifica la sangre y combate la anemia. Para reducir los cálculos de la vesícula biliar se recomienda el cocimiento de 4 cucharadas de hojas trituradas en 1 litro de agua.



Preparación: Las hojas y el tallo cocidos se comen en salsa con limón y aceite. En las farmacias se consigue extracto de la cabeza de la flor y la raíz. Estas partes de la alcachofa también pueden prepararse machacándolas o triturándolas; se usa 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) para 1 taza (8 oz) de agua y se deja en maceración durante 8 horas.



Dosificación: Se toma 1/2 taza (4 oz) cada 12 horas.



Contraindicaciones: No es indicada para niños.

PARTES
UTILIZABLES



Planta usada para forraje. Crece en alturas superiores a 1200 m. Crece por cultivo especial y no resiste la convivencia con malas hierbas. Puede crecer hasta 1 m y tiene 3 hojas en cada rama. Sus hojas ovaladas y dentadas son de color violáceo, y produce un pequeño fruto o legumbre arrollado en forma de caracolillo.

Nombre científico: *Medicago sativa*.

Otros nombres: Cadillo de hierba, trébol de carretilla.

Nombre en inglés: Alfalfa.

Parte utilizable: Brotes, hojas, semillas.



Propiedades curativas: El cocimiento preparado con 3 cucharadas de raíz de alfalfa, hervidas en 1 litro de agua por 3 minutos, se cuela y se le agrega jugo de limón, es un buen depura-



tivo, y útil para mejorar las enfermedades de los riñones y la vejiga; se bebe varias veces al día.

En estudios recientes realizados con animales se ha descubierto que las hojas de alfalfa contribuyen a bajar los niveles de colesterol en la sangre y los depósitos anormales en las paredes de las arterias, que producen enfermedades cardíacas.

La revista médica británica *Lancet* documenta una notable reducción de colesterol en un hombre que consumía grandes cantidades de brotes de alfalfa. Sin embargo, se considera que el cocimiento de la raíz es más eficaz. Tiene propiedades estimulantes del apetito, tónicas y antirreumáticas. Para combatir la artritis se recomienda el cocimiento de las semillas molidas, como también las semillas germinadas ingeridas (brotes de alfalfa).



Preparación: Infusión: Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas secas; dejar reposar de 10 a 20 minutos. Cocimiento: Machacar 1 cucharadita de semillas y hervir en 1 taza (8 oz) de agua durante 5 minutos.



Dosificación: Infusión de hojas: Tomar 1 taza (8 oz) 3 veces al día. Cocimiento de semillas: 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) cada 12 horas.



Semillas germinadas: Se humedece una tela de algodón y se esparce sobre la tela una cucharadita de semillas. Luego se dobla en tres. Se coloca en un lugar oscuro, cuidando de que conserve la humedad durante unos 3 días o hasta que los brotes se hayan desarrollado. Comerlas dos veces al día en ensalada o solas.

PARTES
UTILIZABLES





Almendro

Es originario de la India, y crece en las playas y zonas calientes, arenosas, en toda la zona tropical, especialmente a la orilla del mar. Crece hasta 20 ó 25 m de altura. Sus ramas son extendidas, su corteza es agrietada. Las hojas alternas, ovaladas, enteras, de color verde oscuro brillante con tonos rojizos y pardos. La inflorescencia produce frutos ovalados, lampiños, carnosos, con dos filos puntiagudos.

Nombre científico: *Amygdalus communis* L, *prunus dulcis*.

Otros nombres: Almendrón, capollín, capulín.

Nombre en inglés: Almond.

Parte utilizable: Corteza, hojas.



Propiedades curativas: Las hojas y la corteza machacadas, en forma de cocimiento y aplicado externamente, es útil para la picazón y las erupciones infecciosas de la piel. El cocimiento de la corteza y las hojas es un poderoso astringente en caso de diarrea, hemorragias uterinas, sangrados digestivos y hemorroides. También se aplica localmente para aliviar las grietas de los pezones en el período de lactancia, y en otras lesiones de la piel.



Preparación: El cocimiento de hojas y corteza se prepara hirviendo 1/2 taza (4 oz) en 1 litro de agua.



Dosificación: Tomar 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) de líquido cada 8 horas. Para uso externo, se aplica en forma de compresas frías.

PARTES
UTILIZABLES





Amaranto

Esta hierba crece silvestre en algunos lugares. A veces a la orilla de los caminos en lugares donde se mezcla con hierbas malas. Crece hasta 1 m de altura. Sus hojas son puntiagudas de color verde con manchas color púrpura. Florece en agosto.

Nombre científico: *Amaranthus hypochondriacus*.

Otros nombres: Amaranto espinoso, ataco morado, bleado, cresta de gallo, felpa, flor que nunca se marchita, sangorache, terciopelo.

Nombre en inglés: Amaranth.

Parte utilizable: Hojas.

 **Propiedades curativas:** Además del valor nutritivo de sus hojas como fuente importante de vitamina A, la infusión de las hojas es útil para combatir la diarrea, la disentería, la hemorragia intestinal y la menstruación excesiva. Se emplea también en compresas para aliviar las ulceraciones de la piel. En forma de gárgaras, se usa para combatir las irritaciones de la garganta.

 **Preparación:** La infusión se prepara vertiendo 1 taza (8 onzas) de agua hirviendo en una taza que contenga 1 cucharadita de hojas trituradas.



Esa misma infusión se puede aplicar en formas de compresas frías en caso de úlceras de la piel. La infusión también se utiliza para hacer enjuagues bucales o gárgaras.



Dosificación: Beber de 1 a 2 tazas de infusión fría al día.

PARTES
UTILIZABLES





Angélica

Se encuentra en sitios húmedos, bosques, y a orillas de arroyos. También se cultiva en extensas zonas que reúnen estas condiciones. La planta desarrolla grandes raíces y de sus tallos nacen las hojas en abundante cantidad formando una corona. Del tallo nace un macizo de flores en forma de paraguas de pequeñas flores de color blanco rojizo.

Nombre científico: *Angelica archangelica*.

Otros nombres: Angélica de jardín, angélica europea.

Nombre en inglés: Angelica.

Parte utilizable: Hojas, raíz, semillas.



Propiedades curativas: Aunque en otros tiempos esta planta medicinal se consideró beneficiosa contra un gran número de enfermedades, en la actualidad el escrutinio científico ha descartado la mayor parte de su empleo. Los herbalistas modernos la recomiendan para aliviar problemas digestivos, eliminar el exceso de mucosidad en el organismo y aliviar afecciones del aparato respiratorio, por su acción relajante sobre los bronquios.

Los investigadores científicos han encontrado que la angélica tiene efectos antiinflamatorios, por lo que puede usarse en el tratamiento de la artritis. Informes preliminares llegados de la Chi-



na indican que la angélica aumenta el número de glóbulos rojos en la sangre, por lo que podría ser útil para combatir la anemia. Estos informes también reve-



lan que esta planta aumenta la coagulación de la sangre.



Precauciones: La angélica contiene unos productos químicos llamados psoralinos. Cuando personas que han ingerido psoralinos se exponen al sol, suelen desarrollar salpullidos en el cuerpo. Las raíces frescas de angélica son tóxicas, por lo que hay que secarlas bien antes de usarlas. No es aconsejable recoger hojas o raíces de angélica en el campo, porque es muy fácil confundir esta planta con la cicuta, que es venenosa.



Preparación: Infusión: Se prepara con 1 cucharadita de hojas triturradas o de semillas en polvo para 1 taza (8 oz) de agua hirviendo; se deja reposar de 10 a 20 minutos. Cocimiento: Hervir 1 cucharadita de té de raíz en polvo en 1 taza (8 oz) de agua durante 2 minutos. Luego se retira del fuego y se deja reposar durante 15 minutos. El cocimiento de angélica tiene un sabor amargo.



Dosificación: Infusión: Tomar 1 taza (8 oz) varias veces durante el día. Cocimiento: 1/4 de taza (2 oz ó 2 cucharadas soperas) varias veces al día.



Ingredientes activos: Aceite esencial con felandreno, ácido angélico, una cumarina (angelicina, principio amargo y tanino) y psoralinos.



Contraindicaciones: Los informes revelan que esta planta aumenta la coagulación de la sangre debido a lo cual no debe ser usada por personas enfermas del corazón o con riesgos de enfermarse, para evitar que disminuya el flujo sanguíneo hacia el corazón y exista la posibilidad de un ataque cardíaco.

También se cree que estos compuestos promueven el crecimiento de tumores, lo que no los hace aconsejables para personas que tienen un historial de cáncer.



PARTES
UTILIZABLES





Anís

Planta anual, crece aproximadamente 10 cm de altura, tallo cilíndrico y estriado. Hojas alternas y opuestas, dentadas y filiformes que al frotarlas despiden un olor característico.

Nombre científico: *Illicum verum*, *pimpinella anisum*, *tagetes filifolia*.

Otros nombres: Anís estrella, anís común, anisillo, anisum, comino dulce, matalahuga.

Nombre en inglés: Anise, star anise.

Parte utilizable: Toda la planta, semillas.



Propiedades curativas: El anís es estimulante, antiespasmódico, antiflatulento, diurético, purgante y parasiticida. El anís se ha empleado tradicionalmente como remedio para la tos, la bronquitis y el asma, y la ciencia médica respalda esta propiedad.

Según numerosos estudios, el anís contiene creosol y alfafireno, compuestos químicos que desprenden las secreciones bronquiales y facilitan su expulsión.

El anís es buen tónico estomacal, digestivo y estimulante. Un compuesto químico, el anetol, tiene acción digestiva, lo que respalda su uso tradicional como tisana ingerida después de las comidas. También alivia los cólicos del recién nacido.

El anís también contiene compuestos químicos, dianetol y fotoanetol, similares a la hormona femenina estrógeno; esto justifica el uso tradicional del anís durante el período de lactancia. Aunque la acción de los estrógenos del anís es suave, de todos modos puede producir alivio en los padecimientos de la menopausia.

Según un informe reciente, el anís estimula la regeneración de las células del hígado en ratas de laboratorio, lo que sugiere que la planta tiene valor en el tratamiento de las enfermedades hepáticas.



Anís estrella

Apazote



Anís común



Preparación: Se prepara una infusión con una cucharadita de semillas trituradas por taza (8 oz) de agua hirviendo; dejar reposar de 10 a 20 minutos y colar.

Cocimiento para cólicos: Hervir 1 cucharadita de semillas de anís o de planta fresca en 1/2 litro de leche durante 10 minutos. Agitar y beber caliente.



Dosificación: Beber 3 tazas por día. En caso de cólicos una taza (8 oz) cada 8 ó 12 horas. Para uso externo se usa toda la planta en forma de infusión.



Ingredientes activos: Aceite esencial con anetol, aceite graso y colina.

PARTES
UTILIZABLES



Hierba anual que se encuentra en escombros y lugares secos, alrededor de las casas. Crece hasta unos 60 cm, con hojas surcadas alternas lanceoladas y dentadas. Flores verdes en pequeñas espigas; al frotarlas, sueltan un olor característico.

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*.

Otros nombres: Epazote, epazote morado, paico, paico macho, pazote, yerba de zorrillo, yerba Santa María.

Nombre en inglés: Wormseed.

Parte utilizable: Toda la planta, semillas.



Propiedades curativas: La planta y las semillas en infusión con leche se emplean contra las lombrices intestinales.

También se puede aplicar externamente, ya sea friccionando con la planta fresca o aplicando el cocimiento de la planta y las semillas sobre la piel para alejar pulgas y otros insectos dañinos.

De la semilla se obtiene el aceite de quenopodio que es un excelente antihelmíntico (que combate las lombrices intestinales).



Preparación: La infusión se prepara con 1/2 cucharadita de planta fresca con o sin semillas para 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) de agua. También se puede preparar sólo con semillas. Para otros usos se explica en las propiedades curativas.



Dosificación: Tomar dos cucharadas cada 12 horas, seguidas de un purgante. Para niños, la mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Aceite de quenopodio.



Contraindicaciones: Hay que tener cuidado de no excederse en la dosis recomendada en caso de niños pequeños, especialmente si se usa el aceite extraído de las semillas, porque una sobredosis podría causarles la muerte.

PARTES
UTILIZABLES





Apio

Planta bianual de hojas opuestas verde oscuro, carnosas y bulbosas. Crece en suelos con mucha sal en Norte y Suramérica, Europa y Asia.

Nombre científico: *Apium graveolens*.

Otros nombres: Apio España, apio silvestre, fruto del apio, semilla de apio.

Nombre en inglés: Celery.

Parte utilizable: Hojas, raíz, semillas.

+ **Propiedades curativas:** El apio es una de las verduras que más propiedades medicinales contiene. Se puede ingerir crudo, cocido o su jugo; posee propiedades antifebrifugas, excitantes, tónicas y depurativas. Combate el reumatismo y la gota. Beneficia a los biliosos y nefríticos cuando se lo consume crudo (ensalada) o en caldo. Crudo es un tónico excelente para los nervios y un buen remineralizante. La ensalada de apio con sal puede usarse eficazmente para combatir el exceso de acidez del tubo digestivo y curar la colitis. La ensalada de apio y aguacate (palta) se recomienda en caso de enfermedades del estómago e intestino.

La planta en infusión o su jugo, es sedante, combate la flatulencia o gases del estómago y el intestino, y estimula el flujo menstrual (emenagogo).



El jugo extraído de la planta fresca constituye su aplicación más eficaz y es útil para combatir el reumatismo, ácido úrico, tendencia al sobrepeso, flatulencia, padecimientos nerviosos y menstruación escasa.

El cocimiento de sus semillas es diurético y es útil en caso de presión arterial



elevada, afección cardíaca congestiva, ansiedad e insomnio.

Debido a su acción diurética, las semillas de apio resultan beneficiosas para combatir el síndrome premenstrual que produce incomodidades poco antes de la menstruación, debido a la acumulación de líquido en los tejidos.

Varios estudios han puesto en evidencia que las semillas de apio reducen el contenido de glucosa (azúcar) en la sangre, lo que puede ser útil como auxiliar en el tratamiento de la diabetes prescrito por el médico.

El diabético que desee utilizar semillas de apio como parte del tratamiento para su enfermedad, debe consultarlo primero con su médico.



Preparación: En infusión como relajante, para disminuir las molestias premenstruales o para promover la menstruación, verter una taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 a 2 cucharaditas de semillas recién trituradas y dejar reposar durante 10 a 20 minutos. Para cocimiento, colocar 1/2 cucharadita de semillas en 1/2 taza (4 oz) de agua y hervir durante 5 minutos y colar. Tintura: Tomar de 2 a 4 mililitros de tintura de apio en agua tres veces al día. El aceite y la tintura se compran en la farmacia.



Dosificación: Infusión: Tomar 1/2 taza (4 oz) tres veces al día. Jugo de apio: Tomar 1 cucharadita 2 ó 3 veces al día, 1 hora antes de las comidas.

Aceite de apio: Tomar 6 a 8 gotas en agua 2 veces al día. Tintura de apio: Tomar de 1/2 a 1 cucharadita de tintura en agua tres veces al día. También se puede usar externamente.



Ingredientes activos: El apio contiene las siguientes sales orgánicas por cada 100 gramos: Hierro, 60 miligramos; potasio, 316 miligramos; calcio, 68 miligramos; fósforo, 48 miligramos; sodio, 84 miligramos; 2 a 3% de aceite volátil; vitaminas A, B, C y 20 calorías.



Contraindicaciones: Los diuréticos pueden agotar el potasio y otras sales minerales almacenadas en el organismo, por lo que se deben usar en consulta con el médico. Hay que evitar tomar apio en cualquiera de sus formas durante el embarazo. Las personas que usan diuréticos deben comer alimentos con elevado contenido de potasio, como bananas (plátanos) y verduras frescas, para reemplazar las sales minerales que se pierden por acción de los diuréticos.

PARTES
UTILIZABLES





Arnica

Planta muy popular en todo el mundo en terrenos vírgenes y ácidos. Tiene un pequeño rizoma que produce tallitos con hojas amarillo-verdosas con mucha pelusa. Sus flores son de color amarillo.

La recolección se debe hacer cuando florece (junio-agosto). Las hojas deben secarse rápidamente a la sombra.

Nombre científico: *Arnica montana* L.

Otros nombres: Arnica de Bogotá, árnica de monte, árnica falsa, extraña de páramo, tabacote.

Nombre en inglés: Arnica.

Parte utilizable: Flores, hojas, raíz.



Propiedades curativas: No se recomienda el uso interno de preparados caseros con la planta (árnica) fresca por su toxicidad. Se usa especialmente en forma de tintura o pomada para curar heridas, cortaduras, escoriaciones e irritaciones, para aliviar dislocaciones y contusiones producidas por golpes.

La tintura debe usarse diluida, porque concentrada puede ampollar e irritar la piel. La tintura puede reemplazarse por un cocimiento de hojas, flores y raíz, en la dosis de 1 cucharada por litro de agua.

Las cataplasmas preparadas con la infusión de las flores, aplicadas sobre el

vientre, contribuyen a aliviar los dolores abdominales.

Las gárgaras hechas con tintura diluida (10 gotas en una taza de agua) suelen ser útiles para aliviar inflamaciones de la boca y la garganta.





Artemisa

También se usa externamente para aliviar los dolores reumáticos, de flebitis (inflamación de las venas de las piernas) y otros dolores similares.



Preparación y dosificación:

Se recomienda usar, siempre que sea posible, los remedios a base de árnica que se venden en la farmacia. En caso de necesidad se puede preparar una infusión con 1 cucharadita de flores secas de esta planta en 1 taza (8 oz) de agua hirviendo. Tomar 1 cucharada 3 veces al día para producir sudoración, como diurético o como expectorante.

En caso de fiebre o reumatismo pueden usarse indistintamente 20 gotas de tintura o cocimiento de 4 cucharadas de flores para un litro de agua, lo que se aplica en forma de compresas.



Ingredientes activos: Aceites esenciales, glucósidos amargos, alcaloide, poliacetilenos, tanino y flavonoides.



Advertencia: Debe evitarse el uso interno de preparados caseiros hechos con esta planta. Se puede ingerir la tintura que se compra en la farmacia en la dosis recomendada en el envase, por el médico, o el farmacéutico.

PARTES
UTILIZABLES



E

s pariente del ajeno, planta herbácea perenne que gusta de los terrenos baldíos. Sus tallos sustentan hojas de un color verde oscuro con profundas divisiones. Los tallos terminan en espigas de florecillas rojas o amarillas.

Nombre científico: *Artemisia vulgaris* L.

Otros nombres: Altamisa, altemisa, ambrosía, madre hierba.

Nombre en inglés: Mugwort.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: Tónico estimulante del sistema digestivo, acción tónica sobre el sistema nervioso, promotor del flujo menstrual y acción antiepiléptica. En caso de flujo menstrual escaso o ausente, se prepara una tisana con 1/3 de cucharadita de flores pulverizadas en 1/2 taza (4 oz) de agua, 3 veces al día. Se recomienda empezar de 8 a 10 días antes del día cuando debiera presentarse el período menstrual.

La artemisa se ha empleado durante mucho tiempo en afecciones nerviosas, como epilepsia, neuralgias, histerismo y corea (movimientos bruscos, breves, rápidos, irregulares y desordenados que afectan la cara, lengua, manos y pies); en este caso se toma 1 taza (8 oz) diaria de una infusión preparada con 1 cucharadita de flores pulverizadas en 1 taza de agua



hirviendo; se deja enfriar y se toma 1/2 taza 3 veces al día.

Cuando se usa para aliviar enfermedades nerviosas, conviene que el paciente se acueste después de beber la infusión y se abrigue bien para facilitar la transpiración.

La infusión de 1 cucharadita de flores pulverizadas en 1 taza (8 oz) de leche caliente, puede evitar un ataque de epilepsia si se la toma en el momento de presentarse los síntomas precursores (aura).

La infusión mencionada de flores de artemisa sirve para combatir los flatos (eructos), y los espasmos estomacales e intestinales.

Esta misma infusión o el jugo de las hojas de esta planta, contribuye a desintegrar los cálculos de los riñones.



Preparación: La infusión se prepara con 1 cucharadita de hojas o flores trituradas en 1 taza (8 oz) de agua hirviendo, o bien de leche.



Dosificación: Se toma 1 taza (8 oz) al día, repartida en 3 ó 4 dosis. Si se emplea tintura de artemisa, usar de 10 a 30 gotas en una taza de agua 2 a 3 veces al día.



Ingredientes activos: Aceite volátil que contiene cineol y tuyona, un principio amargo, tanino, resina e inulina.



PARTES
UTILIZABLES





Avena

La avena difiere del trigo en la disposición de las frutas. La semilla de la avena tiene un contenido más elevado en ácidos grasos. La paja de la avena se usa medicinalmente así como las flores frescas. El fruto se recoge en el tiempo de la cosecha (agosto). Se separan las frutas de las granzas o escandas.

Nombre científico: *Avena sativa*.

Otros nombres: Avena común, avena pámfilable.

Nombre en inglés: Oat.

Parte utilizable: Fruto, semilla (grano).



Propiedades curativas: La avena es un tónico nervioso, ejerce acción antidepresiva, nutritiva, suavizante y protectora de los tejidos internos irritados e inflamados, y cicatrizante de las heridas y cortes de la piel. La avena es un buen diurético. Hervir 6 cucharadas por litro de agua durante 15 minutos. Tomar 2 a 3 tazas de 8 oz diarias. Este mismo cocimiento ayudará a las personas que tienen dificultad para orinar. Las cataplasmas preparadas con avena cruda, como la que se vende en los almacenes, aplicadas sobre la piel afectada por eccema, alivian la picazón. El afrecho de la avena ayuda a controlar el colesterol, si se toma una cucharada en una taza de agua 2 veces al día.



Preparación y dosificación: Como se indica en el párrafo anterior.



Ingredientes activos: Cada 100 gramos: hierro, 1 miligramo; fósforo, 65 miligramos; calcio, 15 miligramos; potasio, 18 miligramos; sodio, 1.7 miligramos. La avena contiene, además, trigonelina y avenina (alcaloides), saponinas, flavones, esteroides y vitamina B.



PARTES
UTILIZABLES





Azafrán

Pequña planta perenne que en primavera produce hojas lineales al estilo de la cebolla, de color verde grisáceo y pelos marginales; crece de 30-40 cm. En agosto o septiembre produce una flor rojo-púrpura que se asemeja a un lirio.

Nombre científico: *Crocus sativa*.

Otros nombres: Achiote, azafrán de la tierra, tintoria, urucú.

Nombre en inglés: Saffron.

Parte utilizable: Estigmas de las flores.



Propiedades curativas: El azafrán fortalece el corazón y el estómago, ayuda a la digestión, limpia los pulmones, y también es útil en caso de tos; promueve el flujo menstrual, tiene acción sedante, es expectorante. Aplicado externamente tiene efecto desinflamatorio sobre la gota.

La crocetina, uno de los componentes del azafrán, combate la formación de colesterol en las arterias y aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre.





Azul de mata



Preparación: Para prevenir enfermedades del corazón o para promover la menstruación, preparar una infusión con 12 a 15 estigmas por taza (8 oz) de agua hirviendo y dejar reposar durante 10 minutos o usar el extracto o polvo comercial.



Dosificación: Tomar hasta 1 taza (8 oz) al día en pequeñas dosis.



Ingredientes activos:
La crocetina.



Contraindicaciones: No debe darse a niños menores de 2 años ni a mujeres embarazadas. El azafrán contiene un tóxico que actúa a nivel del sistema nervioso central, que puede perjudicar cuando se ingiere en grandes dosis.

PARTES
UTILIZABLES



rbusto de ramas delgadas, frondoso que alcanza 1-2 m, de hojas alargadas, angostas, flores con espigas tubuliformes color ladrillo. Se encuentra con más facilidad en la vertiente del Pacífico del continente americano.

Nombre científico: *Baptisia tictoria*, *justicia tictoria*.

Otros nombres: Añil, índigo, jiquilite, sacatinta, tinta, tinteazul.

Nombre en inglés: Wild indigo.

Parte utilizable: Hojas, tallos.



Propiedades curativas: La infusión de sus hojas ingerida se usa en afecciones bronquiales y reumáticas. El cocimiento se usa externamente para fortalecer el cabello, evitar su caída, prevenir la aparición de canas y aliviar irritaciones de la piel.



Preparación: Infusión: Verter una taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1/2 cucharadita de hojas trituradas. Cocimiento: Hervir 1/2 taza (4 oz) de tallos en 1 litro de agua para uso externo. Las hojas frescas también se pueden usar para friccionar la piel en caso de problema.



Bardana

Su raíz puede alcanzar un metro de largo al año, y produce prolongaciones o tallos herbáceos acanalados vellosos. Sus hojas son acorazonadas alternas con bordes rugosos, de color verde, y tienen el envés cubierto de vellosidad. Las florecillas tubulares son de color púrpura rojizo. La parte utilizable es la raíz de las plantas de un año, aún sin tallos, arrancadas en octubre y noviembre. Se deben lavar cuidadosamente y cortar a lo largo.

Nombre científico: *Arcium lappa*.

Otros nombres: Botones de mendigo, lampazo, lappa, lappa menor, lappa tormentosa, raíz de bardana.

Nombre en inglés: Burdock.

Partes utilizables: Hojas, raíz, semillas.



Propiedades curativas: La bardana se usa en el tratamiento de enfermedades de la piel (psoriasis, eccema), inflamaciones y acné. Es estimulante del cuero cabelludo, combate la caspa y contribuye a la cicatrización de las heridas. Las hojas frescas friccionadas localmente neutralizan el envenenamiento o reacciones alérgicas producidas por otras plantas. El cocimiento de raíz ingerido, neutraliza el envenenamiento. Promueve



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) de infusión cada 12 horas.



Contraindicaciones: Ingerida en sobredosis puede ser tóxica.

PARTES
UTILIZABLES





triturada en una taza (8 oz) de agua fría; se deja macerar durante 5 horas y luego se hierve durante 5 minutos. También de esta planta se pueden obtener tinturas o extractos.



Dosificación: Tomar 1 taza (8 oz) diaria en pequeñas dosis durante el día. Tintura: Tomar de 10 a 20 gotas en agua o en té de manzanilla, 3 veces al día.



Ingredientes activos: Aceite esencial, unulina, tanino, resina, mucílago, ácidos, sustancia antibiótica.



Contraindicación: No administrar a embarazadas ni a niños menores de 12 años.

la secreción de jugos digestivos, especialmente de la bilis.



Preparación: El cocimiento se prepara con 1 cucharadita de raíz

PARTES
UTILIZABLES





Belladona

Es una planta perenne. Su raíz es carnosa, blancuzca, gruesa y trepadora. Sus hojas son verde-pálidas, ovaladas, y crecen en pares. Sus flores son solitarias, en forma de campana de color que va de café a morado oscuro. El fruto es una baya del tamaño de una cereza y de color negro, de sabor dulce.

Nombre científico: *Atropa belladona*.

Otros nombres: Bellaniña, cereza negra, cereza negra venenosa, ovoval, sombra nocturna.

Nombre en inglés: Belladonna.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Antiespasmódica, calmante, diaforética, diurética y narcótica. Se usa contra el asma bronquial, cálculos renales, epilepsia, espasmos y convulsiones.



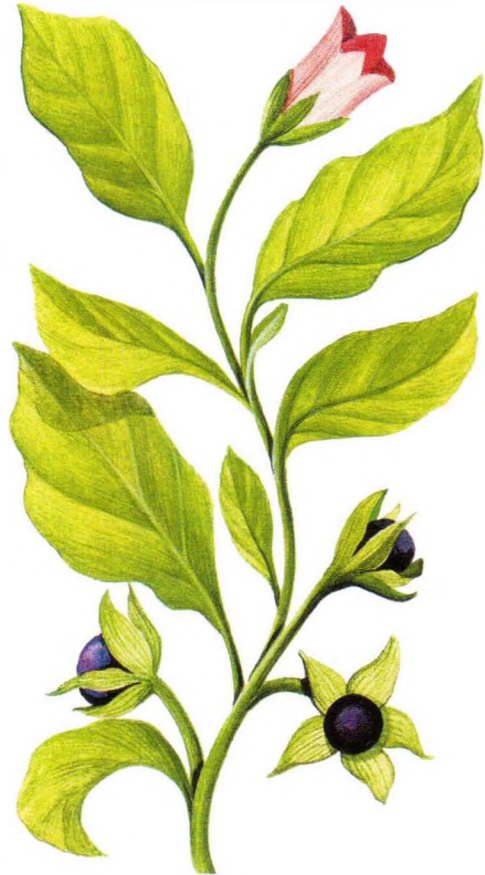
Preparación: Los preparados más utilizados son las tinturas, el jara-be y la infusión.



Dosificación: La que el médico señale. No debe automedicarse.



Ingredientes activos: Posee el principio activo de la atropina, que es altamente tóxico.



Contraindicaciones: La acción narcótica de la belladona puede producir parálisis, al afectar el sistema nervioso central. Debe utilizarse sólo bajo estricto control médico. No debe utilizarse cuando se sospeche apendicitis o parálisis intestinal.

PARTES
UTILIZABLES





Berenjena

Planta anual. Alcanza 1 m de altura; hojas palmeadas, dentadas en sus bordes; se cultiva como hortaliza y sus frutos son oblongados color púrpura, comestibles cuando se cocinan.

Nombre científico: *Solanum melongena*.

Otros nombres: Apio morado, pepino morado.

Nombre en inglés: Eggplant.

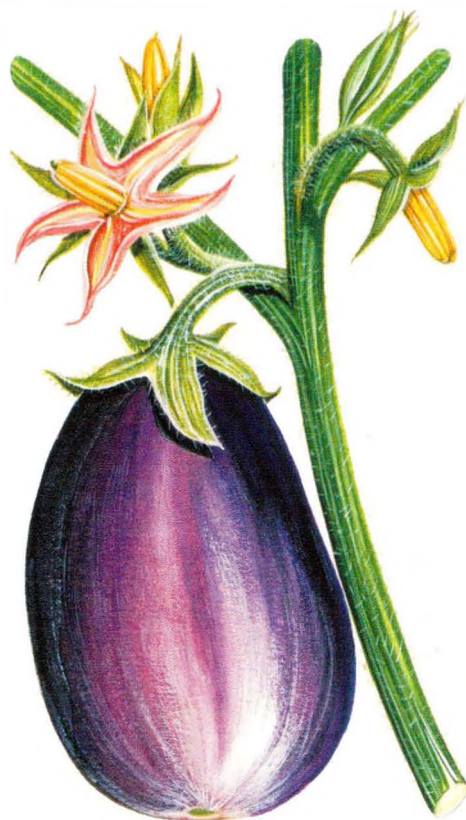
Parte utilizable: Fruto.



Propiedades curativas: La berenjena es un alimento de primera calidad, útil para fortalecer el cuerpo debilitado. Se la recomienda para bajar el colesterol (en algunos lugares se puede conseguir en la farmacia un preparado llamado Melongel). Con sus semillas se prepara un reconstituyente cerebral que se vende con el nombre de Fitina. El jugo de la berenjena se usa en el tratamiento de las enfermedades de los riñones. En infusión o cocimiento es útil para combatir el alcoholismo. También se usa, preparada como comida, para combatir el insomnio. Su jugo se emplea para aumentar la secreción de orina.



Preparación: Cortar 1/2 taza (4 oz) de trocitos o rebanadas y hervir en 1 litro de agua, después se cuela y se guarda para tomar varias veces al día.



Dosificación: Beber de 3 a 4 tazas de 8 oz al día.



Ingredientes activos: Proteínas, carbohidratos, calcio, hierro, potasio.



Contraindicaciones: No es recomendable para menores de 12 años.

PARTES
UTILIZABLES





Boldo

Arbusto que alcanza hasta 6 m de altura. Produce numerosas ramas de hojas ovaladas, alargadas y bordes lisos. Son rugosas y verde-pálido en su cara superior, y en su envés son más claras; están cubiertas de vellosidades y nervaduras prominentes; sus flores son pequeñas campánulas blancas o amarillas que crecen en grupitos separados. Toda la planta despidе un aroma que asemeja levemente al de la menta.

Nombre científico: *Boldus fragans*, *peumus boldus*.

Otros nombres: Boldea, boldu.

Nombre en inglés: Boldo.

Parte utilizable: Corteza, hojas.



Propiedades curativas: La infusión preparada con hojas de este árbol aromático, bebida después de las comidas constituye una excelente ayuda para la digestión y reemplaza con grandes beneficios el té y el café.

En infusión preparada con una cucharadita de hojas trituradas por litro de agua y bebida varias veces durante el día, tonifica el estómago, estimula el apetito,





favorece la digestión y limpia la sangre, el hígado y los riñones.

Las compresas preparadas con un cocimiento de 6 cucharadas de hojas de boldo trituradas en 1 litro de agua, aplicadas a las sienes, alivian los dolores de cabeza; y aplicadas sobre el abdomen tonifican el estómago, eliminan los gases y tranquilizan los nervios.

El boldo regula las funciones biliares y hepáticas en general y combate los cálculos de la vesícula.

El Dr. Silvio Rozzi Sachetti recomienda, para disolver los cálculos y combatir otras afecciones, la infusión con 3 hojas de boldo (o su equivalente en hojas trituradas o molidas) puestas en maceración en unas 2 tazas de 8 oz de agua durante toda la noche. Luego se calienta 1/2 taza (4 oz) y se toma en ayunas; el resto se bebe durante el día después de las comidas. Otros herbalistas recomiendan 5 cucharadas de hojas trituradas en 1 litro de agua.

Para combatir los cálculos biliares, la inflamación de la vesícula biliar y los cólicos hepáticos, se hierve una cucharada de hojas trituradas en 1 litro de agua, durante 2 minutos; luego se cuela y se endulza. Se toma 1/2 taza (4 oz) 2 veces al día, después de las comidas.



Preparación: Infusión: Tres hojas en 2 tazas de 8 oz de agua hir-

viendo; tapar y dejar reposar durante 5 minutos.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) 2 veces al día, después de las comidas.



Ingredientes activos: Contiene aceite esencial con escaridol, eucalipto y cimol, alcaloides (boldina) y flavonoides.



Contraindicaciones: No administrar a niños menores de 12 años ni a mujeres embarazadas.



PARTES
UTILIZABLES





Bolsa de pastor

Planta anual muy común en lotes baldíos y a lo largo de los caminos y carreteras. La planta produce a lo largo del tallo pequeñas hojas. Sin embargo en la base donde termina la raíz, desarrolla una roseta de hojas más grandes, dentadas. El tallo termina en racimos de pequeñas flores blancas. Se colectan las hojas siempre verdes en cualquier época.

Nombre científico: *Capsella bursa-pastoris*.

Otros nombres: Paniquesillo.

Nombre en inglés: Shepherd's purse.

Parte utilizable: Toda la planta.

 **Propiedades curativas:** La infusión de toda la planta es un potente vasoconstrictor, por lo que se emplea para contener hemorragias, tanto internas como externas (sangrados uterinos, úlceras gástricas).

También es un estimulante uterino que puede ayudar en la labor del parto.

Estimula los movimientos intestinales, por lo que resulta útil en caso de estreñimiento.

Se la emplea, además, para regular la presión arterial de la sangre.



Preparación: La infusión se prepara vertiendo 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de la



planta seca. Se deja reposar durante 10 minutos.



Dosificación: Tomar hasta 2 tazas al día; se puede endulzar con miel y agregar limón para disimular su sabor desagradable. La planta fresca, machacada (6 cucharaditas) y



Borraja

mezclada en 1 litro de vinagre se aplica localmente para disminuir el dolor y la inflamación.

En tintura, emplear 1/4 a 1/2 cucharadita disuelta en agua, dos veces al día.



Ingredientes activos: Contiene tiramina, colina, acetilcolina, tanino, aceite esencial, resina, saponinas, flavonoides (diosmina), ácidos, potasio y sales sódicas.



Contraindicaciones: No se sabe mediante qué acción esta planta medicinal detiene la hemorragia; podría ser fortaleciendo las paredes de los vasos sanguíneos, pero también aumentando la coagulabilidad de la sangre, lo cual podría producir alguna afección del corazón, una embolia cerebral (apoplejía) o un tromboembolismo en alguna parte del organismo. Las personas que hayan tenido alguna de estas afecciones no deben emplear esta planta.

En cualquier caso, debe usarse con cautela y no exceder la dosis recomendada. Tampoco deberá administrarse a mujeres embarazadas ni a niños menores de 12 años.

PARTES
UTILIZABLES



Es una planta que alcanza de 30 a 40 cm, con hojas ovaladas de 5-12 cm de largo, toda la planta es áspera, con muchas espinas como la ortiga. Sus flores en racimos, son azules y vistosas.

Nombre científico: *Borrigo officinalis*.

Otros nombres: Bora, boraga boro.

Nombre en inglés: Borage.

Parte utilizable: Flores, hojas, tallos.





Propiedades curativas: La borraja es refrescante, emoliente (relaja y ablanda las partes inflamadas en la piel), nutritiva, expectorante, calmante, diurética, febrífuga, sudorífica, estimulante de la menstruación, depurativa de la sangre, neutraliza envenenamientos, beneficiosa en enfermedades de la vejiga y riñones y levemente anti-reumática.

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

Para combatir la bronquitis y las fiebres eruptivas de la infancia (sarampión, varicela, rubéola y escarlatina), se prepara un cocimiento de 1 cucharada de hojas trituradas de borraja y 1 cucharada de raíz de violeta morada en 1/2 litro de agua hirviéndola durante 10 minutos. Se toma 1/2 taza (4 oz) 4 veces al día.



Preparación: La infusión se prepara con 1 cucharadita de flores secas trituradas, o bien de 2 a 3 cucharaditas de hojas secas en 1/2 taza (4 oz) de agua hirviendo. Se deja remojar durante 5 minutos y luego se cuela. Se puede endulzar con miel.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) cada 8 horas. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Contiene mucílago, sales de potasio y ácidos vegetales.



Contraindicaciones: No es prudente su uso prolongado.



PARTES
UTILIZABLES





Calabaza

Planta rastrera, bejuco lechoso con muchas vellosidades ortigantes. Hojas acorazonadas verdes, con muchas flores grandes de color amarillo intenso, acampanadas, en las que se forma el fruto del cual hay muchas variedades. Algunos alcanzan gran tamaño, y llegan a pesar hasta 30 kg. Es muy común encontrar la planta en lugares donde se siembra maíz y frijol y en terrenos baldíos.

Nombre científico: *Cucurbita pepo*, *vincitoxicum edule*.

Otros nombres: Auyama, ayote, calabaceto, calabacín, cuayote, higuero, zapallo.

Nombre en inglés: Pumpkin.

Parte utilizable: Semillas.



Propiedades curativas: Las semillas separadas de la pulpa, peladas y machacadas hasta convertirlas en pasta y combinadas con agua de coco, son un excelente vermífugo aun para eliminar la tenia o lombriz solitaria.

Este preparado se administra en ayunas, y 2 a 3 horas después de dar a la persona afectada una cucharadita de aceite de castor. Algunos herbalistas recomiendan 4 a 6 cucharadas de semillas frescas peladas, convertidas en pasta y mezcladas con una cucharada de azúcar



en polvo. Se toma todo este preparado al acostarse. Al día siguiente se ayuna y se bebe únicamente agua. Al levantarse al siguiente día se toma un purgante de aceite de castor.



Cálamo aromático



Preparación: Ver la explicación del párrafo anterior.



Dosificación: La que se indica en el párrafo anterior. Para niños, de 1 a 2 cucharaditas de semillas trituradas y 1 cucharadita de azúcar.



Ingredientes activos: Aceite, ácido oleico y linolina, aminoácidos, albúmina, lecitina, resina y fitoes-tearina.



Contraindicaciones: No se co-noce ninguna.



PARTES
UTILIZABLES



Planta perenne, nudosa, de olor agradable. Su rizoma que puede alcanzar hasta 5 pies de largo, produce hojas en forma de espada. Crece a la orilla de los ríos, lagos y pantanos. Se la encuen-tra en todo el hemisferio norte. Sus flo-res son de color verde claro y sus raíces blanquecinas que se enredan a flor de tierra.

Nombre científico: *Acorus calamus*.

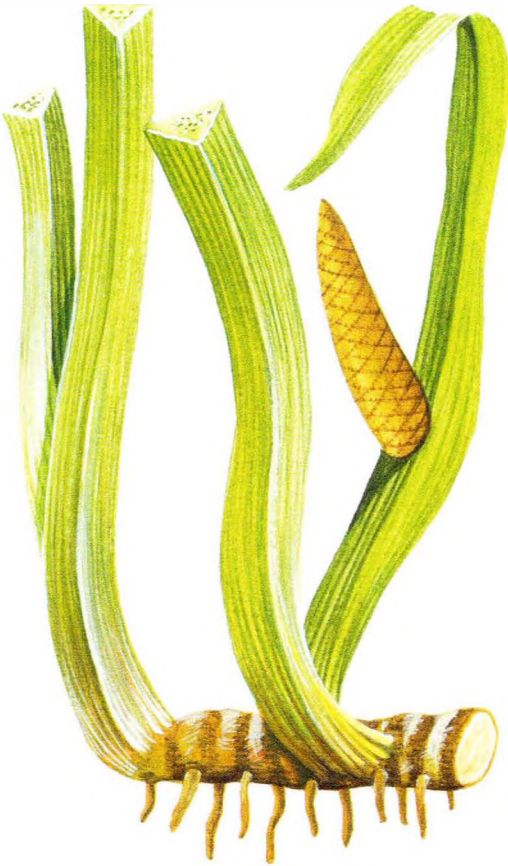
Otros nombres: Cálamo, mirto dulce, zacate dulce.

Nombre en inglés: Sweet flag.

Parte utilizable: Rizoma, tallo



Propiedades curativas: Anti fla-tulento, diaforético, induce la menstruación, febrífugo, sedante leve, di-gestivo. Masticar la raíz puede producir un efecto de náusea en los fumadores, ra-zón por la que es útil en los individuos que desean abandonar el tabaquismo. Pa-rra el insomnio y para calmar los nervios es útil darse un baño de tina o bañera con el cocimiento del rizoma.



miento: Agregue una cucharadita del rizoma seco triturado a 1 taza de agua caliente y hierva por poco tiempo. La tintura y el aceite pueden conseguirse comercialmente. Para baño de tina: Agregue 1 libra del rizoma seco a cinco litros de agua. Deje que hierva y se impregne; luego cuélelo.



Dosificación: Infusión: 1 taza al día. Cocimiento: 1 taza al día. Tintura: Siga las indicaciones del fabricante. Aceite: Siga las indicaciones del fabricante. Para baño de tina: Agregue la mezcla a la tina o bañera con agua.



Contraindicaciones: No se le conocen.



Preparación: Infusión: Remoje una cucharadita del rizoma en media taza de agua por 5 minutos. Coci-

PARTES
UTILIZABLES





Camíbar

Arbol frondoso que alcanza de 12-30 m y tronco de 1.5 m de ancho, hojas lanceoladas elípticas; flores pequeñas sin pétalos, en racimos. Del tronco brota una resina aromática conocida como bálsamo de Copaiba.

Nombre científico: *Copaifera officinalis*, *prioria copaifera*.

Otros nombres: Aceite de palo, bálsamo de Copaiba, cativo, copachú, copaiba, floresa, tabasara, trementino cativo.

Nombre en inglés: Balsam of Copavi.

Parte utilizable: Resina.



Propiedades curativas: La resina balsámica proviene del tronco y de las ramas de esta planta; se emplea directamente o en pomadas que se pueden comprar en la farmacia. Su acción principal es como antiséptico y antiinflamatorio y se usa en caso de hemorroides, várices, flebitis e infecciones de la piel (psoriasis). El Dr. Eugenio Arias Alzate, médico homeópata, recomienda el siguiente uso para el bálsamo de Copaiba: “contra los catarros bronquiales, hemorroides, fiebres intermitentes, hidropesías y estreñimiento pertinaz. En estos casos también puede usarse el bálsamo tres veces al día de a 10, 15 ó 20 gotas disueltas en 1/2 taza de agua en infusión oral. El bálsamo de Copaiba sirve también para curar la bronquitis cuando



hay secreciones abundantes” (*Plantas medicinales*, p. 74).



Preparación: Obtener la resina del tronco o comprar el bálsamo de copaiba o la pomada ya preparados en la farmacia.



Dosificación: Como se indica en el párrafo anterior. La pomada se aplica en una capa delgada para cubrir la parte afectada.

**PARTES
UTILIZABLES**





Canela

Arbol que crece hasta 10 m de altura. Hojas paripinadas grandes de 10 a 20 cm de largo, ovaladas y puntiagudas. El corazón duro y leñoso de las ramas se cubre de una corteza suave. Se recolecta rasgando la corteza con un cuchillo de latón o cobre y luego se seca a la sombra.

Nombre científico: *Cinnamomum zeylanicum*.

Otros nombres: Alinanche, canelo, canelón, chalcay, chalche, la choy, salvia.

Nombre en inglés: Cinnamon.

Parte utilizable: Corteza.



Propiedades curativas: La canela tiene acción antiséptica, estomacal, digestiva, tónica, estimulante y diurética.

Según un estudio realizado en Alemania, la canela suprime totalmente la causa de la mayor parte de las infecciones del aparato urinario, la bacteria *Escherichia coli*, y también el hongo *Candida albicans*, que causa infecciones vaginales.

Debido a su acción antiséptica se puede espolvorear polvo de canela sobre una herida después de limpiarla cuidadosamente; también aliviará el dolor porque contiene un aceite anestésico natural llamado eugenol.

“La canela debe sus efectos fisiológicos al aceite esencial y al tanino. El pri-



mero es excitante, el tanino es astringente; la canela, por lo tanto, es un tónico estimulante muy bueno. Excita la contractibilidad de la túnica muscular del aparato digestivo, aumenta la secreción del tubo gástrico, de allí que favorezca la digestión” (Dr. Eugenio Arias Alzate, *Plantas medicinales*, p. 53).



La canela no sólo añade un sabor agradable a las tortas, galletas y postres, sino que también contribuye a la digestión de las grasas en el intestino, posiblemente al promover la acción de enzimas digestivas. La canela, por ser digestiva, se recomienda en los casos de enfermedades del estómago y tubo digestivo, que producen gases. También tiene acción estimulante sobre el organismo en general.

Investigadores médicos japoneses informan que la canela es útil para bajar la presión arterial de la sangre.



Preparación: En infusión, verter de 1/4 a 1/2 cucharadita de canela en polvo, o 1 cucharadita de canela triturada en 1 taza (8 oz o 250 ml) de agua hirviendo.



Dosificación: Beber 3 veces al día, especialmente después de las comidas, a razón de 1/2 taza (4 oz).



Ingredientes activos: Contiene aceite esencial con aldehído cinámico, ácido cinámico, terpenos, tanino, almidón, oxalato de calcio e indicios de mucilago.



Contraindicaciones: No debe usarse el aceite de canela porque externamente irrita la piel e internamente puede producir náuseas, vómitos y hasta daño en los riñones. Las mujeres embarazadas y las que amamantan no deben usar canela como remedio o en infusión.



PARTES
UTILIZABLES





Caña agria

Planta de lugares frescos y cenagosos, bosques pluviales, y a la orilla de ríos. Tallo con hojas en disposición helicoidal, lanceoladas ovaladas y gruesas. Flores color lila en espigas en forma de cono. Planta fuerte de 1 a 2 m de altura.

Nombre científico: *Costus spicatus*.

Otros nombres: Caña cimarrona, caña fría, caña sacra, caña sagrada, cañeja.

Nombre en inglés: Spiked alpinia.

Parte utilizable: Tallo.



Propiedades curativas: Los tallos de esta planta se usan como diurético eficaz en forma de cocimiento. Es útil en afecciones e inflamaciones de las vías urinarias, y para la eliminación de cálculos renales.



Preparación: Cocimiento: Se hierven 5 cucharaditas de tallos de esta planta cortados en trocitos, en 1 litro de agua.



Dosificación: Beber 3 a 4 vasos de 8 oz de cocimiento al día.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.



PARTES
UTILIZABLES





Carao

Arbol de gran altura: alcanza de 15 a 30 m. Se distingue de los demás de su especie por tener racimos de flores rosadas y vainas tubulares de gran tamaño, rugosas y de unos 50 cm de largo. Hojas compuestas por pares de 10 a 20 hojuelas verde claro.

Nombre científico: *Cassia grandis*.

Otros nombres: Bucut, cañafistula, cañafistula rosada, cañafistulo, caragüe, mucut, santal.

Parte utilizable: Fruto (pulpa).



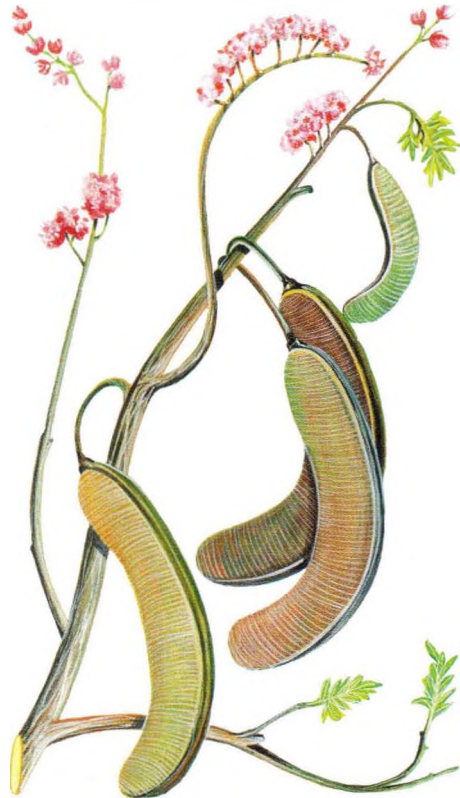
Propiedades curativas: Es anti-némico. La infusión se obtiene de la pulpa del fruto en agua o en jugo de naranja. Se la ha usado para combatir hemorragias nasales y como laxante. Sus frutos se comen verdes para combatir la diarrea, y tostados para mejorar los bronquios inflamados. La infusión del fruto aumenta la producción de leche materna.



Preparación: Para hacer un cocimiento se ponen a hervir 1 ó 2 vainas (fruto) secas o maduras cortadas en pedazos en 1/2 litro de agua.



Dosificación: Se toma 1 taza (8 oz) 2 veces al día. También el jarabe se puede obtener en la farmacia: en este caso



se diluye una cucharada de jarabe en una taza de agua o jugo de naranja y se bebe.



Contraindicaciones: No debe tomarse con leche porque ésta inactiva el componente de hierro que contiene el carao, el cual es beneficioso para combatir la anemia.

**PARTES
UTILIZABLES**





Cardamomo

Planta con rizomas duros y bien ramificados de 1 a 3 m de largo, envueltos por hojas de 50 a 90 cm de color verde amarillento veteadas, de las cuales nacen las flores en los nudos de los tallos. El cáliz es verde. El fruto es una cápsula con numerosas semillas negras de forma piramidal.

Nombre científico: *Elattaria cardamomum*.

Otros nombres: Cardamomo.

Nombre en inglés: Cardamon.

Parte utilizable: Semillas.



Propiedades curativas: Su uso principal es culinario, como aromatizante en confituras. Se utiliza para combatir la dispepsia flatulenta y para aliviar los dolores de los cólicos. Aumenta el apetito y la secreción de saliva, y estimula el sistema digestivo. Es antiinflamatorio. Chupar las semillas enteras combate el mal aliento.



Preparación: Como infusión, se vierte 1 taza (8 oz o 250 ml) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de semillas recién trituradas y se deja reposar de 10 a 15 minutos.



Dosificación: Beber 1 taza 3 veces al día. Si se desea combatir la



flatulencia o la pérdida de apetito, beber la infusión 1/2 hora antes de las comidas.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

**PARTES
UTILIZABLES**





Cardosanto

Hierba silvestre muy corriente en los escombros y cultivos en tierras de baja y mediana elevación. Hierba de tallo espinoso de hasta 1 metro de altura, con hojas envainadoras con dientes espinosos. Flores anaranjadas o amarillas. Produce un látex amarillo.

Nombre científico: *Argemone mexicana*, *cardus benedicticus*, *cnicus benedicticus*.

Otros nombres: Cardenia bendita, cardo bendito, centaurea bendita, chicalote.

Nombre en inglés: Blessed thistle.

Parte utilizable: Hojas, savia, semillas.



Propiedades curativas: La secreción amarilla que produce el tallo se usa en forma de infusión como sedante de la tos y antiasmático. Esta misma secreción se aplica externamente para combatir las verrugas y ulceraciones de la piel.

Las semillas frescas, y el cocimiento de la raíz se usan como vomitivo. El aceite que se obtiene de las semillas tiene acción sedante; es muy eficaz contra los cólicos.



Argemone mexicana

Debido a sus propiedades estimulantes del sistema digestivo, el cardosanto aumenta la secreción de jugos gástricos y de



bilis. Resulta útil para combatir la pérdida de apetito, mala digestión, indigestión, gases y cólicos intestinales. Debido a sus propiedades astringentes, puede usarse en caso de diarrea.



Preparación: Infusión: 1 ó 2 cucharaditas del jugo o savia en 1 litro de agua. O, verter 1 taza (8 oz ó 250 cc) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de cardo santo seco y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Cocimiento: Una cucharadita de semillas trituradas en 1/2 litro de agua. Secreción del tallo: Se aplica también localmente. Aceite de la semilla: Se utiliza a razón de 5 a 6 gotas diluídas en 1/2 taza de agua.



Dosificación: Infusión: Tomar 1/2 taza (4 oz) 3 veces al día o pequeños sorbos cada 2 ó 3 horas.



Ingredientes activos: Principio amargo (cnicina), flavonoides, tanino, aceite esencial y mucílago.



Contraindicaciones: Puede ser tóxico si se usa en dosis excesivas. No administrar a niños ni a mujeres embarazadas.



Cnicus benedicticus

PARTES
UTILIZABLES



Cáscara sagrada

Arbol leñoso originario de Norteamérica, principalmente del área de California. Alcanza de 6 a 12 m de altura. La corteza es color castaño rojizo, las hojas son finamente delgadas.

Nombre científico: *Rhamnus purshiana*.

Otros nombres: Corteza amarga, corteza persa, corteza sagrada, espinos californiano.

Nombre en inglés: Buckthorn, sacred bark.

Parte utilizable: Corteza seca.



Propiedades curativas: Laxante. Se usa para estreñimiento crónico y agudo.



Preparación: Se prepara en cocimiento a razón de una cucharadita de corteza triturada bien seca por 3 tazas de agua, hervir durante 30 minutos. Su sabor es bastante amargo. También se puede encontrar comercialmente en forma de tintura, cuyo uso es más popular por tener mejor sabor.



Dosificación: El cocimiento se bebe a temperatura ambiente, a razón de 1 ó 2 tazas al día, preferiblemente, antes de acostarse. La tintura debe utilizarse siguiendo las indicaciones del fabricante.



Contraindicaciones: No es conveniente administrar a niños menores de dos años, y es preferible no administrarlo a mujeres embarazadas.

PARTES
UTILIZABLES





Cayena

De la raíz central nace un arbusto perenne que alcanza hasta 1 m, con hojas verde oscuro, ovaladas y lanceoladas dentadas. Los frutos se presentan en forma de bayas huecas alargadas, de color rojo brillante de 6 a 10 cm de largo, que contienen numerosas semillas de color blanco amarillento en su interior.

Nombre científico: *Capsicum frutescens*.

Otros nombres: Ají picante, conguito, chile picante, chile rojo picante, mole.

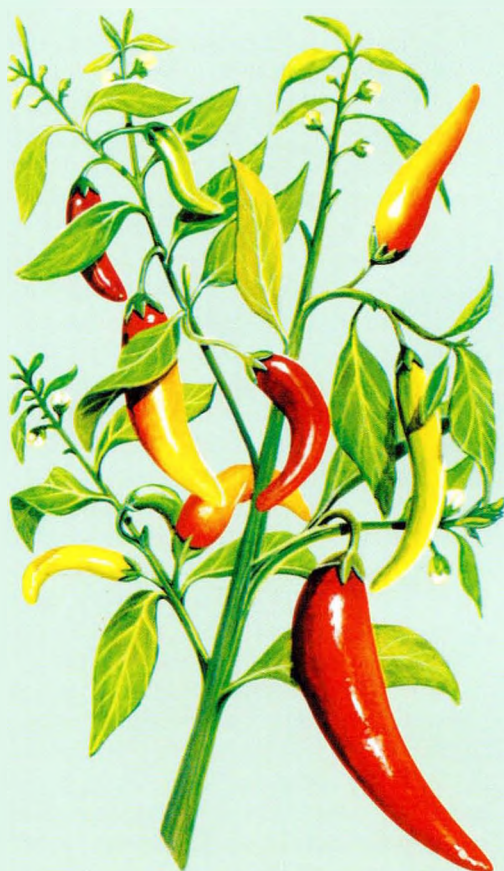
Nombre en inglés: Cayenne.

Parte utilizable: Frutos.



Propiedades curativas: El ají cayena se considera como el más útil de los estimulantes orgánicos, por su principio activo denominado capsicina. Regula el flujo sanguíneo, fortalece el corazón, las arterias, los capilares y los nervios. Es un tónico general, específicamente beneficioso para los sistemas circulatorio y digestivo. Combate la dispepsia flatulenta y los cólicos. Si hay mala circulación periférica con pies y manos fríos y la posibilidad de sañañones, el empleo de este ají resulta beneficioso. Se emplea también contra la debilidad, la gripe o resfrios.

El preparado a base del fruto en polvo o en infusión es un agente eficaz contra la neuralgia, neuritis, calambres, enfermedad de Parkinson, baile de San Vito (corea).



En aplicación externa es beneficioso en casos de artritis y para aumentar la circulación en ciertas partes del cuerpo.

Contribuye a la buena digestión estimulando el flujo de saliva y de secreciones del estómago. La saliva contiene enzimas que inician el desdoblamiento de los carbohidratos, mientras que los jugos gástricos contienen ácidos y otras sustancias que continúan la digestión de los alimentos.



Es muy generalizada la creencia de que los alimentos condimentados con ají picante dañan el estómago y forman úlceras. Pero no es así. En un estudio publicado en la *Revista de la Asociación Médica Norteamericana*, los investigadores utilizaron diminutas cámaras de video para examinar la mucosa del estómago de las personas que participaron en el experimento, después de haber comido alimentos blandos unos, y otros, comida sazónada con ají picante. No encontraron ninguna diferencia en la condición de los estómagos, y concluyeron: "La ingestión de comidas muy condimentadas por personas normales no tiene ninguna relación con el daño gastrointestinal" (Michael Castleman, *The Healing Herbs*, p. 302. Rodale Press, Emmaus, Pennsylvania).

Durante siglos, los herbalistas han recomendado frotar con ají picante la piel para aliviar los dolores rebeldes de cabeza, músculos y articulaciones. Recientemente se ha demostrado que el ají cayena posee propiedades analgésicas que combaten ciertas clases de dolores crónicos. Por razones que todavía no se conocen con claridad, la capsicina, principio activo del ají, interfiere con la acción de la llamada "substancia P", el constituyente químico de los nervios periféricos que envía mensajes de dolor al cerebro. Varios estudios recientes han demostrado que la capsicina es tan eficaz para aliviar dolores crónicos en particular, que la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos ha autorizado la venta al público de dos cremas con capsicina: Zostrix y Axsain. La crema Zostrix, a base de capsicina contenida en el ají pican-

te cayena, es en los Estados Unidos el tratamiento más eficaz para el fuerte dolor crónico causado por la enfermedad herpes zoster (zona), que es una inflamación aguda de uno o varios ganglios sensitivos raquídeos o intracraneales, producida por un virus similar al de la varicela, con dolor intenso de carácter neurálgico que se siente a lo largo del recorrido de un nervio.

Para aliviar estos dolores específicos de los nervios y otros del cuerpo, como dolores rebeldes de la mitad de la cabeza, mezclar de 1/4 a 1/2 cucharadita de ají en polvo con 1 taza (8 oz) de aceite comestible, y frotar con él la parte adolorida.



Preparación: Como infusión, verter 1 taza (8 oz o 250 cc) de agua hirviendo sobre 1/2 cucharadita de ají en polvo y dejar reposar durante 10 minutos. Mezclar con agua caliente 1 cucharada de esta infusión y beber cuando sea necesario.



Ingredientes activos: Capsicina, carotenoides, flavonoides, vitamina C y aceite esencial.



Contraindicaciones: Las personas que padecen de afecciones inflamatorias del sistema digestivo (gastritis, colitis, úlceras, hemorroides) y la próstata, no deben usar ají cayena.

PARTES
UTILIZABLES





Cebolla

Planta bulbosa conocida por su uso en la alimentación; sus hojas son huecas y su tallo alcanza más de 1 m cuando florece. Sus flores son lilas o blancas.

Nombre científico: *Allium cepa*.

Otros nombres: Cebolla cabezona, cebolla de bulbo, cebolla de huevo, cebolla redonda.

Nombre en inglés: Onion.

Parte utilizable: Bulbo.



Propiedades curativas: La cebolla tiene gran prestigio como planta útil en la curación de numerosas enfermedades. Es estimulante, antiinfecciosa, diurética, antiescorbútica, vermífuga, antirreumática y suavizante del cutis. Regenera el organismo, alivia las enfermedades pulmonares y bronquiales, estimula las funciones digestivas; alivia los riñones, el estreñimiento y la impotencia; vigoriza y regenera la próstata; fortifica los ojos debilitados y el cerebro; expulsa los vermes intestinales; combate el insomnio.

El Dr. Silvio Rozzi Sachetti hace el siguiente comentario acerca de la cebolla: "Comiéndola cruda (bien limpia), tomando su jugo o bebiendo su caldo (de preferencia, con miel), se tiene un remedio de primer orden contra numerosas enfermedades de la garganta, vías respiratorias, estómago, intestino, riñones, cerebro, huesos y piel, especialmente ronquera, tos, gripe, resfríos,



catarros bronquiales, difteria (alternar con limón), asma, tisis, pleuresía, mucosidades, estreñimiento, dolores de estómago y vientre, retención de orina, hidropesía, supuraciones, úlceras, heridas e hinchazones de cualquier clase.

"La cebolla hervida y su caldo tienen fama de ser la mejor medicina para los riñones. En todas las afecciones de las vías respiratorias obra como el mejor medicamento. Para el estómago, los intestinos y el hígado ningún remedio es más eficaz que el caldo de cebolla, mezclado con jugo de manzana y limón" (*Las plantas, fuente de salud*, p. 80).



Cilantro

El jugo de cebolla se emplea en fricciones en caso de dolores reumáticos o neuralgia (cebolla morada). El jugo aplicado en gotas en la nariz controla la rinitis gripal o alérgica. Ingerido por cucharaditas es un excelente expectorante; puede diluirse en agua con miel de abejas. En gotas puestas en un algodoncito, como tapón en los oídos, alivia el zumbido que produce la congestión ótica. Para el dolor de oído se aplican en el canal auditivo gotas de cebolla asada. Tres o cuatro cucharaditas de jugo ingeridas durante el día previenen los ataques de epilepsia. Fresca, en trozos o rebanadas aplicadas en cataplasma en la nuca, es eficaz para controlar el sangrado nasal. Cuando se friccionan con cebolla los furúnculos o abscesos, drenan rápidamente. Alivia las molestias de la erisipela cuando se aplica como cataplasma sobre la piel afectada.



Preparación: Ver los párrafos anteriores. Para el padecimiento de la vesícula biliar se recomienda el uso de la cebolla morada.



Dosificación: Ver los párrafos anteriores.

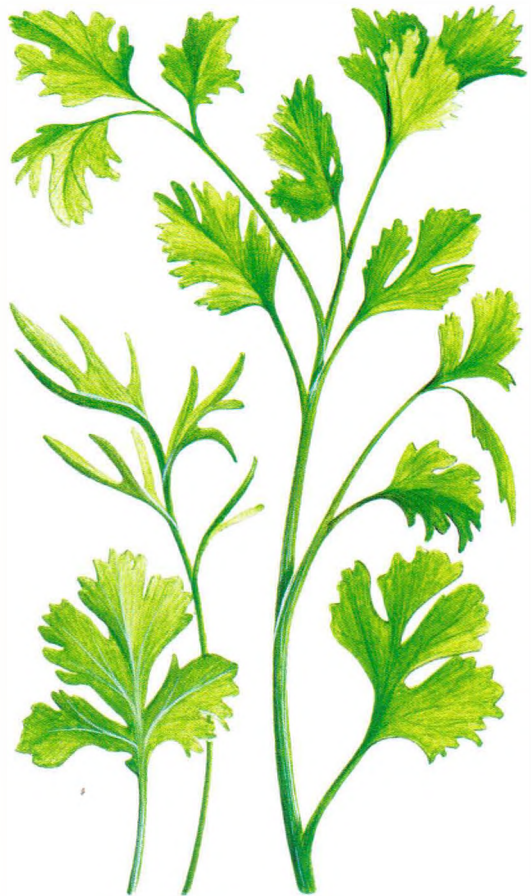


Ingredientes activos: Ácido acético, esencia de olor picante, hierro, potasio, calcio, silicio, fósforo, sodio, magnesio, cloro; vitaminas A, B, C y E.

PARTES
UTILIZABLES



Planta anual conocida como especia. Se cultiva en patios y jardines. Hierba que crece hasta medio metro de altura, con tallo estriado. La planta tiene dos clases de hojas: las inferiores en pocos segmentos anchos, con los bordes dentados y las superiores mucho más copiosas y finamente divididas. Las flores consisten en pequeñas sombrillas de flores blancas o rosadas. El fruto es una semilla redondeada de 2 a 5 mm de diámetro.





Cinco negritos

Nombre científico: *Coriandrum sativum*.

Otros nombres: Cilantro, culantro.

Nombre en inglés: Coriander.

Partes utilizables: Flores, semillas.



Propiedades curativas: La infusión preparada a partir de la planta o las semillas tiene un efecto antiinflamatorio y sirve como buen tónico digestivo. Se usa en las afecciones gastrointestinales. Externamente se puede usar como anti-reumático.



Preparación: En infusión, 2 cucharaditas de semillas y flores en 1 taza (8 oz) de agua.



Dosificación: Beber 1 taza al día en varias dosis. En polvo: 1/4 a 1/2 cucharadita al día, diluido en agua.



Contraindicaciones: Algunos herbalistas consideran que el jugo de esta planta es tan venenoso como el de la cicuta. No administrar a embarazadas, ni a niños menores de 12 años.

PARTES
UTILIZABLES



Arbusto pequeño de hojas aromáticas, que crece en lugares áridos y potreros de tierras templadas. Crece hasta 1 m de altura; tallo espinoso, hojas opuestas ovaladas con borde aserrado color verde oscuro.

Las flores son coronas de color amarillo, o anaranjado o rojo. El fruto es una agrupación de pequeñas bayas color azulado, semejante a la zarzamora.





Ciprés

Nombre científico: *Lantana camara*.

Otros nombres: Cariaca, cariacó, cariaquito, carica, rosa falsa, rosa mil colores, rosita variable.

Nombre en inglés: Little crown.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Las hojas se usan en forma de infusión contra la hipertensión arterial.

La planta completa se emplea como remedio contra mordeduras de serpientes, aplicando una cataplasma con hojas machacadas. La raíz en cocimiento se emplea como antiséptico y expectorante.



Preparación: Como infusión, se vierte 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas trituradas. Cocimiento: 1/2 cucharadita de raíz desmenuzada para 1 taza de agua; hervir durante 5 minutos.



Dosificación: 1/2 taza (4 oz) de 2 a 3 veces al día. Niños: La mitad de la dosis.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES



Arbol de la familia de las cupresáceas, que alcanza de 15-20 m, de tronco erguido y ramas cortas, copa espesa y cónica; hojas pequeñas en filas superpuestas de color verde negro. Flores amarillentas que terminan en frutos redondeados color verde-pardo de unos 3 cm de diámetro.

Nombre científico: *Cupressus sempervirens*.

Nombre en inglés: Cypress.

Parte utilizable: Frutos, hojas.





Clavo de olor



Propiedades curativas: El cocimiento del fruto de este árbol resinoso conserva el color del cabello cuando se lava con él la cabeza una vez por semana; evita las canas y el cabello se conserva sano y con su color primitivo. Las hojas de ciprés maceradas en jugo de uva o manzana dan magnífico resultado en el alivio de los problemas de la próstata.



Preparación: Cocimiento: Hervir 1 cucharada de frutos (4 ó 5 frutos) en 2 tazas (16 oz) de agua, para uso interno. En maceración: Dejar en maceración 1 cucharada de hojas en 1 taza (8 oz) de jugo de uva o manzana, durante 8 horas.



Dosificación: Beber el líquido de la maceración a razón de 1 cucharada cada 4 horas. El cocimiento se bebe a razón de 2 tazas al día. Para uso externo (baños) se prepara un cocimiento con las ramas, unas 3 cucharadas para 1 litro de agua.



Ingredientes activos: Aceite esencial, tanino, resina, principio amargo (pinicrina), vitamina C.



Contraindicaciones: No se recomienda para menores de 12 años.

PARTES
UTILIZABLES



rbol que crece hasta una altura de 10 m. Suele echar ramas en forma piramidal y follaje espeso. Corteza gris y fina. Sus hojas son opuestas, alargadas, de color brillante y despiden un fuerte aroma. Sus flores son pequeñas, rosadas, y se presentan en racimos de 3 en el terminal de la rama. El fruto consiste en una cápsula de forma oval. Los capullos cerrados son los que se expenden en el mercado.

Nombre científico: *Caryophyllus aromaticus, eugenia caryophyllata.*

Otros nombres: Clavito, clavo aromático, clavo de especias, clavo oloroso, cloverio, clovero.

Nombre en inglés: Clove.

Parte utilizable: Flores.



Propiedades curativas: La solución alcohólica de la esencia se usa como anestésico contra el dolor de muelas causado por caries. Los frutos chupados o masticados combaten el mal aliento. Se puede obtener en forma de aceite en la farmacia.



Coco



Preparación: Macerar 1 cucharada de los frutos en 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) de alcohol; se deja en reposo de 4 a 5 horas.



Dosificación: Se aplica la solución directamente con un algodón o hisopo.

PARTES
UTILIZABLES



Palmera abundante en playas, pero puede cultivarse a grandes distancias fuera de la playa. Tronco anudado que puede crecer hasta 30 m de altura (actualmente se consiguen variedades que alcanzan de 3-5 m). Hojas pinadas (palmas) de 3 a 6 mts de largo. Fruto ovoide cuyo cuerpo consta de 3 capas: el perispermo, que es fibroso; el endocarpio óseo, que es duro; y el endospermo, que es hueco, lleno de líquido sacarino claro. El fruto se presenta en racimos entre 15 y 30 frutos.

Nombre científico: *Cocos nucifera*.

Otros nombres: Pipa, pipe.

Nombre en inglés: Coconut.

Parte utilizable: Fruto, raíz.



Propiedades curativas: El agua de coco se emplea como diurético auxiliar en el tratamiento de las infecciones urinarias crónicas.

También se puede utilizar como suero, tomado para corregir la deshidratación aun en niños pequeños.



El aceite o manteca de coco estimula el crecimiento del cabello aplicado externamente.

La leche que se extrae de la pulpa cura la inflamación de las mamas durante la lactancia aplicada localmente; es eficaz como vermífugo tomado en ayunas.

El cocimiento de las raíces es eficaz para las aftas, úlceras bucales o lesiones ulcerativas de la boca.



Preparación: El cocimiento se prepara con una cucharada de raíz desmenuzada hervida en dos tazas de 8 oz de agua. Otros usos de sus derivados deben buscarse en las propiedades de la planta.



Dosificación: El agua sirve para enjuagues o gárgaras bucales. El agua se toma a tolerancia o bien a razón de 6 a 8 vasos de 8 oz diariamente.

PARTES
UTILIZABLES





Cocolmeca

Tallo que se enreda sobre los troncos; zarcillos que al endurecerse presentan agujeros; hojas con marcadas nervaduras. El rizoma es leñoso, de aspecto similar a un camote (boniato) pero de gran tamaño, pues pesa hasta 20 kg. Planta de regiones montañosas húmedas.

Nombre científico: *Smilax spp.*

Otros nombres: Cuculmeca, diente de chuchu, raíz de chino.

Nombre en inglés: Chinese root.

Parte utilizable: Rizoma, tallo.



Propiedades curativas: El cocimiento del tallo o del rizoma, se usa como depurativo de la sangre; como vigorizante y sudorífico; su uso principal es para el tratamiento de la anemia y la artritis.



Preparación: Para cocimiento, se pone a hervir 1 cucharadita de tallo o de rizoma en 1 litro de agua.



Dosificación: Beber una taza (8 oz) cada 12 horas; se puede combinar con diente de león o jugo de naranja. Dosis igual para niños.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES





Cola de caballo

Planta herbácea muy común en las zanjas húmedas y en las ciénagas de la tierra templada y fría. Sus tallos ramosos nacen de un rizoma. Son de color amarillo-verdoso y terminan en forma de espiga cilíndrica formada de escamas dentadas.

ayuda muy valiosa contra la incontinencia de los niños (enuresis, mojar la cama). Es un remedio específico para la inflamación o hipertrofia benigna de la próstata.

La cola de caballo es inmejorable como purificadora de la sangre, de los riñones, del hígado, del bazo y de la vejiga.

Nombre científico: *Equisetum arvense*.

Otros nombres: Canutillo, equiseto menor, hierba de conejo, hierba de platero, limpia plata, rabo de mula, yerba del platero.

Nombre en inglés: Horsetail, shave grass.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La cola de caballo ha gozado por largo tiempo de la bien merecida reputación de ser “un verdadero portento” entre las hierbas medicinales.

Tiene efecto astringente, diurético y vulnerario (propiedad curativa de las heridas). Es un astringente muy eficaz para el sistema genitourinario; reduce hemorragias y sana las heridas. Aunque actúa como diurético suave, su acción tónica y astringente convierte a esta planta en una





El cocimiento se prepara con 2 cucharadas de tallos en 1 litro de agua, y se hierve durante 15 minutos. Para eliminar los cálculos y arenillas de los riñones y la vesícula y para combatir las afecciones de las vías urinarias y el corazón, se recomienda tomar varias tazas del cocimiento al día.

“En caso de herpes, granos, inflamaciones, pies agrietados, ulceraciones varicosas, abscesos, lupus y otras enfermedades cutáneas; hemorroides sangrantes, y fetidez del aliento, se recomienda un preparado de 5 cucharadas soperas de cocimiento de cola de caballo para 1 litro de agua. Hervir durante 1/2 hora, y aplicar en forma de agua, de vapor, de compresas o de cataplasmas. Las heridas cicatrizan rápidamente y se favorece la formación de nuevos tejidos” (Dr. S. Rozzi Sachetti, *Las plantas, fuentes de salud*, p. 100).

La infusión de cola de caballo se utiliza exteriormente para curar las úlceras varicosas, cicatrizar heridas, para baños de asiento en caso de hemorroides; en duchas vaginales para tratar la leucorrea o sangrados uterinos. Se puede emplear también en enjuagues bucales en caso de aftas (ulceraciones blanquecinas de la mucosa de la boca), y en lavados para afecciones de la piel.



Preparación: Para infusión, verter 1 taza (8 oz o 250 cc) de agua

hirviendo sobre 2 cucharaditas de la planta seca, y dejar reposar de 15 a 20 minutos. Esta misma infusión se usa con fines externos para problemas de la piel y para duchas vaginales.



Dosificación: Tomar 1 taza (8 oz) 3 veces al día.



Ingredientes activos: Contiene ácido cilicico, saponina, flavonoides, ácidos orgánicos, nicotina, palustrina y equisetina.



Contraindicaciones: La cola de caballo contiene un compuesto químico llamado equisetina, que en grandes cantidades es un veneno para los nervios. Animales que han comido esta planta han padecido de fiebre, pérdida de peso, debilidad muscular y pulso anormal. Se conocen casos de niños que han experimentado reacciones adversas no fatales después de haber jugado soplando los vástagos huecos de esta planta y de haber ingerido su jugo.

PARTES
UTILIZABLES





Comino

Hierba que crece hasta unos 40 cm. Sus hojas se dividen en segmentos muy delgados filiformes. Flores blancas o rosadas. Se agrupan en pequeñas umbelas (forma de paraguas). El fruto es alargado, de 5 a 6 mm de largo con divisiones prominentes, y vellosidades ásperas. Las flores y los frutos despiden un olor aromático característico.

Nombre científico: *Cominum cyminum*.

Nombre en inglés: Cumin.

Parte utilizable: Semilla.



Propiedades curativas: El comino, condimento muy usado, de aroma y sabor agradables, tiene propiedades excitantes del estómago, antiflatulentas, digestivas y diuréticas. Su uso más habitual es contra los dolores de vientre, las digestiones lentas y pesadas y los gases intestinales. Tiene efecto calmante sobre los dolores causados por cólicos y aumenta la secreción de orina en enfermos de las vías urinarias. Fortalece todo el organismo y aumenta la secreción de leche en mujeres que amamantan.



Preparación: Para infusión, verter 1/2 taza (4 oz ó 125 ml) de agua hirviendo sobre 1/2 cucharadita de semillas; dejar en reposo 10 minutos y colar.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 ó 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Contiene alantoína, tanino, mucílago, almidón, inulina e indicios de aceite.



Contraindicaciones: No sobrepasar la dosis recomendada ya que es muy irritante para la mucosa gástrica.

PARTES
UTILIZABLES





Consuelda

E nredadera de bosques y matorrales en lugares húmedos, sus tallos y ramas son delgados, raíz tuberosa, hojas verde oscuro, alternas, ovaladas alargadas, que recuerdan las orejas del burro; flores pequeñas en racimos pegados al tallo.

Nombre científico: *Symphytum officinalis*.

Otros nombres: Consolidada, consuelda mayor, hierba curativa, hierba de San Antonio, oreja de asno, raíz consuelda, suelda, suelda consuelda.

Nombre en inglés: Comfrey.

Parte utilizable: Hojas, rizoma.



Propiedades curativas: Las notables propiedades curativas de la consuelda para las heridas se deben en parte a su contenido de alantoína, que estimula la proliferación de las células, con lo que aumenta la curación de las heridas en el interior y en el exterior. La adición de mucilago que suaviza y protege los tejidos internos inflamados o irritados, la convierte en un poderoso agente curativo de las úlceras gástricas y duodenales, hernia hiatal y colitis ulcerativa. Su acción astringente contribuye al con-



tol de hemorragias en cualquier parte del cuerpo.

Se la ha empleado con provecho en casos de bronquitis y tos irritante, calmando y reduciendo la irritación mientras contribuye a la expectoración.



La consuelda se puede utilizar externamente para apresurar la curación de heridas y evitar la formación anormal de cicatrices. Pero se debe tener cuidado en su aplicación a heridas muy profundas, debido a que la aplicación externa de consuelda puede inducir la formación de tejido sobre la herida antes que ésta se haya curado en su parte profunda, con la posibilidad de formación de abcesos.

Puede usarse en el tratamiento de cualquier úlcera externa, en heridas y fracturas, en forma de compresas y cataplasmas. Es muy beneficiosa en el tratamiento de úlceras varicosas crónicas. Goza de gran reputación como agente anticanceroso.

Los enjuagues con el cocimiento del rizoma son útiles en el caso de afecciones bucales como laringitis, faringitis, encías sangrantes y piorrea.



Preparación: Infusión: Para infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua sobre 2 cucharaditas de tallos y hojas desmenuzados. Maceración: Hojas maceradas para dolor de muela, aplicación local. Cataplasmas: Las hojas frescas remojadas con aceite, se aplican directamente sobre la región afectada. Compresas: Aplicar un pedazo de gasa o tela de algodón impregnado con la infusión de la planta sobre la piel o parte afectada; preferiblemente a la temperatura ambiente.



Dosificación: Beber 1 taza de infusión en pequeñas dosis durante el día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Mucílago, goma, alantoína, tanino, alcaloides, resina, pirrolicidinas, aceite volátil, almidón e inulina.



Contraindicaciones: Se ha descubierto que la consuelda posee unas sustancias químicas llamadas pirrolicidinas, que en grandes cantidades producen graves daños al hígado y producen cáncer en animales de laboratorio. Como resultado, las autoridades de salud de Canadá han prohibido el uso de esta planta, y en los Estados Unidos se está pidiendo que se haga lo mismo.

Se sabe positivamente que la consuelda causa daño al hígado en los seres humanos. La ingestión excesiva de esta hierba provoca un estrechamiento de los vasos sanguíneos del hígado, lo que perjudica su funcionamiento. Sin embargo, estos problemas no se han observado en personas que usan dosis normales de consuelda durante periodos cortos.

PARTES
UTILIZABLES





Cucaracha

Crece silvestre en bosques húmedos, laderas de montañas y márgenes de ríos en países tropicales, y también puede ser cultivada en jardines. Hierba perenne rastrera, hojas ovaladas puntiagudas de cara superior verde con franjas púrpura en el centro y las orillas, y con la cara inferior rojo púrpura.



Nombre científico: *Zebrina pendula*.

Otros nombres: Hoja milagrosa.

Parte utilizable: Hojas, tallos.



Propiedades curativas: Se aplica externamente contra picaduras de alacrán. En infusión por vía oral alivia los cólicos y dolores menstruales. Se le atribuyen propiedades antidiabéticas. La infusión de las hojas machacadas es muy eficaz como antihemorrágica.

El cocimiento de las hojas es un analgésico en caso de neuralgia facial y de colitis. Aumenta la producción de leche materna.



Preparación: Para infusión, verter 1/2 taza (4 oz) de agua sobre 1 cucharada de hojas o tallos desmenuzados. Para uso externo ver sección de propiedades curativas.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 a 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.

PARTES
UTILIZABLES



Chayote

Planta trepadora de la cual hay numerosas variedades; enredadera perenne con el tallo robusto. Sus hojas acorazonadas producen zarcillos que recuerdan la vid. Flores pequeñas, blancas, de donde nace el fruto ovoides, espinoso o liso, verde, de 8 a 12 cm.

Nombre científico: *Sechium edule*.

Otros nombres: Cidra, cidrayota, chayota, güisayote, huisayote, huisquil, quisayote, tayota.

Parte utilizable: Hojas, rizomas.



Propiedades curativas: La infusión de las hojas se emplea para bajar la presión arterial y como expectorante. El cocimiento del rizoma constituye un buen diurético.



Preparación: Como infusión, verter 1 taza (8 oz o 250 ml) de agua hirviendo sobre 3 ó 4 hojas secas o verdes.



Dosificación: 1/2 taza (4 oz) 3 ó 4 veces al día. Niños: Mitad de esta dosis.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

**PARTES
UTILIZABLES**



Chiquizá

Planta anual de tallo estirado, tetragono, hojas partidas y flores pequeñas, rosadas (muy raramente blancas) aglomeradas en la unión de las hojas. Crece hasta 1 m de altura.

Nombre científico: *Leonorus cardiaca*, *leonorus sibiricus*.

Otros nombres: Agripalma, cardíaca, palmagria, sulfata, sulfatillo.

Nombre en inglés: Motherwort.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: La infusión de las hojas y flores tiene un sabor amargo y se utiliza como analgésico. Se usa más comunmente en problemas cardíacos (angina de pecho) y como sedante o tranquilizante suave en problemas nerviosos; también se la emplea en afecciones del estómago, flatulencia y calambres abdominales. Es útil, además, en problemas de menopausia, bocio tiroideo y dificultad respiratoria. Esta planta es de mucho beneficio en caso de neuritis, neuralgia y reumatismo. En general, sus usos son parecidos al de la valeriana.



Preparación: Como infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas y flores trituradas.



Dosificación: 1 taza (8 oz) al día sin endulzar, repartida en varias dosis.



Ingredientes activos: Leonurina, compuesto que estimula las contracciones uterinas.



Contraindicaciones: No administrar a niños ni a mujeres embarazadas o que estén amamantando.

PARTES
UTILIZABLES



Diente de león

Planta pequeña perenne que aun se encuentra en los cultivos y praderas a más de los 4000 m de altura. Planta acaule (sin tallo). Sus hojas brotan de la parte superior de la raíz y tienen bordes dentados de color verde claro. La flor emerge del centro de donde brotan las hojas; es amarilla, se cierra por la noche y se abre durante el día. Dentro de la cabezuela se forman los frutos que al madurarse forman un globito blanco, y se desprenden con un suave soplo.

Nombre científico: *Taraxacum officinalis*.

Otros nombres: Achicoria silvestre, amargón, corona de fraile, chicora, envidia blanca, envidia silvestre, morro de cerdo, taraxacum, toraxacón.

Nombre en inglés: Dandelion.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Tiene dos funciones importantes: Promover la formación de bilis y remover el exceso de agua del cuerpo en condiciones edematosas (especialmente la raíz tiene esta propiedad).

Es útil en inflamaciones y congestiones del hígado y la vesícula biliar. Es un remedio específico en caso de ictericia congestiva. Puede ser muy eficaz como



parte de un tratamiento más amplio para el reumatismo. Esta planta es muy valiosa como tónico general, como diurético de amplia aplicación y como tónico hepático. Aunque el jugo fresco es más eficaz, el diente de león puede prepararse en

Dormilona

infusión, que es útil en caso de dispepsia, ictericia por hepatitis, reumatismo, exceso de ácido úrico, estreñimiento, fiebre e insomnio.



Preparación: Para infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de toda la planta desmenuzada o de la raíz. Para cocimiento, hervir 2 a 3 cucharaditas de raíz desmenuzada en 1 taza (8 oz) de agua de 10 a 15 minutos. Las hojas pueden comerse crudas en ensalada.



Dosificación: Beber 1/2 (4 oz) a 1 taza (8 oz) de infusión tibia o fría al día. En cocimiento, beber 1 taza (8 oz) 3 veces al día.



Ingredientes activos: Contiene glicósidos, triterpenoides, potasio, un principio amargo (taraxina), lactocerina, tanino, indicios de aceite esencial, inulina, colina, azúcar, taraxacerina, resina y ácidos.

PARTES
UTILIZABLES



Planta rastrera. Tallos con numerosas espinas, generalmente vellosos de donde brotan de 4-8 hojuelas. Hojas pinadas oblongas lineales. Flores color púrpura rosáceo en cabezuelas globosas. Su fruto es una vaina lineal oblonga de unos 2 cm de largo.

Nombre científico: *Mimosa invisa*, *mimosa pudica*.

Otros nombres: Dormidera, mimosa, sensitiva, vergonzosa.

Nombre en inglés: Sensitive plant.

Parte utilizable: Raíz.





Propiedades curativas: El cocimiento de la raíz sirve para el tratamiento del asma, y también para inducir el vómito. Machacada y aplicada sobre las muelas cariadas alivia el dolor.



Preparación: Para infusión, verter 1/2 litro de agua sobre 1 cucharada de raíz desmenuzada.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 ó 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Contraindicaciones: Aunque no se conocen efectos nocivos comprobados, es preferible no administrar a embarazadas.

PARTES
UTILIZABLES



Enebro

Arbusto leñoso con tronco y ramas espinosas. Hojas finas con puntas espinosas con una franja al centro color blanco. Su fruto son bayas verdes al principio, que maduran y se vuelven negras azuladas en 2 ó 3 semanas.

Nombre científico: *Juniperus communis*.

Otros nombres: Junípero.

Nombre en inglés: Juniper.

Parte utilizable: Fruto, hojas.

+ **Propiedades curativas:** La infusión de las hojas sirve para el tratamiento del reumatismo. También tiene propiedades antisépticas (útiles en caso de cistitis), diuréticas, y contra las molestias causadas por la menopausia.

Como el aceite esencial que contiene es muy estimulante de los nefrones del riñón, esta planta debiera ser evitada por los enfermos de los riñones.



En casos de reumatismo y artritis se la usa en aplicaciones externas que alivian el dolor.



Preparación: Para infusión, verter 1/2 litro de agua hirviendo sobre 1 cucharada (30 gramos) de frutos ligeramente triturados y dejar reposar 20 minutos. La infusión de las hojas se prepara con 1 cucharada de hojas en 1 litro de agua.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) por la noche y otra por la mañana. En reumatismo crónico, este tratamiento debe continuarse durante 4 a 6 semanas en la primavera y el otoño.



Ingredientes activos: Aceite esencial con monoterpenos y sesquiterpenos, glucosa, azúcar invertido, flavonoides, resina, tanino y principio amargo.



Contraindicaciones: No administrar a niños pequeños ni a las



mujeres embarazadas. Los enfermos de los riñones no deben usar esta planta.

PARTES
UTILIZABLES



Eneldo

Planta anual ampliamente cultivada como especia, aunque también se encuentra en estado silvestre en Norte y Sur América, y en Europa. Tallo hueco, finamente estriado, crece de 50 cm a 1 mt. Color blanco y verde. Hojas en grupos de 3 ó 4. La inflorescencia consiste de umbelas con flores amarillas, y pétalos caídos. Los frutos ovalados, con márgenes definidos, emiten un olor aromático característico debido a la presencia de un aceite esencial.

Nombre científico: *Anethum graveolens*.

Nombre en inglés: Dill.

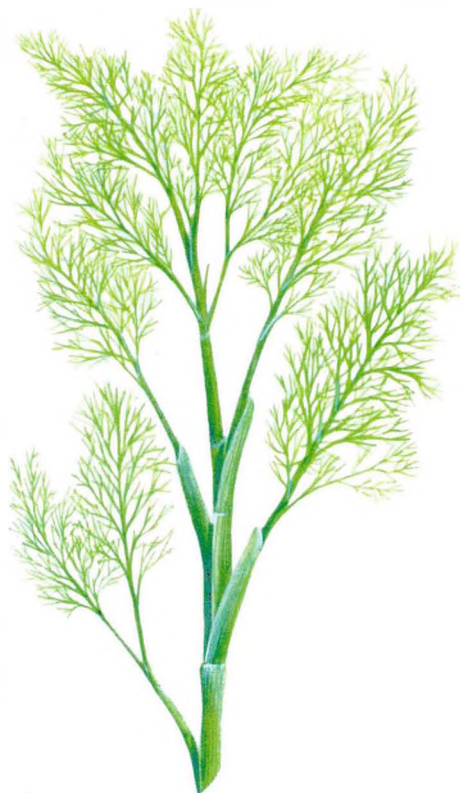
Parte utilizable: Semilla (fruto).



Propiedades curativas: Se lo emplea como antiflatulento. Se ha empleado también contra el insomnio. Se le atribuyen propiedades diuréticas y estimulantes del apetito. Si se mastican las semillas, se mejora la halitosis. También estimula la secreción láctea materna.



Preparación: Se dejan en remojo 2 cucharaditas de semillas en una taza de agua de 10-15 minutos, luego se toma el agua producto de la maceración una vez que se han sacado las semillas y se ha colado el líquido.



Dosificación: Se toma en pequeños sorbos durante el día a razón de 1/2 litro al día. Niños: Mitad de la dosis.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES



Eucalipto

Arbol gigantesco de hasta 80 m de alto y 1.5 m de diámetro. Corteza que descama en largas láminas dejando al descubierto el tronco suave blanco-grisáceo. Hojas lanceoladas, flores largas con pedúnculos planos; fruta angular de 2 a 3 cm de ancho.

Nombre científico: *Eucalyptus globulus*.

Otros nombres: Arbol de goma, goma azul.

Nombre en inglés: Eucalyptus.

Parte utilizable: Fruto, hojas.

+ **Propiedades curativas:** La infusión de los frutos y las hojas es de reconocida reputación para contrarrestar resfríos y procesos pulmonares como asma y bronquitis. Algunos le atribuyen propiedades hipoglucémicas. Aplicado externamente tiene un efecto rubefaciente (irritación local de la piel que promueve la circulación) y antiséptico. Muy útil para baños en los casos de enfermedades exantemáticas. Se utilizan las hojas maduras o secas para inhalaciones en casos de sinusitis y bronquitis. Comercialmente existe el aceite y la esencia.



Preparación: Infusión: Para infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua



hirviendo sobre 2 hojas secas de eucalipto. Aceite y esencia: Seguir las indicaciones del fabricante.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 3 a 4 veces al día. Se puede adquirir el aceite de eucalipto en forma comercial. Baños: Para uso externo se uti-

Fenogreco



liza la infusión de 5 hojas para 1 litro de agua. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Contiene aceite esencial con cineol, tanino, ácido gálico y elágico, principio amargo, resina, cera, sustancia bacteriostática.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES



Hierba anual que crece hasta unos 50 cm con tallos erectos que se ramifican poco. Hojas aovadas pecioladas en grupos de tres. Flores blancas amarillentas sin pedúnculo. Las vainas en forma de hoz de unos 20 cm contienen de 5-20 semillas duras de forma irregular. Toda la planta desprende un olor penetrante.

Nombre científico: *Trigonella foenum-graecum*.

Otros nombres: Ajolva, alholva, greco, trigonella.

Nombre en inglés: Fenugreek.

Parte utilizable: Semilla.



Propiedades curativas: El cocimiento de las semillas se utiliza localmente para sanar agrietamientos de la piel, manos, labios, glándulas mamarias, garganta y boca.

Para aliviar el dolor de gota, neuralgia, ciática, furúnculos, fistulas anales en las hemorroides y tumoraciones, se aplica localmente una cataplasma de semilla pulverizada.



Preparación: Cocimiento: Se ponen a remojar en 1 taza (8 oz) de agua fría durante 5 horas 2 cucharaditas de semillas. Se hierve el líquido durante 1 minuto. Se aplica localmente en forma de compresas frías.



Dosificación: Uso externo. Si el cocimiento se usa para beber, se debe tomar a razón de una taza al día en pequeñas cantidades.



Ingredientes activos: Mucílago, alcaloide (trigonelina), albúminas, aceite graso, aceite volátil, sustancia resinosa muy amarga.

PARTES
UTILIZABLES



Frailecillo

Arbusto perenne, cuyo tallo bien ramificado alcanza de 1-1.5 m de altura. Sus hojas son palmeadas y hendidas, con pestañas en los bordes y numerosos vellos blanquecinos en el envés. Flores pequeñas de color rojo y frutos de 1-2 cm de color amarillento.

Nombre científico: *Jatropha gossypifolia*.

Otros nombres: Frilecillo, frailejón, jaquillo, quelite de fraile, túa túa.

Parte utilizable: Hojas, tallos.



+ **Propiedades curativas:** La infusión de las hojas tiene un efecto depurativo de la sangre, útil en las enfermedades venéreas. Las hojas actúan como purgante y vomitivo. Los tallos se usan en infusión, que sirve como depurativa. Recientes estudios científicos tratan de comprobar el efecto anticancerígeno de esta planta, principalmente del extracto que se obtiene a partir de las hojas. Externamente se utiliza para desinfección de úlceras y heridas.



Preparación: Cocimiento: Se vierte 1 taza (8 oz) de agua sobre 20 gramos de hojas o tallos desmenuzados.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 veces al día. Niños: Mitad

de la dosis. Externamente se utilizan las hojas aplicándolas directamente.



Contraindicaciones: No administrar a embarazadas ni a niños menores de 12 años.

**PARTES
UTILIZABLES**



Fresa

Planta de la familia de las rosáceas, con tallos rastreros, nudosos, hojas vellosas blancuecinas en el envés, divididas en tres lóbulos, de bordes dentados, flores blancas o amarillentas y fruto casi redondo algo punteado de color rojo brillante, de 1 cm o más de largo y muy fragante.

Nombre científico: *Fragaria vesca*.

Otros nombres: Frutilla.

Nombre en inglés: Strawberry.

Parte utilizable: Frutos, hojas.

+ **Propiedades curativas:** La fresa debiera ser consumida por los que padecen de anemia y desnutrición. Debido a que posee abundancia de hierro y calcio es útil en casos de artritis, gota, reumatismo, cálculos y arenillas. Sus hojas en infusión tienen un efecto astringente, lo que la hace beneficiosa en caso de diarrea; también ejerce un efecto diurético y antiséptico que le da características importantes como auxiliar en las infecciones urinarias y de la piel, como manchas, pecas y sequedad. Para eliminar las manchas de la cara producidas por el aire y el sol, se aplica el fruto fresco machacado, por la noche.



Preparación: Para infusión, se vierte 1 litro de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas trituradas. También se usa externamente frotando las hojas. Otros usos locales se mencionan en las propiedades de la planta.

Frijol tierno



Dosificación: 3 a 4 tazas de 8 oz al día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: La hoja contiene tanino, vitamina C, aceite esencial, ácido salicílico, flavona. El fruto tiene azúcar, pectina, vitamina C, ácidos, compuestos de hierro y principios aromáticos.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

Existen numerosas variedades de esta planta muy conocida en todas las latitudes. El frijol tierno son las vainas no maduras de color verde, amarillo, o púrpura (esto depende de la variedad), pues cuando se maduran se vuelven blancas porque pierden la clorofila.



PARTES
UTILIZABLES



Gavilana

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*.

Otros nombres: Ejote, habichuelas verdes, judías verdes, porotos verdes, vainicas.

Nombre en inglés: String bean.

Parte utilizable: Fruto (vainas verdes).



Propiedades curativas: Las vainas verdes crudas son un excelente agente antianémico, preparadas como licuado o batido en jugo de naranja. Infusión: Se utiliza como hipoglicemiante (para bajar el azúcar en la sangre) en la diabetes mellitus.



Preparación: En licuado, 1/2 taza (4 oz) de vainas verdes crudas para una taza de agua o jugo de naranja.



Dosificación: Una o dos tazas de 8 oz por día. Niños: Dosis igual.



Ingredientes activos: Trigonelina, aminoácidos, ácido salicílico, hemicelulosa.

PARTES
UTILIZABLES



Arbusto semileñoso con tallos erectos estriados, muy ramificados de 1.5 a 3 m de altura. Hojas alternas, lobuladas, ásperas al tacto; las superiores hasta de 30 cm de largo y las inferiores mucho más pequeñas.

Las flores son de color amarillo y son terminales del tallo.

Se encuentra en regiones bajas, y crece entre matorrales y a la orilla de los caminos.





Genciana

Nombre científico: *Neurolaena lobata*.

Otros nombres: Capitana, mano de lagarto, mano de tigre, tres puntas.

Parte utilizable: Hojas.



Propiedades curativas: Las hojas tienen un efecto antidiarreico y febrífugo, y se les atribuyen propiedades antidiabéticas.



Preparación: Para infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas trituradas.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) en pequeñas dosis a lo largo del día. Niños: Mitad de la dosis.



Contraindicaciones: Puede bajar la presión arterial.

PARTES
UTILIZABLES



Es una planta herbácea perenne. Crece en valles montañosos y de pastos. Es originaria de Europa y Asia Menor, aunque puede cultivarse en el continente americano. Su raíz es café por fuera y amarilla por dentro. El tallo crece hasta alcanzar 3 ó 4 pies de altura. Sus hojas son oblongadas, de color verde, puntiagudas, y sus flores son hermosas, grandes y amarillas.

Nombre científico: *Gentiana lutea*.

Otros nombres: Genciana amarilla, genciana de los campos, genciana María, hierba amarga, raíz amarga, teresitas.

Nombre en inglés: Gentian, yellow gentian.

Parte utilizable: Hojas, raíz.



Propiedades curativas: Se usa como colágeno o estimulante de la bilis; para bajar la fiebre; como digestivo, y tiene una acción tónica general.

La genciana tiene propiedades como estimulante del apetito y la digestión. Es particularmente benéfica en casos de gastritis, hernia hiatal, y problemas de náuseas y vómitos de origen digestivo. Se le atribuyen propiedades inmunológicas, ya que aumenta la producción de glóbulos blancos. Externamente, el cocimiento de la raíz y de las hojas, sirve para lavar y de-



Preparación: Infusión: Vierta 1 litro de agua hirviendo sobre 2 onzas de raíz y déjela enfriar. Luego, añádale 1/2 litro de jugo de uva. Cocimiento: Hierva 1 cucharadita de raíz en una taza de agua. Maceración: Ponga en remojo una cucharadita de raíz triturada en una taza de agua durante dos horas. Tintura o polvo: Se pueden adquirir comercialmente.



Dosificación: Infusión: Tome una cucharada 2 horas antes de la comida. Cocimiento: Tome una cucharada 2 horas antes de la comida. Maceración: Tome una taza en el transcurso del día. Tintura o polvo: Siga las instrucciones del fabricante.



Ingredientes activos: Genciana, que es estimulante de los ácidos gástricos.



Contraindicaciones: Es preferible no administrarla a mujeres embarazadas; tampoco a personas que padecen de alta presión. Nunca debe excederse la dosis recomendada.

sinfectar heridas. Las hojas frescas se utilizan en heridas abiertas, y en regiones inflamadas para refrescar las áreas afectadas. También es útil para la artritis, y para estimular la menstruación.

PARTES
UTILIZABLES





Ginseng

Arbusto originario de Asia, y actualmente cultivado en América, Rusia y Japón. La raíz primaria se retuerce hasta adoptar cierta forma que se dice tiene forma humana con tronco, brazos y piernas. El tallo es suave de unos 40-60 cm. Tiene hojas pecioladas verde oscuro; el tallo floral termina en una umbela blanca verdusca de flores levemente rosadas.

Nombre científico: *Panax quinquefolius*.

Otros nombres: Baya roja, cinco dedos, ninsin.

Nombre en inglés: Ginseng.

Parte utilizable: Raíz.



Propiedades curativas: Diversos estudios realizados con el ginseng, han demostrado que: (1) Con-



trarresta la fatiga y mejora la resistencia física. Los atletas rusos, chinos y coreanos emplean el ginseng durante su entrenamiento y antes de las competencias. (2) Contrarresta el daño causado por el estrés físico y emocional. (3) Impide el agotamiento de las hormonas de las glándulas adrenales que combaten las tensiones. (4) Mejora la memoria. (5) Estimula



Gordolobo

la el sistema inmune al aumentar el número de glóbulos blancos que devoran los microorganismos causantes de enfermedades; también estimula la producción de interferon, producto químico del propio cuerpo que combate las infecciones por bacterias y virus. (6) Baja el colesterol en la sangre y también aumenta el “colesterol bueno” o lipoproteína de densidad elevada. (7) Protege al hígado del efecto nocivo de medicamentos, alcohol y otras sustancias tóxicas. (8) Aumenta la resistencia física y mental. (9) Los orientales promueven el ginseng como afrodisíaco y regulador de las funciones sexuales.



Preparación: Se consiguen preparados comerciales como polvo de la raíz de ginseng en bolsitas para infusión, en tabletas y en cápsulas de gelatina. La dosis recomendada es de 1/2 a 1 cucharadita al día. Los envases comerciales indican la dosis diaria del producto. Cocimiento: Se prepara con 1/2 cucharadita de la raíz seca por 1 taza de agua. Retirar del fuego una vez que suelte el hervor y dejar reposar durante 10 minutos. Beber hasta 2 tazas de 8 oz al día en varias dosis.



Ingredientes activos: Saponinas, ácido panóxico, aceite esencial, gencósidos vitamina B, azúcar, mucina y almidón.

PARTES
UTILIZABLES



Planta que puede alcanzar varios metros de altura (3 a 5 m). Crece a la orilla de los caminos, vías ferroviarias y lugares de donde se han sacado escombros. El primer año crece alrededor de 2 m. Puntiforme, de grandes hojas alargadas y lanceoladas. Las hojas empequeñecen a medida que se acercan a la punta. El tallo y las hojas están cubiertos por una espesa vellosidad blanquecina amarillenta. En la parte superior aparece una espiga de flores amarillo dorado con 5 pétalos aovados que se abren como una rueda.

Nombre científico: *Verbascum thapsus* L.

Otros nombres: Candelaria, cirio de Nuestra Señora, gordolobo blanco.

Nombre en inglés: Mullein.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: El gordolobo actúa como expectorante, antiinflamatorio, diurético suave, estimulante, tónico del sistema nervioso, sedante suave y agente que cura las heridas.

Debido a su acción expectorante, es un buen remedio para la tos, irritación de la garganta, bronquitis y accesos de tos o tos rebelde. Las inhalaciones del vapor de sus flores hervidas en agua descongestionan los bronquios y alivian la sinusitis. Es un remedio ideal para la to-



nificación de las membranas mucosas del sistema respiratorio, porque reduce la inflamación, mientras que al mismo tiempo estimula la secreción de fluidos, lo que facilita la expectoración. Especialmente eficaz en caso de bronquitis, afección que se manifiesta con tos fuerte y dolor en el pe-

cho. En aplicación externa, las flores frescas o la cataplasma de hojas pueden ser eficaces en la curación de heridas superficiales.

El gordolobo es de utilidad en la reducción de las hemorroides y en el alivio del dolor que producen.



Preparación: Para infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de flores, y dejar reposar de 10 a 15 minutos.



Dosificación: Tomar 2 ó 3 tazas de 8 oz al día. Niños: Mitad de la dosis. Inhalaciones: Poner 1 cucharada de flores en un litro de agua en una olla o tetera, y aspirar el vapor del agua.



Ingredientes activos: Mucilago, saponina, flavonoides, hesperidina, verbascosa, ancubina, pigmentos amarillos, indicios de aceite esencial.



Contraindicaciones: Las semillas de gordolobo son tóxicas y pueden causar envenenamiento; sin embargo, no se conocen casos de efectos adversos provocados por las hojas, flores o raíces.

PARTES
UTILIZABLES





Granado

Arbusto o árbol que alcanza una altura de 3 a 4 m. Follaje escaso. Hojas opuestas, planas, ovales, elípticas de 1 a 8 cm. Flores vistosas, cáliz acampanado, pétalos arrugados color escarlata o blancos. El fruto es una baya que presenta un cáliz de unos 6 a 14 cm, tabiques membranosos y semillas cubiertas de una pulpa carnosa.

Nombre científico: *Punica granatum*.

Otros nombres: Granada, granadillo.

Nombre en inglés: Pomegranate.

Parte utilizable: Corteza, raíz, semillas.



Propiedades curativas: Tanto las semillas como la corteza y la raíz en cocimiento tienen el mismo efecto para el tratamiento de los parásitos intestinales, y especialmente contra la tenia o lombriz solitaria. La corteza y la cáscara del fruto tienen efecto astringente en irritaciones de la piel y de la garganta; también se usan en la preparación de duchas vaginales para combatir las irritaciones vaginales y del cuello de la matriz.



Preparación: Para cocimiento, 50 gramos de corteza, semillas o raíz en 1 litro de agua. Se hierve hasta reducir a la mitad. Para combatir eficazmente la diarrea se recomienda el coci-



Guácimo

miento hecho con 1 cucharada de cáscara desmenuzada del fruto, hervida durante 5 minutos en 1/4 de litro de agua. Debe tomarse cada 2 horas.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 4 veces al día. La misma infusión sirve para lavados o duchas vaginales.



Ingredientes activos: La corteza tiene alcaloides y una elevada concentración de tanino.



Contraindicaciones: Evite ingerir aceite de castor con este producto (puede tomar sal inglesa u otro purgante), porque es una combinación peligrosa. La ingestión excesiva de infusión de granado puede causar calambres, vómitos, estitiquez y otros efectos desagradables.

PARTES
UTILIZABLES



Arbol de tierra caliente que puede crecer hasta 20 m de altura. Sus ramas se extienden ampliamente. Hojas alternas pecioladas, aovadas, de bordes aserrados. El fruto es una cápsula globosa color negro púrpura duramente espinosa.





Guapinol

Nombre científico: *Guazuma ulmifolia*.

Otros nombres: Aguiche, bwa-dom, caulote, guácima, mermelero, tablote.

Parte utilizable: Corteza, hojas, raíz.



Propiedades curativas: El cocimiento de la corteza y la raíz se ingiere para combatir las hemorroides y la disentería. El cocimiento de las hojas y la corteza aplicado exteriormente se emplea en quemaduras, úlceras de la piel, para estimular el crecimiento del cabello cuando ha sido maltratado, y para úlceras del cuello de la matriz.



Preparación: Para cocimiento, hervir 2 cucharadas de corteza u hojas en 1 litro de agua, durante 5 minutos. Este cocimiento también se usa localmente.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 ó 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES



Arbol de hermoso aspecto frondoso. Crece hasta unos 15 m. Hojas alternas bifolias opuestas y lustrosas. Flores grandes, hasta de 5 cm en racimos, 5 pétalos blancos. Fruto leñoso de 12 a 15 cm, oblongo aplastado, color café rojizo. Contiene de 4 a 5 semillas rojas redondeadas, envueltas en una masa o pulpa seca color amarillento y sabor dulce, comestible.



Guarumo

Nombre científico: *Hymenaea courbaril*.

Otros nombres: Copinol, corobore, jatuba, nazareno, paquio.

Parte utilizable: Hojas, tallo (corteza).



Propiedades curativas: La infusión preparada con la corteza y hojas de este árbol se usa como antidiarreico y para mitigar el dolor de estómago. También se le atribuye una acción positiva como antidiabético, antihipertensivo y antirreumático.



Preparación: Para infusión, verter 1 litro de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas y corteza.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 3 a 4 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES



Árbol artocarpáceo. Hojas grandes acorazonadas, palmeadas. Crece hasta unos 10-15 m de altura; de tronco nudoso, hueco, que se asemeja al tallo del cocotero.





Güitite

Nombre científico: *Cecropia insignis*.

Otros nombres: Chancarro, jatuba, ya-gruma.

Nombre en inglés: Trumpet tree.

Parte utilizable: Hojas.



Propiedades curativas: Las hojas en infusión son un potente diurético, eficaz como auxiliar en el tratamiento de la presión alta, inflamación y retención de líquido. Combinada con jugo de piña es útil para eliminar el exceso de grasa, razón por la que se emplea el guarumo para combatir el sobrepeso. También tiene un efecto beneficioso para combatir las convulsiones, especialmente las causadas por fiebre elevada.



Preparación: En infusión, cortar una hoja fresca o seca en trozos y derramar sobre ella 1 litro de agua hirviendo.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) de infusión cada 8 horas. Niños: mitad de la dosis.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES



Arbol de mediana altura de 3-5 m. Hojas alternas oblongas y agudas en ambos extremos. Flores blanco amarillentas verdosas. La corteza contiene numerosos surcos y se descama. Muy apetecida para implantar orquídeas.



Helecho hembra

Nombre científico: *Acnistus arborescens*.

Otros nombres: Yegruama, yegrume, yegrumo.

Parte utilizable: Hojas, tallos.



Propiedades curativas: El zumo de los tallos tiernos se emplea en uso externo contra las hemorroides, y en forma de gargarismos para inflamaciones de la garganta. El agua en que se ponen a macerar las hojas de esta planta durante 24 horas, se utiliza para combatir la caspa, la psoriasis y el eccema.



Preparación: Infusión: Verter 2 tazas (16 oz), o 1/2 litro de agua hirviendo sobre 1 cucharada de renuevos y partes del tallo, previamente puestos en maceración como se indica en propiedades curativas. Maceración: Según se indica en propiedades curativas.



Dosificación: La que requiera la aplicación local. Ver propiedades de la planta.

PARTES
UTILIZABLES



Esta planta es propia de zonas boscosas con suelo rico en humus. Desarrolla un rizoma bulboso de donde sale el tallo rodeado de hojas que al caerse, le dan al tallo el aspecto de escamas. Las hojas forman un embudo, enrolladas al principio y luego se abren en forma de lienzos. Cada lienzo o fronda se divide en hojas alternas cada vez más pequeñas hasta llegar al ápice.

Nombre científico: *Polypodium vulgare*.

Otros nombres: Helecho, helechuna.

Nombre en inglés: Fern.

Parte utilizable: Rizoma.





Hierbabuena



Propiedades curativas: El cocimiento sirve para lavar heridas debido a las propiedades antisépticas de la planta. Para laxante y antihelmíntico, especialmente contra las tenias, se usa un cocimiento más concentrado.



Preparación: El cocimiento se prepara hirviendo la raíz o rizoma del helecho en 2 tazas (1/2 litro) de agua, hasta que tenga una consistencia de jarabe.



Dosificación: Tomar de 6 a 8 cucharaditas al día. Niños: De 3 a 4 cucharaditas. (Para niños nunca se debe preparar un cocimiento más concentrado.)



Ingredientes activos: Filicina bruta con aspirinal, albapideria, ácido flavaspídico, ácido felicinico, taninos, resina, almidón, azúcar.



Contraindicaciones: La planta aquí descrita es el helecho hembra. El helecho macho tiene las mismas propiedades, pero debe tenerse sumo cuidado, pues las dosis inapropiadas de helecho macho pueden producir ceguera y envenenamiento. Tampoco se debe ingerir alcohol cuando se usan los preparados de esta planta.

PARTES
UTILIZABLES



hierba aromática muy común en los patios, potreros y sitios húmedos; de hojas perennes pecioladas, aovadas, aserradas en el borde; forma espigas terminales de un color verde intenso con marcadas nervaduras.

Nombre científico: *Mentha spicata*.

Otros nombres: Hierba del negro, mas-tranto, menta, sonora, yerbabuena.

Nombre en inglés: Spearmint.

Parte utilizable: Hojas.



Propiedades curativas: La infusión de las hojas (20 gramos para 1 litro de agua hirviendo) es útil para el tratamiento de afecciones estomacales como gases y dolor abdominal; estimula la digestión, el estómago, el sistema nervioso y el organismo en general.

Es beneficiosa en caso de dolor de ovarios, ardor al orinar y dolor menstrual. Es levemente diurética. Tradicionalmente se la ha usado para desinfectar las heridas y combatir la bronquitis.

También facilita la expectoración. Aplicada en compresas sobre la frente, alivia los dolores intensos de cabeza. Las personas débiles, las que convalecen de una enfermedad prolongada, las que padecen de arritmias cardíacas (palpitaciones) y las que tienen náuseas y vómitos, pueden experimentar gran alivio con el uso de la infusión de hierbabuena.



Una taza de infusión de hierbabuena (menta) después de comida contribuye a la buena digestión, porque el mentol, componente de esta planta, tiene acción sedante sobre el músculo liso que reviste el intestino y evita los espasmos que alteran su funcionamiento y producen dolor. Algunos estudios realizados demuestran

que la hierbabuena también puede prevenir las úlceras de estómago y estimular la secreción de bilis.



Preparación: Infusión: Verter 1/4 de litro (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas de hierbabuena. Se tapa bien la vasija para que no escapen los principios activos, y se deja reposar durante 5 minutos.



Dosificación: Tomar 1 taza después de las comidas si se quieren combatir problemas digestivos. Tomar antes de acostarse si se desea inducir el sueño. Tomar a cualquier hora para otros problemas.



Ingredientes activos: Mentol, tanino, indicios de aceite esencial, ácido litospermico, sustancias fenólicas.



Contraindicaciones: Es preferible no utilizarla en niños muy pequeños, menores de 4 años.

PARTES
UTILIZABLES





Hierba lechera

Hierba perenne de 50-70 cm de altura, tallos cilíndricos que no se sostienen solos, hojas alternas pecioladas, ovadas con punta en el ápice. Flores blancas terminales. El tallo contiene un látex blanco. Toda la planta es de un color verde oscuro.

Nombre científico: *Euphorbia lancifolia*.

Otros nombres: Hierba de pollo, ixbut, lechosa, verrugero.

Parte utilizable: Hojas, tallos.



Propiedades curativas: El cocimiento de las hojas aumenta la secreción de leche materna.



Preparación: Infusión: Verter 1 litro de agua hirviendo sobre 50 gramos de hojas y tallos; dejar reposar durante 10 minutos.



Dosificación: De 3 a 4 tazas de 8 oz al día.

PARTES
UTILIZABLES





Hierba Luisa

Es un arbusto que proviene de Sudamérica. A menudo se confunde con la verbena. Sus hojas son elípticas de color amarillo verdoso que tienden a doblarse hacia atrás. Tienen un agradable olor a limón cuando se las frota entre los dedos. Sus flores son de color rojo pálido, y azuladas por dentro, y crecen en espigas terminales. Su fruto es seco y sus semillas son pequeñas y negras.

Nombre científico: *Aloysia triphylla*.

Otros nombres: Cedrón, hierba cedrón, reina Luisa, salvia limao.

Parte utilizable: Hojas secas.



Propiedades curativas: Antiespasmódica, sedante y digestiva. Se utiliza en combinación con otras hierbas para mejorar el sabor. Se utiliza mucho en bebidas y como especia aromática.



Preparación: Infusión: 2 cucharaditas en una taza de agua hirviendo.



Dosificación: 1 taza dos o tres veces al día.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.



PARTES
UTILIZABLES





Higuera

Arbol de mediana altura (3-5 m), de corteza lechosa, de capa frondosa. Hojas levemente pecioladas, palmeadas de 3 a 5 lóbulos ondulados en el borde. Fruto piriforme verde cuando está tierno, y púrpura cuando está maduro. Se cultiva en tierras templadas.

Nombre científico: *Ficus carica*.

Otros nombres: Breva, fici, fico, higuero, higo.

Nombre en inglés: Fig tree.

Parte utilizable: Fruto, hojas.



Propiedades curativas: Los higos benefician a los que tienen exceso de ácido clorhídrico en el estómago, los que sufren de cálculos biliares o renales, y los que tienen problemas nerviosos. No deben comerlos los que sufren de inflamación del hígado o el bazo. Los higos frescos cocidos en leche ayudan a corregir el estreñimiento.

Para aliviar la inflamación de la garganta, los catarros bronquiales y el ardor al orinar, hervir 6 ó 7 higos maduros cortados en 1 litro de agua durante 20 minutos y tomar 1 taza (8 oz) 3 ó 4 veces al día. Con esta misma agua de higos se pueden hacer gargarismos en caso de irritación de la garganta. Hervir 1 cucharada de trocitos de higos secos en 1/2 litro de



agua durante 15 minutos, añadir miel y filtrar. Con el líquido hacer gárgaras en caso de inflamación de la boca o la garganta.

Para aliviar los furúnculos, tumores e inflamaciones de la piel, se recomienda colocar directamente higos calientes.



Higuerilla



anterior.

Preparación y dosificación: Ver la sección



Ingredientes activos: Azúcares, pectina, ácidos orgánicos, grasa, albúmina, vitaminas A y B.



Contraindicaciones: Se recomienda no abusar del consumo de higos, porque debido a su fuerte acción laxante puede producir lesiones en la mucosa intestinal.



PARTES
UTILIZABLES



Esta planta crece en tierras bajas y de mediana elevación (regiones tropicales de América y del viejo mundo). De tallo erecto, hojas alternas de contorno redondeado, palmeadas, con lóbulos dentados. El fruto consiste en una cápsula globosa comúnmente espinosa. Las semillas son brillantes, de un color mezcla de negro y blanco, lisas, muy grasientas cuando se machacan.

Nombre científico: *Ricinus communis*.

Otros nombres: Castor, higuereta, palmaristi, relajar, ricino.

Nombre en inglés: Castor bean.

Partes utilizables: Hojas, semillas.



Propiedades curativas: Las semillas contienen un aceite conocido como aceite de castor o aceite de ricino, poderoso laxante. El cocimiento de hojas impregnadas con aceite de oliva se aplica sobre las mamas para estimular la secreción láctea y aliviar el agrietamiento del pezón.



Preparación: Utilizar el aceite que se vende en las farmacias. Se emplea internamente como purgante. Ver otras preparaciones en propiedades curativas.



Dosificación: Como purgante, tomar solamente 1 cucharada. Niños: 1 cucharadita. El aceite se aplica externamente para pañalitis. Ver propiedades curativas.



Ingredientes activos: Toxoalbúmina (ricina), enzimas (lipasa), alcaloides (ricinina y ricidina), aceite fijo con sustancia purgante, ácido ricinoleico.



Contraindicaciones: La planta completa, incluyendo las semillas, es tóxica cuando se la ingiere. Contiene una sustancia irritante que envenena la sangre. El aceite, en cambio, no es tóxico.

PARTES
UTILIZABLES





Hinojo

Planta umbelífera (forma de sombrilla). El tallo es tubuloso, redondeado. Las hojas son muy finas, de color verde-azul. Las flores se proyectan en forma de umbela que se abre a semejanza de rayos de bicicleta en donde se agrupan las pequeñas flores amarillas que luego se convierten en semillas. Las flores son de color verde azulado al principio, y luego se vuelven parduscas cuando maduran. Toda la planta desprende un olor parecido al anís.

Nombre científico: *Anethum foeniculum*,
foeniculum vulgare.

Otros nombres: Hierba santa.

Nombre en inglés: Fennel.

Parte utilizable: Flores, semillas.

+ **Propiedades curativas:** El hinojo tiene propiedades carminativas, es decir, estimula los movimientos peristálticos del intestino y relaja el estómago, lo que beneficia la digestión y evita los gases; es estimulante de las funciones fisiológicas del organismo; aumenta el flujo de leche materna; aumenta la dilatación de los capilares de la piel, con lo que aumenta la circulación local; facilita la remoción de mucosidad del sistema respiratorio.



Es un excelente remedio del estómago y los intestinos, que alivia la flatulencia y los cólicos, y al mismo tiempo estimula la digestión y el apetito.

Ejerce efecto calmante en la bronquitis y la tos. Su aceite, en aplicación



Hipericón

externa, alivia los dolores musculares y reumáticos. Su infusión se usa para tratar la conjuntivitis y la inflamación del párpado.



Preparación: Para infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de semillas levemente trituradas, y dejar reposar durante 10 minutos. También se obtienen extracto y aceite en forma comercial.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) tres veces al día. Para aliviar la flatulencia, tomar 1 taza (8 oz) de infusión 1/2 hora antes de las comidas. La infusión con el aceite se prepara con 10 gotas del aceite para media taza de agua. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Semillas: aceite esencial con anetol y fenchona, aceite graso, albúmina, azúcar. Raíz: cetona, fenchona, cumarinas, azúcar, almidón y aceite esencial con anetol.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES



Planta trepadora perenne provista de zarcillos. Bejuco herbáceo de hojas bilobuladas. Flores pequeñas de color blanco verdusco. Fruta globosa de 1.5 cm, color azul negruzco.

Nombre científico: *Hipericum perforatum*, *passiflora biflora*.

Otros nombres: Calzona, calzoncillo, corazoncillo, corazoncito, coyundilla, hierba de San Juan, hipericum, ñorbito, sandía cimarrona.

Nombre en inglés: Saint Johnswort.

Parte utilizable: Hojas.



Propiedades curativas: La infusión de hipericón tiene propiedades calmantes del sistema nervioso, por lo que es útil en el tratamiento de niños que mojan la cama y en los trastornos del sueño. Se emplea también en el tratamiento de afecciones nerviosas, como la melancolía y la tristeza. Puede usarse para aliviar el dolor de la menstruación.



Preparación: Para infusión, verter 1/2 taza (4 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas secas, y dejar reposar tapada durante 5 minutos.



Hisopo



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) de infusión tibia antes del desayuno, y 1/2 taza (4 oz) a la hora de acostarse.



Ingredientes activos: Aceite esencial, flavonoides, hiperina, rutina, pigmento rojo (hipericina), tanino, pectina y colina.

**PARTES
UTILIZABLES**



Es un arbusto que siempre está verde y es muy oloroso. Tiene tallos leñosos que alcanzan como medio metro de altura. Los tallos están poblados de hojas lanceoladas, lineales pequeñas y a veces con vello corto por ambas caras. Sus flores son azules o blanquecinas y produce una frutilla como pequeñas nueces lisas. Es originaria del sur de Europa pero ya se la cultiva en las regiones más calientes de América.

Nombre científico: *Hyssopus officinalis*.

Otros nombres: Cola de toro, hierba del toro, rabillo de gato, rabo de gato.

Nombre en inglés: Hyssop.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Es un astringente, antiflatulento; se usa para inducir la menstruación, como expectorante, estimulante, tónico, e incluso para ataques de epilepsia. Se usa en forma casi igual a la salvia. A menudo se combinan el hisopo y la salvia para hacer gárgaras para el dolor de garganta. El té de hisopo puede usarse para la mala digestión, para problemas del pecho y los pulmones, tos, infecciones de nariz y garganta, congestión de las mucosas del intestino, flatulencia, e ictericia.



El cocimiento ayuda a aliviar las inflamaciones. También se puede usar para lavar irritaciones de la piel, contusiones, heridas, quemaduras, y para inhibir el desarrollo del virus del herpes simple.



Preparación: Maceración: Poner en remojo 1 cucharadita de hierbas secas en media taza de agua. Cocimiento: Use 1 cucharadita de hierba para una taza de agua. Cataplasma: Remoje la hierba en una taza de agua. Tintura: Se consigue comercialmente.



Dosificación: Maceración: Tome de 1/2 a 1 1/2 taza al día, en sorbos. Para problemas del pecho y los pulmones, se puede endulzar con miel. Cocimiento: 1 ó 2 tazas al día. Cataplasmas: Colóquese sobre un pedazo de tela rala, gasa o manta para su aplicación. Tintura: Siga las instrucciones del fabricante.



Contraindicaciones: No es conveniente administrarla a niños menores de 2 años, ni a mujeres embarazadas. Debe asegurarse que sea el hisopo verdadero, pues hay plantas parecidas, cuyo uso es peligroso. No use esta planta por períodos extensos.

PARTES
UTILIZABLES



Hombre grande

Arbol pequeño que se puede encontrar en bosques de tierra caliente de la vertiente del Pacífico, de hojas opuestas oblongas de 5-10 cm. Flores de color rojo brillante, de 3 cm de largo, en racimos alargados. Fruto con cápsulas negras de 1 a 1.5 cm de largo. Madera blanquecina suave y muy amarga.

Nombre científico: *Picraena excelsa*, *quassia amara*.

Otros nombres: Casia amarga, hombrón, palo amarillo, palo quinina, simarruba, simarruba de Jamaica.

Nombre en Inglés: Bitter wood, quassia.

Parte utilizable: Corteza (madera).



Propiedades curativas: El líquido obtenido de la maceración de la corteza es un tónico amargo eficaz para combatir el dolor de estómago, estimulante del apetito, útil para combatir las amebas e hipoglicemiante (disminuye el contenido de azúcar en la sangre). Util para el tratamiento de los cálculos biliares y renales. Borra las manchas de la cara de origen hepático. Disminuye los deseos de ingerir alcohol.



Preparación: Maceración: Poner 1 cucharada de corteza (material leñoso) del tallo de la planta en un litro de agua durante unas 3 a 4 horas, y hervir a continuación por unos 5 minutos. Extracto: Usar 8 gotas en media taza de agua. (También se puede conseguir en el comercio extracto de esta planta.)



Ipecacuana



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) durante el día en pequeñas dosis.



Ingredientes activos: Contiene un principio muy amargo llamado euasina o biterina.



Contraindicaciones: No administrar a embarazadas ni a niños. Puede disminuir la presión arterial en quienes la usan. No ingerir junto con bebidas alcohólicas.



PARTES
UTILIZABLES



rbusto pequeño cuyo sostén principal es un rizoma suave. El tallo crece aproximadamente 25 cm. Del rizoma salen 2 clases de raíces: Lisas y enrolladas. Las hojas son opuestas, pecioladas y ova-ladas. Las flores son pequeñas, de color blanco, y producen frutas que son pequeñas bayas, en racimos color púrpura oscuro, con 2 semillas.

Nombre científico: *Cephaelis ipecacua-nha, psychotia emetica.*

Otros nombres: Bejunquillo, bejuquillo, ipeca, raicilla, raíz de ipeca.

Nombre en inglés: Ipecacuanha.

Parte utilizable: Rizoma.





Propiedades curativas: La ipecacuana es un excelente remedio para producir vómito y diarrea.

Es antiamebiana y expectorante. Es eficaz también como sudorífica, antiespasmódica, para combatir el catarro pulmonar crónico y la tos ferina. Se la puede obtener en la farmacia como jarabe o raíz en polvo. Un gran número de productos farmacéuticos tienen como base esta planta medicinal, en especial los que combaten la tos y las amebas.



Preparación: Debido a que la ipecacuana tiene una acción potente, para preparar una infusión no debe usarse más de 1/4 de gramo de polvo de raíz, es decir, la punta de una cucharita de té. Verter sobre el polvo 1 taza (8 oz) de agua hirviendo y dejar reposar durante 5 minutos. Si se necesita usar esta planta como vomitivo fuerte, preparar una infusión con 2 gramos, lo que equivale a 1/4 de cucharadita de polvo.



Dosificación: Con fines generales, beber 1/3 de taza (83 ml) 3 veces al día. Como vomitivo, beber 3/4 de taza (187 ml).



Ingredientes activos: Alcaloides, incluyendo emetina y cefalina; ácido ipecacuánico e ipecacuanina (taninos); ipecósido, almidón y oxalato de calcio.



Contraindicaciones: No administrar a embarazadas ni a niños.

PARTES
UTILIZABLES





Jamaica

Arbol oriundo de Jamaica, México, América Central, Antillas y parte de Suramérica. Crece a una altura de 5-10 m. Corteza lisa similar a la del guayabo. Hojas oblongas, elípticas, pecioladas, lisas, brillantes. El fruto son pequeñas bayas como de 6 mm de diámetro, verdes al principio y negruzcas cuando maduran.

Nombre científico: *Pimenta dioica*, *pimenta officinalis*.

Otros nombres: Pimienta, pimienta de Castilla, pimienta de Jamaica, pimienta de olor.

Nombre en inglés: Allspice.

Parte utilizable: Frutos, hojas.



Propiedades curativas: Esta planta es benéfica para la digestión debido a su contenido de eugenol (que también se encuentra en el ajo), compuesto químico que activa las enzimas digestivas. Es depresora del apetito y diurética, por lo que es útil en el control del sobrepeso. La aplicación de una infusión de jamaica en uso externo produce efecto anestésico en quemaduras extensas, como las producidas por la exposición al sol.



En caso de dolor de muelas, puede aplicarse aceite de jamaica por gotas con un algodoncito en la muela cariada o en la encía que duele.



ADVERTENCIA: Téngase cuidado de no ingerir el aceite por-



Jengibre

que es tóxico; 1 cucharadita de aceite puede provocar náuseas, vómitos y hasta convulsiones.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas o frutos, o bien de jamaica en polvo. Dejar reposar durante 10 a 20 minutos y colar.



Dosificación: Beber hasta 3 tazas de 8 oz al día.



Contraindicaciones: El aceite de jamaica, que es muy concentrado, nunca debe ingerirse porque es tóxico. Aunque es eficaz en su aplicación externa, debe tenerse en cuenta que en personas con piel delicada (especialmente las que padecen de eccema), la aplicación de aceite puede causar reacciones inflamatorias.

PARTES
UTILIZABLES



Herba que crece a partir de un rizoma; produce un tallo a base de hojas lanceoladas lineales, pecioladas, envainadoras. La planta puede alcanzar hasta 60 cm de altura y se encuentra en climas húmedos y montañosos.

Nombre científico: *Zingiber officinalis*.

Otros nombres: Ajengibre, ajenjibre, jengibre.

Nombre en inglés: Ginger.

Parte utilizable: Rizoma.



Propiedades curativas: Se puede emplear el rizoma (raíz) de esta planta como estimulante de la circulación periférica en caso de mala circulación, sañaones y calambres musculares. En caso de fiebre, se usa para promover la transpiración. Promueve la secreción gástrica, por lo que se lo utiliza en caso de digestión difícil o lenta, flatulencia y cólico.





Las gárgaras hechas con su infusión alivian los dolores de garganta. Debido a su acción antiespasmódica sobre los músculos lisos del útero, el jengibre alivia los calambres que suelen sentirse durante la menstruación. Es útil en resfríos, gripe y otras enfermedades infecciosas. Debido a que contiene sustancias antiinflamatorias, es un buen remedio para la artritis. El jengibre disminuye el colesterol sanguíneo, baja la presión de la sangre y previene la formación de coágulos que pueden producir ataques de corazón o ataques de apoplejía (parálisis).



Preparación y dosificación:

Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de raíz fresca y dejar reposar durante 5 minutos. Beber cuando sea necesario. Cocimiento: Poner a hervir 1 1/2 cucharadita de raíz seca, en polvo o finamente picada. Cuando suelte el hervor, bajar el fuego y dejar hervir suavemente de 5 a 10 minutos. Beber cuando sea necesario. Tintura débil: Tomar 10 gotas en 1/2 taza de agua 3 veces al día. Tintura concentrada: Tomar 3 a 5 gotas en 1/2 taza de agua 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Aceite esencial con terpenos, felandrenos, canjeno y sesquiterpenas, zengiberino, cineol, citral, borneal, lineol, resina, zingerol y almidón.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna. Únicamente se recomienda no pasar de la dosis recomendada.

PARTES
UTILIZABLES





Jinocuabe

Arbol de tierra caliente, se encuentra en ambas vertientes (atlántica y pacífica). Alcanza de 5-10 m. Su corteza es de color pardo rojizo, lisa y brillante, de la que se descaman láminas muy delgadas (pellejillo). Sus hojas son alternas, compuestas, pecioladas. Las flores producen una drupa (cápsula) triangular que contiene las semillas muy duras, blancas, rodeadas de una pulpa carnosa. La corteza segrega una goma resinosa llamada elequeme.

Nombre científico: *Bursera simaruba*.

Otros nombres: Almacigo, caratero, chaca piocha, indio desnudo, indio pelado, jiñocuabe, palo de jiote, palo mulato, pellejillo, pellejo de indio, pellejo de jiote, quiote, zongólica.

Parte utilizable: Corteza.



Propiedades curativas: La infusión de la corteza del árbol se emplea contra la gastritis y en problemas de úlcera péptica. La resina que se obtiene de la corteza llamada “elequeme”, aplicada en forma externa, es un buen cicatrizante para úlceras de la piel.



Preparación: Cocimiento: Dejar en remojo unas 2 cucharaditas de corteza en 1 litro de agua durante 8 horas; después se hierve por 5 minutos.



Dosificación: Tomar 1 taza (8 oz) 2 ó 3 veces al día antes de las comidas. La resina del tallo se aplica localmente.

PARTES
UTILIZABLES





Juanilama

Arbusto aromático que se ramifica desde la base, y alcanza de 1 a 2 m. Hojas de aspecto y color similares a la del orégano, oblongas, dentadas en el borde. Su flor es de color rosado-blanquecino. Crece espontáneamente en jardines o lotes baldíos.

Nombre científico: *Lippia alba*.

Otros nombres: Mirto, orozul, prontoalivio, quitadolor.

Nombre en inglés: Lemon verbena.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: La infusión de las hojas y las flores sirve para calmar los cólicos y producir sudoración. Se emplea con mucho éxito como sedante y antiespasmódico en afecciones gastrointestinales. Eficaz en el tratamiento de úlceras pépticas, colitis, gastritis y problemas irritantes del sistema digestivo. También tiene propiedades expectorantes en caso de tos rebelde.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas y flores. Maceración: Se deja remojar 1 cucharada de hojas y flores en 1 taza (8 oz) de alcohol durante 24 horas. Se aplica en fricciones.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) cada 8 horas. Niños: Mitad de la dosis.

PARTES
UTILIZABLES





Laurel

Arbol siempre verde que alcanza de 6 a 7 metros de altura. Tronco liso; hojas aromáticas lanceoladas, lustrosas, de color verde oscuro. Sus flores son de color blanco verdoso, agrupadas en pequeños racimos. Su fruto es una baya ovoide negruzca. Se lo encuentra tanto en estado silvestre como cultivado.

Nombre científico: *Laurus nobilis* L.

Otros nombres: Laurel griego, laurel hojipequeño, laurel romano, magnolia americana.

Nombre en inglés: Laurel.

Parte utilizable: Fruto, hojas.



Propiedades curativas: Astringente, antiflatulento y digestivo de acción leve. El aceite obtenido del fruto y las hojas puede usarse en ungüento o linimento para el reumatismo, contusiones, y problemas de la piel. Tanto el fruto como las hojas en infusión estimulan el aparato digestivo. También puede usarse como repelente natural para las cucarachas y algunos insectos.



Preparación: Infusión: 1 a 2 cucharaditas de hoja machacada para una taza de agua hirviendo. Cocimien-



Limón ácido

to: Hervir el fruto y las hojas para hacer una pasta con miel, o sirope. Tintura: Se encuentra comercialmente en forma de tintura.



Dosificación: Infusión: Puede tomarse a razón de hasta 3 tazas al día. Cocimiento: La pasta que se obtiene del cocimiento del fruto y las hojas con la miel o sirope, se puede aplicar en el pecho para resfriados y otros problemas del pecho. Tintura: Siga las instrucciones del fabricante.



Ingredientes activos: Contiene una sustancia química llamada cineol que repele a las cucarachas.



Contraindicaciones: No es recomendable administrarlo a niños menores de 2 años.

PARTES
UTILIZABLES



Planta muy popular y conocida mundialmente que no necesita presentación. Son muchas sus variedades, pero sus elementos medicinales, que se encuentran en la cáscara y el jugo, son los mismos.

Nombre científico: *Citrus aurantifolia*, *Citrus limonum* L.

Otros nombres: Limón, limón agrio, limón castillo, limón criollo, limón de Castilla.

Nombre en inglés: Lemon.

Parte utilizable: Corteza, fruto, hojas.



Propiedades curativas: El limón es una fruta asombrosa debido al gran número de propiedades curativas que posee, por lo que ha sido llamado "uno de los mayores regalos de la natura-



leza". A pesar de su sabor ácido, el jugo de limón es un excelente neutralizador de la acidez de la sangre y depurativo; a nadie hace mal, estimula la salud y combate numerosas enfermedades.

El Dr. Eugenio Arias Alzate menciona las siguientes propiedades del limón: "Combate los gases, fortalece el estómago,

alivia los dolores de cabeza, los vértigos, vahidos y mareos. Es antiescorbútico, astringente, 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...

"De un modo maravilloso obra el limón contra el reumatismo. Para ello se lava, se corta en rodajas, se le quitan las semillas y se cuece luego lentamente en agua. Al principio se hierven a fuego lento dos limones en medio litro de agua. Esta limonada cocida, se endulza con azúcar y se toma durante dos noches, regularmente antes de acostarse. Después se hace la misma operación con tres limones durante tres noches consecutivas. El proceso se continúa con cuatro limones, luego con cinco y así sucesivamente hasta siete u ocho. A menudo sucede que el reumatismo desaparece totalmente antes de terminarse el tratamiento" (*Plantas medicinales*, pp. 115-116).

El limón es beneficioso para combatir la diarrea. Colocar 2 ó 3 rodajas de limón en una taza (8 oz), añadir 2 cucharaditas de azúcar, echar agua hirviendo y revolver durante varios minutos; se bebe bien caliente unas 3 veces al día.

Para combatir la tos se pone un limón en el horno caliente hasta que se ablande. Se exprime el jugo y se combina con 1 cucharada de miel, se revuelve hasta que se disuelva la miel y se toma caliente por cucharaditas.

Como remedio contra la gripe, se colocan 10 gramos (una cucharada) de corteza de limón en 1/4 litro de agua hirviendo y se bebe 1 taza (8 oz) antes de



Citrus limonum



acostarse. Para combatir los vómitos en los niños se combinan 20 gotas de jugo de limón, 10 gramos de menta (1 cucharada), 10 gramos de salvia y 1/3 de litro de agua hirviendo. Se da al niño afectado 1/2 taza (4 oz) de esta infusión a intervalos, según sea necesario. En caso de dolor de cabeza, se echan 10 gotas de limón en 1 taza (8 oz) de infusión de manzanilla endulzada con 1 cucharadita de azúcar.

En caso de conjuntivitis o inflamación de la membrana que tapiza los párpados y el ojo, se hierve 1 taza (8 oz) de agua durante 5 minutos y luego se le exprime el jugo de 1 limón. Lavar el ojo afectado con el líquido tibio para aliviar el escozor y desinfectar.

En caso de estomatitis, inflamaciones de la boca y agrietamiento de las encías con sangrado, se usan enjuagues de limón, por su acción bactericida y desinfectante. También es un excelente desinfectante dental.

El Dr. Silvio Rozzi Sachetti hace la recomendación que sigue: "Podemos señalar dos tratamientos a base de limón para la arteriosclerosis. El primero consiste en exprimir el zumo de 3 limones en medio vaso de agua y beber este líquido en ayunas durante 10 días, descansando una semana. Se repite el proceso por otros 10 días, y así sucesivamente. El segundo método es progresivo: El primer día se bebe de una vez el zumo de 1 limón; al siguiente día se aumenta la dosis a 2, bebiendo el zumo varias veces durante el día; sigue aumentando 1 limón diario hasta alcanzar los 10. Se descansa 6 días y luego se vuelve a empezar como se ha descrito. Este proceso se puede repetir cuantas veces se desee. Este

segundo tratamiento también estimula la secreción de bilis" (*Las plantas, fuentes de salud*, p. 172).

Para combatir el hipo, colocar varias gotas de limón en 1 terroncito de azúcar o en 1 cucharadita de azúcar, y disolverlo lentamente en la boca. En caso de persistir el hipo, tomar 1 cucharadita de jugo de limón. También se aplica a los recién nacidos.



Citrus aurantifolia



En caso de intoxicación digestiva, dejar de comer y en cambio tomar el jugo de 1 ó 2 limones disuelto en 1 taza (8 oz) de agua hervida tibia; puede repetirse la dosis cada 1/2 hora hasta que pase la crisis. Cuando hay sangrado del estómago (afección que debe ser tratada por el médico), puede producirse alivio mientras se espera la hora de la consulta tomando el jugo de 1 limón en agua hervida fría en la proporción de 1 parte de limón por 2 de agua. Las tomas pueden repetirse cada 10 ó 15 minutos.

En caso de calambres estomacales, beber después de las comidas una infusión hecha vertiendo 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 rodajas de limón con la cáscara y dejando reposar tapada por 10 minutos.

El Dr. Silvio Rozzi recomienda el jugo de limón para disolver los cálculos hepáticos y renales. Se toma el jugo de uno o dos limones disuelto en agua tibia 1/2 hora antes de las comidas todos los días. Como resultado, también se produce la

desinflamación del hígado, se alivia la ictericia y se detienen las hemorragias hepáticas diagnosticadas por el médico.

Con el jugo de 1 ó 2 limones disuelto en 1 litro de agua hervida tibia se hacen lavados vaginales para combatir el eccema de la piel de los genitales, la leucorrea o flujo blanco y la inflamación de los ovarios y trompas de Falopio. En caso de menstruaciones muy abundantes o escasas, se recomienda tomar el jugo de 1 limón disuelto en agua en ayunas y antes de acostarse. El jugo de limón regula el flujo menstrual.



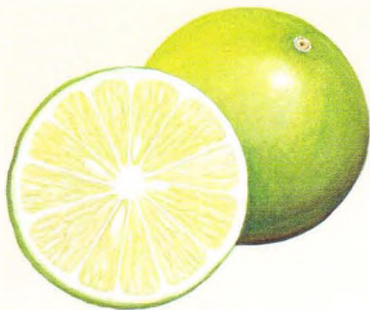
Preparación: El jugo debe extraerse de la manera más higiénica posible, lavando con agua y jabón las manos y los limones que se van a exprimir.



Dosificación: Según se ha indicado en los párrafos anteriores.



Contraindicaciones: No usar en casos de gastritis o úlceras pépticas, espasmos intestinales, estreñimiento, acidez del estómago, hipotensión arterial, menstruación dolorosa.



PARTES
UTILIZABLES





Lino

Planta de raíz blanquecina en forma de huso. Sus tallos son delgados y se ramifican en la parte superior. Sus hojas alternas y lanceoladas tienen nervaduras sobresalientes y son de color verde intenso. Las flores son de color azul violeta y rara vez son blancas o rosadas. El fruto es una cápsula con 8 a 10 semillas. Las semillas son lisas, aplanadas, de color café claro brillante.

Nombre científico: *Linum usitatissimum*.

Otros nombres: Linaza, linera, linero.

Nombre en inglés: Flax, flax seed, lint bells.

Parte utilizable: Semillas.



Propiedades curativas: Es emoliente y laxante. El cocimiento de las semillas puede usarse para tos, catarro, problemas del pecho y pulmones; para desórdenes digestivos y urinarios. Elimina las piedras de la vesícula a través del intestino. Comer las semillas es muy útil para el estreñimiento. Las semillas se inflan en el intestino y ayudan a la evacuación intestinal y a que no se compacten las heces. Preparado en cataplasma sirve para el reumatismo y como emoliente.



Preparación: Use únicamente semillas maduras. Cocimiento: Use 1 cucharada de semillas con 1 litro de agua, hasta que se consuma a 1/2 litro. Cataplasma: Cocine las semillas hasta que



Lobelia

se suavicen (o use semillas pulverizadas). Póngalas inmediatamente dentro de una bolsa de lino y aplíquela tan caliente como pueda tolerarse.



Dosificación: Cocimiento: Tomar 1/2 litro durante el día. Cataplasma: Uselo según se describe anteriormente.



Ingredientes activos: Contiene mucílago y aceite de linaza, ingredientes muy potentes como expectorantes y contra el estreñimiento.



Contraindicaciones: Sólo se deben usar semillas maduras. Las semillas verdes pueden causar envenenamiento.

PARTES
UTILIZABLES



De raíz angular áspera y vellosa; tiene unos 60 cm de altura, y es de duración anual. Sus hojas son alargadas de color verde claro, terminan en punta con bordes dentados, y están revestidas de una fina capa de pelusa. Las flores azules, en forma de espiga, son la terminación de la rama, y contienen numerosas semillas. Las hojas tienen un sabor irritante que recuerda el sabor del tabaco.

Nombre científico: *Lobelia inflata*.

Otros nombres: Tabaco de monte, tabaco indio, tabaco silvestre.

Nombre en inglés: Lobelia.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Es una de las mejores plantas que sirven de relajante al organismo. Ejerce una acción depresora sobre los sistemas nervioso central y autónomo y sobre la función neuromuscular.

Combate el asma bronquial y la bronquitis.

La lobelina es un potente estimulante respiratorio, mientras que la esolobe-



lanina es un vomitivo y relajante respiratorio, por lo cual estimula la secreción catarral y la expectoración, y al mismo tiempo relaja los músculos del sistema

respiratorio. Se trata de una adecuada combinación de estimulación y relajación.



Preparación: Es preferible usar los preparados comerciales en forma de extracto o tintura.



Dosificación: Tomar 10 gotas disueltas en agua cada 8 horas. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Alcaloides (lobelina, esolobelanina, lobelidina), ácido lobélico y quelidónico, resina.



Contraindicaciones: Los preparados caseros pueden producir sobredosis e intoxicación.

PARTES
UTILIZABLES





Lúpulo

Planta familia del cáñamo, que produce tallos trepadores a partir de un rizoma. Las hojas son opuestas, de largo peciolo, lobuladas, dentadas, parecidas a las de la vid. Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas separadas.

Las flores femeninas dan origen a frutos cónicos con escamas parduscas. Estos contienen los principios amargos.

Nombre científico: *Humulus lupulus*.

Otros nombres: Hombrecillo, hombrecito, hombrito.

Nombre en inglés: Hops.

Parte utilizable: Fruto.



Propiedades curativas: Del fruto se obtiene un polvo o extracto que es el componente amargo de la cerveza, el que, además, produce efecto diurético. Ingiriéndolo por vía oral en dosis de 1/2 a 1 gramo de polvo por día diluido en agua, en 2 tomas, o bien una sola taza (8 oz) al acostarse, es de gran ayuda en el tratamiento de las enfermedades nerviosas como la ansiedad, el insomnio, el agotamiento mental y la excitación nerviosa.



También puede ser de gran ayuda en casos de jaquecas y problemas digestivos de origen nervioso. Además, es útil en los trastornos de la menopausia.



Llantén



Preparación: 1 cucharada de polvo disuelta en 1/2 taza (4 oz) de agua. Téngase en cuenta que si el compuesto se guarda una vez preparado, pierde la eficacia rápidamente.



Dosificación: 1/2 taza (4 oz) 2 veces al día o 1 taza (8 oz) al acostarse, ó 10 gotas de extracto en 1/2 taza de agua.



Ingredientes activos: Resina con ácido lupamárico, lupulino, frumuleno, aceite esencial, taninos, sustancias estrogénicas, trimetilamina.



Contraindicaciones: No administrar a personas deprimidas.

PARTES
UTILIZABLES



Planta herbácea silvestre común en terrenos llanos cultivados. Hierba sin tallos, perenne, lisa, provista de un rizoma corto. Hojas largamente pecioladas en su mayoría, ovales y festoneadas en los bordes, muy marcadas por las nervaduras. Las semillitas se producen en gran cantidad en pequeñas espigas, y su sabor es amargo.

Nombre científico: *Plantago major*.

Otros nombres: Zaragatona.

Nombre en inglés: Plantain.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La infusión de llantén está indicada en neuralgias faciales, hidropesía o edemas articulares, así como en diarreas y disenterías. Es expectorante suave y al mismo tiempo suavizante de membranas irritadas e inflamadas, lo que lo hace un remedio ideal en caso de bronquitis y tos.

Su acción astringente es útil en caso de diarrea, hemorroides y cistitis con efusión de sangre. El cocimiento se usa externamente como baño cicatrizante en los casos de quemaduras de la piel, así



como contusiones, úlceras y heridas sangrantes.

Las semillas se usan en cocimiento como laxante. Las hojas, en forma de cataplasma, se usan para combatir las hemorroides, las úlceras y las quemaduras. Se

ha usado con bastante éxito en las diarreas producidas por la epidemia del cólera.



Preparación: Infusión: Verter 1/2 taza (4 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas secas o frescas. Cocimiento: Se hace con 1/2 cucharadita por 1 taza de agua. Otros usos ver propiedades de la planta.



Dosificación: Beber 1 taza por día en pequeñas dosis sin endulzar. Niños: Mitad de la dosis. Cocimiento: se utiliza en forma externa.



Ingredientes activos: Glucósido (aucubina), taninos, mucílagos, ácidos ursólico y clarogénico, potasio y ácido silícico. Ver otros en propiedades curativas.



Contraindicaciones: No se debe ingerir con bebidas alcohólicas. La dosis excesiva puede ser tóxica. No administrar a embarazadas. Además, puede bajar mucho la presión arterial.

PARTES
UTILIZABLES



Maguey

Planta oriunda de México, con hojas o pencas carnosas en pirámide triangular, con espinas en el borde y en la punta. Color verde claro o grisáceo, según la variedad.

Nombre científico: *Agave americana*.

Otros nombres: Agave, aloe turco, cabuya, cabuyo, cocuy, fique, henequén, mezcalt, motua, penca, penco, pita, yucatán.

Nombre en inglés: Agave.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La savia del agave, ingerida, tiene propiedades desinfectantes, especialmente para contrarrestar la descomposición o putrefacción de materia en el intestino. También se usa como laxante, diurético y antiséptico para aliviar el hígado enfermo y en caso de ictericia.

El agua de la maceración de las hojas en aplicación externa frotando el cuero cabelludo, actúa como desinfectante y tónico en casos de pérdida abundante del cabello.



Preparación: Preparar un cocimiento hirviendo una cucharadita

Maíz

de hoja de la planta en 1/2 litro de agua durante 10 minutos. Maceración: 1 cucharada de trocitos de hoja remojada durante varias horas en 1 taza (8 oz) de agua, o extrayendo directamente la savia, mediante un proceso de presión.



Dosificación: Cocimiento y maceración: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 ó 3 veces al día. Esta misma preparación se puede aplicar externamente. Extracción directa de la savia por presión: La dosificación recomendada es de 1 cucharadita para 1/2 taza de agua cada 8 horas.



Ingredientes activos: Mucílago, aceite esencial.

PARTES
UTILIZABLES



Planta de la familia de las gramíneas. Tallo de 2 a 3 m. Hojas largas planas y puntiagudas. Flores masculinas en racimos terminales; las femeninas producen un fruto en forma de mazorca resguardada por una vaina.

Nombre científico: *Zea mays*.

Otros nombres: Alota, alote, choclo, elote.

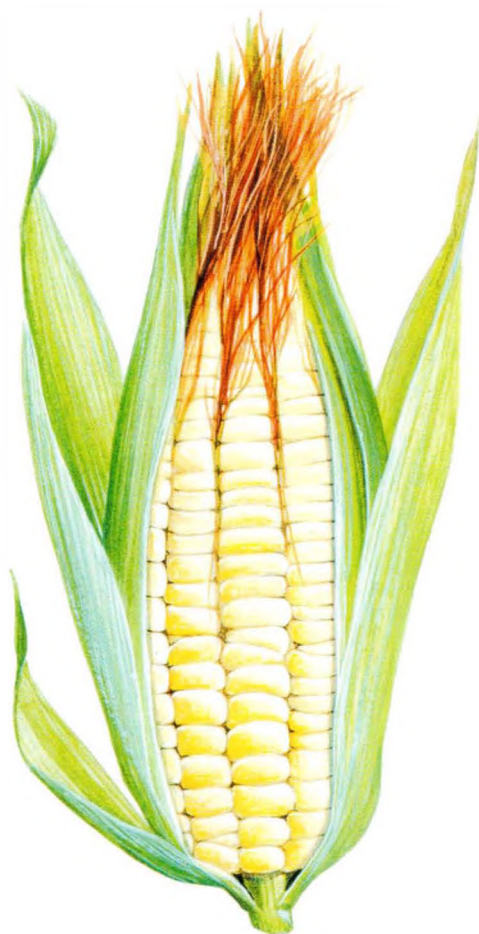
Nombre en inglés: Corn.

Parte utilizable: Estigmas (pelos, barbas de la mazorca), fruto.



Propiedades curativas: El cocimiento de los pelos del fruto antes de madurar, solo, o junto con otras plantas, tiene un efecto diurético y antiséptico útil en infecciones como la cistitis, la pielitis y la escasez de orina, y en edemas causados por la retención de líquido. El cocimiento tibio y filtrado, se prepara con 1/2 cucharada de pelos hervidos en 2 litros de agua durante 15 minutos. Se usa para combatir los cálculos renales, la nefritis, las inflamaciones de la vejiga y los dolores de las piernas. Se toman 2 tazas (1/2 litro) diarias.

Con 1 cucharada de pelos de maíz hervidos en 1 litro de agua durante 15 minutos se obtiene una infusión diurética activa, segura y eficaz, muy útil en enfermedades crónicas prolongadas que requieren la acción repetida de diuréticos.



mas preparadas con harina de maíz (polenta), al acostarse.

Las madres que desean destetar a sus hijos pueden tomar antes de comer y al acostarse 1 taza (8 oz) de cocimiento de pelos de maíz hervidos en 1/2 litro de agua durante 10 minutos. Eso disminuirá el flujo de leche materna.



Preparación: La infusión se prepara vertiendo 1 litro de agua hirviendo sobre 25 gramos de pelo de maíz; o bien seguir alguno de los procedimientos explicados en los párrafos anteriores. La fécula de maíz o maicena sirve para aplicaciones locales, combinada con agua de vinagre (1 onza para 1 litro de agua). Se usa como batido u orchata en casos de deshidratación.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) varias veces al día; o bien adoptar alguna de las dosis mencionadas, según el caso.



Ingredientes activos: Albúmina, glucosa, aminoácidos.

Esta infusión alivia la retención de orina y los cálculos de los riñones; resulta beneficiosa aun en casos de reumatismo y gota. En caso de inflamación de la vejiga, además de beber la infusión, se recomienda ponerse sobre la vejiga cataplas-

PARTES
UTILIZABLES



Malva

Arbusto anual, aunque puede persistir durante varios años, erecto o rastrero, ramificado desde la base, tallos que alcanzan hasta los 60 cm. Hojas pecioladas, redondeadas, con bordes dentados y vellosos. Tiene vellosidades en el tallo y en hojas pequeñas que brotan de los pliegues o axilas foliares.

Nombre científico: *Malva sylvestris*.

Otros nombres: Cumana, damiana, flor de Jamaica, granizo, hierba de la pastorcita, malva azul, malva silvestre, María López, oreganilla.

Nombre en inglés: Mallow.

Parte utilizable: Toda la planta.

 **Propiedades curativas:** La infusión preparada con esta planta es útil como expectorante y antiinflamatoria en casos de tos, infecciones de la garganta, bronquitis, inflamación de la laringe y las amígdalas. La infusión es útil en la recuperación de la gastritis y úlcera de estómago. El cocimiento puede usarse externamente para lavar abscesos, furúnculos, heridas y escoriaciones. El enema tibio preparado con las hojas es de mucha ayuda para reducir la inflamación intestinal.



Preparación: Usar sólo la planta fresca. Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas



de planta y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Cocimiento para uso externo: Hervir 1 cucharadita de hierba en 1 taza (8 oz) de agua de 10 a 15 minutos. También puede usarse como compresa. Enema: Se preparan por lo menos 4 tazas del cocimiento de una vez.



Dosificación: Tomar 1 cucharada cada 6 a 8 horas. Niños: Igual dosis.



Ingredientes activos: Mucinas, aceite esencial, tanino, malvina.

PARTES
UTILIZABLES



Manzanilla

Es una planta mundialmente conocida. Su cultivo va desde zonas casi a nivel del mar hasta regiones templadas. Es una hierba anual de hojas finamente divididas y lineales. El disco floral es de un color amarillo oscuro, cónico y hueco, y los pétalos de la periferia son blancos.

Nombre científico: *Matricaria chamomilla*.

Otros nombres: Camomila, caspi, caspi-caracho, chiraco, manzanero, manzanilla común, matricaria, Pedro Hernández.

Nombre en inglés: Chamomile.

Parte utilizable: Toda la planta.

+ **Propiedades curativas:** La manzanilla es tan popular en Alemania, que muchos la llaman "capaz de cualquier cosa". Indudablemente tiene numerosas aplicaciones en el campo de la salud. Un gran número de estudios ha comprobado su acción tradicional como ayuda de la digestión. Numerosos compuestos químicos que integran el aceite de manzanilla, como el bisabolol, ejercen una acción relajadora sobre los músculos lisos del tracto digestivo (acción antiespasmódica).



También se reconoce su utilidad para prevenir las úlceras del estómago y apresurar su curación. La conocida propiedad antiespasmódica de la manzanilla la hace útil para aliviar los calambres que se producen durante la menstruación. Aunque parezca extraño también se la emplea para estimular



la menstruación. Esta aparente contradicción se debe a que también posee una sustancia estimulante de las contracciones uterinas.

La manzanilla se emplea también como tranquilizante nervioso, porque deprime la acción del sistema nervioso central. Su infusión remedia los estados de ansiedad. Se la ha usado tradicionalmente para aliviar los dolores artríticos.

Esta planta tiene propiedades antiinfecciosas. Aplicada como compresa sobre una herida reduce el peligro de infección.

Se ha demostrado que destruye los hongos de la *Candida albicans* que causan infecciones vaginales, como también algunas bacterias (estafilococos). En caso de cortaduras, raspaduras o quemaduras, aplicar sobre la parte afectada la infusión concentrada, una vez fría.

Investigadores británicos descubrieron que la manzanilla ejerce una acción

estimulante sobre los macrófagos y los linfocitos B del sistema inmune, encargados de combatir los microorganismos infecciosos.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de manzanilla, y dejar reposar de 10 a 20 minutos. Tintura: Usar de 1/2 a 1 cucharadita disuelta en 1 taza de agua, tres veces al día. Compresas: La infusión fría se aplica sobre la parte afectada, utilizando pedazos de tela de gasa o algodón. También se utiliza esta misma preparación para baños tibios y en inhalaciones.



Dosificación: Beber hasta 3 tazas (750 ml) de infusión al día.



Ingredientes activos: Aceite esencial volátil (camazuleno), aceite de bisabal, mucilago, cumarina, flavonas, mucinas, ácidos grasos y azúcar.



Contraindicaciones: Si se aplica a la piel por tiempo prolongado puede mancharla con una coloración amarillenta.

PARTES
UTILIZABLES



Maravilla

Es una planta de la cual existen algunas variedades. Por las tardes abre sus hermosas flores multicolores. Hierba perenne de raíces tuberosas, tallo erecto muy ramificado, hojas opuestas aovadas, truncas o acorazonadas en la base. Flores campanuláceas en forma de cáliz.

Nombre científico: *Mirabilis jalapa*.

Otros nombres: Buenas tardes, ceciliana, don Diego de noche, jalapa falsa.

Nombre en inglés: Common marvel of Peru, morning glory.

Parte utilizable: Flores, raíz.

+ Propiedades curativas: El cocimiento de las raíces se emplea como purgante; el jugo o zumo de las flores frescas aplicadas localmente se usa en los tratamientos de herpes y eccemas de la piel.

También tiene efecto analgésico cuando se instila dentro del oído afectado. Se ha descrito alguna acción despigmentante de la piel, para eliminar pecas y otras manchas.



Preparación: Para cocimiento se hierve 1 cucharada de raíz desmenuzada en 1/2 taza (4 oz) de agua durante 5 minutos.



Dosificación: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz al día. El jugo o zumo se aplica localmente.

PARTES
UTILIZABLES



Mariposa

Hierba algo leñosa, hojas opuestas, flores grandes axilares. Color blanco y rosado. Color verde pálido vetado con blanco. Crece en los jardines y lugares húmedos sombreados.

Nombre científico: *Catharanthus roseus*.

Parte utilizable: Flores, hojas, raíz.



Propiedades curativas: La infusión de las hojas se emplea en forma de gargarismos para casos de faringitis y laringitis. También se utiliza para detener los sangrados y para bajar el contenido de azúcar en la sangre. La infusión preparada con las flores es buen remedio para la jaqueca.

El cocimiento de las raíces se emplea en caso de dolor de muelas. Según estudios recientes, esta planta tendría propiedades anticancerígenas y antitumorales, especialmente en el caso de la llamada enfermedad de Hodgkin, afección maligna que ataca los ganglios.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas o flores frescas. Cocimiento: Hervir 1 cucharadita de raíz desmenuzada en 1 taza de agua durante 5 minutos.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 ó 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Contraindicaciones: Las mujeres embarazadas no deben abusar de esta planta. En sobredosis, produce efecto tóxico venenoso.

PARTES
UTILIZABLES



Melocotón

Varietad del pérchigo. El producto o fruto es una drupa globosa de olor agradable, con un surco que ocupa media circunferencia; es de color amarillo intenso con pintas o manchas encarnadas, vellosa, de sabor agradable, la pulpa está adherida a un carazo o pepa dura y rugosa que encierra una almendra amarga.

Nombre científico: *Persica vulgaris*.

Otros nombres: Blanquillo, durazno, pérchigo.

Nombre en inglés: Peach.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: Los duraznos tienen abundantes vitaminas; son depurativos de la sangre y útiles en caso de debilidad pulmonar. Estimulan el estómago y los intestinos; actúan como laxante suave. Estimulan la secreción de bilis y alivian a los que padecen del hígado, de eccema y de enfermedades de la piel.

La infusión preparada con las hojas es un eficaz auxiliar en el tratamiento de los problemas biliares y otros padecimientos del hígado, como hepatitis e ictericia.

La aplicación externa de una cataplasma hecha con las hojas contribuye a la curación de úlceras cancerosas y herpéticas (recuérdese que cualquier manifestación cancerosa de la piel debe ser tratada por el médico). El agua obtenida de la maceración de las flores quita las manchas y las pecas de la cara.



Preparación: Infusión: Verter 1/2 litro de agua hirviendo sobre 20 gramos (2 cucharadas) de hojas y flores, y dejar reposar durante 5 minutos. También se puede remojar 1 cucharadita de hojas en 1 taza (8 oz) de agua fría durante 2 ó 3 horas; luego se calienta sin dejar





que hierva. Cataplasma: Se aplica utilizando hojas frescas sobre la parte afectada y se deja envuelta en una gasa de 6 a 8 horas.



Dosificación: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz durante el día, tomando la primera dosis en ayunas. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Las hojas contienen ácido cianhídrico o prúsico.



Contraindicaciones: No se debe abusar de las dosis indicadas debido al elevado contenido de ácido prúsico de sus hojas.



PARTES
UTILIZABLES



Menta

Se cultiva extensamente con fines comerciales en muchos países tropicales. Su tallo es ramoso cuadrangular. Tallo y hojas verdes. Hojas simples opuestas, pecioladas inclinadas hacia abajo, algo redondeadas en la base, aserradas en los bordes, vello­sidades en ambas caras. Flores pequeñas blancas.

Nombre científico: *Mentha piperita*.

Nombre en inglés: Mint, peppermint.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: La men­ta tiene acción carminativa, es decir, previene la formación de gases en el tracto digestivo y contribuye a su expulsión; produce efecto relajante sobre los músculos de las vísceras; es anti­flatulenta y estimula la producción de bilis y la secreción de jugos digestivos, lo que la convierte en un buen remedio para los cólicos intestinales y la digestión difícil y flatulenta.

El aceite volátil que contiene actúa como anestésico suave del estómago, lo que contribuye a combatir las náuseas y vómitos. Es útil en el tratamiento de las fiebres, los resfrios y la gripe.

También alivia los dolores de cabeza producidos por la mala digestión. Tiene



acción tranquilizante sobre los nervios, por lo que se puede usar en caso de tensión nerviosa, ansiedad e histeria. Alivia los dolores menstruales y disminuye la tensión relacionada con esta condición.

Milenrama

Para aliviar las molestias nerviosas se puede combinar con tilo, manzanilla o valeriana. La infusión de menta puede reemplazar al té y el café.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de menta seca, y dejar reposar tapada durante 10 minutos. También pueden usarse hojas de menta frescas o bolsitas con menta molida que se distribuyen comercialmente.



Dosificación: Tomar 1 taza (8 oz) 3 veces al día, pero no usarla más de 10 a 12 días seguidos.



Ingredientes activos: Contiene hasta 2 por ciento de aceite volátil con mentol, mentona y jasmona; taninos y principio amargo.



Contraindicaciones: No se debe usar durante más de 12 días seguidos porque puede causar daño al corazón.

PARTES
UTILIZABLES



De un rizoma salen tallos duros, que sostienen las flores blancas como espuma. Se encuentra al borde de los caminos, y a orillas de riachuelos. Necesita luz y calor para producir en sus hojas y flores, el amargo esencial. De junio a septiembre (tiempo de floración) se recolecta el tallo y las flores. Del tallo se sacan los trozos gruesos.

Nombre científico: *Achillea millefolium*.

Otros nombres: Aquilea, milefolio, milera, milhojas, yerba de los carpinteros.

Nombre en inglés: Milfoil.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La infusión de milenrama se ha utilizado durante mucho tiempo para curar flatulencias, gastritis, enteritis, cálculos biliares, inflamaciones del hígado, ictericia y hemorragias internas.

También se la emplea en casos de sangrados nasales, y rectal, causados por



hemorroides, sangrado urinario y menstruación muy abundante.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas secas y dejar reposar durante 5 minutos.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) diaria en pequeñas dosis. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Aceite esencial con cineol y proazuleno, principio amargo, aquileína, tanino.



Contraindicaciones: El uso prolongado de esta planta puede volver la piel demasiado sensible a la luz del sol, con aparición de manchas.

PARTES
UTILIZABLES



Mora

Planta herbácea de ramas y hojas vellosas. La hoja es parecida a la de la fresa. Su fruto ovalado se forma por la agregación de globulillos carnosos, blandos y agri-dulces, y una vez maduros son de color morado.

Nombre científico: *Rubus fruticosus*, *rubus vellosus*.

Otros nombres: Zarza, zarzamora.

Nombre en inglés: Blackberry, bramble-berry, mulberry.

Parte utilizable: Fruto, hojas.



Propiedades curativas: El fruto de la mora fortalece la sangre y el organismo en general. Comido en abundancia combate los dolores artríticos. El cocimiento de 30 gramos de hojas y guías delgadas en 1 litro de agua durante 10 minutos y bebido varias veces en el día, purifica y tonifica la sangre, es astringente y combate la diarrea crónica y la disentería. Las gárgaras hechas con este cocimiento alivian las afecciones de la garganta y las encías inflamadas. El cocimiento de 40 gramos de hojas en 1 litro de agua es útil para lavar las heridas y úlceras externas.



Preparación: Infusión: (Para uso general.) Se vierte 1/2 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de hojas secas. En el párrafo anterior apare-

cen otras formas de preparación y dosis para diferentes aplicaciones.



Dosificación: Beber 1/2 taza 2 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Hierro, potasio, calcio, fósforo, sodio, tanino, flavona, vitamina C.

PARTES
UTILIZABLES



Moriseco

Hierba anual con algunas vellosidades, de 40 cm hasta 1 m de altura. Hojas opuestas pecioladas, divididas en grupos de tres, lanceoladas con bordes dentados. El disco floral presenta pequeños clavos planos fusiformes con vellosidades en la cabeza.

Nombre científico: *Bidens pilosa*.

Otros nombres: Margarita silvestre, mozoote pequeño, mozoillo, muriseco, romerillo.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: El cocimiento de toda la planta es muy eficaz contra la amigdalitis, los abscesos abiertos supurantes y la estomatitis; se usa en forma de gargarismos o enjuagues bucales.

La infusión preparada con toda la planta tiene propiedades expectorantes; normaliza el flujo menstrual y estimula la secreción láctea en la mujer que amamanta.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de la planta, y dejar reposar durante 5 minutos. Cocimiento: Hervir 3 cucharadas de la planta en 1/2 litro de agua, durante 5 minutos. Usar en gargarismos o enjuagues bucales.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) cada 12 horas, de preferencia en forma de bebida caliente. Puede endulzarse con miel de abeja.

**PARTES
UTILIZABLES**



Mostaza negra

Hierba anual que produce un tallo de hasta un metro de largo. Las hojas inferiores son lobuladas y en forma de lira; las superiores son más pequeñas, lanceoladas. Las flores aparecen en racimos terminales y son de color amarillo. Las frutas son secas de 2 valvas cuyas semillas se hallan adheridas a las dos suturas de la vaina.

Nombre científico: *Brassica nigra*.

Nombre en inglés: Mustard.

Parte utilizable: Semillas.



Propiedades curativas: La mostaza es mayormente de uso externo como estimulante de la circulación en la piel. Además, activa e intensifica las funciones fisiológicas del cuerpo, aumenta la eliminación de líquidos y provoca vómitos. En aplicación externa, debido a su acción rubefaciente o irritante de la piel que estimula localmente la circulación cutánea, es útil para aliviar los dolores musculares y de los huesos, los dolores neurálgicos, los dolores reumáticos y la ciática.

La infusión de mostaza ingerida alivia la bronquitis. Las cataplasmas de mostaza se usan para combatir la pul-



monía, la pleuresía, la bronquitis y las congestiones pulmonares. Recuérdese, sin embargo, que estas afecciones son



graves, por lo que tienen que ser tratadas por el médico.



Preparación y dosificación:

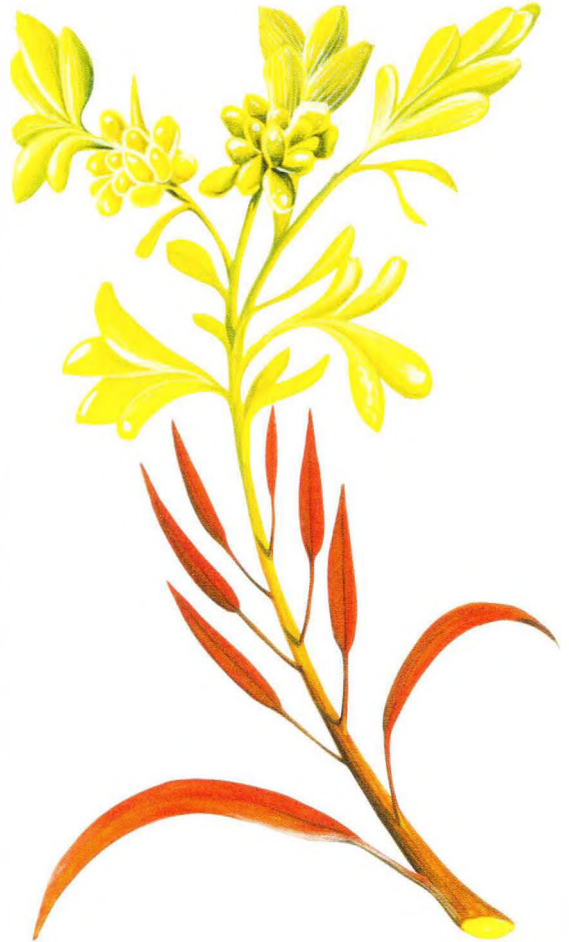
La mostaza se usa mayormente como cataplasma, que puede prepararse mezclando 3 cucharadas de semilla de mostaza molidas con vinagre (1 litro) (45° C) hasta formar una pasta espesa, que se esparce sobre un trozo de tela del tamaño de la parte del cuerpo que se desea tratar. Para impedir que la pasta se adhiera a la piel póngase sobre ésta una gasa húmeda. La cataplasma se quita al cabo de 1 minuto. La piel puede quedar enrojecida después del tratamiento, lo cual se puede aliviar frotándola suavemente con aceite de oliva.

En infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de harina de mostaza y dejar reposar durante 5 minutos. Beber en pequeños sorbos durante el día.

Para baño de pies: Preparar una infusión derramando 1 litro de agua hirviendo sobre 1 cucharada de semillas trituradas.



Contraindicaciones: El uso prolongado o abundante de mostaza negra, interna o externamente, puede causar severas inflamaciones o irritaciones.



PARTES
UTILIZABLES



Mozote

Hierba anual con tallos de 1 a 1.5 m, ramificados con hojas alternas. Flor amarillenta en panículas alargadas. El fruto es capsular de 3-5 mm de diámetro, copiosamente espinoso.

Nombre científico: *Triunfetta lappula*, *triumfetta semitriloba*, *triumfetta spp.*

Otros nombres: Mozote de caballo.

Parte utilizable: Corteza (cáscara del tronco), tallos tiernos.



Propiedades curativas: Se usa la cáscara en maceración. La infusión se prepara con trozos de tallo tierno. Esta preparación es útil en casos de afecciones gástricas, en gastritis y úlceras gástricas y duodenales.



Preparación: Maceración: Poner a remojar unas 2 cucharadas de corteza o tallos tiernos en 1 litro de agua durante 8 horas.



Dosificación: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz al día.



Ingredientes activos: Mucilago y albúmina.



PARTES
UTILIZABLES



Muérdago

Planta semiparásita de uso medicinal. Se prefiere que crezca en árboles caducos. La planta es de ramas pardas negruzcas que surgen de un tronco corto. Las hojas de color verde pálido tienen nervaduras paralelas y permanecen verdes todo el invierno. En primavera aparecen flores casi invisibles que más tarde se transforman en bayas blanquecinas.

Nombre científico: *Viscum album*.

Otros nombres: Liga, visca, visco.

Nombre en inglés: Mistletoe.

Parte utilizable: Frutos, toda la planta.



Propiedades curativas: Su acción principal es sobre el sistema circulatorio y corrige la hipertensión arterial. Ejerce acción benéfica sobre la arteriosclerosis y se le atribuyen cualidades antitumorales. La infusión se usa externamente en lavados de úlceras varicosas o en compresas.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de la planta.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) al día en pequeñas dosis.



Ingredientes activos: Viscotixina (polipéptido cardioactivo), saponinas, triterpenoides, histamina, proteínas que inhiben el crecimiento de tumores, colina.



Contraindicaciones: No dar a niños ni embarazadas. Las dosis grandes pueden producir daño cardíaco. Los frutos pueden ser venenosos para los niños.

PARTES
UTILIZABLES





Naranja agrio

Arbol de 5-10 m. Ramas espinosas, hojas con pecíolo, lámina ovalada muy amplia en el ápice, las flores son blancas y las frutas esféricas aplastadas con la base y el ápice hundido, cáscara rugosa, gruesa y de color anaranjado cuando maduran.

Nombre científico: *Citrus aurantium*.

Nombre en inglés: Chinese orange.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: La infusión de las hojas se utiliza como estimulante del apetito; en combinación con las flores, es un sedante suave; en caso de trastornos nerviosos se combina con menta, tilo o valeriana.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de hojas y flores.



Dosificación: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz al día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Aceite esencial, glucósido, hesperidina y principios amargos.



PARTES
UTILIZABLES





Naranja dulce

Arbol de tronco cilíndrico, hojas anchas en el ápice, lustrosas, lisas; las ramas están provistas de espinas. Las flores son blancas y el fruto es esférico, levemente rugoso y cáscara gruesa.

Nombre científico: *Citrus sinensis*.

Otros nombres: China, naranja.

Nombre en inglés: Orange.

Parte utilizable: Fruto, cáscara, hojas.



Propiedades curativas: El jugo de naranja es una fuente de vitamina C. El preparado que consiste en la maceración se obtiene dejando las cáscaras de naranja en agua de 6 a 8 horas, a temperatura ambiente, o bien refrigeradas. Esta agua ingerida en ayunas tiene acción diurética, disminuye la presión de la sangre y es antidiabética.



Preparación: Para obtener la maceración se lava bien una naranja madura y se pela; las cáscaras se dejan remojar en un vaso (8 oz) de agua durante la noche, de 6 a 8 horas. Las cáscaras deshidratadas se rallan, y se usa 1 cucharadita en 1 taza de agua.



Dosificación: Una taza (8 oz) de agua con ralladura de cáscaras secas en ayunas, para el dolor de estómago.



Ingredientes activos: Aceite esencial, glucósido, hesperidina, carotenoides, vitamina C.

PARTES
UTILIZABLES





Nogal

Este árbol de zonas templadas tiene tronco ancho, rugoso, de madera oscura y agrietado. Las hojas pecioladas tienen hasta 40 cm de largo, de bordes lisos y una nervadura central que se aprecia mejor en el envés, compuesta por 7 a 11 pares. El fruto aparece en otoño; al principio es verde claro, duro y carnoso; al madurar es de aspecto leñoso.

Nombre científico: *Juglans regia*.

Otros nombres: Cacai, taque.

Nombre en inglés: Walnut.

Parte utilizable: Corteza, fruto (nuez), hojas.



Propiedades curativas: Las diferentes partes del nogal son tónicas, astringentes, sudoríficas, detergentes y estimulantes.

La infusión de las hojas es útil como astringente en caso de diarrea y para combatir la diabetes. En caso de diabetes, se prepara un cocimiento con 1 cucharadita de hojas de nogal en 1 litro de agua y se hierve durante 15 minutos. Se toma 1 taza (8 oz) por la mañana antes del desayuno, 1 taza (8 oz) al mediodía y otra taza por la noche.



Para curar los flujos blancos (*Candida albicans*) que afectan a las mujeres, se usa el cocimiento en aplicación externa. Para ello se hierven 2 cucharadas de hojas de



nogal en 1 litro de agua hasta reducirlo a las dos terceras partes.

Con el líquido se hacen lavados vaginales. La infusión se emplea en compresas antiinflamatorias en afecciones de la piel. Las membranas de separación interna de la nuez se usan para aliviar problemas cardíacos, como la insuficiencia cardíaca y las taquicardias. Los dolores que se sienten a lo largo del nervio ciático en la pierna se alivian cuando se aplican compresas con el cocimiento de 1 cucharada de hojas de nogal, 20 gramos de hojas de eucalipto y 20 gramos de hojas de pimentón en 1 litro de agua.



Preparación: La infusión para uso general se prepara vertiendo 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 4 cucharaditas de hojas, nueces verdes trituradas, y corteza. Para problemas cardíacos se prepara un cocimiento con las paredes divisorias del fruto (nuez) a razón de una cucharadita para 1 taza de agua.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) de la infusión durante el día en pequeñas dosis. Del cocimiento se toma 1 taza al día. Ver otras dosis en propiedades curativas.



Ingredientes activos: Taninos (yuglona), flavona y aceite esencial.



Contraindicaciones: Emplear sólo las dosis mencionadas, especialmente cuando se padece de alguna enfermedad del corazón.

PARTES
UTILIZABLES





Nopal

Se cultiva en patios, jardines y cercas. Este cactus carece de tronco cilíndrico. Desarrolla proyecciones planas o pencas gruesas cubiertas de espinas y aparecen en las partes terminales. Los frutos son bayas verdes al principio, y al madurar se tornan amarillas o rojas.

Nombre científico: *Nopalea cochemillifera*, *opuntia ficus-indica*.

Otros nombres: Chumba, chumbera, tuna.

Nombre en inglés: Nopal, prickly pear.

Parte utilizable: Hojas (pulpa).



Propiedades curativas: La infusión de pulpa de la hoja se usa para aliviar las afecciones del sistema digestivo, como gastritis y úlcera digestiva. En aplicación externa, la savia de la pulpa estimula el crecimiento del cabello, evita su caída y elimina la caspa y la resequeidad del cuero cabelludo.



Preparación: Infusión: Verter 1 litro de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de pulpa. La savia se aplica directamente sobre el cuero cabelludo durante la noche, y por la mañana se lava el cabello.



Dosificación: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz al día.



Ingredientes activos: Mucilago, aceite esencial, glucósido y flavonoides.

**PARTES
UTILIZABLES**





Nuez moscada

Arbol frondoso de 5 a 15 m, de forma cónica o esférica, su follaje es de color verde claro; hojas lanceoladas de color verde oscuro. El fruto es una cápsula con impresiones en su cáscara, redondeada de color pardo a rojo naranja, cubierta por una membrana vidriosa.

Nombre científico: *Myristica fragans*.

Otros nombres: Achioltillo, piqui.

Nombre en inglés: Nutmeg.

Parte utilizable: Fruto.



Propiedades curativas: La nuez moscada es un poderoso estimulante estomacal. La infusión de semillas pulverizadas se usa como antiflatulenta, sudorífica, para reducir el sangrado uterino abundante, y para producir irritación en la piel a fin de intensificar la circulación local de la sangre con algún fin determinado de curación.



Preparación: Infusión: Para uso general, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 10 gramos de nuez moscada en polvo.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) de infusión dos veces al día.



Ingredientes activos: Miristina (igual composición que la trementina), alcaloides indólicos (estricnina, brucina).



Contraindicaciones: La nuez moscada es tóxica si se ingiere directamente (la ingestión de dos nueces puede causar la muerte). Los síntomas pueden incluir alucinaciones, visión borrosa, delirio, dolor abdominal y otros síntomas generales de envenenamiento.

PARTES
UTILIZABLES



Olivo

Arbol parecido en su tronco al saúco, de crecimiento lento, que puede alcanzar una altura de 10 m; de ramas delgadas y hojas lanceoladas verde gris en su cara anterior y plateadas en su envés. El fruto tiene forma de ciruela. Madura lentamente. La primera cosecha de olivas o aceitunas se produce cuando el árbol tiene 10 años.

Nombre científico: *Olea europaea*.

Otros nombres: Aceituna, olivo de aceituna.

Nombre en inglés: Olive.

Parte utilizable: Fruto, hojas.



Propiedades curativas: Del fruto se extrae un aceite que tiene amplio uso dietético por ser muy digestivo y carecer de colesterol. Tiene muy buena reputación como parte del tratamiento destinado a la expulsión de cálculos biliares y al control del colesterol en la sangre. En caso de cólico hepático se recomienda colocar los pies en agua caliente, con una bolsa de agua fría o hielo sobre el hígado y tomar 1 cucharada de aceite de oliva después de cada comida. En aplicación externa el aceite se usa en caso de quemaduras, escoriaciones, picaduras de insectos y prurito intenso. Mezclado con aceite de romero constituye una buena loción para el tratamiento de la caspa.



Preparación: Ver las recomendaciones hechas en el párrafo anterior.



Ingredientes activos: Mucina, tanino, principio amargo, ácidos oleico, linoleico, palmítico, esteárico y araquidónico.

PARTES
UTILIZABLES





Orégano

Planta que puede ser rastrera o alcanzar hasta 1 m de altura. Su tallo suele ramificarse y a menudo obtiene una coloración pardo rojiza. Las hojas se disponen de dos en dos; opuestas, de forma redondeada con finos dientes en su borde y vellosidades en su parte inferior. Las flores muy pequeñas, se presentan en diminutos ramilletes, levemente rosadas.

Nombre científico: *Lippia graveolens*, *majorana hortensis*, *origanum vulgare*.

Otros nombres: Mejorana.

Nombre en inglés: Oregano, wild marjoram.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La infusión de hojas y flores se usa para combatir las afecciones bronquiales en caso de tos rebelde. También es útil en inflamaciones de la boca, la lengua, las encías y aftas, y en inflamaciones de faringe, laringe y amígdalas. Tiene efecto antiespasmódico sobre el sistema digestivo. En caso de menstruación dolorosa, dar a beber una infusión 2 ó 3 días antes de su aparición. El cocimiento se aplica externamente en compresas tibias sobre las heridas.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 ó 3 cucharaditas de hojas y flores y dejar re-

posar 10 minutos. Se utiliza en forma externa aplicada en compresas frías.



Dosificación: Beber diariamente 1 ó 2 tazas de 8 oz. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Aceite esencial con timol, carvacrol, ácidos, tanino, principios amargos.

PARTES
UTILIZABLES





Orozuz

Planta herbácea con tallo leñoso de aproximadamente 1 metro que crece a partir de un rizoma. Hojuelas elípticas puntigudas y algo viscosas en el envés. Flores pequeñas azuladas. Fruto con pocas semillas. Los rizomas son largos. Esta planta abunda en ríos de zonas montañosas.

Nombre científico: *Glycyrrhiza glabra*, *licippia dulcis*.

Otros nombres: Belero, condurango, palo dulce, matagente, niño muerto, orosús, regaliz, rejalgar, salvia santa.

Nombre en inglés: Licorice.

Parte utilizable: Rizoma.



Propiedades curativas: La propiedad más notable del orozuz es su acción sobre los bronquios: Expulsa las secreciones y les permite fluir hacia el exterior, especialmente en la tos rebelde y en la congestión pulmonar.

También ayuda a la piel en el proceso de eliminación de las toxinas y promueve la traspiración.





Ortiga mayor

Ejerce acción antiséptica en los riñones y la vejiga. Es laxante. El cocimiento de la raíz alivia los problemas de la hipoglucemia (hipoglicemia).



Preparación: Cocimiento: Hervir durante 5 minutos en 1 taza (8 oz) de agua 1 cucharadita del rizoma desmenuzado o picado fino.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) diaria en 3 ó 4 pequeñas dosis.



Ingredientes activos: Glicirricina, ácido glicirrinico, flavonoides (liquiritina, isoliquiricina), cumarina, sustancias estrógenas, asparaguina, almidón y azúcar.



Contraindicaciones: Puede bajar la presión y hacer subir el azúcar de la sangre. Usado en dosis elevadas puede irritar la vejiga.

PARTES
UTILIZABLES



Arbusto de ubicación en terrenos de mediana elevación, pedregosos o calcáreos, cerca de los ríos y lugares sombreados. Crece de 2 a 5 m. Hojas alternas, oblongas, redondeadas, acuminadas en el ápice, con vellos puntiagudos transparentes en ambas caras y tallo.

Nombre científico: *Urtica dioica*.

Otros nombres: Cãñamo sueco, pica-pica, puya-puya, quequesheque.

Nombre en inglés: Nettle.

Parte utilizable: Hojas, raíz.





Propiedades curativas: La ortiga mayor es una planta muy beneficiosa porque ayuda a expulsar del organismo abundantes impurezas, especialmente de la sangre, el estómago, el intestino, los pulmones y los riñones.

Esta planta tiene propiedades expectorantes, ya que expulsa de los pulmones secreciones y flema, purifica la sangre, corta la diarrea, mejora las úlceras de los intestinos, alivia la disentería crónica, el asma y los sangrados de la nariz.

Además, cura las afecciones de la piel, las quemaduras, elimina la caspa, evita la caída del cabello y produce alivio en casos de reumatismo y gota.

El jugo extraído de las hojas frescas de ortiga mayor es diurético, restablece el flujo de orina, disuelve los cálculos de riñones y vesícula, y ayuda a detener las hemorragias uterinas. Tomar 3 cucharadas de jugo de ortiga mayor por la mañana y 3 por la noche.

Es muy eficaz para aliviar los dolores reumáticos, la artritis, las pérdidas de sangre de la nariz y la boca, las manchas de la piel de la cara, depura la sangre y aumenta la secreción de leche en la mujer que amamanta.



Preparación: Infusión: Se prepara vertiendo 1 taza (8 oz) de

agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas de ortiga mayor, se deja en reposo



Papa

durante 5 minutos y luego se cuele, se endulza con miel y se toma en dosis de 2 a 3 tazas al día. Jugo: Se extrae de las hojas frescas.



Dosificación: La indicada en párrafos anteriores.



Ingredientes activos: Histamina, tiramina, metilamina, colina, flavones, indicios de aceite esencial y mucílago.



Contraindicaciones: No comer las hojas crudas porque podrían causar daño a los riñones o producir síntomas de envenenamiento; cocinada, la ortiga mayor es muy alimenticia, depurativa y diurética. Las hojas frescas deben manejarse con cuidado para evitar que los vellos urticantes produzcan serias reacciones alérgicas en la piel.

PARTES
UTILIZABLES



Planta herbácea anual, que en la actualidad se cultiva en casi todo el mundo. De tallos ramosos de unos 40 cms de altura, hojas profundamente partidas; flores blancas o moradas en ramillete terminal. El fruto es una raíz tuberosa redondeada, parda por fuera y amarillenta por dentro.

Nombre científico: *Solanum tuberosum*.

Otros nombres: Patata.

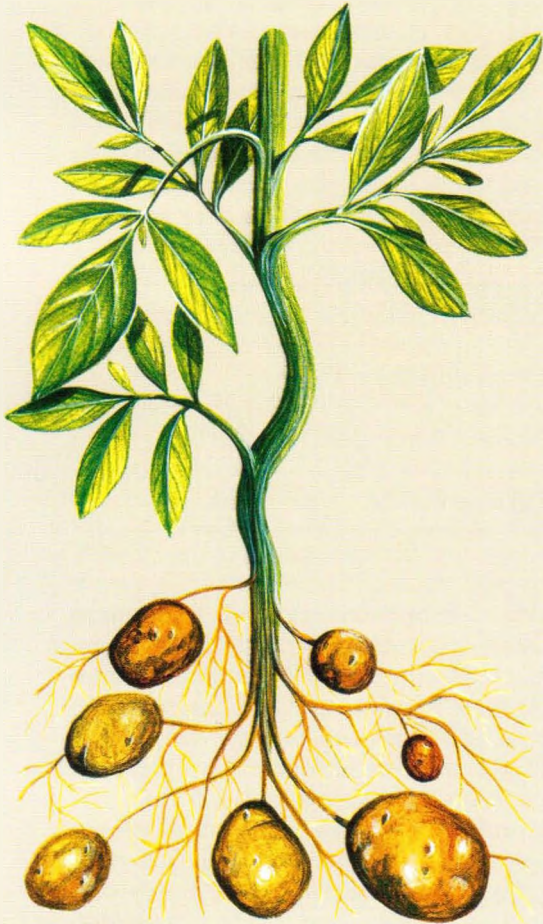
Nombre en inglés: Potatoe.

Parte utilizable: Tubérculos.



Propiedades curativas: La papa contiene hierro, potasio, calcio, silicio, fósforo, sodio, proteína, hidrato de carbono y varias vitaminas; debido a eso tiene gran valor nutritivo y es de fácil digestión. Posee, además, propiedades curativas de gran valor.

El Dr. Silvio Rozzi Sachetti menciona las siguientes propiedades curativas de la papa: "El jugo que se obtiene al exprimir una papa grande bien lavada, tomado con miel, en ayunas, evita fermentaciones, empachos, virosis intestinales, acidez, ardor, diarrea, estreñimiento, escorbuto, úlceras estomacales e intestinales, reumatismo, artritis y gota. El agua en la que se ha puesto a macerar una papa grande ra-



llada o cortada en pedazos (1/2 litro de agua), se toma en pequeñas cantidades durante el día" (*Las plantas, fuentes de salud*, p. 252).

En caso de picazón, prurito o ardor en los miembros o en el cuerpo, se obtiene alivio frotando la parte afectada con papa cruda rallada.

Si se hierve 1 cucharada de hojas frescas trituradas en 1 litro de agua, se obtiene un cocimiento útil para lavar directamente las hemorroides, o darse baños de asiento. También sirve para irrigaciones o duchas vaginales para combatir la leucorrea o flujo blanco en las mujeres.

La papa aplicada directamente sobre las callosidades ayuda a reblandecerlas para facilitar su extracción.



Preparación y dosificación:

Maceración: 1 papa grande cortada o rallada en 1/2 litro de agua. Otras indicaciones en los párrafos anteriores.



Ingredientes activos: Además de los mencionados al comienzo, contiene solanina, pectina, aminoácidos y albúmina.

PARTES
UTILIZABLES



Papaya

Arbol de tallo simple, de 3-5 m, con las hojas en forma de corona en la parte distal, hojas grandes palmeadas con 7 lóbulos. El fruto es una gran baya carnosa oblonga anaranjada cuando está maduro y verde cuando está tierno. En su interior hay un gran número de semillas envueltas en una membrana hialina.

Nombre científico: *Carica papaya*.

Otros nombres: Fruta bomba, lechosa, papayuela, tapaculo.

Nombre en inglés: Papaya.

Parte utilizable: Fruto, semilla.



Propiedades curativas: Del tronco y de las frutas verdes se obtiene una sustancia lechosa que es muy útil en el tratamiento de la anquilostomiasis, lombrices y tenia. Una cucharadita de leche de papaya recién recogida, mezclada con una cucharada sopera de leche de vaca o agua de coco, constituye un vermífugo eficaz para los niños. Del fruto maduro se obtiene una enzima potente llamada papaína que es similar al jugo gástrico. Por eso se usa como ablandador de carne y para mejorar la digestión lenta. El cocimiento de las semillas es de comprobada eficacia para disolver pequeños depósitos de grasa en las órbitas oculares y párpados, y para disolver la



grasa en los casos de sobrepeso. El fruto de la papaya es efectivo para aliviar alergias, gracias a su capacidad para desnaturalizar las proteínas. Interna y externamente acelera el proceso de cicatrización y el reblandecimiento de callosidades.



Pasionaria



Preparación: El cocimiento de semillas se hace hirviendo 30 gramos de semillas en 1 taza (8 oz) de agua durante 5 minutos. Ver propiedades curativas para otras preparaciones.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) al día en pequeñas dosis. Leer la sección de propiedades de la planta para otros usos.



Ingredientes activos: Sales alcalinas, potasio, ácido málico, pepina, pancreatina, papaína, vitaminas A, B y C.



PARTES
UTILIZABLES



E

nredadera de tallo leñoso de varios metros de largo; crece en los bosques húmedos. Flores blancuzcas grandes con una corola púrpura rojiza; desde el centro se proyectan filamentos que recuerdan una corona de espinas. Las hojas son ovales de 3 lóbulos.

Nombre científico: *Passiflora incarnata*.

Otros nombres: Flor de la pasión, granadilla, maracuyá, parcha, parchita, pasiflora, pocote.

Nombre en inglés: Passion flower.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La infusión de toda la planta tiene un efecto tranquilizante suave para aliviar trastornos nerviosos como insomnio, cansancio o fatiga mental, histeria y dolor de cabeza de tipo nervioso.



Preparación: Infusión: Es preferible usar los preparados comerciales de tintura.



Dosificación: Tintura: 15 a 20 gotas en 1/2 taza de agua. Niños: 3 a 10 gotas cada 2 horas hasta obtener los resultados deseados.



Pensamiento



Ingredientes activos: Alcaloides (harmina, harmol), eterósidos flavónicos, mezcla de esteroides.



Contraindicaciones: Puede causar agitación o alucinaciones si se sobrepasa la dosis.

PARTES
UTILIZABLES



Planta anual, ornamental de jardines, aunque también se encuentra silvestre a la orilla de los bosques. De tallos huecos suaves y hojas ovaladas y lanceoladas de bordes dentados. Su floración es lo más sobresaliente de esta planta que presenta un matiz característico de amarillo azul y violeta; florece de marzo a octubre.

Nombre científico: *Viola tricolor*.

Otros nombres: Pensamiento silvestre, trinidad, trinitaria, violeta tricolor.

Nombre en inglés: Pansy.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: Esta planta medicinal tiene acción expectorante, diurética, antiinflamatoria, antirreumática, depurativa, tónica, sudorífica y laxante. El pensamiento se emplea mayormente en afecciones de la piel, de los pulmones y del sistema urinario. Se usa para tratar el eccema y otros problemas de la piel que producen exudados. Como remedio expectorante y antiinflamatorio se emplea con éxito en casos de tos convulsiva y bronquitis aguda. Es beneficioso en el tratamiento de la cistitis (vejiga inflamada) y de la micción (acto de orinar) frecuente y dolorosa.



Esta planta, triturada, mezclada con leche y aplicada como cataplasma, hace desprender fácilmente las costras lácteas del recién nacido; también es buena para la tiña, la escrofulosis (especie de tuberculosis atenuada de los ganglios, la piel, los huesos y otras partes del cuerpo)

de los niños. La infusión se prepara vertiendo 1/4 de litro de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas y flores. Se deja reposar durante 5 minutos. Dosis: Tomar 1/2 taza (4 oz) 3 veces al día. Esta misma infusión, tomada a razón de 1 taza (8 oz) [niños: 1/2 taza (4 oz)] 2 veces al día, alivia el catarro de los pulmones; también aplicada 2 veces al día sirve para lavar las llagas, úlceras cutáneas y eccema.



Preparación y dosificación:

La que se indica en cada caso en los párrafos anteriores. El polvo o extracto de la raíz se puede utilizar para baños tibios, combinando 1 cucharadita para 1 litro de agua.



Ingredientes activos: Mucilago, ácido salicílico, saponinas, tanino, flavonoides.



Contraindicaciones: Las dosis excesivas o el uso continuado por tiempo prolongado, puede producir problemas en la piel.

PARTES
UTILIZABLES





Pepino

Planta herbácea anual con tallos blandos rastreros vellosos de 2-3 m de longitud. Hojas pecioladas, vellosas, partidas en lóbulos puntiagudos. Flores amarillas separadas las femeninas de las masculinas. Fruto pulposo cilíndrico de 6-12 cm, color verde que tiende a ponerse amarillo a medida que madura.

Nombre científico: *Cucumis sativus*.

Otros nombres: Cocombro, cohombro, pepino cocombro, pepino cohombro, pepino de agua.

Nombre en inglés: Cucumber.

Parte utilizable: Fruto.



Propiedades curativas: El pepino es un diurético eficaz, lo que lo hace un buen eliminador de toxinas. La ensalada de pepinos sin adobar o con limón, ajo picado y perejil, ingerida por la noche, tiene la virtud de limpiar el estómago, los intestinos, el hígado, los riñones y la garganta; también disuelve el ácido úrico y las grasas superfluas. El jugo de pepino (sustancia lechosa de la cáscara) es un excelente remedio para la piel; quita las manchas, pecas y exceso de grasa, dándole tersura y corrigiendo pequeñas arrugas y asperezas. También es útil para el tratamiento de ulceraciones en enfermos que deben permanecer en cama por tiempo prolongado.



Preparación: Hacer incisiones con un objeto cortante en el pepino para obtener la sustancia lechosa.



Dosificación:
Se aplica localmente.



Ingredientes activos: La leche contiene numerosos fermentos, péptidos, fosfolípidos y aminoácidos.

PARTES
UTILIZABLES





Perejil

Planta herbácea que vive más de un año, pero rara vez llega a dos. El tallo puede llegar excepcionalmente a 1 m. Las hojas se dividen en segmentos bastante anchos y rizados color verde oscuro. La planta se proyecta a partir de una raíz en forma de zanahoria.

Nombre científico: *Apium petroselinum*, *petroselinum crispum*.

Nombre en inglés: Parsley.

Parte utilizable: Toda la planta.

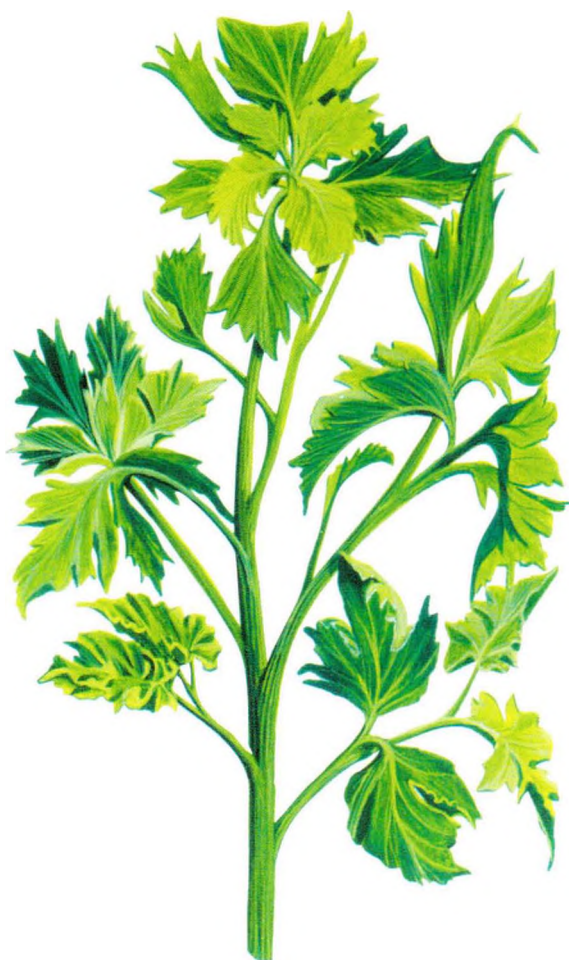


Propiedades curativas: El perejil contiene abundancia de vitamina C, limpia el estómago y estimula la producción de jugo gástrico.

El cocimiento se prepara hirviendo 30 gramos de raíz en 1 litro de agua, en un recipiente tapado, hasta que el líquido quede reducido a sus dos terceras partes. La dosis de 2 cucharadas soperas cada 4 horas, es beneficiosa para remediar la retención de orina. Actúa como sudorífico, alivia la hidropesía (retención de líquido), la ictericia, la hipertensión arterial, las afecciones hepáticas, afecciones de las vías urinarias, gota, reumatismo, reglas escasas, menstruación dolorosa, impotencia, orina escasa o turbia. También mejora la memoria.

Las semillas secas en infusión de 10 a 20 gramos por litro de agua, ejercen efectos tónicos, estomacales, vermífugos; calman los nervios y alivian los dolores neurálgicos. Dice el Dr. Eugenio Arias Alzate que el perejil tonifica las glándulas suprarrenales y las vigoriza. Evita los cólicos menstruales y los cura. Fortifica los ovarios y los sana. Sin embargo las mujeres embarazadas no deben ingerirlo.

En caso de menstruaciones tardías, beber dos tazas (1/2 litro) diarias de una infusión preparada vertiendo 200 gramos





Pico de pájaro

de agua hirviendo sobre 5 gramos de raíz y hojas de perejil.



Preparación: Infusión para uso general: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas y dejar reposar de 10 a 15 minutos. En los párrafos anteriores se presentan otros preparados útiles para combatir diversas afecciones.



Dosificación: Beber 1/2 taza (+ oz) 3 veces al día. En caso de usar tintura, tomar 3 veces al día de 4 a 6 gotas de tintura disueltas en agua. La infusión también se puede aplicar localmente como gotas por la nariz o en compresas frías.



Ingredientes activos: Aceite esencial con apiol, miristicina, pimenol, glucósidos flavolínicos, bergapteno, aceite fijo con ácido petroselinico.



PARTES
UTILIZABLES



Planta anual de tallos semileñosos, muy común en terrenos baldíos y cultivados de tierra caliente, que puede convertirse en perenne. Crece hasta 1 m de altura. Hojas ovaladas lanceoladas y de ápice puntiagudo. Las flores nacen en racimos amarillos. Sus frutos consisten en vainas largas lineales, aplanadas, y arqueadas de 6-12 cm con hileras de semillas en su interior.

Nombre científico: *Cassia occidentalis*.

Otros nombres: Brosca, frijol falso, frijolillo, picolargo, sonajera.

Parte utilizable: Flor, fruto, hojas, raíz, semilla.



Propiedades curativas: Las hojas, la raíz, las flores y las semillas se utilizan en infusión como laxante, y como antiespasmódico en cólicos intestinales y menstruales. Las hojas frescas machacadas tienen un efecto benéfico contra los tumores, la inflamación de



músculos y tejidos y el eccema. Las hojas frescas se aplican directamente sobre la parte afectada. El cocimiento de las vainas se administra durante el día para evitar que la persona moje la cama durante la noche.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas, raíz, flores y dejar reposar durante 10 minutos. Cocimiento: De 3 a 4 vainas para 1 taza de agua. Se ingiere durante el día, antes de la cena.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) cada 4 a 6 horas, o según sea necesario.

PARTES
UTILIZABLES





Pichichío

Planta de tierra caliente. Se encuentra de preferencia en tierras bien abonadas, a veces en caminos y matorrales; anual o perenne de unos 50 cm a 1 m de altura. Presenta gran cantidad de espinas y es muy vellosa. Hojas delgadas, grandes y gruesamente dentadas; vellosas, de base acorazonada. Flores acampanadas azules o violetas. El fruto son bayas lisas, anaranjadas en forma de peritas.

Nombre científico: *Solanum mammosum*.

Otros nombres: Chichigua, chigua.

Parte utilizable: Fruto, raíz.



Propiedades curativas: La pulpa del fruto en inhalaciones es eficaz para la sinusitis. El cocimiento de la raíz es un diurético eficaz. Se ha usado con cierto éxito para combatir la tos convulsiva o tos ferina. Aplicado directamente sobre la piel puede curar úlceras y llagas. Hacemos aquí la advertencia de que los frutos son venenosos, por lo que no se deben comer; por esta razón se los emplea como insecticida contra las cucarachas.



Preparación: Vapor: Echar 1 cucharada del fruto en 1 litro de agua hirviendo e inhalar el vapor por la nariz y la boca. Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de raíz desmenuzada.



Dosificación: Tomar 1 cucharada de infusión de la raíz cada 6 horas. La pulpa del fruto se aplica localmente.



Contraindicaciones: Comer el fruto puede producir envenenamiento.

PARTES
UTILIZABLES





Pino

Arbol conífero del que se conocen más de cien especies. Los troncos son frondosos, de corteza suave, rojiza escamosa. Las ramas terminan en coronas de hojas en forma cónica, cuyas hojuelas son agujas verde oscuras que duran de 3 a 6 años. El fruto es una piña cónica leñosa.

Nombre científico: *Pinus strobus*, *pinus sylvestris*.

Otros nombres: Pino blanco, pino real, pino serrano.

Nombre en inglés: White pine.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La infusión preparada con la corteza o con los brotes tiernos inhibe las secreciones bronquiales y actúa como antiséptico bronquial. Este mismo efecto se obtiene con inhalaciones en caso de infección de las vías respiratorias altas (laringitis, faringitis, bronquitis y sinusitis).



Preparación: Maceración y cocimiento: Remojar 1 cucharada de corteza o brotes tiernos en 1 taza (8 oz) de agua durante varias horas; luego hervir por 5 minutos. Vapor: Para realizar las inhalaciones se utilizan los brotes tiernos del árbol a razón de 1 cucharadita por 1 litro de agua; o si tiene a la mano preparados comerciales de aceite



o extractos, se aplican 15 gotas para 1 litro de agua.



Dosificación: Tomar 1 cucharada cada 3 a 4 horas.



Ingredientes activos: Aceite esencial con terpenos, principio amargo (pinecrina), tanino, resina y vitaminas.

PARTES
UTILIZABLES





Quino

Arbol de mediana altura de 5-10 m. Sus hojas son angostas, pecioladas, largas y vellosas. Las ramas están cubiertas de vellosidades. Las flores están compuestas por una corola sedosa color rojo o rosado.

Nombre científico: *Cinchona spp*, *cinchona succirubra*.

Otros nombres: Calisaya, cascarilla, cinchona, chinchona, quino.

Nombre en inglés: Peruvian bark.

Parte utilizable: Corteza.

+ **Propiedades curativas:** El cocimiento de la corteza y la raíz se utiliza como astringente en caso de diarrea, disentería amebiana, malaria o paludismo y fiebre amarilla. También tiene efecto estimulante en la matriz y se usa en el tratamiento de problemas cardíacos. Se la emplea como estimulante del sistema digestivo y de la secreción de jugos digestivos. Ejerce un efecto tranquilizante sobre el corazón, disminuye las palpitaciones y normaliza la marcha cardíaca.





Preparación: Cocimiento: Se prepara a razón de 1 cucharadita de corteza o raíz para 1 taza de agua.



Dosificación: Cocimiento: Se bebe 1 taza en pequeños sorbos durante el día. No exceder por ningún motivo 2 tazas (1/2 litro) por día.



Ingredientes activos: Quinina, quinidina y numerosos alcaloides secundarios, taninos y principio amargo.



Contraindicaciones: No debe administrarse durante el embarazo; únicamente al final en caso de producirse un parto retardado y si se desea provocar contracciones uterinas.

PARTES
UTILIZABLES





Reina de la noche

Planta que gusta de los sitios húmedos y alcanza de 3-5 m. Sus hojas se presentan alternas, de margen ondulado y forma ovalada. El detalle más sobresaliente de sus flores es su forma acampanada y su gran tamaño; son blancas, con un tinte rosado en su corola, y miden de 10 a 12 cms.

Nombre científico: *Datura arborea*, *datura stramonium*.

Otros nombres: Astramonio, campanilla blanca, estramomo, estramonio, floripondia, floripondio, reina amarga, reina triste.

Nombre en inglés: Jimson weed.

Parte utilizable: Hojas.



Propiedades curativas: Esta planta posee propiedades analgésicas, antiespasmódicas, hipnóticas y narcóticas.





Es peligrosa en manos inexpertas e inescrupulosas, ya que una sobredosis puede resultar mortal.

La aspiración del humo de las hojas enroscadas y encendidas puede aliviar el asma. Algunos atribuyen propiedades afrodisíacas a esta planta. Las hojas frescas calentadas e impregnadas con grasa (manteca, vaselina, aceite) y aplicadas sobre furúnculos o diviesos pueden usarse para hacerlos madurar, y también para bajar la inflamación de las paperas o cualquier otra inflamación de la piel.



Preparación y dosificación: Uso externo según se explica en el párrafo anterior.



Contraindicaciones: Esta planta debe manejarse con cuidado debido a su efecto narcótico. No debe ser ingerida.

PARTES
UTILIZABLES





Repollo

Hortaliza muy popular cultivada en todo el mundo, principalmente en climas tropicales y templados. La planta se prolonga a partir de una raíz blanquecina carnosa, iniciando inmediatamente una corona de hojas envolventes de color verde claro o verde azulado, que le dan una forma globosa redondeada.

Nombre científico: *Brassica oleracea*.

Otros nombres: Berza, col.

Inglés: Cabbage.

Parte utilizable: Hojas.



Propiedades curativas: La infusión de las hojas o el extracto ingerido en pequeñas cantidades después de las comidas, es útil para el tratamiento de la úlcera péptica. También se utiliza de la misma forma para tratar los dolores reumáticos. La infusión de repollo da buen resultado en el tratamiento de heridas de cicatrización lenta.

El jugo de repollo, su caldo o sus hojas cocidas, se usan en el tratamiento de las úlceras del estómago y el intestino, de los cálculos y las enfermedades de las vías respiratorias. El jugo de repollo es desinfectante y ayuda en caso de laringitis y pérdida de la voz, así como inflamaciones de la piel. Una hoja de repollo puesta sobre una rodilla que duele, alivia el dolor.



Preparación: En infusión, derramar 1/2 taza (4 oz) de agua hirviendo sobre dos cucharadas de hojas picadas.



Dosificación: 1/2 taza (4 oz) 2 ó 3 veces al día.



Ingredientes activos: Glucósido de esencia de mostaza (glucobrasina), enzima (mirosinasa), factor antiúlcera, vitaminas A, B, C y minerales.

PARTES
UTILIZABLES





Roble

Arbol de gran tamaño que alcanza de 20-40 m, generalmente cubierto en su totalidad por epifitas. Este árbol se puede reconocer fácilmente por su fruto que consiste de una bellota. Su madera es dura, compacta, de color pardo amarillento, muy apreciada para construcción.

Nombre científico: *Quercus robur*.

Otros nombres: Apamate, encina, guayacán amarillo, matiliguat, paloblanco, roble blanco, roble de sabana, yaxte.

Nombre en inglés: Oak.

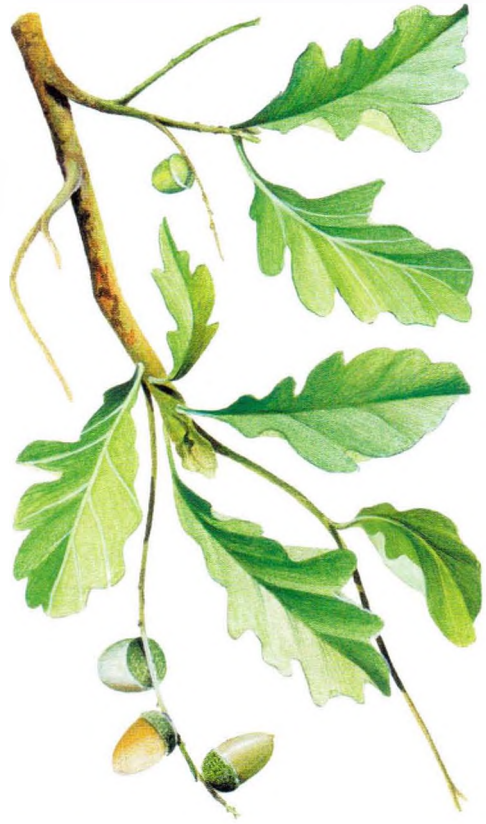
Parte utilizable: Corteza.



Propiedades curativas: El cocimiento hecho con la corteza se emplea en uso externo, en enemas y duchas vaginales, contra hemorroides y otros problemas rectales, y en problemas menstruales y sangrados uterinos profusos. Ingerido, es un tratamiento eficaz para las venas varicosas y también para detener hemorragias internas. En gárgaras combate las inflamaciones de la garganta y alivia las encías que sangran.



Preparación: Cocimiento: Verter 2 tazas de agua para 1 cucharadita de corteza, hervir por 5 minutos y dejar reposar durante 10 minutos.



Dosificación: Beber 3 ó 4 tazas de 8 oz al día.



Ingredientes activos: Taninos, flobafeno.



Contraindicaciones: No se conoce ninguna.

PARTES
UTILIZABLES





Romero



rbusto de 1 a 2 m muy ramificado, que se encuentra mayormente en los jardines. Las hojas tiernas tienen un color blanco en el envés. Las flores se presentan en racimos axilares con cálices blancos. Las hojas despiden un aroma agradable.

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*.

Otros nombres: Romero de Castilla.

Nombre en inglés: Rosemary.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: El romero tiene acción antiespasmódica, antidepresiva, antiséptica, antihelmíntica (combate los parásitos), previene la formación de gases en el tubo digestivo, es estimulante, enrojece la piel y mejora la circulación.

El romero “es muy eficaz contra la debilidad y parálisis motora de alguno de los miembros superiores o inferiores, cerebro debilitado, la apoplejía, vértigos,





trastornos nerviosos y respiratorios, menstruaciones escasas, deficiencias hepáticas y biliares, e incluso contra la impotencia. Si se trata de dispepsia y de fermentaciones gastrointestinales, es aconsejable tomar una taza (8 oz) de dicha infusión después de las comidas" (Silvio Rozzi Sachetti, *Las plantas, fuente de salud*, p. 289).

La infusión de romero limpia el estómago de mucosidades, estimula el apetito y mejora la digestión; también depura la sangre y fortalece el sistema nervioso y el corazón.

Debido a su acción descongestionante, alivia la congestión de la nariz y los bronquios producida por la gripe, la influenza, el resfrío común y las alergias. Se usa también para lavados vaginales.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas y flores y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Duchas vaginales: Se prepara 1 litro de agua con una cucharada de la planta en forma de infusión. Cocimiento: También se utiliza en forma externa.



Dosificación: Beber 3 tacitas de 4 oz al día.



Ingredientes activos: Alcanfor, tanino, cineol, resina, principio amargo.



Contraindicaciones: El aceite de romero puede irritar el estómago, los riñones y los intestinos.

PARTES
UTILIZABLES





Rosa mosqueta

Rosal con tallos flexibles, muy espinosos de 3 a 4 m de largo, hojas lustrosas compuestas de 7 hojuelas ovales de color verde claro; sus flores son blancas pequeñas y de olor almizclado. Se presenta en panojas espesas y terminales.

Nombre científico: *Rosa canina*, *rosa* spp.

Nombre en inglés: Rose hip.

Parte utilizable: Flores, frutos.



Propiedades curativas: La infusión preparada con las flores y los frutos es una excelente fuente de vitamina C. Tiene, además, la particularidad de acidificar la orina y los líquidos del cuerpo, por lo que se usa como antiséptico por vía oral en caso de infecciones renales.

Aplicada localmente es eficaz para combatir infecciones de ojos y oídos.

El cocimiento preparado con sus frutos limpia los riñones y la vejiga, depura la sangre y es beneficioso en caso de gota y reumatismo.





Ruda



Preparación: Cocimiento: Poner a hervir 2 1/2 cucharaditas de frutos cortados en 1 taza (8 oz) de agua; una vez que haya soltado el hervor, dejarla hervir suavemente durante 10 minutos. Infusión: Se prepara con flores y frutos a razón de 1 cucharada para 1 taza de agua. Tintura: Se obtiene comercialmente.



Dosificación: Infusión: Tomar 1 taza (8 oz) 3 veces al día. Cocimiento: Tomar una taza cada 12 horas. Tintura: Tomar de 3 a 4 gotas en 1/2 taza (4 oz) de agua 3 veces al día.



Ingredientes activos: Abundancia de vitamina C, B y K, caroteno, ácido cítrico, pectina, aceite esencial.

PARTES
UTILIZABLES



P

lanta de jardín que puede crecer hasta 2 m en alturas medias sobre el nivel del mar. Sus hojas son alternas de color verde claro, pinnadas dobles, redondeadas en el ápice. Sus flores terminales son de un color amarillo verdoso en panículas.

Nombre científico: *Ruta chalapensis*, *ruta graveolens*.

Otros nombres: Galega, ruda cabruna, tefrosia.

Nombre en inglés: Rue.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La infusión de las ramitas tiene los siguientes usos: 1. Para estimular la circulación en caso de várices, flebitis, molestias de la menopausia y para producir la menstruación. Estimula la circulación periférica y disminuye la presión arterial de la sangre. 2. La infusión es eficaz para combatir la artritis y en problemas causados por el ácido úrico. 3. Para combatir las lombrices intestinales. 4. Para aliviar las afecciones nerviosas, histerismo, epilepsia, calambres, dolores de cabeza, vértigos, congestión, debilidad de



la vista y debilidad en general. Las hojas masticadas alivian los dolores de cabeza producidos por tensión; combaten las palpitaciones y otros problemas genera-

dos por la ansiedad. 5. Debido a su acción antiespasmódica resulta eficaz para relajar los músculos lisos de los intestinos y combatir los cólicos; también para el tratamiento de la tos con espasmos.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharaditas de hojas y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Cocimiento: 1 a 2 cucharaditas de hojas en 1 taza de agua.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 3 veces al día. Tintura: De 3 a 4 gotas en 1/2 taza (4 oz) de agua. Se utiliza tanto interna como externamente.



Ingredientes activos: Aceite esencial, rutina, furanocumarinas, alcaloides y taninos.



Contraindicaciones: Las mujeres embarazadas no deben usar ruda, porque esta planta es abortiva.

PARTES
UTILIZABLES





Ruibarbo

Planta herbácea de 70 cm a 2 m, con hojas grandes pecioladas de bordes dentados, sinuosas, ásperas por encima, nervudas y vellosas por debajo; flores amarillas o verdes pequeñas en forma de espigas. Su raíz presenta un rizoma pardo por fuera y rojizo con puntas blancas en el interior.

Nombre científico: *Rheum palmatum*.

Otros nombres: Rizoma del rey, rubarbo, ruibarbo chino, ruibarbo turco.

Nombre en inglés: Rhubarb.

Parte utilizable: Raíz.



Propiedades curativas: De la raíz de esta planta se obtiene un polvo o extracto que usado en cocimiento alivia los trastornos digestivos, estimula el apetito y produce alivio en caso de fatiga o debilidad general.



Preparación: Cocimiento: Hervir 1 cucharadita de raíz en 1 taza (8 oz) de agua, durante 10 minutos.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) por la mañana y 1/2 taza (4 oz) por la noche.



Ingredientes activos: Ácido crisofánico, tanino, oxalato de cal-



cio, ácido gálico, flavona (rutina), almidón, pectina y fitosterol.



Contraindicaciones: El ruibarbo puede irritar los riñones si se toma en dosis excesivas. Debido a esto, las personas que padecen de afecciones renales no deben usarlo.

**PARTES
UTILIZABLES**



Sábila

Tiene la forma de un pequeño maguey. Hojas o pencas carnosas verdes con espinas en los bordes y de forma lanceolada, de 30-60 cm, muy jugosas en su interior. Las flores se presentan en racimos nudosos de color amarillo.

Nombre científico: *Aloe feros*, *aloe vera*.

Otros nombres: Aloe, aloe vera, acíbar.

Nombre en inglés: Aloe.

Parte utilizable: Savia de las hojas.



Propiedades curativas: El extracto gelatinoso de las hojas o pencas desinfecta y desinflama el estómago, y es útil en gastritis y úlceras gástricas; se emplea para estimular la vesícula biliar cuando ésta funciona con lentitud. En aplicación externa elimina salpullidos, alivia el eccema y hace desaparecer las manchas de la piel. Alivia las heridas causadas por quemaduras, promueve la cicatrización de otras heridas y alivia la conjuntivitis con supuración.



Preparación: Maceración: Dejar remojar 1 cucharada de trozos de hoja o penca en 1 taza (8 oz) de agua durante unas 4 horas.



Dosificación: Tomar 1 cucharada cada 6 horas para trastornos di-



gestivos y biliares. Extracto: Se aplica directamente sobre la piel para manchas, cicatrización de heridas, y quemaduras.



Ingredientes activos: Aloetina, aloína, antraquinonas, resina.

Salvia

Planta herbácea con hojas aromáticas simples lanceoladas, festonadas y dentadas en sus bordes, de color verde blanquecino. Produce flores azules aglomeradas en espigas, racimos o paniculas.

Nombre científico: *Buddleia americana*l, *salvia officinalis*.

Otros nombres: Garilopa, hierba sagrada, hoja de salve, raíz de salvia, salvia americana, salvia de jardín, salvia menor, salvia morisca, salvia real, salvia roja, té de Francia, té de Grecia.

Nombre en inglés: Red sage.

Parte utilizable: Hojas.

+ **Propiedades curativas:** La salvia es el remedio clásico para combatir las inflamaciones de la boca, garganta y amígdalas, porque sus aceites volátiles suavizan las membranas mucosas.

Puede emplearse como enjuague en caso de encías inflamadas y sangrantes, lengua inflamada o inflamaciones generalizadas de la boca (estomatitis); es un remedio eficaz en caso de úlceras de la boca o aftas. Las gárgaras con infusión de salvia se usan en el tratamiento de la laringitis, faringitis, amigdalitis o angina. La salvia bebida en infusión, reduce la



Contraindicaciones: Debido a que el áloe estimula las contracciones uterinas, debe evitarse durante el embarazo. Como se elimina en la leche materna, las madres no deben utilizarlo durante el periodo de lactancia.

PARTES
UTILIZABLES





transpiración y disminuye la leche materna. Aplicada como compresa mejora las heridas.

La infusión de salvia caliente después de las comidas, alivia las molestias de estómago, y en caso de mala digestión, elimina el dolor de cabeza, los mareos, las

congestiones del cerebro y la cara, y elimina las ventosidades del estómago e intestinos.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas secas. Para otras aplicaciones ver párrafos anteriores.



Dosificación: Beber hasta 3 tazas de 8 oz al día.



Ingredientes activos: Aceite volátil que incluye 30% de tujona, cineol, linalol, borneol, alcanfor, salvene, pinene, principio amargo, tanino, triterpenoides, flavonoides, sustancias estrógenas y resina.



Contraindicaciones: El empleo prolongado o excesivo de salvia puede producir envenenamiento leve. Las mujeres embarazadas no deben usarla; tampoco deben hacerlo las madres en el período de lactancia debido a que puede suspender la producción de leche.

PARTES
UTILIZABLES



Sanguinaria

Es una planta perenne pequeña de 30-60 cm que gusta de lugares soleados y ricos en humus. Su rizoma contiene un jugo rojizo cuando está fresco, y amarillo cuando se seca. Las hojas salen directamente del rizoma arriñonado, palmeadas y lobuladas, de color rojo, en los que se nota muy marcada impresión de las nervaduras; tienen la tendencia a corrugarse.

Nombre científico: *Polygonum acuminatum*, *sanguinaria canadensis*.

Otros nombres: Arancel, cárnica, escancas morado, lecherroja, planta india, raíz de tinta roja, raíz roja, sangrona.

Nombre en inglés: Blood root.

Parte utilizable: Rizoma.



Propiedades curativas: La acción de la sanguinaria es disolvente, astringente, depurativa, expectorante, antiespasmódica, vomitiva, anti-séptica, cardioactiva y purgante. Tiene buen efecto sobre las úlceras y sangrados del estómago. Es eficaz en la eliminación



de cálculos y arenillas de la vesícula, el riñón y la vejiga. Disminuye la presión arterial de la sangre. Es muy eficaz en el

Saragundí

tratamiento de la bronquitis. Debido a su acción relajante sobre los bronquios, resulta útil en el tratamiento del asma, del crup y la laringitis. Actúa como estimulante en caso de circulación periférica deficiente.



Preparación: Cocimiento: Hervir de 5 a 10 minutos 1 cucharadita de raíz en 1/2 litro de agua.



Dosificación: Tomar 3 tazas de 8 oz al día.



Ingredientes activos: Alcaloides, incluyendo sanguinarina, celeritrina, protopina y homoquelidina, resina roja, ácido cítrico y ácido málico.



Contraindicaciones: No usar el jugo extraído del rizoma porque una dosis excesiva puede ser fatal.

PARTES
UTILIZABLES



Arbol pequeño de 6 a 8 m, muy ramificado. Hojas grandes compuestas, pinadas de 16 a 24 pares de hojuelas, oblongadas en el ápice y redondeadas en la base, de color verde oscuro, con una nervadura central prominente. Sus flores son terminales y color amarillo intenso. El fruto es una vaina aplanada. Por la noche cierra sus hojas.



Nombre científico: *Cassia alata*, *cassia reticulata*.

Nombre en inglés: Ringworm bush, shrub.

Parte utilizable: Hojas.



Propiedades curativas: El cocimiento preparado con las nervaduras o venas de las hojas es un laxante eficaz.

duras o venas de las hojas es un laxante eficaz.

La hoja entera en infusión contrarresta el ácido úrico tanto a nivel de las articulaciones como de la sangre.

Si se toma el saragundi durante un período prolongado, disuelve los cálculos renales cuando están formados de ácido úrico.

La hoja fresca machacada y en fricciones se emplea para afecciones de la piel, como granos, alergias, salpullidos, carates o jiones (tiñas).

La maceración en alcohol se usa para combatir la artritis y el reumatismo.



Preparación: Infusión: Se vierte 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas y se deja reposar durante 10 minutos. Cocimiento: Hervir 1 cucharadita de nervaduras de la hoja en 1 taza (8 oz) de agua durante 5 minutos. Maceración: Remojar 2 ó 3 hojas picadas en 1/2 taza de alcohol.



Dosificación: Infusión: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz de infusión 3 veces al día. Cocimiento: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 veces al día. Maceración: Aplicar localmente en forma de pequeñas compresas frías sobre la parte afectada. También se aplican las hojas directamente sobre la piel.

PARTES
UTILIZABLES



Sasafrás

Arbol de la familia del laurel; alcanza unos 10 m de altura. Corteza gruesa y rojiza; hojas gruesas partidas en 3 lóbulos verdes, lisas en la cara anterior y lanosas en el envés. Las flores son amarillas y el fruto es una baya rojiza con una sola semilla.

Nombre científico: *Laurus sassafras*, *sassafras albidum*, *sassafras officinalis*.

Otros nombres: Saloipe, saloipina, sasi-frax.

Nombre en inglés: Sassafras.

Parte utilizable: Corteza del tallo.



Propiedades curativas: El cocimiento de la corteza se bebe como calmante para las afecciones de la piel, para el reumatismo y como diurético. Se le atribuyen propiedades estimuladoras de la glándula tiroides; por este motivo se receta en caso de obesidad y de hipotiroidismo.



Preparación: Cocimiento: Remojar 2 cucharadas de corteza en 1/2 taza (4 oz) de agua durante 10 minutos, y luego hervir por 5 minutos. Extracto: Se puede conseguir comercialmente.



Dosificación: Cocimiento: Beber 1/2 taza (4 oz) por día en pe-



queñas dosis. Extracto: Siga las indicaciones en la etiqueta.



Ingredientes activos: Aceite esencial con safrol, tanino y resina.

**PARTES
UTILIZABLES**



Saúco

Arbol mediano de 3-6 m. Su follaje está compuesto por hojas y flores olorosas de color blanco. Las hojas están compuestas de 3-7 hojuelas. Se encuentra en cercas y jardines.

Nombre científico: *Sambucus mexicana*, *sambucus nigra* L.

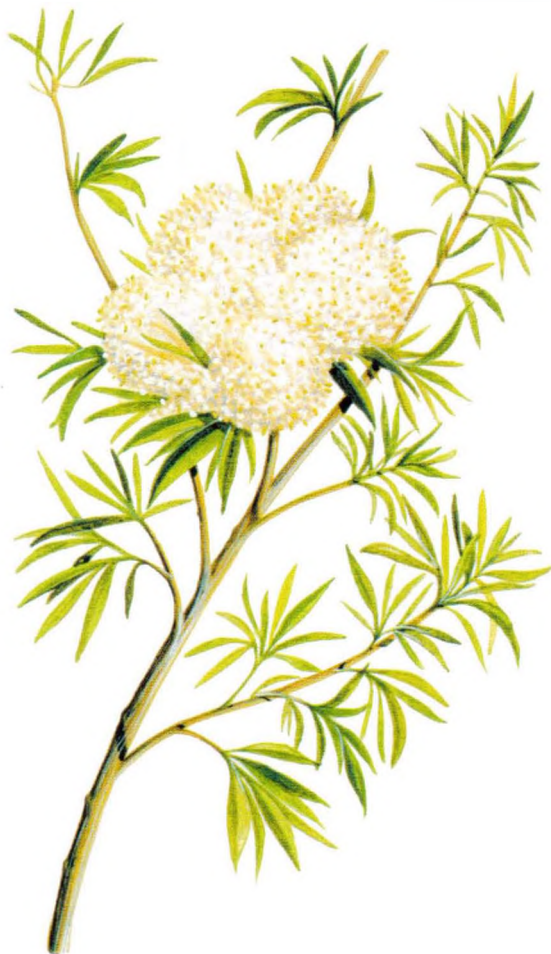
Otros nombres: Baboso, cajuaro, candilero, cautaro, goma, gomo, sambuco, tarare, uvita, uvita mocosa, uvito.

Nombre en inglés: Elder.

Parte utilizable: Corteza, flores, hojas, raíz.

+ **Propiedades curativas:** La infusión preparada con hojas y flores está indicada en caso de resfrío, gripe, fiebre, neuralgias, reumatismo, y como depurativo de la sangre. También se emplea en caso de eccema y otras afecciones de la piel.

En aplicación externa se usa como gargarismos en caso de faringitis, o bien





aplicada localmente en compresas para aliviar las hemorroides.

La infusión de 1 cucharadita de flores en 1 litro de agua hirviendo se usa para

curar los resfriados y los catarros bronquiales. La infusión de corteza se emplea al comienzo de un catarro; también es diurética y purgante gástrico.

El dulce preparado con los frutos de este árbol es un depurativo de la sangre.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de cualquier parte de la planta, o combinada.



Dosificación: Infusión: Beber 2 ó 3 tazas de 8 oz al día. La misma infusión se utiliza para gargarismos y otros usos externos.



Ingredientes activos: Compuestos flavónicos (isoquercitina, rutina, kamferol), glucósido (sambunigina) y aceite esencial.



PARTES
UTILIZABLES

Sello dorado

Planta que alcanza de 30-40 cm a partir de un rizoma con numerosos tallos. De cada tallo salen 2 hojas lobuladas en 5 lóbulos en forma de manos verde oscuras, aserradas en su borde. Las flores diminutas son de color blanco rojizo.

Nombre científico: *Hydrastis canadensis*.

Otros nombres: Frambuesa de la tierra, hidrastides, hidrastis, marca dorada, pintura india, raíz amarilla, rizoma amarillento, rizoma amarillo, sello de oro, sello de Salomón, sello puro, sello Salomón.

Nombre en inglés: Goldenseal.

Parte utilizable: Rizoma.

+ **Propiedades curativas:** Esta planta tiene acción tónica, astringente, anticatarral y laxante; estimulante muscular, de las contracciones uterinas y del sistema digestivo.

El sello dorado tiene reputación de ser una de las plantas medicinales de mayor utilidad. Sus variados usos se deben a su poderosa acción tónica sobre las membranas mucosas del cuerpo. Eso la hace de aplicación útil en todos los problemas digestivos, como úlcera péptica, gastritis, ulceraciones sépticas y colitis. La estimulación del aparato digestivo realizada por



los principios amargos la hace útil como estimulante del apetito.

Todos los estados catarrales se benefician con el sello dorado, especialmente los que afectan la porción superior del tracto respiratorio.

Sus propiedades tónicas y astringentes la hacen útil en el tratamiento de afecciones uterinas, como la menstruación excesiva y las hemorragias.

Debido a su acción estimulante sobre los músculos involuntarios, constituye una ayuda excelente en el parto, pero por la misma razón no debe usarse durante el embarazo.

En aplicación externa se usa en el tratamiento del eccema, tiña, picazón, dolor de oído y conjuntivitis. Los enjuagues bucales combaten la piorrea.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1/2 a 1 cucharadita de la raíz, hierba en polvo y dejar en reposo de 10 a 15 minutos.



Dosificación: Infusión: Beber 1 taza (8 oz) 3 veces al día. También se aplica externamente sobre la parte afectada en forma de compresas frías.



Ingredientes activos: Alcaloides (hidrastina, berberina y canadina), indicios de aceite esencial, resina, aceite fijo, azúcar, albúmina y aceite graso.



Contraindicaciones: Comer la planta fresca produce ulceración e inflamación de la mucosa gástrica, de la

boca y la garganta. Debido a la acción estimulante de los músculos involuntarios del útero, las mujeres embarazadas no deben usar sello dorado.

PARTES
UTILIZABLES





Sen

Arbusto de la familia de las papilionáceas, parecido a la casia, de hojas pinnadas; cada hoja consiste de 8-10 hojuelas menuditas oblongadas. Su tallo tiene apariencia vellosa. Las flores pueden ser rojas o amarillas en racimos que posteriormente dan paso al fruto que consiste en pequeñas vainas parduscas de unos 10 cm.

Nombre científico: *Cassia angustifolia*, *cassia senna*.

Otros nombres: Casia flaca, fedegoso, hoja de sen, sen americano, sen de Alejandría, sen indio.

Nombre en inglés: Senna.

Parte utilizable: Corteza, hojas.



Propiedades curativas: Las hojas de esta planta producen una poderosa acción como purgante intestinal en el tratamiento de la constipación. Conviene recordar que el estreñimiento es un síntoma de alguna afección; por lo tanto, si no cede a la acción de remedios habituales, hay que consultar con el médico para que encuentre la causa y prescriba el



tratamiento adecuado. Conviene combinar las hojas de sen con anís o hinojo y

jugo de limón o con pulpa de tamarindo para disimular el sabor desagradable y disminuir los retortijones intestinales que produce el sen.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 3 a 4 gramos de hojas o corteza, y dejar reposar durante 10 minutos. Cocimiento: Cuando se usa la corteza.



Dosificación: Beber en pequeñas dosis durante el día y 1/2 taza (4 oz) al acostarse. No excederse de 2 tazas (1/2 litro) al día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Antraquinonas, flavonas, ácido tartárico, resinas, tanino y aceite esencial.



Contraindicaciones: No debe administrarse a madres durante el período de lactancia, porque la leche adquiere propiedades de purgante. Tampoco deben tomarlo las mujeres durante el período menstrual o en el embarazo, porque por su acción excitante sobre el útero puede producirse el aborto. No debe administrarse a personas con inflamacio-



nes intestinales o con tendencia a la hemorragia del recto.

PARTES
UTILIZABLES



Sorosí

Planta trepadora de tallos finos con zarcillos; hojas delgadas y palmeadas. Flores muy vistosas, de color amarillo. El fruto tiene la apariencia de un pequeño pepino arrugado y con pequeñas crestas de color amarillo o anaranjado que al abrirse deja ver las semillas negras con rojo.

Nombre científico: *L. amargoso*, *momordica charantia*.

Otros nombres: Balsamina, bejuco de coje, cundeamor, maravillo, papayilla, pepinillo, pepino cimarrón, sibicoje, soro.

Nombre en inglés: Bitter gourd, bitter melon, wild balm apple.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Esta planta se utiliza en el tratamiento de la diabetes, la hipertensión arterial, la colitis y los trastornos biliares.

En aplicación externa, su infusión se emplea en el tratamiento de los flujos blancos o leucorrea, en las erupciones de la piel





y para la limpieza del cutis, especialmente de la cara, en forma de sauna facial.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de planta. Cocimiento: Hervir 1 cucharada en 1 taza de agua durante 5 minutos.



Dosificación: Infusión: Beber 1 taza de infusión al día, repartida en varias dosis pequeñas. Se aplica también en forma de duchas vaginales y en compresas frías sobre la piel.



Ingredientes activos: Fruto: principio amargo, charantina, luteolina, momordicia. Hoja: Saponina, momordicia, y una resina. En investigaciones recientes en la India se encontró insulina.



Contraindicaciones: En dosis altas puede bajar la presión y el contenido de azúcar de la sangre. Las mujeres embarazadas no deben usar esta planta. No se deben tomar bebidas alcohólicas mientras se la usa.



PARTES
UTILIZABLES





Tamarindo

Crece en las tierras bajas, cálidas, y alcanza de 10-15 m de altura. Hojas parapinnadas con hojuelas oblongas de 15-20 pares, que recuerdan las casías. El fruto es una vaina oblonga, de cáscara leñosa pardusca, de unos 10 cm.



Nombre científico: *Tamarindus indica*.

Nombre en inglés: Tamarind.

Parte utilizable: Fruto (pulpa).



Propiedades curativas: La pulpa del fruto combinada con la infusión de hojas de sen es un purgante eficaz de sabor agradable, especialmente para los niños. Tiene, además, propiedades diuréticas.



Preparación: Preparar el fruto como para refresco; luego mezclar en partes iguales con infusión de hojas de sen.



Dosificación: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz diarias de infusión fría.

PARTES
UTILIZABLES





Targuá

Arbol que puede alcanzar hasta 15 m; abunda en selvas recién cortadas. Follaje áspero de grandes hojas ovales o acorazonadas de color amarillento a rojizo. Todas las partes del árbol adulto producen un látex rojizo astringente cuando se le hacen incisiones.

Nombre científico: *Croton gossypifolius*.

Otros nombres: Targúa, targuá colorado.

Parte utilizable: Látex o savia.

 **Propiedades curativas:** El látex o savia que se obtiene de la corteza se aplica directamente sobre las encías para endurecerlas y afirmar los dientes dentro de los alvéolos. Es muy útil contra la piorrea y para ablandar callosidades y verrugas en la piel.

 **Preparación:** La savia se aplica directamente sobre las encías y verrugas.

 **Dosificación:** Según sea necesario.



Ingredientes activos: Tanino, flavonoides y otros compuestos en estudio.

PARTES
UTILIZABLES





Tilo

Arbol corpulento que llega a 20 m de altura, de tallo y tronco rectos. Existen variedades europeas y americanas. La corteza es lisa, algo cenicienta; las hojas son acorazonadas puntiagudas, y dentadas en los bordes. Las flores de 5 pétalos blancuecinos, olorosos. Los frutos son redondos vellosos.

Nombre científico: *Tilia cordata*, *tilia europaea*.

Otros nombres: Lima, tila, tilo criollo, tilo europeo, tilo tizano, tisana, tizana.

Nombre en inglés: Linden.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: Las hojas y flores de esta planta tienen propiedades antiespasmódicas y expectorantes, lo que las hace muy útiles en el tratamiento del asma y la gripe. También tiene propiedades diuréticas y diaforéticas (que produce transpiración abundante). La flor de tilo es un calmante nervioso muy reconocido, que se puede usar solo o combinado con otras plantas de igual propiedad para el tratamiento del insom-



Tilo europeo

nio. Se emplea para aliviar los dolores de cabeza, dolores precordiales, vómitos nerviosos e indigestiones. Las flores se usan en infusión preparada vertiendo 1



litro de agua hirviendo sobre 1 cucharada de flores, con abundante jugo de limón y miel de abeja para producir transpiración y combatir los resfríos y la bronquitis. La infusión de hojas de tilo combinada con infusión de hojas o flores de naranjo se utiliza para combatir las afecciones nerviosas, los dolores de cabeza, los mareos o vértigos, la preocupación exagerada y sin fundamento sobre la salud u otros temas (hipocondría) y ataques epilépticos.



Preparación: Infusión: Verter 1 litro de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de tilo y dejar reposar por 10 minutos. Ver párrafo anterior.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) 2 ó 3 veces al día.



Ingredientes activos: Aceite esencial con forvesal, mucina, flavonoides, hesperidina, cumarina, vainillina y ácidos carboxílicos.



Contraindicaciones: No se recomienda usarlo durante períodos prolongados porque puede afectar el músculo cardíaco.



Tilo criollo

PARTES
UTILIZABLES





Tomillo



rbusto de tallo tortuoso, leñoso y ramificado de medio metro de altura; hojas aromáticas de color grisáceo, puntiagudas; flores de color púrpura o blancas aglomeradas en el extremo de la ramita.

Nombre científico: *Thymus vulgaris*.

Otros nombres: Tremocillo.

Nombre en inglés: Thyme.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Planta medicinal que tiene propiedades estimulantes del intestino, antisépticas, antiespasmódicas, expectorantes, astringentes y vermífugas.

Debido a sus propiedades estimulantes del intestino, es un buen remedio en caso de dispepsia y digestión lenta. Como es un fuerte antiséptico se usa internamente para combatir infecciones respiratorias y digestivas.

Externamente se aplica sobre las heridas y rasguños leves para desinfectarlos (se vende un producto llamado "timol" que es muy eficaz para este fin).

La infusión puede emplearse para hacer gargarismos en caso de amigdalitis y



laringitis, y para aliviar el dolor de garganta y la tos irritante.

Es un excelente remedio para la tos, que estimula la expectoración y reduce



Toronjil

los espasmos innecesarios. Es eficaz para combatir la bronquitis, la tos ferina y el asma. Por su acción astringente suave resulta útil en caso de diarrea en los niños y enuresis (mojar la cama).



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de tomillo seco y dejar reposar durante 10 minutos. Aceite: Se consigue en forma comercial.



Dosificación: Infusión: Beber 1 taza (8 oz) 3 veces al día. También se utiliza en forma externa. Aceite: Se usa en forma externa.



Ingredientes activos: Aceite volátil, timol, curvacrol, cimol, linalol, borneol, principios amargos, tanino, flavonoides y triterpenos.



Contraindicaciones: El uso interno intensivo puede estimular excesivamente la glándula tiroides. Debe tenerse extrema precaución en las aplicaciones locales, porque puede resultar cáustico.

PARTES
UTILIZABLES



Planta pequeña perenne de abundante follaje. Expide un fuerte olor a limón. Sus hojas son alargadas, opuestas, ovaladas, cuyos bordes presentan dientes agudos y muy marcadas nervaduras.

Nombre científico: *Melissa officinalis*.

Otros nombres: Citronela, citronera, melisa, toronjilo.

Nombre en inglés: Balm.

Parte utilizable: Toda la planta.





Propiedades curativas: La infusión de esta planta es estimulante y un verdadero tónico cerebral, por lo que resulta eficaz contra toda clase de trastornos nerviosos como desmayos, ataques de histeria, jaqueca, cólicos nerviosos, espasmos, calambres, dolores neurálgicos y trastornos menstruales que tienen trasfondo psicológico (suspensión de la regla); se usa también para combatir los mareos y dolores de cabeza durante el embarazo y en dolores de muela. Estimula, además, la circulación y el funcionamiento del aparato digestivo, incluyendo sus diversas secreciones.

En aplicación externa es útil en inflamaciones de los párpados y conjuntivas oculares, así como para aliviar la reacción por picaduras de insectos. Las hojas machacadas se aplican en cataplasma para desinflamar las paperas.

Cuando hay vértigo o mareo se prepara una infusión con 1/2 cucharadita de hojas de ajeno y 1 cucharadita de toronjil en 1/2 litro de agua hirviendo.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas picadas o bien 5 ó 6 hojas enteras, y dejar reposar 5 ó 10 minutos. Además de esto es recomendable seguir las instrucciones dadas en la parte de las propiedades curativas.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) 2 veces al día.



Ingredientes activos: Aceite esencial, citral, citronela, geraniol, linalol y resinas.

PARTES
UTILIZABLES





Trébol rojo

Planta anual de unos 90 cm de altura, tallos vellosos y hojas casi redondas de tres en tres. Algunas variedades presentan hojas acorazonadas invertidas.

Nombre científico: *Trifolium pratense*.

Nombre en inglés: Red clover.

Parte utilizable: Toda la planta.



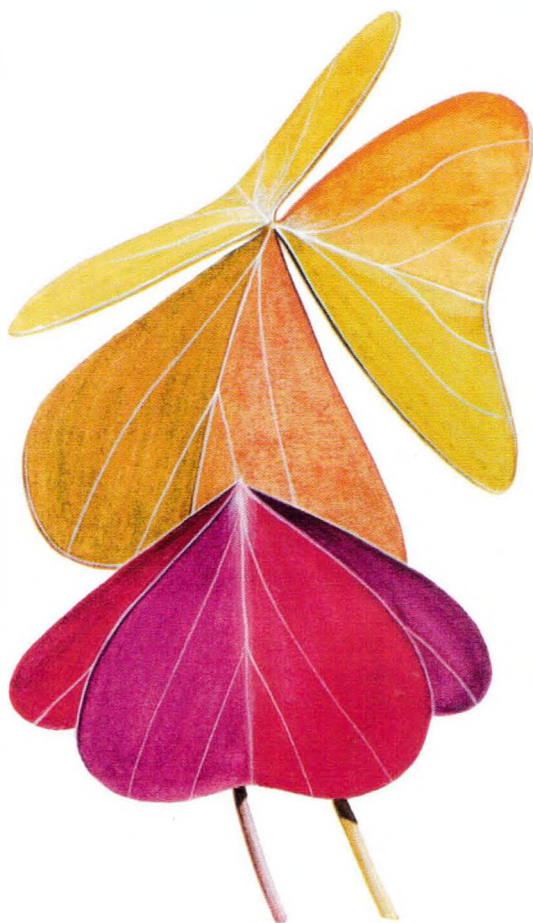
Propiedades curativas: El trébol rojo es uno de los remedios más eficaces para niños con afecciones de la piel; se puede usar con toda seguridad en cualquier clase de eccema infantil. La infusión de toda la planta es útil para el tratamiento de la artritis, granos, eccema y psoriasis, y también para reducir el ácido úrico en el organismo. Es una buena fuente de vitamina C si se ingiere crudo en ensaladas. Las fricciones locales sobre la piel hechas con las hojas, mejoran las manchas blancas y el vitiligo.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 ó 3 cucharaditas de hojas secas, y dejar reposar de 10 a 15 minutos.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) 3 veces al día. Niños: La misma dosis.



Ingredientes activos: Vitamina C, glicósidos fenólicos, aceite esencial, cumarinas, principios amargos, flavonoides y pectina.

PARTES
UTILIZABLES





Trigo

Familia de las gramíneas, con espigas terminales que contienen el fruto o grano.

Nombre científico: *Triticum aestivum*.

Otros nombres: Chamorro, escaña, esprilla.

Nombre en inglés: Wheat.

Parte utilizable: Grano.



Propiedades curativas: El procesamiento industrial del grano de trigo para producir la harina, le hace perder las capas nutritivas que contienen un elevado poder alimentario (vitamina B, hierro y otros minerales).

El salvado o afrecho (la cáscara) tiene uso medicinal en la prevención y curación del estreñimiento; además, baja el contenido de colesterol en la sangre.

Se recomienda el siguiente cocimiento de salvado o afrecho de trigo para los anémicos, convalescientes, personas debilitadas y niños: Hervir una cantidad de salvado en suficiente agua durante 3/4 de hora; luego se exprime el salvado y el líquido se mezcla con un poco de miel y se vuelve a hervir durante 1/4 de hora. El paciente debe tomar 1/2 litro diario de este cocimiento en dos porciones.



Preparación: Se utiliza el salvado o afrecho. Siga las instrucciones dadas en el párrafo anterior.



Dosificación: Tomar 1 ó 2 cucharadas al día en leche, caldo, o en agua endulzada con miel de abeja.



Ingredientes activos: Almidón, vitaminas A, B1, B2, E, hierro, trigonelina, flavona, fibra vegetal, grasa, azúcar, fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, cloro, azufre, silicio, zinc y manganeso.

PARTES
UTILIZABLES





Uña de gato

Considerada por muchos herbólogos como la planta de fin de siglo. Por las espinas de la planta semejante a las garras de un gato los aborígenes de la selva amazónica del Perú la llamaron “uña de gato”.

Físicamente es una liana de 3 a 4 cms. de grosor y cuando llega a su edad adulta sobrepasa los 20 m de altura, lo que hace que tenga que apoyarse en otro árbol.

Nombre científico: *Uncaria tomentosa*.

Otros nombres: Doncel, espino, espino de oro, espuelo, garabato amarillo, tachuelo, tuño.

Nombre en inglés: Cat's claw.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: Pruebas científicas realizadas en laboratorios confirman el alto índice de beneficios; sobre todo como excelente antiinflamatorio, ayuda a estimular y fortalecer el sistema inmunológico.

También se descubrió su beneficio como inhibidora en los tumores cancerosos, y como tratamiento para la artritis.



Preparación y dosificación: La corteza y toda la planta es molida para convertirla en polvo. Muchas personas la usan como com-



plemento alimenticio, tomando un té de la planta antes de cada comida. Ingerir el líquido con todo y los asientos. No se le atribuye ninguna toxicomanía, así que puede ser ingerida con fiabilidad por personas de cualquier edad.

PARTES
UTILIZABLES





Valeriana

Planta herbácea anual con tallo recto erguido, hueco, algo vellosa, como de 1 m de altura; hojas partidas en hojuelas puntiagudas y dentadas. Flores en manojos terminales. Su rizoma posee diferentes raicillas que son la parte utilizable medicinalmente.

Nombre científico: *Valeriana officinalis*.

Otros nombres: Cuarto de cordero, hierba de gato, hierbaruño, valeriana.

Nombre en inglés: Fragrant valerian.

Parte utilizable: Rizoma.



Propiedades curativas: En el comercio se encuentran diferentes preparados de la raíz de esta planta: polvo, tintura y planta seca; lo que más se usa es el polvo. La valeriana, debido a su efecto sedante sobre el sistema nervioso, se usa con provecho en el tratamiento de las enfermedades de origen nervioso, como el insomnio, la jaqueca, la epilepsia y el asma, y para reducir las tensiones, la ansiedad y las manifestaciones histéricas. Por su efecto antiespasmódico resulta útil para combatir los



calambres y los cólicos intestinales. También alivia las molestias de la menstruación (retortijones y dolores).



Verbena



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de raíz, y dejar en reposo de 10 a 15 minutos. Puede endulzarse con miel y limón para disimular su sabor desagradable. Extracto y tintura: Se consiguen comercialmente.



Dosificación: Infusión: Debe beberse en pequeñas dosis durante el día, o cuando sea necesario. Para combatir el insomnio se bebe 1 taza (8 oz) antes de acostarse. Extratos y tinturas: Siga las instrucciones del fabricante.



Ingredientes activos: Aceite esencial, ácido valerianico, ácido isovalerianico, borneol, pineno, canfeno, alcaloides y triester epoxivalerianico.



Contraindicaciones: Usada por largo tiempo o en dosis excesivas puede producir dolor de cabeza, mareo, visión borrosa, desasosiego y atontamiento al despertar.

PARTES
UTILIZABLES



Planta muy distribuida en la América tropical. Crece en alturas hasta de 1500 m sobre el nivel del mar. Hierba de unos 25 cm, erecta, de tallos de forma cuadrangular, hojas opuestas y verticales. Las flores son de presentación terminal en largas espigas con abundantes flores de tamaño muy pequeño, color azul o violáceo. Florece todo el año y tiene sabor amargo.

Nombre científico: *Verbena litoralis*, *verbena officinalis*.

Otros nombres: Alacrán, borrajón, milflor, miliflor, rabo de alacrán, tiraodes.

Nombre en inglés: Vervain.

Parte utilizable: Flores, hojas.



Propiedades curativas: La infusión de verbena combate la fiebre y las inflamaciones de la boca y la garganta. Se prepara con 15 gramos de hojas





para 1 litro de agua hirviendo; se toma 1 taza en ayunas durante los días que sea necesario.

Las cataplasmas hechas con hojas frescas o secas hervidas en vinagre, alivian los dolores artríticos, la jaqueca y otros dolores del cuerpo como neuralgias, pleuresía y dolores de cabeza. El cocimiento hecho con 5 gramos de hojas en 1/2 litro de agua sirve para lavar el cabello y hacer fricciones que lo fortalecen y estimulan su crecimiento. También sirve para lavar heridas y desinfectarlas.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 a 3 cucharaditas de hojas y dejar reposar durante 10 a 15 minutos. Para otras indicaciones, favor de leer las propiedades curativas.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) 3 veces al día.



Ingredientes activos: Glicósidos amargos (verbenalina), aceite esencial, mucílago y tanino.



Contraindicaciones: En estudios realizados con animales se ha encontrado que la verbena disminuye la frecuencia cardíaca, aprieta los bronquios y estimula los intestinos y el útero. Debido a su acción depresora de los movimientos cardíacos, la persona con enfermedad congestiva del corazón, o con otra enfermedad cardíaca, no debe usarla. Su acción constrictiva sobre los bronquios puede causar dificultades a los asmáticos y a otros con afecciones respiratorias. La acción estimulante de la verbena sobre los intestinos podría agravar alguna afección intestinal crónica, como la colitis. Finalmente, las mujeres embarazadas deben abstenerse de usarla debido a su efecto estimulante del útero, que podría inducir un aborto.

PARTES
UTILIZABLES





Vid

Planta trepadora, de vástagos muy largos, flexibles y nudosos; hojas alternas grandes partidas en 5 lóbulos puntia-
gudos, verde claro. Flores verdosas en racimos que originan los frutos globulosos en racimos, de diferentes colores y tamaños según la variedad; se cultiva en zonas templadas y cálidas.

Nombre científico: *Vitis vinifera*.

Otros nombres: Bejuco castro, bejuco de caro, bejuco loco, caro, chirriador, parra, planta de uva, tripa de vaca, uva, uvilla, uvo.

Nombre en inglés: Grape vine.

Parte utilizable: Fruto, hojas.



Propiedades curativas: La infusión preparada con las hojas de vid se ha usado con éxito en el tratamiento de las enfermedades hepáticas, la ictericia, la hepatitis y los cálculos biliares. También estimula el metabolismo y la glándula tiroides. El jugo de uva combinado con el líquido obtenido de la maceración de las semillas de ciprés, se usa para problemas de la próstata.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas desmenuzadas.



Dosificación: Infusión: Beber de 2 a 3 tazas de 8 oz al día.



Ingredientes activos: Tanino, inosita, ácidos orgánicos, colmia, sales minerales, compuestos de borina y glucósidos flavónicos.

PARTES
UTILIZABLES





Violeta

Planta sin tallo, de hojas redondeadas acorazonadas. Se cultiva en jardines y macetas. Sus flores de color morado despiden un suave aroma. La parte medicinal se encuentra en sus raíces aromáticas.

Nombre científico: *Viola odorata*.

Otros nombres: Violeta de jardín.

Nombre en inglés: Garden violet.

Parte utilizable: Toda la planta.



Propiedades curativas: La violeta contiene sustancias que se emplean como expectorantes y laxantes. La raíz posee un sabor amargo, y la infusión preparada con ella goza de prestigio en el tratamiento contra los cálculos biliares, la ictericia y la hepatitis. La raíz desecada aleja las cucarachas y las polillas, y combate el moho en los closets y gavetas; da buen aroma.



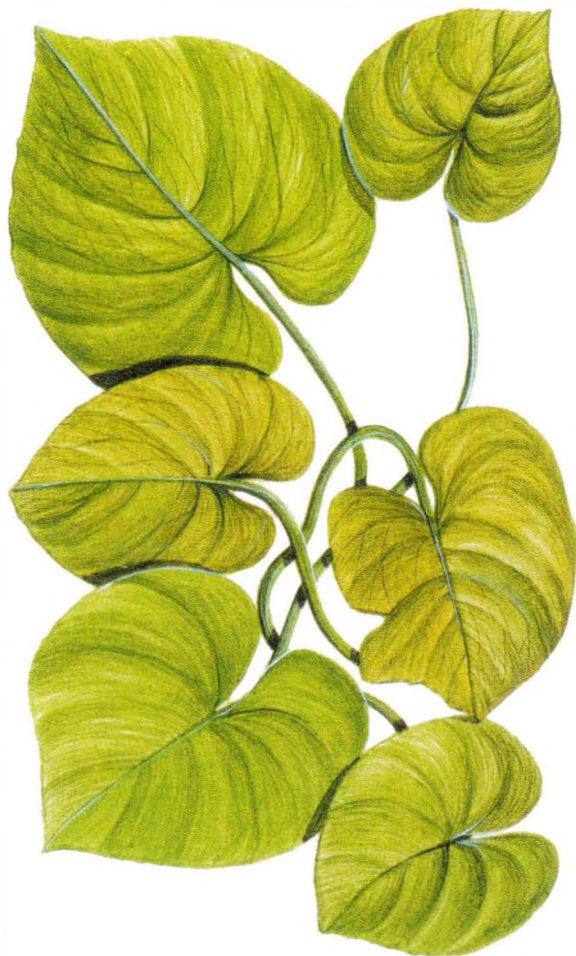
Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de la planta desmenuzada o de su raíz.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) de infusión 2 ó 3 veces al día.



Ingredientes activos: Saponinas, aceite esencial, salicilato de metilo.



PARTES
UTILIZABLES



Yuca

Familia de las filiáceas, con tallo arborescente, nudoso, hueco. Coronado por un penacho de hojas largas gruesas rígidas. Algunas variedades alcanzan 2 m de altura. Flores blancas, globosas, colgantes. Su raíz es tuberosa, algunas alcanzan gran tamaño, color pardo por fuera y blancas por dentro, de la que se saca harina alimenticia y almidón.

Nombre científico: *Jatropha manihot*, *manihot utilissima*.

Otros nombres: Casabe, palma yuca, palmiche, tapioca.

Nombre en inglés: Tapioca, yucca.

Parte utilizable: Tubérculos.

 **Propiedades curativas:** De los tubérculos se obtienen harina y “almidón” que, administrados con jugo de limón o naranja, producen un efecto astringente muy útil en el tratamiento de las diarreas. Externamente el almidón de yuca es eficaz para aliviar la pañalitis o irritación de la piel de los bebés.



Preparación: La harina y el almidón se venden en el mercado.



Dosificación: En caso de diarrea o deshidratación se prepara una bebida (horchata) con la harina o el al-



midón, azúcar y limón. Se usa en cantidad de 1 cucharada para 1 taza (8 oz) de agua, que deberá ingerirse a razón de 6 a 8 vasos de 8 oz al día. También se utiliza en forma externa combinada con aceite de oliva o agua de vinagre para la pañalitis de los bebés.



Ingredientes activos: Glucosa, albúmina, aminoácidos y otros ingredientes en estudio.

PARTES
UTILIZABLES





Zacate de limón

Gramínea perenne grande que alcanza hasta 2 m. Tallos muy ramificados, hojas lanceoladas, aromáticas, amontonadas cerca de la base.

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*.

Otros nombres: Caña santa, hierba de limón, limoncillo, limonera, paja de limón, sontol.

Nombre en inglés: Lemon grass.

Parte utilizable: Hojas, rizomas.



Propiedades curativas: La infusión preparada con hojas y rizomas es estimulante, digestiva, promueve la traspiración y expulsa gases y lombrices intestinales. Se la emplea especialmente como expectorante en afecciones gripales y cuadros febriles.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas, tallos y rizomas.



Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) 2 ó 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.



Ingredientes activos: Vitamina C, aceite esencial y otros compuestos en estudio.

PARTES
UTILIZABLES





Zapote

Arbol grande que se encuentra en tierras templadas húmedas y montañosas. Su altura puede alcanzar 30 m. Las hojas son ovoides de 15-30 cm, verde oscuro y brillantes en la cara anterior y más claras o parduscas en el envés. El fruto es ovoide de color pardusco; la pulpa es rojiza, que destaca su semilla de hueso duro, lustrosa, de color negro o café, que al romperse desprende un aroma característico.

Nombre científico: *Calocarpum mammosum*.

Otros nombres: Chupa-chupa, mamey, sapote, sapote de monte, sapotillo.

Parte utilizable: Semilla del fruto.



Propiedades curativas: La pulpa o carnosidad de la semilla en cocimiento es útil para eliminar piojos y sarna, y para dar brillo al cabello.



Preparación: La mitad de la pulpa de la semilla (2 cucharadas) se deja remojando durante 2 horas en 2 tazas (1/2 litro) de agua, y luego se hierve durante 5 minutos.



Dosificación: Se aplica en lavados o compresas.



Ingredientes activos: Pinetrina natural y otros ingredientes en es-



tudio que se encuentran en la pulpa de la semilla.



Contraindicaciones: La pulpa de la semilla puede ser tóxica si se ingiere, no así el fruto cuya pulpa es de agradable sabor.

PARTES
UTILIZABLES





Zapote blanco

Arbol de mediano tamaño de 5 a 10 m. Tronco largo y liso. Se encuentra en zonas templadas y cálidas; hojas alternas con cinco hojuelas elípticas. Flores pequeñas blancas y el fruto es una baya grande parecida a una manzana verde o amarilla de pulpa blanca suave y de olor agradable; sus semillas son grandes.

Nombre científico: *Casimiroa tetrameria*.

Otros nombres: Castaño, ceibón de agua, matasano, matavivo, zapote bobo, zapote de agua, zapotón.

Nombre en inglés: White mamey.

Parte utilizable: Hojas, semillas.



Propiedades curativas: Las semillas gozan de reputación como soporífero y sedante nervioso; se emplean en infusión. Las hojas en infusión tienen efectos hipoglucemiantes en diabetes leves (bajan el azúcar en la sangre). Baja la presión sanguínea.



Preparación: Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas o semillas machacadas y dejar en reposo durante 15 minutos.



Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 veces al día.



Contraindicaciones: El abuso de este medicamento puede bajar mucho la presión.

PARTES
UTILIZABLES





Zarzaparrilla

Planta trepadora, generalmente con espinas o aguijones; tiene hojas alternas pecioladas. Flores pequeñas, generalmente verdes en umbelas. Su fruto es una baya roja. Crece a partir de un rizoma prominente pardusco de donde se extrae el material medicinal, en climas húmedos, cálidos, montañosos, vírgenes.

Nombre científico: *Smilax aspera*, *Smilax febrifuga*.

Otros nombres: Chillazo, zara, zarsaparrilla, zarza, zarzablanca, zarzaespina, zarzaespinoza.

Nombre en inglés: Sarsaparilla.

Parte utilizable: Rizoma.



Propiedades curativas: Esta hierba medicinal restaura poco a poco las funciones alteradas del cuerpo y aumenta la salud y la vitalidad; tiene acción antirreumática, diurética y promotora de la traspiración. Ejerce un efecto favorable en las afecciones de la piel con mucha irritación (especialmente la psoriasis). Forma parte del tratamiento del reumatismo, en especial de la artritis reumatoidea. La zarzaparrilla estimula la actividad de la testosterona en el organismo.



Esta hierba hace bajar la presión sanguínea debido a su acción diurética. (La presión alta es una afección grave que debe ser tratada por el médico.)

Es beneficiosa para las mujeres que retienen líquido durante el periodo premenstrual y la menstruación.



Es útil en el tratamiento de la psoriasis y la lepra. Se la emplea como auxiliar en el tratamiento de la sífilis.



Preparación: Cocimiento: Hervir en 1 taza (8 oz) de agua 1 a 2 cucharaditas de raíz desmenuzada; cuando suelta el hervor, bajar el fuego y seguir hirviendo a fuego lento de 10 a 15 minutos. Extracto y polvo: Se pueden conseguir comercialmente.



Dosificación: Cocimiento: Beber 1 taza 3 veces al día. También se utiliza para aplicación externa.



Ingredientes activos: Saponinas (parrillina y zarzaponina), glucósidos, sitosterol, estigmasterina, indicios de aceite esencial, resina, azúcar y grasa.



Contraindicaciones: La zarzaparrilla elimina el potasio del organismo; por esta razón, cuando se usa con frecuencia, debe controlarse con exámenes de laboratorio.

PARTES
UTILIZABLES





Índice alfabético de enfermedades

- A**
Abdomen, dolor 95, 99, 116
Abdomen, tumor 79
Abscesos 43, 194, 210, 218, 282, 293
Abscesos hepáticos 36
Acidez 270, 309
Acido clorhídrico 253
Acido úrico 6, 144, 145, 168, 178, 226, 315, 330, 338, 355
Acné 56, 186
Addison, enfermedad 79, 95, 138
Adenoides, vegetaciones 70
Aerofagia 91, 93
Afonía 71
Aftas 72, 215, 218, 305, 334
Agotamiento nervioso 129
Ahoguiño 64
Albuminuria 168
Alcoholismo 102, 130, 134, 136, 164, 189, 260
Alergias 44, 134, 311, 328, 338
Algodonillo 72
Aliento fétido 70, 90, 218
Almorranas 96
Alopecia 44
Amebas 36, 95, 105, 260, 262, 321
Amenorrea 113
Amígdalas, trastornos 36, 65, 69, 70, 90, 66, 282, 293, 305, 334, 352
Anemia 36, 79, 82, 86, 97, 98, 114, 163, 173, 202, 216, 235, 237, 356
Angina 69
Angina de pecho 83, 224
Angor pectoris 83
Angustia 83
Año, molestias 96, 232
Anorexia 135
Anquilostoma 107, 311
Ansiedad 90, 125, 284, 289, 331, 358
Aorta, inflamación 83
Apendicitis 95
Apetito, trastornos 99, 102, 119, 125, 134, 135, 163, 165, 170, 191, 203, 205, 230, 256, 260, 263, 298, 328, 332, 342
Apoplejía 327
Arenillas 168, 235, 336
Areola, fisuras 111
Arterias coronarias, problemas 83, 136
Arteriosclerosis 83, 132, 163, 270, 271, 297
Articulaciones, dolores 112, 158, 208
Artritis 36, 38, 64, 145, 158, 170, 173, 207, 216, 229, 235, 239, 265, 284, 292, 308, 309, 330, 338, 355, 357, 360, 367
Arritmia cardíaca 84, 125
Ascaris lumbricoides 107
Ascitis 102
Asma 62, 64, 165, 175, 188, 204, 209, 227, 231, 274, 308, 324, 336, 350, 353, 358
Avitaminosis 53
Azúcar en la sangre, trastornos 136, 137
- B**
Bacterias, infección 115
Baile de San Vito 204
Baja presión arterial 79
Barros 56
Benteveo 53
Biliar, infección 36
Blenorragia 45
Boca, trastornos 72, 166, 180, 215, 232, 253, 271, 293, 305, 308, 334, 359
Bocio tiroideo 224
Bochornos 112
Boqueras 72
Borrachera 128
Brazo izquierdo, dolor 83
Bronconeumonía 35, 67
Bronquios, trastornos 62, 64, 65, 66, 160, 162, 165, 173, 175, 185, 194, 198, 202, 209, 220, 223, 231, 241, 242, 249, 253, 256, 262, 274, 275, 277, 282, 294, 305, 306, 313, 320, 328, 337, 341, 351, 353
Bursitis 146
- C**
Cabello, trastornos 44, 160, 185, 279, 302, 308, 360, 365
Cabeza, congestión 71
Cabeza, dolor 38, 65, 69, 76, 79, 116, 119, 127, 136, 162, 165, 166, 191, 208, 249, 270, 271, 272, 289, 330, 335, 350, 351, 360
Calambres 38, 143, 207, 224, 264, 272, 330, 354, 358
Calcio, deficiencia 141, 234
Cálculos 6, 30, 101, 117, 235, 253, 260, 290, 308, 325, 336
Calentura 34
Calor, accesos 112
Callos 46
Callosidad 46, 166, 310, 311, 349
Cambio de vida 112
Cáncer 82, 95, 165, 221, 234, 270, 286, 357
Cándida albicans 115, 199, 284, 300
Candidiasis 75
Cansancio 65, 84, 136
Cara, trastornos 71, 83, 163
Carate 338
Carbunclos 43
Cardiorespiratorios, trastornos 93
Cardiovasculares, trastornos 129
Caries dentales 39, 90
Caspa 46, 160, 186, 248, 302, 304, 308
Catarros 65, 71, 342
Cefalea vascular 127
Cejas escasas 139
Cerebro, traumatismos 124
Cerebro, tumores 114, 124
Cervicitis 110
Cérvix, úlcera 110
Chalación 59
Chancro sífilítico 45
Chorro 95
Cianosis 84
Ciática 232, 294, 301
Cicatrización 55, 136, 266, 311, 325, 333
Cintura, dolor 116
Circulación, trastornos 80, 112, 134, 207, 231, 256, 264, 294, 297, 303, 327, 330, 336, 354
Circulación cerebral, trastornos 124
Cirrosis 36, 102, 131
Cirrosis hepática 96
Cistitis 116, 158, 228, 277, 280, 313
Climaterio femenino 112
Coágulos 265
Coagulación, trastornos 110, 174
Cloasma 53
Cloruro, deficiencia 141
Colecistitis 101
Colédoco, cáncer 102
Colelitiasis 101
Cólera 95, 152, 165, 278
Colesteremia 136
Colesterol, trastornos 84, 132, 136, 162, 166, 170, 183, 184, 189, 241, 265, 304, 356
Cólico 91, 163, 175, 203, 204, 205, 207, 219, 222, 256, 264, 289, 331, 358
Cólico nefrítico 117
Colitis 38, 90, 92, 96, 99, 178, 222, 267, 342, 346
Colitis ulcerativa 95, 220
Colon, cáncer 99
Colon, lesiones 94
Comezón 47
Concentración mental, trastornos 131
Conducto colédoco, trastornos 101, 102
Conjuntivitis 58, 257, 271, 333, 343, 354
Constipación 94, 99, 344
Contracciones musculares 124
Contusiones 278
Convulsiones 124, 188, 247
Coqueluche 62
Corazón, trastornos 6, 36, 82, 84, 136, 184, 162, 165, 179, 184, 207, 218, 270, 301, 321, 328, 336

Corea 181, 207
Coriza 65
Córnea, quemadura 61
Cortaduras 52
Cráneo, trauma 92
Crup 337
Cursiadera 95

Debilidad 139, 331, 332, 356
Dengue 148, 149, 151
Dentadura en mal estado 72
Depresión 112, 125, 126, 183, 327
Dermatitis 42
Derrame cerebral 36
Desequilibrio hormonal 110, 111
Deshidratación 36, 90, 124, 141, 143, 214
Desmayos 354
Desmineralización de los huesos 142
Desnutrición 95, 99, 111, 113, 114, 134, 235
Desvelo 128
Diabetes 84, 90, 136, 165, 179, 222, 238, 246, 299, 300, 346, 366
Diaforesis 141
Diarrea 36, 95, 97, 99, 160, 165, 171, 172, 178, 202, 205, 235, 238, 246, 270, 277, 292, 300, 308, 309, 321, 353, 363
Difteria 209
Digestión, trastornos 72, 90, 101, 161, 163, 171, 173, 187, 190, 196, 199, 203, 204, 207, 209, 211, 219, 238, 249, 250, 252, 256, 258, 263, 264, 267, 268, 272, 273, 276, 283, 289, 302, 311, 321, 328, 332, 335, 342, 354
Disenteria 95, 162, 165, 172, 181, 184, 245, 270, 277, 292, 308, 321
Disfonia 71
Dismenorrea 108
Dispepsia 90, 99, 168, 203, 207, 226, 328, 352
Divertículos 96
Diviesos 43
Dolor 37, 194, 199, 208, 224, 323, 350

Ecceema 42, 183, 186, 248, 272, 285, 287, 313, 314, 318, 333, 340, 343, 355
Edemas 102, 134, 225, 228, 230, 276, 277, 280, 319, 339, 348
Emociones, trastornos 110, 114, 141, 221
Encefalitis 124
Encías, trastornos 75, 271, 292, 305, 326, 334, 349

Enfriamiento 70
Enteritis 290
Enuresis 118, 217, 353
Envenenamiento 103, 186, 194
Enzimas digestivas, ausencia 93
Epidermofitosis de los pies 52
Epigastrio, dolor 97
Epilepsia 124, 131, 181, 188, 210, 258, 330, 351, 358
Epistaxis 73
Erección, problemas 120
Erisipela 210
Erupción cutánea 42
Escabiosis 47
Escaldadura 56
Escalofrío 66, 68, 69, 111, 116
Escarlatina, 68, 72, 194
Escorbuto 165, 209, 270, 309
Escoriación 282, 301
Escrofulosis 314
Escherichia coli 199
Esguinces 146
Esofagitis péptica 93
Esofago, hernia 104
Espasmos 252, 262, 265, 267, 283, 305, 317, 323, 327, 331, 336, 350, 352, 353, 354, 358
Espinillas 56
Espiración prolongada 64
Esprue 95
Espuito herrumbroso 66
Esterilidad femenina 111, 112
Esterilidad masculina 120
Eternón, dolor 83
Estitíquez 94
Estómago, trastornos 72, 92, 98, 131, 161, 163, 165, 166, 175, 178, 209, 219, 224, 246, 249, 256, 260, 270, 272, 287, 296, 303, 308, 309, 315, 316, 328, 333, 335
Estomatitis 72, 271, 293, 334
Estornudo 65
Estreñimiento 94, 96, 139, 165, 192, 198, 206, 209, 226, 249, 253, 254, 273, 278, 279, 287, 307, 308, 309, 321, 338, 342, 344, 356, 362
Estrés 97, 240
Etilismo 130
Expectoración mucosa 64
Eyaculación, problemas 120

Faringe, trastornos 62, 65, 68, 69, 70, 71, 72, 90, 221, 286, 305, 320, 334, 340
Faringoamigdalitis 69
Fatiga 139, 240, 332
Fatiga mental 129, 312
Fibrilación auricular 84
Fiebre 34, 65, 66, 68, 69, 70, 72, 73, 81, 82, 90, 95, 100, 101,

102, 111, 116, 119, 124, 160, 166, 198, 226, 238, 264, 289, 340, 359, 364
Fiebre amarilla 321
Fiebre del Dandy 148
Fiebre del heno 64
Fiebre hemorrágica del dengue 151
Fiebre reumática 36, 37, 145
Fiebre rompehuesos 148
Flatulencia 93, 99, 178, 191, 196, 211, 224, 230, 249, 256, 258, 264, 268, 270, 289, 290, 303, 327, 335
Flebitis 81, 181, 198, 330
Flujo vaginal 115, 163, 300
Fosforo, deficiencia 142
Fracturas 146
Fragilidad capilar 87
Frio, intolerancia 139
Furunculosis 43, 210, 232, 253, 282, 324

Ganglios del cuello, trastornos 70
Garganta, trastornos 65, 69, 70, 166, 172, 180, 209, 232, 241, 243, 248, 253, 258, 265, 268, 270, 282, 292, 293, 315, 326, 334, 352, 359
Gases intestinales 93, 166, 205, 219, 335, 364
Gastritis 92, 97, 238, 266, 267, 282, 290, 296, 302, 333, 342
Gastrointestinales, trastornos 36, 93, 97, 211, 267, 328
Giardia lamblia 105
Gingivitis 75
Glándulas adrenales, tumores 114
Glándulas, infección 69
Glándulas, sequedad 141
Glándulas mamarias, trastornos 111, 215
Glándulas suprarrenales, afecciones 316
Glomerulonefritis 134
Glotoneria 134
Gluten, enfermedad 99
Gonorrrea 45, 115, 145
Gordura 138
Gota 144, 158, 163, 168, 178, 184, 232, 235, 281, 308, 309, 316, 329
Gran mal 124
Grietas 52
Gripa (e) 36, 65, 68, 71, 80, 96, 207, 209, 265, 271, 273, 289, 328, 340, 350, 364
Gula 134

Halitososis 90, 99, 230
Helminthos 107
Hematomas por golpes 146
Hemorragias 36, 87, 192, 202, 217,

220, 222, 272, 286, 290, 326, 343
Hemorragia vaginal 109
Hemorroides 96, 171, 198, 218,
242, 245, 248, 277, 278, 291,
310, 326, 341
Hepatitis 36, 97, 100, 102, 287,
361, 362
Heridas 52, 161, 180
Hernia 220, 238
Herpes 48, 49, 208, 218, 259, 285
Hidropesía 134, 158, 162, 163, 198,
209, 277, 316
Hígado, trastornos 90, 95, 138, 163,
168, 175, 191, 218, 225, 240,
272, 279, 287, 290, 304, 305,
316, 328, 361
Hígado agrandado 100, 102, 131
Hinchazón 134
Hiperglicemia 136, 231, 237, 260,
286, 366
Hiperlipidemia 136
Hipertensión 73, 76, 124, 125, 164,
165, 178, 200, 223, 246, 247,
265, 299, 366, 367
Hipertensión arterial 6, 76, 82, 83,
84, 110, 136, 141, 164, 192,
212, 297, 316, 330, 336, 346
Hipertensión venosa 80
Hipertiroidismo 36, 95, 141
Hiperuricemia 144
Hiperventilación 129
Hipo 93, 272
Hipocondrio, dolor 100, 351
Hipófisis, trastornos 108, 114
Hipoglucemia 79, 124, 137, 162,
307
Hipopituitarismo 138
Hipotensión arterial 79, 162
Hipotiroidismo 94, 139, 339
Histeria 125, 181, 289, 312, 330,
354
Hodking, enfermedad 37, 286
Hongos del pie 52
Hormonas, trastornos 136, 142
Huesos, dolores 294
Huesos porosos 142

Ictericia 100, 101, 102, 163, 225,
226, 258, 272, 279, 287, 290,
316, 361, 362
Impotencia sexual masculina 120,
209, 241, 316, 328
Inapetencia 134, 135
Indigestión nerviosa 99
Infecciones 35, 111, 136, 333
Infecciosas, enfermedades 93
Infertilidad 111
Inflamaciones 259, 265, 301, 313,
318, 324, 325, 333, 334, 357
Influenza 328
Ingle, dolor 81
Insolación 36

Insomnio 119, 128, 179, 189, 196,
209, 226, 230, 257, 276, 312,
350, 358
Intestino, trastornos 38, 72, 90, 92,
97, 118, 131, 161, 163, 166,
172, 178, 192, 209, 256, 258,
279, 282, 287, 308, 309, 315, 352
Intoxicación 82, 92, 124
Irritabilidad 65, 112
Iritación de la córnea del ojo 61
Jadeo generalizado 64
Jaquica 92, 127, 167, 276, 286,
354, 358, 360
Jiotes 338

Labios, fisuras en comisuras 72
Lactancia insuficiente 113, 202,
219, 222, 230, 251, 254, 256,
293, 308
Lágrimas, ausencia 141
Lagrimo 65
Laringe, trastornos 62, 63, 65, 71,
72, 221, 282, 286, 305, 320,
325, 334, 336, 352
Leche materna deliciente 113
Lengua, trastornos 72, 97, 139, 141,
305, 334
Lepra 368
Lesiones abiertas de la piel 52, 171,
172, 180, 186, 199, 204, 217,
218, 220, 221, 232, 234, 239,
249, 259, 278, 282, 284, 292,
305, 314, 315, 319, 335, 352, 360
Leucemia 36, 82, 102
Leucorrea 110, 115, 218, 272, 310,
346
Linfomas 36
Líquidos del cuerpo, trastornos 124
Lombrices 36, 107, 162, 164, 165,
166, 176, 196, 202, 209, 215,
234, 285, 311, 316, 327, 330, 336
Lupus 36, 53, 218

Mal aliento 90, 97, 203, 213
Malaria 102, 321
Mal de estómago 95
Mal de ojo 59
Malestar general 69, 111, 116
Manchas de la piel 53, 235, 260,
285, 287, 308, 315, 333, 355
Mareos 79, 128, 136, 327, 330,
335, 351, 354
Masutis 111
Matriz, trastornos 110, 245, 321
Mazamorra 52
Melancolía 53, 257
Melasma 53
Memoria deteriorada 131, 240, 316
Meningitis 92, 124

Menopausia 110, 112, 114, 141,
175, 224, 228, 276, 330
Mente, trastornos 129, 276
Menstruación, trastornos 38, 65,
108, 113, 139, 161, 163, 166,
172, 178, 181, 184, 194, 196,
222, 239, 249, 257, 258, 263,
272, 283, 284, 289, 291, 293,
305, 316, 326, 327, 330, 343,
358, 367
Metabolismo, trastornos 94, 141,
143, 361
Metrorragia 109
Mezquinos 47
Micción, trastornos 116, 118, 119,
120, 160, 183, 209, 249, 253,
257, 281, 308, 313, 316, 318
Micosis plantar e interdigital 52
Migraña 38, 64, 127
Minerales del cuerpo, trastornos
124
Miocardio, estado posinfarto 84
Miocarditis 84
Mixedema 138, 139
Monilia 114
Mononucleosis 75
Mucosas, resecaedad 141
Muela, dolor 39, 213, 227, 263,
286, 354
Muguet 72
Músculos, trastornos 38, 112, 131,
136, 143, 208, 256, 274, 294
Muslo, dolor cara interna 81

Nacidos 43
Nariz, trastornos 65, 68, 70, 71, 73,
76, 90, 258, 308
Náuseas 92, 97, 99, 101, 131, 238,
249, 289
Nefritis 131, 280
Nervio frénico, irritación 93
Nervio periférico, inflamación 122
Nervio superficial, inflamación 122
Nervios, trastornos 123
Neumonía 35, 36, 62, 66
Neuralgia 38, 123, 181, 207, 209,
222, 224, 232, 277, 294, 316,
340, 354, 360
Neuritis 38, 122, 207, 224
Neurosis 93, 97, 125, 141

Obesidad 84, 138, 339
Oído, trastornos 68, 74, 76, 79, 92,
129, 167, 210, 285, 329, 343
Ojo, trastornos 58, 209, 329, 331
Oliguria 141
Órganos sexuales internos, malfor-
maciones 114
Orzuelo 60
Osteoporosis 142, 145
Otitis 68, 74, 92

Ovarios, trastornos 81, 82, 108,
111, 249, 272, 316
Ovulación, falta 111

Palidez 118
Paludismo 36, 321
Páncreas, cáncer 102
Pancreatitis 92, 95, 136
Pantorrilla, dolor 81
Pañalitis 56, 363
Parasitosis intestinal 95, 99, 105,
243, 285, 327, 330, 336, 344,
348, 352, 364
Parkinson, enfermedad 207
Párpados, trastornos 271, 311, 354
Pecas 53, 235, 285, 287, 315
Pediculosis 57
Pelo, caída abundante 44, 215
Pérdida de peso 97, 102
Pericarditis 84
Peritoneo, irritación 92
Perrilla 59
Pezón, fisuras 111, 171, 232, 254
Picaduras de insectos 54, 304, 354
Picazón de la piel 47, 343
Pie de atleta 52, 166
Piedras en el riñón 117
Piedras en la vesícula 101
Piel, trastornos 268, 287, 301, 306,
308, 313, 315, 338, 339, 340,
346, 355, 367
Pielitis 280
Pielonefritis 116
Piel seca 55, 139, 141, 235
Piernas, trastornos 79, 280
Piojos 57, 365
Piorrea 75, 90, 221, 343, 349
Pispelo 59
Pitiriasis versicolor 53
Pleurésia 209, 294, 360
Polidipsia 136
Polifagia 136
Polimenorrea 109
Polineuritis 122, 136
Polipos 64
Polipos uterinos 108
Poliuria 136
Precordial, dolor 84
Próstata, trastornos 96, 116, 119,
120, 184, 209, 213, 217, 361
Proteínas, deficiencia 134
Prurito 102, 304, 310
Psoriasis 40, 186, 198, 248, 355,
367, 368
Puerperales, infecciones 81
Pulmon, infarto 62
Pulmones, cáncer 62
Pulmones, embolia 62
Pulmones, inflamación 62
Pulmones, enfermedades 90, 209,
258, 273, 287, 294, 306, 308,
313, 314

Pulmonía 66, 294
Pulso, trastornos 76, 81, 84, 125
Purgación 45

Quemaduras 36, 48, 160, 245,
259, 263, 277, 278, 284, 304,
308, 333
Rasguños 52
Rasquiña 47
Reacción alérgica de la piel 43, 186
Reacción medicamentosa 36
Recto, prolapso 95
Recto, secreción mucosa 96
Reflejos tendinosos lentos 139
Resfriado 62, 65, 71, 74, 162, 207, 209,
231, 265, 289, 328, 340, 351
Reuma 145
Reumatismo 145, 158, 165, 168,
170, 178, 181, 185, 194, 209,
210, 211, 224, 225, 226, 228,
229, 235, 246, 256, 268, 270,
273, 281, 294, 308, 309, 313,
316, 325, 329, 338, 339, 340, 367
Rinitis 71, 210
Riñones, cálculos 117, 158, 182,
188, 201, 280, 281, 308, 336,
338
Riñones, trastornos 93, 95, 118,
119, 158, 163, 165, 166, 170,
178, 189, 191, 194, 209, 218,
307, 308, 315, 329
Rodilla, líquido 81
Ronquera 71, 139, 165, 209
Rosaduras 56
Rubéola 35, 50, 194, 231

Sabañones 43, 207, 264
Salornadura 56
Salivación, trastornos 72, 141, 203
Sangre, afecciones 36, 191, 194,
216, 217, 234, 270, 287, 292,
308, 313, 328, 329, 336, 340, 341
Sarampión 35, 36, 50, 194, 231
Sarna 47, 365
Seborrea 46
Semen, ausencia 120
Semen escaso 120
Sentidos, trastornos 129
Sida 155
Sicstemia 129
Sífilis 45, 115, 145, 270, 368
Síndrome de inmunodeficiencia
adquirida 155
Sinusitis 64, 71, 165, 231, 241,
319, 320
Sistema inmunológico, trastornos
357
Sistema nervioso, trastornos 93,
131, 141, 178, 181, 183, 184,

191, 196, 204, 207, 224, 249,
252, 253, 257, 267, 270, 274,
276, 284, 290, 298, 312, 316,
328, 330, 331, 350, 351, 354,
358, 366
Sistema urinario, infección 116
Sobrepeso 138, 178, 247, 263, 311,
315
Solitaria 107, 195, 243
Soltura 95
Sordera 68
Sudoración profusa 118, 136, 141
Sueño, trastornos 125, 128
Supuración 209

Tabaquismo 129, 164, 196
Tabique nasal, desviación 64
Taquicardia 82, 84, 301
Tendinitis 146
Tenia 107, 195, 243, 249, 311
Tensión (estrés) 82, 84, 90, 289,
331, 358
Tifoidea 35, 36, 80, 82, 95, 99
Timpanismo 93
Tiña 52, 314, 338, 343
Tiroides, trastornos 108, 139
Tono muscular, pérdida 141
Tonsilitis 69, 73
Tórax, dolor 66
Torceduras 146
Tos 62, 64, 66, 67, 160, 165, 175,
184, 204, 209, 220, 241, 256,
258, 270, 273, 277, 282, 305,
306, 313, 319, 331, 336, 352,
362
Tos ferina 62, 165, 262, 267, 282,
293, 319, 353
Toxemias 90
Tracto digestivo, lesiones 95
Trancazo 65
Traqueítis 71
Traspiración abundante 76, 125,
141, 143
Trauma ulcerativo 52
Traumas cerrados 146
Tricocéfalos 107
Tricomonas, infección 115
Triglicéridos altos 84, 136
Trombollebitis 36, 80, 81
Trombosis 84, 96
Trompas de falopio, trastornos 111,
272
Tuberculosis 35, 62, 82, 95, 145,
209, 270
Tumores 36, 37, 94, 99, 101, 108,
110, 194, 253, 286, 297, 317
Ulcera del yeyuno 98, 209, 308,
309, 325
Úlcera duodenal 98, 209, 220, 296,
308, 309, 325

Índice de plantas medicinales

Úlcera gástrica 209, 220, 282, 283,
296, 302, 309, 325, 333, 336
Úlcera péptica 98, 209, 266, 267,
302, 325, 336, 342
Úlceras varicosas 80, 209, 218, 221
Uncinaria 107
Uremia 90, 92, 95
Ureter, secreciones 120
Uretritis 116, 120, 168
Urticaria 43
Útero, trastornos 38, 109, 171, 218,
303, 308, 326, 342, 343

Vagina, trastornos 284, 301, 310,
326, 328
Varicela 35, 36, 51, 194, 231
Várices 79, 134, 198, 326, 330
Vejiga, trastornos 119, 158, 163,
165, 166, 170, 194, 199, 218,
280, 307, 329, 336
Venas, trastornos 79, 80, 81, 96
Venéreas, enfermedades 45, 145,
234
Vermes 107
Verrugas 47, 204, 349
Vértigo 76, 128, 270, 351, 354
Vesícula, cálculos 102, 191, 273,
304, 308, 336, 361, 362
Vesícula biliar, trastornos 36, 92, 95,
101, 102, 161, 163, 164, 191,
225, 238, 250, 287, 328, 333, 346
Vías biliares, enfermedades 101
Vías respiratorias, trastornos 64, 70,
83, 125, 163, 173, 209, 224,
242, 256, 274, 275, 325, 328, 352
Vías urinarias, trastornos 36, 116,
158, 166, 199, 201, 214, 235,
273, 291, 313, 316
Virales, enfermedades 35
Vitamina A, insuficiencia 172
Vitamina B, insuficiencia 72, 143,
356
Vitamina C, insuficiencia 72, 80,
143, 299, 316, 329, 355
Vitamina D, insuficiencia 142
Vitiligo 53, 355
Voluntad deteriorada 131
Vómitos 92, 97, 99, 101, 116, 118,
131, 163, 238, 249, 271, 289, 294

Yuyos 52

Abedul 44, 46, 103, 116, 144,
146, 158
Abedul blanco 158
Aceite de palo 198
Aceituna 304
Acibar 333
Achioltillo 303
Achiote 37, 44, 46, 96, 120, 134,
150, 160, 184
Achicoria silvestre 225
Agave 279
Agripalma 224
Aguacate 6, 56, 78, 96, 114, 161
Aguacatillo 161
Aguiche 245
Ajengibre 264
Ajengibre 264
Ajenjo 37, 54, 90, 107, 114, 130,
135, 144, 150, 163
Ajenjo común 163
Ajenjo mayor 163
Ají picante 207
Ajo 46, 47, 52, 54, 66, 71, 78, 133,
134, 136, 150, 154, 164
Ajolva 232
Alacrán 359
Alamo blanco 158
Albaca 166
Albahaca 44, 63, 92, 113, 126, 135,
144, 166
Albahaca de monte 166
Alcachofa 101, 102, 103, 136, 168
Alcachofera 168
Alcanfor 163
Alcaucil 168
Alfalfa 137, 142, 144, 146, 169
Algarrobo 246
Alholva 232
Alinache 199
Almacigo 266
Almendro 42, 88, 96, 111, 171
Almendron 171
Almond 171
Aloe 333
Aloe turco 279
Aloe vera 333
Alota (e) 280
Altamisa 163, 181
Altemisa 181
Allspice 263
Amaranth 172
Amaranto 52, 70, 81, 96, 98, 172
Amaranto espinoso 172
Amargón 225
Ambrosia 181
Anato 160
Annato 160
Angelica 173
Angelica 57, 93, 127, 129, 131,
135, 146, 173
Angelica de jardín 173
Angelica europea 173
Anís 57, 64, 92, 93, 119, 175

Anís común 92, 175, 176
Anís estrella 175
Anise 175
Anisillo 175
Anisum 175
Añil 185
Apamate 326
Apazote 54, 107, 150, 176
Apio 90, 129, 134, 178
Apio España 178
Apio morado 189
Apio silvestre 178
Aquilea 290
Arancel 336
Árbol de goma 231
Arnica 75, 82, 122, 125, 146, 180
Arnica de Bogotá 180
Arnica de monte 180
Arnica falsa 180
Arroz 26, 78, 96, 141, 154
Artemisa 163
Artemisa 123, 131, 135, 154, 163,
181
Artichoke 168
Astramónio 323
Ataco morado 172
Auyama 195
Avena 42, 44, 136, 183
Avena común 183
Avena panificable 183
Avocado 161
Ayote 195
Azalán 41, 93, 99, 115, 184
Azalán de la tierra 184
Azul de mata 42, 44, 66, 185

Baboso 340
Balm 353
Balsam of Copavi 198
Balsamina 346
Bálsamo de Copaiba 198
Bardana 42, 44, 46, 52, 55, 57, 104,
146, 186
Basil 166
Baya roja 240
Bejuco castro 361
Bejuco de caro 361
Bejuco de coje 346
Bejuco loco 361
Bejunquillo 261
Bejuquillo 261
Belero 306
Belladonna 141, 188
Belladonna 188
Bellanina 188
Berenjena 133, 136, 189
Berza 325
Bicha 160
Bija 160
Birch 158
Bitter gourd 346
Bitter melon 346

Bitter wood 260
Biza 160
Blackberry 292
Blanquillo 287
Bledo 172
Blessed thistle 204
Blood root 336
Boldea 190
Boldo 101, 145, 190
Boldu 190
Bolsa de pastor 88, 110, 192
Bora 193
Boraga horo 193
Borage 193
Boraja 51, 65, 66, 67, 104, 193
Borajón 359
Botones de mendigo 186
Brambleberry 292
Breva 253
Brosca 317
Buckthorn 206
Bucut 202
Buenas tardes 285
Burdock 186
Bwa-dom 245

Cabbage 325
Cabuya (o) 279
Cacai 300
Cadillo de hierba 169
Caituco 160
Cajuaró 340
Calabaceto 195
Calabacin 195
Calabaza 107, 107, 120, 121, 195
Cálamo 196
Cálamo aromático 115, 130, 196
Calisaya 321
Calzona 257
Calzoncillo 257
Camibar 80, 82, 96, 198
Camomila 283
Campanilla blanca 323
Candelaria 241
Candilero 340
Canela 92, 93, 96, 129, 199
Canelo 199
Canelón 199
Canutillo 217
Caña agria 117, 118, 135, 201
Caña cimarrona 201
Cañafistula (o) 202
Cañafistula rosado 202
Caña fría 201
Cañamo sueco 307
Caña sagrada 201
Caña sacra 201
Caña santa 364
Cañeja 201
Capitana 238
Capollín 171
Capulín 171

Caragüe 202
Carao 86, 88, 113, 202
Caratero 266
Carbón vegetal 104
Cardamomo 90, 203
Cardamon 203
Cardamomo 203
Cardenia bendita 204
Cardiaca 224
Cardo bendito 204
Cardosanto 47, 63, 64, 99, 100, 104, 105, 128, 204
Cariaca (o) 212
Cariquito 212
Carica 212
Carnica 336
Caro 361
Casabe 363
Cascara sagrada 94, 206
Cascarilla 321
Casia amarga 260
Casia flaca 344
Caspi 283
Caspicaracho 283
Castaño 366
Castor 254
Castor bean 254
Cativo 198
Cat's claw 357
Caulote 245
Cautaro 340
Cayena 122, 124, 133, 144, 207
Cayenne 207
Cebolla 43, 64, 65, 73, 74, 102, 125, 154, 209
Cebolla cabezona 209
Cebolla de bulbo 209
Cebolla de huevo 209
Cebolla morada 102
Cebolla redonda 209
Ceciliana 285
Cedron 252
Ceibón de agua 366
Celery 178
Centaurea bendita 204
Cereza negra 188
Cereza negra venenosa 188
Chaca piocha 266
Chalcay 199
Chalche 199
Chamomile 283
Chamorro 356
Chancarro 247
Chayota 223
Chayote 64, 78, 223
Chicalote 204
Chicora 225
Chichigua 319
Chigua 319
Chile picante 207
Chile rojo picante 207
Chillazo 367
China 299

Chinchona 12, 321
Chinese orange 298
Chinese root 216
Chiquizá 85, 108, 122, 224
Chiraco 283
Chirriador 361
Choclo 280
Chumba 302
Chumbera 302
Chupa-chupa 365
Cidra 223
Cidrayota 223
Cilantra 211
Cilantro 93, 99, 210
Cinco dedos 240
Cinco negritos 63, 64, 78, 211
Cinchona 321
Cinnamon 199
Ciprés 51, 120, 212
Cirio de Nuestra Señora 241
Citronela 353
Citronera 353
Clavito 213
Clavo aromático 213
Clavo de especias 213
Clavo de olor 38, 39, 90, 138, 139, 213
Clavo oloroso 213
Clove 213
Cloverio 213
Clovero 213
Coco 44, 72, 73, 111, 141, 214
Cocolmea 87, 216
Cocombro 315
Coconut 214
Cocuy 279
Cohombro 315
Col 325
Cola de caballo 45, 52, 67, 75, 81, 85, 88, 96, 103, 110, 115, 118, 142, 145, 217
Cola de toro 258
Comfrey 220
Comino 93, 113, 115, 144, 219
Comino dulce 175
Common marvel of Peru 285
Condurango 306
Conguito 207
Consolidada 220
Consuelda 39, 42, 46, 64, 67, 87, 124, 133, 136, 143, 146, 147, 220
Consuelda mayor 220
Copachú 198
Copaiba 198
Copinol 246
Corazoncillo 257
Corazoncito 257
Coriander 211
Corn 280
Corobore 246
Corona de fraile 225
Corteza amarga 206

Corteza persa 206
Corteza sagrada 206
Coyundilla 257
Cresta de gallo 172
Cuarto de cordero 358
Cuayote 195
Cucaracha 54, 88, 99, 108, 113,
124, 137, 222
Cuculmeca 216
Cucumber 315
Culantro 211
Cumana 282
Cumin 219
Cundeamor 346
Curo 161
Cypress 212

Damiana 282
Dandelion 225
Diente de chuchó 216
Diente de león 57, 78, 87, 101, 103,
135, 137, 144, 225
Dill 230
Don Diego de noche 285
Doncel 357
Dormidera 226
Dormilona 64, 104, 105, 226
Durazno 287

Eggplant 189
Ejote 237
Elder 340
Elote 280
Encina 326
Enebro 112, 117, 228
Eneldo 93, 113, 128, 230
Envidia blanca 225
Envidia silvestre 225
Epazote 176
Epazote morado 176
Equiseto menor 217
Escances morado 336
Escala 356
Espino 357
Espino californiano 206
Espino de oro 357
Esprilla 356
Espuelo 357
Estramomo 323
Estramonio 323
Eucalipto 51, 67, 71, 74, 137, 231
Eucalyptus 231
Extraña de páramo 180

Fedegoso 344
Felpa 172
Fennel 256
Fenogreco 54, 87, 111, 113, 232
Fenugreek 232
Fern 248

Fici (o) 253
Fig tree 253
Fique 279
Flax 273
Flax seed 273
Flor de Jamaica 282
Flor de pasión 312
Flor que nunca se marchita 172
Floresa 198
Floripondia (o) 323
Fragrant valerian 358
Frailecillo 45, 54, 81, 94, 111, 115,
234
Frailejón 234
Frambuesa de la tierra 342
Fresa 43, 52, 56, 117, 235
Frijol falso 317
Frijolillo 317
Frijol tierno 87, 137, 236
Frolecillo 234
Fruta bomba 311
Frutilla 235
Fruto del apio 178

Galega 330
Garabato amarillo 357
Garden violet 362
Garilopa 334
Garlic 164
Gavilana 96, 137, 237
Genciana 54, 97, 101, 238
Genciana amarilla 238
Genciana de los campos 238
Genciana María 238
Gentian 238
Ginger 264
Ginseng 79, 120, 121, 129, 240
Golden seal 342
Goma (o) 340
Goma azul 231
Gordolobo 41, 64, 65, 67, 70, 71,
98, 241
Gordolobo blanco 241
Granada 243
Granadilla 312
Granadillo 243
Granado 107, 107, 243
Granizo 282
Grape vine 361
Greco 232
Guácima 245
Guácimo 45, 48, 54, 81, 96, 97,
111, 244
Guapinol 78, 96, 137, 245
Guarumo 125, 135, 139, 246
Guayacán amarillo 326
Guisayote 223
Güiti 41, 43, 46, 70, 97, 247

Habichuelas verdes 237
Helecho 248

Helecho hembra 107, 248
Helechuna 248
Henequén 279
Hidrastrides 342
Hidrastris 342
Hierba amarga 238
Hierbabuena 108, 249
Hierba cedrón 252
Hierba curativa 220
Hierba de conejo 217
Hierba de gato 358
Hierba de la pastorecita 282
Hierba de limón 364
Hierba del negro 249
Hierba de platero 217
Hierba de pollo 251
Hierba de San Antonio 220
Hierba de San Juan 257
Hierba del toro 258
Hierba lechera 113, 251
Hierba Luisa 92, 252
Hierbaruño 358
Hierba sagrada 334
Hierba santa 256
Higo 253
Higuera 46, 253
Higuereta 254
Higuerilla 56, 74, 94, 113, 254
Higuero 195, 253
Hinojo 93, 113, 256
Hipericon 115, 126, 257
Hipericum 257
Hisopo 63, 70, 93, 103, 115, 125,
258
Hoja de salve 334
Hoja de sen 344
Hoja milagrosa 222
Hombrecillo 276
Hombrecito 276
Hombre grande 53, 78, 102, 105,
118, 131, 135, 137, 154, 260
Hombrito 276
Hombrón 260
Hops 276
Horsetail 217
Huevo 103
Huisayote 223
Huisquil 223
Hyssop 258

Indigo 185
Indio desnudo 266
Indio pelado 266
Ipeca 261
Ipecacuana 94, 261
Ipecacuanha 261
Ixbut 251

Jalapa falsa 285
Jamaica 93, 134, 139, 263
Jaquillo 234

Jatuba 246, 247
Jengibre 264
Jengibre 64, 65, 72, 93, 124, 129,
145, 264
Jimson weed 323
Jinocuabe 54, 81, 98, 266
Jinocuabe 266
Jiquilite 185
Juanilama 92, 93, 99, 267
Judías verdes 237
Juniper 228
Junípero 228

La choy 199
Lampazo 186
Lappa 186
Lappa menor 186
Lappa tormentosa 186
Laurel 93, 146, 268
Laurel griego 268
Lurel hojipequeno 268
Laurel romano 268
Leche 104
Lecheroja 336
Lechosa 251, 311
Lemon 269
Lemon grass 364
Lemon verbena 267
Licorice 306
Liga 297
Lima 350
Limón 269
Limón ácido 65, 70, 269
Limón agrio 269
Limón castillo 269
Limón criollo 269
Limoncillo 364
Limón de castilla 269
Limonera 364
Limpia plata 217
Linaza 273
Linden 350
Lino 94, 102, 146, 273
Linera (o) 273
Lint bells 273
Little crown 212
Llantén 49, 54, 82, 94, 96, 105,
106, 124, 154, 277
Lobelia 64, 83, 84, 274
Lúpulo 126, 127, 128, 129, 276

Madre hierba 181
Magnolia americana 268
Magüey 45, 94, 97, 99, 103, 279
Maíz 49, 56, 117, 280
Majaguilla 164
Malva 64, 70, 82, 282
Malva azul 282
Malva silvestre 282
Mallow 282
Mamey 365

Mano de lagarto 238
Mano de tigre 238
Manzanero 283
Manzanilla 43, 51, 59, 61, 66,
71, 78, 81, 92, 97, 109, 127,
283
Manzanilla común 283
Maracuyá 312
Maravilla 43, 47, 49, 53, 68, 80, 94,
285
Maravillo 346
Marca dorada 342
Margarita silvestre 293
María López 282
Mariposa 39, 70, 73, 89, 98, 110,
137, 286
Mastranto 249
Matagente 306
Matalahuga 175
Matasano 366
Matavivo 366
Matilsguate 326
Matricaria 283
Mejorana 305
Melisa 353
Melocotón 49, 53, 103, 287
Menta 126, 127, 128, 131, 249,
289
Mermelero 245
Mezcal 279
Milefolio 290
Milenrama 64, 65, 73, 89, 99, 100,
101, 103, 110, 117, 290
Milera 290
Milflor 359
Milfoil 290
Milhojas 290
Miliflor 359
Mimosa 226
Mint 289
Mirto 267
Mirto dulce 196
Misiletoe 297
Mole 207
Mora 75, 292
Morisco 70, 73, 75, 293
Morning glory 285
Morro de cerdo 225
Mostaza negra 146, 294
Motherwort 224
Motua 279
Mozote 99, 101, 296
Mozote de caballo 296
Mozote pequeño 293
Mozotillo 293
Mucut 202
Muérdago 78, 80, 83, 85, 125, 133,
136, 297
Mugwort 181
Mulberry 292
Mullein 241
Muriseco 293
Mustard 294

Naranja 299
Naranjo agrio 126, 128, 129, 135,
298
Naranjo dulce 6, 78, 92, 137, 141,
141, 299
Nazareno 246
Nettle 307
Ninsin 240
Niño muerto 306
Nogal 84, 85, 96, 147, 300
Nopal 45, 46, 97, 98, 99, 302
Nuez moscada 110, 303
Nutmeg 303

Norbito 257

Oak 326
Oat 183
Olive 304
Olivo 102, 105, 106, 136, 304
Olivo de aceituna 304
Onion 209
Onoto 160
Orange 299
Oreganilla 282
Oregano 305
Orégano 54, 64, 65, 70, 73, 92,
109, 305
Oreja de asno 220
Orosus 306
Orozul 267
Orozuz 63, 67, 112, 138, 306
Ortiga mayor 49, 88, 89, 102, 141,
143, 145, 307
Ovoal 188

Paico 176
Paico macho 176
Paja de limón 364
Palmacristi 254
Palmagria 224
Palma yuca 363
Palmiche 363
Paio amarillo 260
Paloblanco 326
Palo de jiote 266
Palo dulce 306
Palo mulato 266
Palo quinina 260
Palta (o) 161
Paniquesillo 192
Pansy 313
Papa 47, 97, 99, 309
Papaya 47, 55, 106, 107, 139, 311
Papayilla 346
Papayuela 311
Paquio 246
Parcha 312
Parchita 312
Pardillo 164

Parsley 316
Parra 361
Pasiflora 312
Pasionaria 100, 109, 117, 126, 312
Passion flower 312
Patata 309
Pazote 176
Peach 287
Pedro Hernández 283
Pellejillo 266
Pellejo de indio 266
Pellejo de jote 266
Penca (o) 279
Pensamiento 43, 50, 51, 119, 313
Pensamiento silvestre 313
Pepinillo 346
Pepino 53, 315
Pepino cimarrón 346
Pepino cocombro 315
Pepino cohombro 315
Pepino de agua 315
Pepino morado 189
Peppermint 289
Pérchigo 287
Perejil 74, 101, 103, 135, 143, 145, 146, 316
Peruvian bark 321
Piatu 160
Pica-pica 307
Pico de pájaro 43, 92, 94, 119, 147, 317
Picolargo 317
Pichichio 54, 55, 63, 71, 81, 97, 319
Pimienta 263
Pimienta de Castilla 263
Pimienta de Jamaica 263
Pimienta de olor 263
Pino 67, 320
Pino blanco 320
Pino real 320
Pino serrano 320
Pintura india 342
Pipa (e) 214
Piqui 303
Pita 279
Planta de uva 361
Planta india 336
Plantain 277
Pocote 312
Polen 121
Pomegranate 243
Porotos verdes 237
Potatoe 309
Prickly pear 302
Prontoalivio 267
Pumpkin 195
Puya-puya 307

Quassia 260
Quelite de fraile 234

Quequeshe 307
Quina 12, 45, 85, 96, 105, 106, 115, 144, 321
Quino 12, 321
Quiote 266
Quisayote 223
Quitadolor 267

Raballo de gato 258
Rabo de alacrán 359
Rabo de gato 258
Rabo de mula 217
Rabo de zorra 164
Raicilla 261
Raiz amarga 238
Raiz amarilla 342
Raiz consuelda 220
Raiz de bardana 186
Raiz de chino 216
Raiz de ipeca 261
Raiz de salvia 334
Raiz de tinta roja 336
Raiz roja 336
Red clover 355
Red sage 334
Regaliz 306
Reina amarga 323
Reina de la noche 43, 323
Reina Luisa 252
Reina triste 323
Rejalgar 306
Relajar 254
Repollo 54, 55, 98, 99, 325
Rhubarb 332
Ricino 254
Ringworm bush (shrub) 338
Rizoma amarillento 342
Rizoma amarillo 342
Rizoma del rey 332
Roble 74, 89, 110, 326
Roble blanco 326
Roble de sabana 326
Romerillo 293
Romero 45, 55, 70, 72, 73, 75, 79, 89, 112, 115, 122, 124, 127, 129, 327
Romero de castilla 327
Rosa falsa 212
Rosa mil colores 212
Rosa mosqueta 58, 59, 61, 329
Rose hip 329
Rosemary 327
Rosita variable 212
Rubarbo 332
Ruda 6, 59, 61, 68, 70, 72, 73, 75, 80, 82, 89, 107, 111, 112, 115, 126, 144, 330
Ruda cabruna 330
Rue 330
Ruibarbo 98, 135, 332
Ruibarbo chino 332
Ruibarbo turco 332

Sabila 43, 44, 49, 53, 55, 98, 101, 333
Sacatinta 185
Sacred bark 206
Saffron 184
Saint Johnswort 257
Salope 339
Saloipina 339
Salvia 64, 74, 75, 109, 128, 141, 147, 199, 334
Salvia americana 334
Salvia de jardín 334
Salvia limao 252
Salvia menor 334
Salvia morisca 334
Salvia real 334
Salvia roja 334
Salvia santa 306
Sambuco 340
Sandia cimarrona 257
Sangorache 172
Sangrona 336
Sanguinaria 63, 78, 80, 85, 94, 99, 100, 102, 118, 336
Santal 202
Sapote 365
Sapote de monte 365
Sapotillo 365
Saragundi 6, 43, 44, 52, 94, 118, 145, 337
Sarsaparilla 367
Sasafras 41, 53, 139, 141, 146, 339
Sasilfrax 339
Sassafras 339
Saúco 37, 66, 70, 97, 124, 135, 146, 150, 340
Sello de oro 342
Sello de Salomón 342
Sello dorado 57, 65, 98, 99, 110, 112, 133, 139, 141, 342
Sello puro 342
Sello Salomón 342
Semilla de apio 178
Sen 94, 95, 115, 344
Sen americano 344
Sen de Alejandria 344
Sen indio 344
Senna 344
Sensitiva 226
Sensitive plant 226
Shave grass 217
Shepherd's purse 192
Sibicoje 346
Simarruba 260
Simarruba de Jamaica 260
Sombra nocturna 188
Sonajera 317
Sonora 249
Sontol 364
Soro 346
Sorosi 43, 57, 78, 100, 115, 137, 346
Spearmint 249

Spiked alpinia 201
Star anise 175
Strawberry 235
String bean 237
Suelta 220
Suelta consuelta 220
Sulfata 224
Sulfatillo 224
Sweet flag 196

Tabaco de monte 274
Tabaco indio 274
Tabaco silvestre 274
Tabacote 180
Tabasara 198
Tablote 245
Tachuelo 357
Tamarind 348
Tamarindo 94, 348
Tapaculo 311
Tapioca 363
Taque 300
Tarare 340
Taraxacum 225
Targúa 349
Targuá 47, 75, 349
Targuá colorado 349
Tayota 223
Té de Francia 334
Té de Grecia 334
Tefrosia 330
Terciopelo 172
Teresitas 238
Thyme 352
Tila 350
Tilo 92, 126, 128, 131, 144, 350
Tilo criollo 350, 351
Tilo europeo 350
Tilo tizano 350
Tinta 185
Tinteazul 185
Tintoria 184
Tiriaodes 359
Tisana (tizana) 350
Tomillo 52, 64, 70, 72, 93, 100, 107, 352
Toraxacón 225
Toronjil 55, 59, 61, 61, 79, 83, 85, 92, 122, 124, 127, 144, 353
Toronjilo 353
Trébol de carretilla 169
Trébol rojo 43, 53, 145, 146, 355
Trementino cativo 198
Tremocillo 352
Tres puntas 238
Trigo 95, 356
Trigonella 232
Trinidad 313
Trinitaria 313
Tripa de vaca 361
Trumpet tree 247
Túa tua 234

Tuna 302
Tuno 357

Uña de gato 146, 155, 357
Urucú 184
Uva (o) 361
Uvilla 361
Uvita 340
Uvita mucosa 340
Uvito 164, 340

Vainicas 237
Valeria 358
Valeriana 65, 85, 94, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 144, 358
Verbena 45, 54, 70, 72, 359
Vergonzosa 226
Verrugero 251
Vervain 359
Viejo macho 160
Vid 101, 102, 141, 361
Vinagre 27, 68, 73
Violeta 95, 101, 102, 119, 127, 362
Violeta de jardín 362
Violeta tricolor 313
Visca (o) 297

Walnut 300
Wheat 356
White mamey 366
White pine 320
Wild balm apple 346
Wild indigo 185
Wild marjoram 305
Wormseed 176
Wormwood 163

Yagruma 247
Yaxte 326
Yegruama 248
Yegrume (o) 248
Yellow gentian 238
Yerba de los carpinteros 290
Yerbabuena 249
Yerba de zorrillo 176
Yerba del platero 217
Yerba Santa María 176
Yuca 49, 56, 96, 154, 363
Yucca 363
Yucatán 279

Zacate de limón 37, 64, 66, 78, 150, 364
Zacate dulce 196
Zapallo 195
Zapote 47, 57, 365
Zapote blanco 78, 126, 128, 137, 366

Zapote bobo 366
Zapote de agua 366
Zapotón 366
Zara 367
Zaragatona 277
Zarsaparrilla 367
Zarza 292, 367
Zarza blanca 367
Zarzaespina 367
Zarza espinosa 367
Zarzamora 292
Zarzaparrilla 41, 45, 47, 57, 84, 101, 112, 118, 119, 120, 121, 145, 146, 367
Zongólica 266

Índice de nombres científicos

A
Acnistus arborescens 248
Acorus calamus 196
Achillea millefolium 290
Agave americana 279
Aloe feros 333
Aloe vera 53, 333
Aloysia triphylla 252
Allium cepa 209
Allium sativum 164
Amaranthus hypochondriacus 172
Amygdalus communis l. 171
Anethum foeniculum 113, 256
Anethum graveolens 128, 230
Angelica archangelica 127, 173
Apium graveolens 178
Apium petroselinum 74, 316
Arctium lappa 146, 186
Argemone mexicana 100, 204
Arnica montana l. 75, 180
Artemisia absinthium 130, 163
Artemisia vulgaris l. 181
Atropa belladonna 188
Avena sativa 136, 183

B
Baptisia tictoria 185
Betula alba 46, 158
Bidens pilosa 293
Bixa orellana l. 150, 160
Boldus fragrans 190
Borragio officinalis l. 66, 193
Brassica nigra 294
Brassica oleraceae 325
Buddleia americana l. 74, 334
Bursera simaruba 266

C
Calocarpum mammosum 365
Capsella bursa-pastoris 88, 192
Capsicum frutescens 207
Cardus benedicticus 204
Carica papaya 55, 311
Caryophyllus aromaticus 38, 138, 213
Casimiroa tetrameria 366
Cassia alata 145, 338
Cassia angustifolia 94, 344
Cassia grandis 202
Cassia occidentalis 317
Cassia reticulata 52, 338
Cassia senna 344
Catharanthus roseus 286
Cecropia insignis 247
Cephaelis ipecacuanha 261
Chenopodium ambrosioides 176
Cinchona ssp. 321
Cinchona succirubra 321
Cinnamomum zeylanicum 199
Citrus aurantifolia 269, 271
Citrus aurantium 298
Citrus limonum r. 269, 270
Citrus sinensis 299
Cnicus benedicticus 204, 205
Cocus nucifera 73, 214

Cominum cyminum 219
Copaifera officinalis 198
Coriandrum sativum 211
Costus spicatus 118, 201
Crocus sativa 184
Croton gossypifolius 349
Cucumis sativus 315
Cucurbita pepo 107, 121, 195
Cupressus sempervirens 212
Cymbopogon citratus 36, 364
Cynara scolymus l. 168

D
Datura arborea 323
Datura stramonium 323

E
Elettaria cardamomum 203
Equisetum arvense 110, 217
Eucalyptus globulus 51, 231
Eugenia caryophyllata 213
Euphorbia lancifolia 251

F
Ficus carica 253
Foeniculum vulgare 256
Fragaria vesca 235

G
Gentiana lutea 238
Glycyrrhiza glabra 306
Guazuma ulmifolia 245

H
Hypericum perforatum 257
Hydrastis canadensis 139, 342
Hymenaea courbaril 246
Humulus lupulus 126, 276
Hyssopus officinalis 258

I
Illicium verum 175

J
Jatropha gossypifolia 81, 234
Jatropha manihot 363
Juglans regia 85, 300
Juniperus communis 228
Justicia tictoria 185

L
L. amargoso 346
Lantana camara 212
Laurus sassafras 339
Laurus nobilis l. 268
Leonorus cardiaca 224
Leonorus sibiricus 85, 224
Linum usitatissimum 273
Lippia alba 267
Lippia dulcis 67, 306
Lippia graveolens 305
Lobelia inflata 83, 274

M
Majonana hortensis 305
Malva sylvestris 82, 282
Manihot utilisima 56, 363
Matricaria chamomilla 61, 283
Medicago sativa 169
Melisa officinalis 60, 353
Mentha piperita 289
Mentha spicata 249
Mimosa invisa 104, 226
Mimosa pudica 226
Miraviles jalapa 285
Momordica charantia 115, 137, 346
Myristica fragrans 303

N
Neurolaena lobata 238
Nopalca cochemillifera 98, 302

O
Ocimum basilicum 166
Olca europea 304
Opuntia ficus-indica 302
Origanum vulgare 305

P
Panax quinquefolius 79, 240
Passiflora biflora 257
Passiflora incarnata 312
Persca americana 161
Persca gratissima goerin 161
Persca vulgaris 103, 287
Petroselinum crispum 316
Peumus boldus 190
Phaseolus vulgaris 237
Picraena excelsa 78, 260
Pimenta dioica 263
Pimenta officinalis 134, 263
Pimpinella anisum 57, 92, 175
Pinus strobus 320
Pinus sylvestris 320
Plantago major 154, 277
Polygonum acuminatum 336
Polypodium vulgare 107, 248
Prioria copaifera 198
Prunus dulcis 171
Psychotria emetica 261
Punica granatum 243

Q
Quassia amara 105, 260
Quercus alba 326

R
Rhamnus purshiana 206
Rhcam palmatum 332
Ricinus communis 254
Rosa canina 329
Rosa spp 58, 329
Rosmarinus officinalis 327
Rubus fruticosus 292
Rubus vellosus 292
Ruta chalapensis 330
Ruta graveolens 70, 330

Salvia officinalis 334
Sambucus mexicana 340
Sambucus nigra l. 37, 340
Sanguinaria canadensis 336
Sassafras albidum 339
Sassafras officinalis 339
Secchium edule 223
Smilax aristolochiaefolia 367
Smilax febrifuga 112, 367
Smilax officinalis 84, 119, 367
Smilax spp 216
Smilax utilis 120, 367
Solanum mammosum 71, 319
Solanum melongena 189
Solanum tuberosum 309
Symphytum officinalis 39, 147, 220

T. agetes filifolia 175
Tamarindus indica 348
Taraxacum officinalis 135, 225
Thymus vulgaris 352
Tilia cordata 144, 350
Tilia europaea 350
Trifolium pratense 355
Trigonella foenum graecum 232
Triticum aestivum 356
Triunfetta lappula 296
Triunfetta semitriloba 296
Triunfetta spp 296

Urtica dioica 88, 307
Uncaria tomentosa 357

Valeriana officinalis 124, 358
Verbascum thapsus l. 65, 241
Verbena litoralis 359
Verbena officinalis 359
Vincetoxicum edule 195
Viola odorata 101, 119, 362
Viola tricolor 50, 313, 316
Viscum album 80, 297
Vitis vinifera 361

Zebrina pendula 54, 222
Zingiber officinalis 72, 264
Zea mays 280

Bibliografía

- **Airola, Paavo.** *How to Get Well.* Phoenix, Arizona: Health Plus Publishers, 1974.
- **Anderson, J. W.** et al. 1988. *Archives of Internal Medicine* 148:292.
- **Anderson, T. W.** et al. 1972. *Canadian Medical Association Journal* 107:503.
- **Anon.** 1989. *Tufts University Diet and Nutrition Letter* 7:9:1.
- **Bailey, L. H.** *Manual of Cultivated Plants.* New York: The MacMillan Co., 1954.
- **Baranov, A. I.** 1982. *Journal of Ethnopharmacology* 6:339.
- **Becket, Sarah.** *Hierbas para la belleza de la piel.* Madrid, España: EDAF, Ediciones Distribuciones, S.A., 1973.
- **Beeson, Paul B.** *Tratado de medicina interna de Cecil-Loeb.* México, D.F., México: Editorial Interamericana, S.A., 1977.
- **Benner, M. H. y H. J. Lee.** 1973. *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 52:307.
- **Bergner, P.** 1989. *Medical Herbalism* 1:1.
- **Best, C. H. y D. A. Scott.** 1923. *Journal of Metabolic Research* 3:177.
- **Bever, B. O. y G. R. Zahnd.** 1979. *Quarterly Journal of Crude Drug Research* 17:139.
- **Birner, J. y J. M. Nicholls.** 1973. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* 3:105.
- **Calderón, Salvador y Paul Stanley.** *Flora salvadoreña.* San Salvador, El Salvador: Imprenta Nacional, 1941.
- **Carvajal, P. A.** *Plantas que curan, plantas que matan.* México D.F., México: Editorial Nueva Xóchitl, 1960.
- **Coulehan, J. L.** et al. 1974. *New England Journal of Medicine* 290:6.
- **Choussy, Félix.** *La flora salvadoreña.* San Salvador, El Salvador: Publicaciones del Ministerio de Instrucción Pública, 1926.
- **De Wall, M.** *Medicine Herbs in the Bible.* York Beach, Maine: Samuel Wiser, 1984.
- **Duke, James A.** *Handbook of Medicinal Herbs.* Boca Ratón, Florida: CRC Press, 1985.
- **Ershoff, B. H.** 1976. *Journal of Food Science* 41:949.
- **Esplan, Ceres.** *Tés de hierbas para curarse y conservar la salud.* Madrid, España: EDAF, Ediciones y Distribuciones, S.A., 1980.
- **Fairbairn, J. W. y S. Simic.** 1964. *Journal of Pharmacy and Pharmacology* 16:450.
- **Farnsworth, N. R.** et al. 1985. *Economic and Medicinal Plant Research* 1:156.
- **Fattorusso, V. y O. Ritter.** *Vademécum clínico.* Barcelona, España: Editorial El Ateneo, 1968.
- **Fiallos V., Eusebio.** *Apuntes a la flora hondureña.* Tegucigalpa, Honduras: Tipografía Nacional, 1919.
- **Font. Quer, Pío.** *Plantas medicinales.* Madrid, España: Editorial Labor, S.A., 1962.
- **Foster, Steven and James A. Duke.** *A Field Guide to Medicinal Plants: Eastern and Central North America* (Peterson Field Guide No. 40). Boston: Houghton Mifflin, 1990.
- **Francis, Caroline.** *Todo sobre la patata.* Madrid, España: EDAF, Ediciones y Distribuciones, S.A.
- **Gainer, J. L. y G. M. Chisolm.** 1974. *Arteriosclerosis* 19:135.
- **Garmon, L.** 1982. *Science News* Sept.: 12.
- **Glatzel, H. y K. Hackenberg.** 1967. *Planta médica* 15:3:223.
- **Gosling, Nalda.** *Hierbas para los dolores de cabeza y la jaqueca.* Madrid, España: EDAF, Ediciones y Distribuciones, S.A., 1980.
- **Hallowell, Michael.** *Herbal Healing: A Practical Introduction.* Bath, England: Ashgrove Press, 1985.

- **Harries, N.** et al. 1978. *Journal of Clinical Pharmacy* 2:171.
- **Heinerman, J.** 1985. *Herb Report* 2:1.
- **Hikino, H.** 1985. *Economic Medicinal Plant Research* 1:53.
- **Hong, S. P.** et al. 1976. *Korean Journal of Pharmacognosy* 7:111.
- **Johnson, E. S.** et al. 1985. *British Medical Journal* 291:569.
- **Kreig, Margaret B.** *Greene Medicine: The Search for Plants That Heal*. Chicago: Rand McNally, 1964.
- **Krupp, Marcus** et al. *Diagnóstico clínico y tratamiento*. México, D.F., México: Editorial El Manual Moderno, 1985.
- **Leathwood, P.** et al. 1982. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior* 17:65.
- **León, Jorge.** *Fundamentos botánicos de los cultivos tropicales*. San José, Costa Rica: Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas (IICA) de la OEA, 1968.
- **Lewis, Walter y M. P. F. Elvin-Lewis.** *Medical Botany*. New York: John Wiley & Sons, 1980.
- **Lust, John.** *The Herb Book*. New York: Bantam, 1974.
- **MacGregor, J. T.** et al. 1974. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 22:777.
- **Manfred, Leo.** *Siete mil recetas botánicas a base de mil trecientas plantas medicinales americanas*. Buenos Aires, Argentina: Editorial KIER, 1986.
- **Manilow, M. R.** et al. 1977. *American Journal of Clinical Nutrition* 30:2061.
- **Martínez, Maximino.** *Las plantas medicinales de México*. México, D.F., México: Ediciones Botas, 1959.
- **Mascolo, N.** et al. 1987. *Phytotherapy Research* 1:28.
- **Miller, E. C.** et al. 1983. *Cancer Research* 43:1124.
- **Millsbaugh, Charles F.** *American Medicinal Plants*. 1982 ed. New York: Dover, 1974.
- **Mittman, P.** 1988. *National College of Naturopathic Medicine*.
- **Morrow, D. M.** et al. 1980. *Archives of Dermatology* 116:1064.
- **Mowrey, D. B. y D. E. Clayson.** 1982. *Lancet* 1:655.
- **Navarro Richardson, Julián.** *Cura natural de las enfermedades*. México, D.F., México: Editorial Posada, S.A., 1983.
- **Núñez Meléndez, Esteban.** *Plantas medicinales de Costa Rica y su Folklore*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica, 1982.
- **Núñez Meléndez, Esteban.** *Plantas medicinales de Puerto Rico*. Río Piedras, Puerto Rico: Estación Experimental Agrícola, Universidad de Puerto Rico, 1964.
- **Ocampo, Rafael A. y Anabelle Maffioli.** *El uso de algunas plantas medicinales en Costa Rica*. San José, Costa Rica: Litografía e Imprenta LIL, 1987.
- **Opdyke, D. L. J.** 1974. *Food and Cosmetic Toxicology* 12 (Suppl.):977.
- **Pérez Arbeláez, Enrique.** *Plantas medicinales y venenosas de Colombia*. Bogotá, Colombia: Editorial Cromos, 1987.
- **Pérez Cabrera, Ricardo.** *Medicina vegetal*. San José, Costa Rica: Imprenta Borrásé, Hnos., 1938.
- **Petkov, V.** 1979. *American Journal of Chinese Medicine* 7:197.
- **Prior, J. y I. White.** 1978. *Lancet* 11:947.
- **Quirós Calvo, Manuel.** *Botánica aplicada a la farmacia*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica, 1945.
- **Racz-Kotilla, E.** et al. 1974. *Planta medica* 26:212.
- **Ramírez Goyena, Miguel.** *Flora nicaraguense*. Managua, Nicaragua: Compañía Tipográfica Internacional, 1909.

- **Rasheed, A.** et al. 1984. *New England Journal of Medicine* 310:50.
- **Rentea, R.** et al. 1981. *Laboratory Investigations* 44:43.
- **Roberts, Frank.** *Nuevos tratamientos con plantas para los trastornos digestivos*. Madrid, España: EDAF, S.A., 1980.
- **Roberts, J. L. y J. A. Hayashi.** 1983. *New England Journal of Medicine* 308:1361.
- **Roque, José María.** *Flora medicoguatemalteca*. Guatemala, Guatemala: Tipografía Nacional, 1941.
- **Rosenberg, L.** et al. 1989. *American Journal of Epidemiology* 128:570.
- **Sharaf, A. y N. Goma** 1965. *Journal of Endocrinology* 31:289.
- **Shub, H. A.** et al. 1978. *Diseases of the Colon and Rectum* 21:582.
- **Singh, S. y S. Devi.** 1978. *Indian Journal of Medical Research* 67:499.
- **Spoerke, David.** *Herbal Medications*. Santa Barbara, California: Woodbridge Press, 1980.
- **Stuart, Malcolm** ed. *The Encyclopedia of Herbs and Herbalism*. New York: Grosset & Dunlap, 1979.
- **Thompson, William.** *Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales*. Barcelona, España: Editorial Blume, S.A., 1980.
- **Thurmon, F. M.** 1942. *New England Journal of Medicine* 227:128.
- **Vaga, Eugenio.** *Cómo adelgazar con las plantas medicinales*. Barcelona, España: Editorial De Vecchi, S.A., 1975.
- **Wat, C. K.** et al. 1979. *Journal of Natural Products* 42:103.
- **Weil, Andrew.** *Natural Health, Natural Medicine*. Boston: Houghton Mifflin, 1990.
- **Weiner, Michael A.** *Earth Medicine, Earth Food*. New York: Macmillan, 1980.
- **Weiss, Gaea y Shandor Weiss.** *Growing and Using the Healing Herbs*. Emmaus, Pensilvania: Rodale Press, 1985.
- **Wheelwright, Edith Grey.** *Medicinal Plants and Their History*. New York: Dover, 1974.
- **Willard, Terry.** *Textbook of Modern Herbology*. Calgary, Alberta: Progressive Publishing, 1988.
- **Wren, R. C.** *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations*. Essex, England: C. W. Daniel, 1988.

El poder medicinal de las

Plantas



La experiencia médica y los estudios clínicos y farmacéuticos han demostrado de forma concluyente el poder preventivo y curativo de las plantas medicinales que, debidamente usadas, pueden proporcionarnos salud y bienestar. Este libro presenta las propiedades medicinales de más de 150 plantas

de las más conocidas y usadas en todo el mundo.

El Dr. Reinaldo Sosa Gómez, médico de dilatada experiencia, describe en lenguaje claro el uso apropiado de cada planta, tanto en la prevención como en el proceso curativo de las enfermedades, facilitando así su uso y consulta. La ilustración de cada planta es una obra de arte, ya que se trata de maravillosas pinturas a colores que facilitan la identificación de cada una de ellas.



ISBN: 1-57554-225-0



9 781575 542256