

Usos Medicinales de las PLANTAS



INTERCOOP



Ministerio del Ambiente
Gobierno Bolivariano



Edición conjunta de:
Cooperativa La Alianza
Comité de Salud Las Lajitas
c.e.acopialianza@cantv.net
Intercoop

Feria del Consumo Familiar
c.e.cecososola@cantv.net
Tlf.: (0251) 237.29.09 - 02.45

Ministerio del Ambiente
Dirección General de Educación Ambiental
y Participación Comunitaria
0212-4081536/4082090
0800- AMBIENTE

La reproducción parcial o total de este trabajo
será bienvenida, siempre y cuando se trate de
actividades sin fines de lucro, se notifique a los
editores y mencionar la fuente original.

Ministra del Ambiente
Jacqueline Faria Pinea

Despacho del Vice-Ministro de Conservación Ambiental:
Miguel Leonardo Rodríguez

Director General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria:
Manuel V. González D.

Coordinación editorial:
Freya Rojas

Adaptación de diseño y diagramación:
Daniella Rodríguez

ISBN
980-04-1314-6

Depósito Legal
lf 2222005812664

2da. edición

Caracas - Venezuela
2005

Doc/82v-4

Inv: 05380

Mfn 5633

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestra gratitud por la valiosa colaboración en la corrección del presente folleto a:

Maruja Casanova y a nuestros amigos del
Centro para la Gestión Tecnológica Popular (CETEP)

PRESENTACIÓN

Por el Ministerio del Ambiente

La Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria del Ministerio del Ambiente en el marco de la Gestión Ambiental Compartida, ofrece la ***Serie Tecnologías Apropriadas*** como un aporte al hombre y a la mujer que día a día transforman su quehacer cotidiano en sabiduría popular, y que encuentran en cada actividad un espacio para mejorar su bienestar social a través de herramientas sencillas, prácticas y de fácil acceso.

Con el manual **Usos Medicinales de las Plantas**, compartimos con el lector el cúmulo de experiencias de un grupo de productores de varias asociaciones, quienes nos brindan sus conocimientos en la aplicación de las plantas como fuente de medicina natural, con el fin de ayudar en la importante misión de mantener y sanar la vida.

Manuel V. González D.

Director General de Educación Ambiental
y Participación Comunitaria



ÍNDICE

Introducción-----	07	Brusca -----	29
Objetivos del Libro-----	09	Caléndula -----	30
Algunas aplicaciones medicinales de las plantas-----	10	Cambur -----	31
Usos medicinales de algunas plantas-----	16	Capuchina -----	33
Aguacate -----	17	Cayena -----	34
Ajo -----	18	Cebolla -----	34
Ajo Porro -----	20	Cilantro -----	36
Albahaca -----	20	Ciprés -----	37
Alfalfa -----	21	Cola de Caballo -----	38
Angélica -----	22	Coliflor -----	39
Árnica -----	23	Colombiana -----	39
Barba de Palo -----	24	Diente de León -----	40
Berro -----	25	Eneldo -----	41
Bledo -----	26	Espinaca -----	42
Borraja -----	27	Eucalipto -----	43
Brócoli -----	28	Fresa -----	44

Geranio	46	Níspero	67
Guayabo	47	Oleandro (Verbería)	68
Habas	48	Ortiga Mayor	68
Hinojo	48	Perejil	69
Hisopo	49	Rábano	71
Jengibre	50	Remolacha	72
Laurel	51	Romero	73
Lechuga (Escarola)	52	Rosa	75
Limón	53	Ruda	75
Llantén	55	Saúco	76
Maíz	56	Tomillo	78
Mango	57	Toronjil	78
Manzanilla	59	Verbena	80
Mejorana	60	Verdolaga	81
Melilotus	62	Yerbabuena	82
Menta	62	Zanahoria	82
Milenrama	64	Índice Alfabético	85
Nabo	65		
Naranja	66		



INTRODUCCIÓN

Hace algunos años atrás hemos venido unos grupos de campesinos de las distintas cooperativas organizadas, productores, gente de la feria reuniéndonos y compartiendo distintas inquietudes; entre ellas, una ha sido la salud.

Hemos tenido distintos espacios de encuentro, uno ha sido las reuniones de la REAVE (Red Agro-Ecológica Venezolana); otro, los encuentros con los comités de salud o visitas a los campos. Y esto nos ha motivado a unir nuestros conocimientos y experiencias a nivel de plantas.

Cada planta está trabajada de una manera sencilla: partimos de nuestra experiencia, impulsados también por el deseo de curar con lo que tenemos a nuestro alcance y revalorizando nuestro pasado positivo.

Y porque sentimos que compartir nuestros conocimientos cercanos, propios, nos acercan más entre nosotros. La medicina natural de una u otra manera nos tiene que ayudar a pensar en la reconstrucción de nuestro mundo. En estas páginas hay respuestas a unas inquietudes urbanas y campesinas. Quizás éste es uno de los métodos, lugares y sujetos que hoy estamos re-inventando y reconstruyendo del que hacer de la vida, para ir volviendo a la salud.

También hace algunos años en las Ferias de Consumo Familiar hemos empezado a trabajar con el deseo de brindar a la gente productos sanos, libre de contaminación. Este material nos sirve a los que estamos en este servicio, de guía, de lo que ofrecemos.

Nos corresponde a nosotros tomar responsabilidad de muchas cosas donde nuestro mundo actual va perdiendo el horizonte, entre ellos está la salud. En el pueblo hay sabiduría. Esto es una invitación a que compartamos nuestras experiencias de las maneras más sencillas y seguras, en cuanto que no hay efectos secundarios, de todo lo que nos ayude a vivir mejor, del tener salud en nuestro vivir y las plantas son un medio que muchas veces conocemos y nos debe ayudar a entrar en diálogo, en este mundo donde tenemos miedo de encontrarnos.

**Que tu alimento
sea tu medicina y que
tu medicina sea tu alimento**

Uno de los objetivos de este libro es la necesidad de concientizarnos de los signos y los símbolos que encierran las plantas medicinales.

Reconocernos como hermanos de la naturaleza.

Sensibilizarnos con estos seres que nos ayudan a no enfermarnos o que nos ayudan a dar alivio, salud y ^o r.

Tener conocimiento de las cualidades de las plantas medicinales para emplearlas.



ALGUNAS APLICACIONES MEDICINALES DE LAS PLANTAS



Infusión



Es el método más usado y conveniente para la preparación de las partes tiernas y blandas de las plantas. En una taza se coloca la hierba seca y desmenuzada y sobre ella se vierte agua hirviendo; luego se tapa y se deja en reposo durante ocho minutos. Si se decide endulzar, es preferible hacerlo con miel legítima.

Cocimiento y Decocción

- ❁ Es adecuado para partes duras o compactas de la planta, tales como raíces, cortezas, semillas, etc, donde cuesta un poco más trabajo llegar al punto de que brinden las sustancias curativas que tienen (se llaman también principios activos).
- ❁ El procedimiento consiste en hervir la planta durante tres minutos a fuego lento. Luego se saca del fuego y se deja reposar con el recipiente tapado durante diez minutos. También las decocciones pueden endulzarse con miel legítima.
- ❁ Los cocimientos son fuertes y deben tomarse en pequeñas dosis.

Baños

- ❁ Existen diferentes tipos de baños. Un primer tipo son los baños de asiento donde la persona sumerge el vientre, los órganos sexuales y la parte superior de los muslos en una bañera o ponchera. Para obtener cinco litros de concentrado que se mezcla con el agua, se necesita un promedio de medio kilo de la respectiva planta. Los baños de asiento se suelen utilizar para lograr desinflamaciones, por ejemplo en el caso de las hemorroides. La temperatura de agua depende de lo que puede tolerar la persona.

- ❁ Otro tipo, son los baños de pies que se preparan con 50 gr. de la respectiva planta por litro de agua. Los baños de pies tienen el mismo efecto que las infusiones o las decocciones porque las sustancias curativas penetran fácilmente la planta de los pies para llegar al organismo. También existen los baños de ojos que se aplican, por ejemplo en caso de conjuntivitis con la curia, con una copita que quepa en la cueva del ojo y líquido de la planta baña el ojo. Los baños se aplican, en todo caso, más de media hora antes o después de las comidas.

Baños de Vapor

- ❁ El baño de vapor consigue la eliminación de sustancias nocivas en el organismo por medio del sudor. El vapor produce un gran incremento de temperatura en la superficie corporal, y el organismo reacciona sudando para bajar esa temperatura, eliminando, a su vez, gran cantidad de sustancias perjudiciales.
- ❁ Se coloca un recipiente con agua hirviendo y las hierbas necesarias de tal modo que el vapor impregnado con las esencias de las plantas tome contacto con la parte del cuerpo que se desee tratar. Durante el baño de vapor, la temperatura debe mantenerse constante, por lo cual se recomienda el uso de una cocinita eléctrica. (¡OjO!
- ❁ Se desaconseja, el uso de leña, carbón u otros combustibles parecidos).
- ❁ Los baños de vapor no deben durar más de 30 minutos para personas adultas y 20 para niños.
- ❁ Los baños de vapor se toman un mínimo de medio hora antes o de tres horas después de la comida.

Inhalaciones

- ❁ Es una especie de baño de vapor. Se aplica aspirando e inhalando el vapor del agua hirviendo a la que se ha añadido plantas medicinales y aromáticas que liberan las vías respiratorias o los mocos acumulados en las cuevas de la sien en caso de sinusitis.

- ☼ La cabeza de la persona debe cubrirse con una toalla para evitar la fuga del vapor.
- ☼ Las inhalaciones se efectúan más de media hora antes o tres horas después de la comida.

• Lavativas o Enemas

- ☼ Consisten en la introducción de cierta cantidad de agua de plantas medicinales, preparadas en cocimiento, en el intestino grueso a través del recto. Existen aparatos sencillos como la tal llamada «pera» y la jeringa del bolso de goma para hacerlo. El agua hervida se enfría a una temperatura de 40 grados (o sea un poco más que la temperatura normal del cuerpo).
- ☼ Los enemas se usan, sobre todo, para ayudar la evacuación, como método purgante y, en algunos casos, para bajar la fiebre.
- ☼ El enema está **contraindicado** en caso de hemorragias o inflamaciones de los intestinos, de la matriz o del recto.

Zumos

- ☼ Los zumos se caracterizan por ser esencialmente alimenticios, refrescantes y terapéuticos. Se obtienen a partir de plantas frescas trituradas o prensadas. Si son muy espesos se pueden diluir con un poco de agua. Hay que tener en cuenta que su consumo tiene que ser, prácticamente, inmediato pues su capacidad de conservación es muy escasa.

Cataplasmas

- ☼ Son muy indicadas en caso de dolores que son el resultado de inflamaciones; además, cuando se presentan maduración de abscesos, reumatismo, gota, cólicos, dolores nerviosos, catarros y problemas respiratorios.
- ☼ Distinguimos entre la cataplasma fría y la cataplasma caliente. Un ejemplo para una cataplasma fría es la aplicación de arcilla en el vientre de los niños cuando tienen fiebre. Las cataplasmas calientes de plantas o

raíces secas se preparan triturándolas en un mortero. Luego se mezclan con agua y, a veces, con una cantidad suficiente de linaza para que la cataplasma pueda cubrir la superficie afectada con un espesor de un centímetro, aproximadamente. El preparado debe calentarse a fuego lento o, preferiblemente, en baño maría (se coloca el preparado en un recipiente de arcilla o vidrio que a su vez, se calienta en agua hirviente). La pasta que se obtiene se envuelve bien caliente en un paño limpio que se aplica sobre el lugar afectado, cubriéndolo con otro paño para mantener el calor. ***Sin embargo, hay que cuidarse de no pasarse de calor, puesto que pudieran causarse quemaduras o ampollas.***

Cuando la cataplasma pierde el calor, lo cual suele suceder después de una hora y media, hay que renovar la cataplasma, desechando la que ya se utilizó.

Gargarismos

La hierba medicinal escogida se mezcla con agua. Se mantiene la preparación en la garganta haciendo gargarismos y no se debe ingerir. Hay que repetir varias veces el proceso.

Los gargarismos ejercen su acción desinfectante y limpiadora en las mucosas bucales, y son muy indicados para calmar el dolor y disminuir inflamaciones de la garganta y las amígdalas. Se recomienda que la temperatura no sea ni muy fría ni muy caliente.

Maceración

Es adecuada para las plantas cuyas esencias sean sensibles al calor o contengan gran cantidad de aceites volátiles. El procedimiento consiste en sumergir un puñado de la hierba seca en agua fría durante doce horas.

Después se calienta ligeramente el preparado, se cuela y, en caso de que se vaya a ingerir, se puede endulzar con miel legítima.

En los casos específicos que indican los libros, la maceración se hace con vino blanco o aceite de oliva. Son por lo general, aplicaciones externas a la piel y no se ingiere.

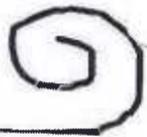
Tinturas

Las **tinturas** se obtienen por inmersión de la planta en alcohol de 70 grados (alcohol absoluto). En general, la proporción es una parte de planta triturada por cinco partes de alcohol. Se deja macerar por cinco días y se filtra el líquido resultante.

Las tinturas se toman muy diluidas (de entre 15 y 25 gotas en una copita de agua tres veces al día antes de cada comida). También se utilizan para hacer fricciones.



USOS MEDICINALES DE ALGUNAS PLANTAS



BUACATE



Nombre científico: *Persea americana* (Familia: Lauracea)

Uso interno:

- ✿ El té de las hojas ayuda en problemas del **estómago**.
- ✿ La semilla rayada y secada a la sombra más el zumo de toronjil (una cucharada de cada una) ayuda en casos de **epilepsia**.
- ✿ La semilla rayada y secada a la sombra más miel ayuda en los problemas causados por la **artritis**. Tomar una cucharada diaria de la mezcla.

Uso externo:

- ✿ El zumo del fruto cura las **nubes de los ojos**. Una gota dos veces al día.
- ✿ El aceite del fruto mejora el **cabello**. En fricciones alivia los dolores de la **gota**.
- ✿ Masticando las hojas se evitan las **caries dentales**.
- ✿ Las hojas, aplicadas calientes sobre la frente, quitan los **dolores neurálgicos, jaquecas...**

AJO

Nombre científico: *Allium sativa* (Familia: Liliáceas)

Uso interno:

- ✿ Estimula la **digestión**, tonifica la mucosa del **estómago**. Para la **diabetes** sirve comer uno o dos dientes de ajo en ayunas.
- ✿ Un diente de ajo por taza de agua, en forma de té, ayuda como **expectorante**.
- ✿ Un diente de ajo tomado por la noche es bueno contra el **insomnio**; machacado y mezclado con miel ayuda contra el **reumatismo**.
- ✿ Una cucharadita de zumo de ajo más una cucharadita de agua tibia, tomadas 2 veces al día durante 2 meses, puede curar el **asma**.
- ✿ 3 dientes de ajo fritos en mantequilla de leche tomados en ayunas durante 20 días, ayuda contra la **epilepsia**. También ayuda masticar tres dientes de ajo contra la **epilepsia, dolor de cabeza, gases y problemas estomacales**.
- ✿ 1/2 onza de zumo de ajo más 1/2 onza de zumo de jengibre más 2 cucharaditas de miel de abeja, 2 veces al día por 2 meses ayuda contra la **parálisis** o la **lepra**.
- ✿ Sirve también para bajar la **presión**, favorecer la secreción de la **bilis**, como **diurético**.

❁ Parece tener propiedades **anticancerígenas y antiinfecciosas**. Es bueno para desintoxicar de la nicotina.

Como vermífugo es bueno contra la **tenia y los oxiuros** (menos contra las áscaris).

Uso externo:

❁ La pulpa del ajo es buena contra los **sabañones**. Es calmante haciendo fricciones sobre las partes adoloridas por el **reumatismo**.

❁ Es bueno contra los **callos**, aplicándolo después de un baño caliente.

❁ Se puede aplicar también sobre las **verrugas**, todos los días durante 15 días, protegiendo la piel sana.

❁ Se puede untar ajo triturado en las sienas contra el dolor de cabeza, también sobre **inflamaciones** con pus.

❁ Ajo y sal triturados, en partes iguales y untados sobre **picaduras** de alacranes o insectos.

❁ Zumo de ajo triturado y frito en aceite, enfriar y aplicar 2 ó 3 gotas contra el dolor de **oídos**. Lo mismo se puede aplicar en partes adoloridas por **torceduras, caídas** o en fricciones contra la **tiña** o la **sarna**.

❁ Uno o dos dientes de ajo en vinagre son buenos en enjuague en caso de **dolores de dientes**. 10 ó 20 gr. de ajos hervidos en 1/8 ó 1/4 de litro de agua son buenos como **lavado rectal**, contra gusanos intestinales.

❁ En caso de **resfriados** respirar ajo machacado.

AJO PORRO

Nombre científico: *Allium porrum* (Familia: Liliáceas)

Uso interno:

- ☞ Estimula la actividad digestiva, baja la presión, regenera la sangre por su concentración de **hierro**. Calma los nervios por el **magnesio** que contiene. El **azufre** que posee, ayuda contra las infecciones. El **silicio** y el **calcio** ayudan en las fracturas. La **vitamina B** ayuda a la piel.
- ☞ Es bueno contra la gota, obesidad, hemorroides.

Uso externo:

- ☞ El jugo del ajo porro mezclado en partes iguales con leche es bueno contra las erupciones cutáneas.

ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum* (Familia: Labiadas)

Uso interno:

- ☞ Es buena contra los **vértigos, migrañas nerviosas, espasmos del estómago, histerismo, epilepsia, insomnios**, aumenta la **leche** en las mujeres, ayuda contra los **gases intestinales**, facilita la **digestión**.
- ☞ El zumo de la planta fresca (20-60 gr.) calma los **vómitos**.



Dosis:

- ☼ Una cucharadita de las partes floreadas por taza de infusión. Tomar una taza después de cada comida.
- ☼ En caso de **tos** sirve de expectorante: un puñado de las partes floreadas por 1 litro de agua. Tomar 5 tazas diarias.

Uso externo:

- ☼ Se puede utilizar la infusión en uso externo contra las **aftas de la boca**, también contra la **caída del pelo** y en fricción en los **órganos paralizados**.

ALFALFA

Nombre científico: *Medicago sativa* (Familia: Leguminosas)

Propiedades:

- ☼ Las hojas tienen vitamina K, buena contra las **hemorragias** constantes. También **vitaminas** A, B1, B2, C, **Calcio, Fósforo, Hierro**.
- ☼ Una porción de 50 gr., es decir, 2 cucharaditas de alfalfa cocida, da a la persona: 16% de calcio, 80% de **vitamina** C, 65% **vitamina** B1 (tiamina), 3.5% de **vitamina** B2 y la totalidad de **vitamina** A, necesaria para el adulto normal.
- ☼ La **raíz** en dosis de 50 gr. por litro de agua en cocimiento se usa como **depurativo** y cura las enfermedades de los **riñones**, de la **vejiga**. Se hierve 3 min., se cuela y se le agrega jugo de limón.

ANGÉLICA

Nombre científico: *Angelica archangelica* (Familia: Umbelíferas)

Propiedades:

- ✿ Es **expectorante** cuando hay catarro. También es **estimulante**, por tanto útil en la **debilidad general, paludismo, dolores de cabeza, fiebre tifoidea**.
- ✿ Favorece el **apetito** aún cuando sea por causas psicológicas.
- ✿ Ayuda en la falta de **reglas** de muchachas débiles; facilita y calma las reglas difíciles y dolorosas.
- ✿ Favorece la **elasticidad muscular** y ayuda en los **dolores musculares**.
- ✿ Buena en caso de **insomnio, histeria, migraña, temblores nerviosos**.
- ✿ Muy buena en los **dolores intestinales** y contra los **vértigos**.

Dosis:

- ✿ Normalmente se usa la **raíz**, pero se puede utilizar toda la planta (hojas, flores, semillas, ramas).
- ✿ Una cucharadita de la planta desmenuzada en una taza de infusión (dejar reposar 10 min.). Tomar una taza después de cada comida.

☞ También la infusión de los retoños nuevos 10-30 gr. por litro de agua y tomar una taza después de cada comida.

☞ **Raíz:** cocimiento, la misma cantidad que en la anterior. O bien, 2-4 gr. de raíz por día. Infusión de una presita por taza de agua hirviente. Dejar descansar 1/2 hora y después tomar 3 veces al día.

☞ **Semillas:** Infusión de 5 gr. en 100 cc. También 10 gr. en 1 litro. Tomar 3 tazas al día.

ÁRNICA

Nombre científico: *Arnica montana* (Familia: *Compuestas*)

Uso interno:

☞ Estimulante del **sistema nervioso**, de la **circulación** y **respiración**.

☞ Facilita el **sudor** y la **orina**. Buena en caso de **gota, reumatismo, parálisis**.

☞ Para la **conmoción cerebral**, a causa de caída o golpes, **epilepsia** o **neuritis**: Dar dosis muy bajas (en dosis altas es **venenosa**), 1/2 puñado de hojas en un litro de agua en forma de té. También 2 puñados de raíces o flores en un litro de agua, en infusión. Tomar por cucharadas, dejándola reposar durante media hora.

☞ La raíz se puede usar en caso de **tos convulsa** y ciertas **parálisis**: 0.50 gr. por taza de agua, hervir y dejar 10 minutos en reposo. Tomar 2 tazas al día.

Uso externo:

- ✿ Es mejor recomendarla para su uso externo por el peligro que se corre al pasarse de la dosis: 2 cucharadas de las flores por un litro de agua, se hierve 15 min. y se aplica en compresas calientes contra **contusiones y golpes**.
- ✿ **En tintura:** Mezclar una parte de árnica con 10 partes de alcohol absoluto, macerar por 6 días, filtrar y utilizar. Se diluye después con 4 partes de agua y se aplica en **contusiones, forúnculos y acné** (sin lesiones abiertas).
- ✿ 10 gotas de tintura en buches son buenas contra las **llagas y lastimaduras de la boca**.

BARBA DE PALO

Nombre científico: *Tillandsia usneoides* (Familia: Bromeliaceae)

Uso externo:

- ✿ Es **antirreumática** y **antihemorroidal**.
- ✿ **Cocimiento:** 60 gr. en agua suficiente para baños de asiento contra las **hemorroides**.
- ✿ **Pomada:** 50 gr. de lanolina y 10 gr. de tintura de barba de palo.

BERRO

Nombre científico: *Nasturtium officinale* (Familia: Crucíferas)

Uso interno y propiedades:

- ❁ Contiene fósforo, calcio, hierro, yodo, manganeso, zinc, cobre, vitamina A, B2, C, E y micro elementos (aluminio, cobre, zinc).
- ❁ Combate las **lombrices**, es **diurético**, bueno contra el **reumatismo** y la **bronquitis**.
- ❁ Es **remineralizante**, aumenta la **hemoglobina**; es **depurativo** y **expectorante**, combate **enfermedades pulmonares, eczemas, herpes, diabetes, cáncer e inapetencia**; se emplea como **antídoto de la nicotina**.
- ❁ Limpia las **arenillas** del riñón, fluidifica la **bilis**, ayuda en caso de **hidropesía**.
- ❁ Fortifica los **nervios** y el **corazón**, deshinchas las **glándulas**. Ayuda en los problemas de **tiroides** y **linfatismo**.

Dosis:

- ❁ Tomar todos los días una taza de berro licuado con un poco de agua y miel, 20 a 30 gr. de zumo por día.

Uso externo:

- ✿ **Caída de cabello:** hacer fricciones con el zumo, también en caso de **llagas, úlceras, abscesos, acné, picaduras y ántrax.**
- ✿ Aplicar las hojas frescas trituradas como **cicatrizante.**
- ✿ El zumo aplicarlo también en **lupus, eczema y aftas.**

BLEDO

Nombre científico: *Amaranthus caudatus* (Familia: *Amarantáceas*)

Uso interno:

- ✿ Alto valor alimenticio. Las hojas poseen **hierro**, las semillas **proteínas.**
- ✿ Mantienen **la actividad cerebral**, estimula las **neuronas** del cerebro. **Antidepresivo** y **energizante.**
- ✿ Las hojas se pueden usar como té para **tos** y **bronquitis.**
- ✿ Las raíces en cocimiento son **laxantes.**

Uso externo:

- ✿ **Caída de cabello:** hacer fricciones con el zumo, también en caso de **llagas, úlceras, abscesos, acné, picaduras y ántrax.**
- ✿ Aplicar las hojas frescas trituradas como **cicatrizante.**
- ✿ El zumo aplicarlo también en **lupus, eczema** y **aftas.**

BLEDO

Nombre científico: *Amaranthus caudatus* (Familia: Amarantáceas)

Uso interno:

- ✿ Alto valor alimenticio. Las hojas poseen **hierro**, las semillas **proteínas.**
- ✿ Mantienen **la actividad cerebral**, estimula las **neuronas** del cerebro. **Antidepresivo** y **energizante.**
- ✿ Las hojas se pueden usar como té para **tos** y **bronquitis.**
- ✿ Las raíces en cocimiento son **laxantes.**

BORRAJA

Nombre científico: *Borago officinalis* (Familia: Boragináceas)

Uso interno:

- ✿ **Depurativa** de la **sangre, diurética**. Indicada para favorecer el sudor (10 gr. por litro de agua en infusión).
- ✿ Buena para el **sarampión** y **enfermedades eruptivas**: 1 litro diario.
- ✿ La infusión de borraja fortalece el **corazón**. Añade su poder si se añaden flores de rosa.
- ✿ Para las **fiebres altas**.
- ✿ La planta fresca, comida como hortaliza, hervida en agua, fortifica el **hígado**.
- ✿ La infusión de las partes floreadas (parte que se usa en general para fines medicinales) ayuda a combatir la **tristeza**.
- ✿ Para enfermedades de la **piel** (eczemas, forúnculos, herpes), macerar durante una noche las partes floreadas machacadas en agua y tomar de 2 a 3 tazas por día.
- ✿ Para el **reumatismo**, la **artritis** y la **gota**, tomar 4 tazas por día de la infusión de las partes floreadas desmenuzadas: 1/2 puñado en un litro de agua.

✿ Contra la **tos, enfermedades pulmonares, problemas de riñones**; infusión de 2 puñados por litro de agua, dejar descansar la infusión durante media hora.

✿ La semilla molida y tomada con vino blanco aumenta la **leche materna**.

Uso externo:

✿ Las hojas de borraja, machacadas y aplicadas sobre **abscesos, tumores, inflamaciones y quemaduras**, calman rápidamente los dolores.

✿ Una cataplasma caliente de hojas hervidas quita el dolor de un **ataque de gota**.

BRÓCOLI

Nombre científico: *Brassica oleracea* (Familia: Crucíferas)

Propiedades:

✿ Contiene más proteínas que la leche y la coliflor.

✿ **Calcio, Fósforo, Hierro, vitamina A y vitamina C**. Microelementos (Cobre).

Uso interno:

✿ Es revitalizante. Las hojas, sobre todo, estimulan la producción de células-sanas; de allí proviene la propiedad **anticancerosa** del brócoli.

☼ Las partes tiernas del tallo ayudan por su fibrosidad en la limpieza del **colon**.

BRUSCA

Nombre científico: *Cassia occidentalis* (Familia: Leguminosas)

Uso interno:

☼ Las raíces en té son buenas durante los primeros días de la **regla**, cuando hay dolores y molestias.

☼ Se toma un té con un manojo de la planta por un litro de agua. Este té ayuda también a las mujeres inmediatamente después del embarazo.

☼ La semilla tostada y tomada como café en infusión es muy indicada cuando hay **próstata dilatada** y tumores de la misma.

☼ El mismo procedimiento es uno de los pocos remedios en caso de **hepatitis**.

Uso externo:

☼ Las hojas verdes frescas, crudas, machacadas y aplicadas como cataplasma sobre **granos, úlceras y otras heridas**, ayudan a curarlos.

CALÉNDULA

Nombre científico: *Calendula officinalis* (Familia: Compuestas)

Uso interno:

- ✿ Buena contra los dolores del **cáncer** y **obstrucción del vientre**: hacer infusión de 1 ó 2 hojas en una taza de agua.
- ✿ Para favorecer el **sudor**, aumentar los **glóbulos rojos** en anemia, usar un puñado de hojas frescas en forma de té.
- ✿ En problemas de **reglas**, una semana antes poner en infusión 10 gr. de flores machacadas, colar y tomar una taza antes de las comidas.
- ✿ En tintura: en un litro de alcohol absoluto dejar 200 gr. de flores, colar y exprimir en un lienzo y colarlo nuevamente con papel de filtro. 10 gr. de tintura diluido con agua y repartidos en 3 tomas. Además de ayudar en los problemas de **reglas**; también sirve para la **amigdalitis** (en gárgaras).
- ✿ Para purificar la **sangre** y aumentar la cantidad de **orina**.

Uso externo:

- ✿ 20 ó 30 gr. de caléndula por 1/2 litro de agua se usa para curar **heridas** y **llagas cancerosas**.
- ✿ **Úlceras**, causadas por desgarramiento de la piel: hojas y flores, 30 gr. por litro de agua en cocimiento (1 ó 2 puñados de flores por litro de agua, hervir 10 minutos). También para **quemaduras** y **llagas**.



☼ Las hojas frescas aplicadas 2 veces al día sobre **verrugas** y **callos**, los cura.

☼ Los botones se pueden usar como alcaparra en vinagre.

Uso en agricultura:

☼ Controla los nemátodos donde están sembrados, pudiéndose asociar con ajo, tomate y cebolla.

CAMBUR

Nombre científico: *Musa paradisiaca* (Familia: Musáceas)

Propiedades:

☼ Casi todas estas frutas, en sus diferentes tipos, tienen propiedades parecidas y más o menos el mismo valor alimenticio. Poseen vitaminas A, B, C, también calcio, hierro, fósforo, magnesio, azufre, cobre... Tienen un poco de proteínas, hidratos de carbono de fácil asimilación. Son de reacción alcalina y capaces de corregir la acidez debida a los regímenes ácidos de putrefacción de los alimentos.

☼ Ejercen una reacción **regeneradora** sobre la **hemoglobina** y los **glóbulos rojos**, dificultando la pululación de bacterias nocivas.

☼ Es bueno en caso de **desnutrición, diarreas, hemorragias**.

☼ Protege la **mucosa del estómago** de los excesos de jugos gástricos.

- ❁ Cocinado en agua ayuda contra la **arteriosclerosis**, el **reumatismo**, la **gota** y la **nefritis**.
- ❁ El cambur verde cocido es bueno contra la **diarrea**.
- ❁ El cambur manzano tiene mayores propiedades medicinales que los otros, aunque parecidas y pueden sustituirlo.
- ❁ El fruto del cambur manzano con su concha, se puede comer una hora antes de comer, durante varios días para combatir la **amibiasis**.
- ❁ El zumo del vástago (parte más interna) del cambur manzano, licuado con limón y tomado hasta 6 veces al día (20 cm. cada vez) puede **desintoxicar** hasta en caso de **cáncer**, recomendado por el Dr. Bath.
- ❁ Se puede usar también en **leucemia, cirrosis, úlcera, parálisis, hemiplejia, lesiones cerebrales**.
- ❁ Durar hasta 6 meses con estos tratamientos.
- ❁ Ayuda contra la **presión alta, cálculos renales, infecciones urinarias e intoxicación general del cuerpo**. Endulzar con miel.
- ❁ El zumo de la raíz (rizoma) del cambur manzano tomado en cantidad, elimina **venenos y sustancias tóxicas**. También es bueno contra los parásitos.

CAPUCHINA

Nombre científico: *Tropaeolum majus* (Familia: Tropaeoláceas)

Uso interno:

- ☼ Bueno en caso de **bronquitis crónica, tos, asma, enfisemas pulmonares, linfatismo, tuberculosis.**
- ☼ Ayuda en las **reglas** difíciles, es **diurético.**
- ☼ Los frutos son **purgantes** y las hojas en ensalada sirven contra el **acné**, el **eczema** y sobre todo la **psoriasis.**

Uso externo:

- ☼ Ayuda en la **caída del cabello**: hervir 15 min. un puñado de hojas, flores y semillas en un litro de agua. Luego, lavar el cuero cabelludo.

Dosis:

- ☼ 30 ó 60 gr. de zumo fresco en mermelada o miel 3 veces al día contra **problemas respiratorios, tos.**
- ☼ Para la **caída del cabello**, aparte de lo ya indicado, se pueden mezclar 100 gr. de ortiga más 100 gr. de capuchina en alcohol de 90° (500 cc.), macerar y utilizar durante 20 días en fricciones.
- ☼ Como purgante el fruto secado y aplastado, una pizca en ayunas sobre miel o cualquier líquido.

CAYENA

Nombre científico: *Hibiscus rosa-sinensis* (Familia: Malváceas)

Uso interno:

- ✿ Flor de Cayena: como té calma los **nervios** y es efectiva contra el **insomnio**. También contra la **tos**.

Uso externo:

- ✿ Hojas y cogollos se dejan reposar en agua. Se utiliza como champú para el cuero cabelludo (2 veces por semana). Cura también la **caspa** y **dolores en la nuca**.

CEBOLLA

Nombre científico: *Allium cepa* (Familia: Liliáceas)

Uso interno:

- ✿ Sirve en caso de **epilepsia, hidropesía y debilidad del estómago**. También como **diurética**.
- ✿ Cruda está indicada como preventivo contra la **gripe**. El zumo es **expectorante** y ayuda a dormir, asada es buena para las **personas asmáticas**.
- ✿ El agua de cebolla, cortada en pedazos y dejada toda la noche en agua fría y tomándosela, mata las **lombrices** intestinales.

- ☞ Una onza de cebolla (zumo fresco) más miel de abeja aumenta los **espermatozoides** tomada durante 20 días (3 semanas).

Uso interno:

- ☞ En **epilepsia**: Tomar 3 ó 4 cucharaditas del zumo todos los días.
- ☞ **Resfriado, bronquitis**: 10 gr. de cebolla cocinada en una taza de agua, 2 por día: mañana y noche. También hervir 50 gr. de cebolla cocinada en 1/8 de litro de agua más una cucharadita de miel, hasta obtener una mezcla densa. Tomar 6 cucharaditas (1 cada 4 hrs.) en **resfriados, ronquera, catarro**. Igualmente, una cebolla licuada con 3 vasos de agua y endulzar con miel.
- ☞ Tomar 4 cucharaditas del zumo de cebolla endulzado con miel en ayunas durante 15 días contra los **clavos en los pies**.

Uso externo:

- ☞ El zumo de cebolla introducido en los oídos con algodón elimina los **zumbidos**. El jugo de cebolla asada puesta en los **oídos**, calma los dolores, este mismo jugo puesto en la nariz cura la **rinitis**.
- ☞ La cebolla macerada en vinagre y aplicada sobre la cara hace desaparecer las **manchas** rojas de la cara.
- ☞ Para evitar el **mareo** en los viajes, poner una cebolla debajo de la axila.
- ☞ La cebolla cortada y aplicada sobre la nuca hace parar la **sangre de la nariz**, lo mismo si se hace respirar su olor.

- ✿ Se eliminan **calambres** y **desmayos** de mujeres histéricas poniendo bajo la nariz jugo de cebolla.
- ✿ El jugo de cebolla en fricciones es bueno contra **los dolores reumáticos**.

CILANTRO

Nombre científico: *Coriandrum sativum* (Familia: Umbelíferas)

Uso interno:

- ✿ Debilidad del **estómago** y **digestiones** difíciles; **gases intestinales**; **dolor de cabeza** por origen nervioso; **reglas deficientes**, excesivos deseos sexuales en la mujer (1/2 cucharadita de cilantro, semillas, en infusión, una taza de agua); **histerismo**; ahuyenta los **parásitos intestinales**.

Dosis:

- ✿ Mascar en ayunas unas semillas de cilantro para fortalecer el **estómago** y evitar los **gases**.
- ✿ Semillas de cilantro hervidas en vino blanco (una cucharadita de semillas en 1/4 litro de vino), tomarlo 3 veces en intervalo de 2 horas. Se emplea contra los **gusanos intestinales** y para llamar las **reglas**.
- ✿ Contra el **histerismo**, 200 gr. de semillas en un litro de agua hirviendo, tomar 6 tazas por día, una taza cada 4 horas.
- ✿ Contra **gases**, como **diurético**: una cucharadita de semillas en una taza de agua (infusión), tomar 3 tazas después de cada comida.

Uso externo:

- Las semillas pulverizadas se pueden aplicar sobre **llagas**, empastándolas con agua.

CIPRÉS

Nombre científico: Cupressus sempervivens (Familia: Cupresáceas)

Uso interno:

- Contra **hemorragias internas, problemas de la menopausia, hemorroides, várices, varicocelas, diarreas, incontinencia de orina, reumatismo crónico**: 3 frutos de este árbol en cocimiento en un litro de agua durante 1/2 hora. Tomar 2 ó 3 tazas al día.
- Las hojas maceradas en vino y tomadas por copitas, es buena en caso de enfermedades de la **próstata**.

Uso externo:

- Hacer vapores en caso de **tos**.
- Para lavar **várices** y **heridas**, 2 puñados en un litro de agua (usar frutos).
- Lavar el **cabello** con el cocimiento de los frutos, para conservar el color y mantenerlo sano.

COLA DE CABALLO

Nombre científico: *Equisethum arvense* (Familia: Equisetáceas)

Uso interno:

- ☞ Detiene la sangre en **hemorragias** y en **vómitos de sangre**.
- ☞ Buena en caso de **problemas de los riñones, vesícula, cálculos y arenillas**. Contra las **hemorragias pulmonares, uterinas, hemorroides estomacales y nasales**.

Dosis:

- ☞ En **problemas renales**: 2 puñados de la planta en un litro de agua, hervir ½ hora y tomar en el día por tazas.
- ☞ En caso de **hemorragias**: 3 cucharaditas llenas de esta planta por taza de cocimiento.
- ☞ Se puede tomar en polvo como mineralizante, 1 ó 2 gr. antes de comer, ayuda para prevenir las **caries** y fragilidad de las **encías**.

Uso externo:

- ☞ Sirve para **erupciones cutáneas**, encostradas o con pus, inflamación de las raíces de los **dientes** y de **encías, pies llagados, úlceras cancerosas, lupus, hemorragias nasales** (en este caso aplicar compresas frías de cola de caballo colocadas en la nuca y sobre la frente). En los otros casos lavar las partes enfermas con cocimientos de 3 puñados de plantas en 1/2 litro de agua.

COLIFLOR

Nombre científico: *Brassica oleracea* (Familia: Crucíferas)

Propiedades:

- ✿ Tiene **vitamina A, B, C, calcio, hierro, proteínas, fósforo.**
- ✿ Es estimulante del **intestino.** Parece que coliflor, brócoli y repollo restablecen la normalidad de ciertas células que enfermas, estimulan el cáncer. Contiene, pues, elementos contra el **cáncer.**

COLOMBIANA

Nombre científico: *Kalanchoe pinnata* (Familia: Crasuláceas)

Propiedades:

- ✿ **Erisipela.**
- ✿ **Fiebre.**
- ✿ **Gripe.**
- ✿ **Quemaduras.**
- ✿ **Úlceras dérmicas.**

Uso interno:

- ☼ 25 gr. de hojas por litro de agua en decocción sirve para la **gripe**.

Uso externo:

- ☼ El zumo de las hojas frescas sirve para el **dolor de oído**.
- ☼ Las hojas trituradas y maceradas en aceite de oliva sirven para la **erisipela**.
- ☼ Las hojas frescas trituradas en emplasto, sobre la frente, sirven para la **fiebre**.
- ☼ Las hojas trituradas y mezcladas con aceite de oliva, sirven para las **quemaduras**.

DIENTE DE LEÓN

Nombre científico: *Taraxacum officinale* (Familia: *Compuestas*)

Uso interno:

- ☼ Su principal acción es sobre el **hígado**: abre las vías biliares, insuficiencia hepática, por esto es bueno contra las **hemorroides**.
- ☼ Purifica la **sangre**, se puede usar en forma de ensalada o licuado comiéndolo durante un mes.



- ☼ Se puede licuar toda la planta inclusive la raíz para que sea más eficaz.
- ☼ Sirve contra el **estreñimiento**, es **diurético**, tonifica el **estómago** y disuelve los **cálculos biliares**.
- ☼ Otra forma de tomarlo: 2 puñados por litro de agua, raíces y hojas. Hervir por 8 min. y esperar 10 min., tomar 3 tazas diarias (antes de cada comida) o 500 gr. de hojas y raíces en cocimiento o en infusión por litro de agua.
- ☼ Sirve también, contra **artritis**, exceso de **ácido úrico**, enfermedades del **riñón**, **putrefacción intestinal**, **obesidad**, **gota**, **arteriosclerosis**, **erupciones de la piel** y hace más fluida la **bilis**.
- ☼ También estimula el **apetito**, es ligeramente **laxante**, activa la **digestión**, la **salivación**, desinflama los **intestinos**, cura las afecciones del **bazo** y la **indigestión**, incrementa la actividad del **páncreas**. Se puede usar en caso de diabetes.
- ☼ Actúa contra el exceso de **ácido úrico**, favorece la formación de **glóbulos rojos**. Es bueno en caso de **anemia**, **debilidad**, **convalecencias** y **casos de hepatitis**.

ENELDO

Nombre científico: *Anethum graveolens* (Familia: Umbelíferas)

Uso interno:

- ☼ 10 gr. de la semilla más un manojo de las ramas hervidas en un litro de agua, tomado durante el día, aumenta la **leche materna**.

- ☞ Produce un estado de ánimo contento, disipando la **tristeza**, el **nerviosismo** y el **mal humor**.
- ☞ Regulariza las evacuaciones del **intestino**, aumenta la cantidad de **orina**.
- ☞ Este cocimiento es bueno en caso de **acidez de estómago**, **gases**, **náuseas**, **problemas digestivos**, **ardor de estómago**.

Uso externo:

- ☞ Baños de vapor de eneldo quitan los dolores de la **matriz**.
- ☞ Las hojas hervidas en aceite de oliva y aplicadas calientes sobre **forúnculos**, los madura y quita el dolor.

ESPINACA

Nombre científico: *Spinacea oleracea* (Familia: *Quenopodiáceas*)

Uso interno:

- ☞ Como alimento es reconstituyente y remineralizante, ya que contiene hierro, fósforo, vitamina A. Se come hervida y se bebe el agua del cocimiento.
- ☞ Buena en caso de **anemia**, normaliza las **reglas** tardías y escasas.
- ☞ Limpia el **intestino**, estimula las funciones del **estómago**, **hígado** y **páncreas**.



☼ Muy indicada para las enfermedades de la **piel** y para las personas que están desmineralizadas.

☼ **Precauciones:** No deben comerlas las personas que tienen **reumatismo** o **cálculos renales** (contiene oxalatos).

EUCALIPTO

Nombre científico: Eucalyptus globulus (Familia: Mirtáceas)

Uso interno:

☼ El té de las hojas es bueno contra los **resfriados, catarros agudos y crónicos de bronquios y pulmones**, calma la **tos**.

☼ Es preventivo en zonas de **paludismo**. Ayuda para la **angina de pecho**. Sirve contra ciertos parásitos internos.

Dosis:

☼ Un puñado de hojas por un litro de agua, 2 ó 3 tazas al día.

☼ Tintura: 1 parte de hojas por 5 de alcohol, 1-10 gr. por día.

Uso externo:

☼ Sirve para lavar las **llagas** y **enfermedades de la piel**.

- ✿ Los vapores de eucalipto son buenos contra las **enfermedades respiratorias**.
- ✿ Los baños calientes se recomiendan contra el **reumatismo**.
- ✿ También sirve para hacer gárgaras en caso de **amigdalitis** y **laringitis**.
Dosis: 3 puñados de hojas en un litro de agua.

FRESA

Nombre científico: *Fragaria vesca* (Familia: Rosáceas)

Uso interno:

- ✿ **Astringente** y **diurética**. Buena contra los **cálculos urinarios** y las **diarreas**.
- ✿ Es **depurativa** y refrescante. Útil en las **inflamaciones renales**, de la **vejiga** y del **hígado**.
- ✿ El fruto es rico en **minerales** y **vitaminas** B y C, se recomienda para los **anémicos** y **convalecientes**.
- ✿ Útil también en caso de **gota**, **obesidad**, **hemorroides**, hinchazón del **hígado** y **bazo**, arenillas en la **orina**, **artritis**, **reumatismo**, **hipertensión** y **eczema**.

Uso externo:

- ✿ El jugo de las fresa aplicado en la **cara** suaviza la **piel**, quita las **pecas** y las **manchas coloradas**.

☼ Infusión de raíces en gárgaras para problemas de la **boca** y **garganta**.

☼ Hojas frescas, machacadas y aplicadas sobre **partes inflamadas** mejoran el dolor y el ardor.

Dosis:

☼ Un puñado de raíces y hojas desmenuzadas por un litro de agua. Hervir y dejar 10 min. reposando, después tomarlo como agua.

☼ Para uso externo emplear la misma cantidad, pero dejar hervir 1/4 de hora. Este cocimiento se puede usar para hacer gárgaras.

☼ También dos pizcas de raíces desmenuzadas en un recipiente con 300 cc. de agua hirviendo. Dejar con fuego apagado 20 min. y tomar 2 ó 3 veces lejos de las comidas (para **diarrea**, **artritis** y **gota**).

☼ El zumo de las fresas es bueno en caso de **asma** y **cálculos** (50-100 gr.).

☼ En caso de **artritis**, **gota**, **reumatismo**, **hígado**, **obesidad**, **problemas intestinales** e inclusive, añaden otros, para **problemas renales** y **hepáticos**: 40 gr. de raíces en cocimiento de 10 min. por litro de agua.

No Hay personas alérgicas a la fresa y deben evitarla.

GERANIO

Nombre científico: *Geranium robertianum* (Familia: Geraniaceae)

Uso interno:

- ☼ Bueno contra la **esterilidad** de la mujer, en té al 1% 3 tazas diarias. En esta forma es bueno también contra **hemorragias** e **inflamación de los riñones**.
- ☼ **Gastroenteritis:** Tomar 60 gr. del cocimiento en un litro de agua, 4 tazas por día.
- ☼ **Nefritis con piedra:** Tomar 100 gr. por día del zumo fresco de la planta diluido en agua.
- ☼ En **diabetes:** mezclar con hojas de eucalipto y hojas de moras de árbol en partes iguales.
- ☼ El té de geranio sirve también para curar las **llagas de la garganta:** hacer gárgaras cada 3 horas.
- ☼ La infusión de geranio calma los **nervios** y da resultado en caso de **insomnio**. Se preparan 3 puñados en un litro de agua.

Uso externo:

- ☼ Compresas cicatrizantes.



GUAYABO

Nombre científico: *Psidium guajava* (Familia: Myrtaceae)

Uso interno:

- Los frutos aumentan la **hemoglobina** ya que contiene mucha **vitamina C**, ayudando también cuando la persona padece la **enfermedad de Basedow**.
- 7 pimpollos de guayabo en cocimiento, son buenos contra la **hipertensión**.
- El zumo de las hojas elimina la **borrachera** de todo tipo.
- 10 gr. del cogollo triturado, tomado diariamente durante una semana, arregla el **estómago**. También sirve el zumo del cogollo.

Uso externo:

- Las hojas enrolladas limpian los **dientes**.
- Un puñado de hojas hervidas durante 8 min. en un litro de agua sirve como fomento, colocándolo en las **várices**.

HABAS

Nombre científico: *Faga vulgaris* - *Vicia faba* (Familia: Leguminosas)

Propiedades:

- ☿ Contiene proteínas, **vitamina** A, B1, B2 y C; carbohidratos, **hierro, fósforo, calcio**. Una libra de habas desarrolla 570 calorías.

Uso interno:

- ☿ Son **depurativas**, aumentan los **glóbulos rojos**, fortalecen el **cerebro**, alcalinizan la **sangre**. Son buenas para personas **anémicas** y **convalecientes**.

HINOJO

Nombre científico: *Foeniculum officinale* (familia: Umbelíferas)

Uso interno:

- ☿ Una cucharadita de semillas hervidas en leche, lo más caliente posible, quitan un ataque de **asma**.
- ☿ 30 gr. de semillas hervidas 15 min. en un litro de agua ayudan a producir más **leche** en las mujeres. También para lo mismo se puede comer la **raíz** lavada. Tomar el cocimiento indicado una taza antes de cada comida.
- ☿ Una cucharada de semillas en 1/2 litro de agua se toma caliente contra **calambres, cólicos** y **gases intestinales**.

- Se echa un puñado de las raíces desmenuzadas, por un litro de agua. Se deja reposar por 1/2 hora y se toman 2 ó 3 tazas por día para provocar secreción de la **orina**.
- Para problemas de **histeria**, tomar la bebida de las hojas hervidas en agua.
- Los frutos son **digestivos** y ayudan también a producir **leche materna**.

Uso externo:

- Las hojas del hinojo, se aplican hervidas en agua y calientes. Son buenas en caso de **inflamación del pecho** de las mujeres.
- Una cucharada de semilla se infunde en 1/2 litro de agua hirviendo, después de 10 min. se cuela y se lavan los **ojos inflamados**.

HISOPO

Nombre científico: *Hyssopus officinalis* (Familia: *Lamiaceae*)

Uso interno:

- Para el **asma**, el polvo de la planta mascada con miel, 2 peloticas por la mañana y la noche.
- Infusión:** un puñado de la parte aérea, triturada, puesta en un recipiente con agua hirviendo. Después de 1/2 hora, colar y tomar de 2 a 5 tazas al día para: **falta de hambre, digestión tardía, gases, dolores de estómago, resfriado, catarro de bronquios y pulmones, asma**.

✿ **Jarabe:** 2 puñados de unidades floridas en infusión de 200 gr. de agua, reposar por 10 min. y añadir 800 gr. de papelón hervido en 300 gr. de agua. Tomar 30 a 50 gr. diarios para el **asma**.

✿ La planta machacada y triturada con miel en varias cucharadas contra los **vermes** (lombrices).

Uso externo:

✿ En caso de **contusiones** lavar con la infusión; también para los **ojos debilitados**.

✿ Para disolver la **sangre estancada** usar el cocimiento de la planta en fomentos.

✿ Para el **dolor de muelas** hacer buches con un puñado de hisopos en un 1/4 de litro de vinagre.

✿ Para matar los **piojos** untar 2 ó 3 veces al día un puñado de hisopos hervidos en aceite.

JENGIBRE

Nombre científico: *Zingiber officinale* (Familia: Zingiberáceas)

Uso interno:

✿ El té de jengibre alivia los **gases**, los **dolores de estómago** y quita rápidamente las **náuseas**.

✿ El zumo de jengibre más miel, en partes iguales durante 15 días, es bueno contra los **problemas urinario**.

✿ Una cucharada de zumo fresco más 1/2 cucharada de miel antes de cada comida, es bueno para la **indi-**

gestión, falta de apetito, dolores estomacales. Para los mismos problemas se puede masticar un pedazo de jengibre con un poquito de sal.

- ✿ 2 cucharadas de zumo más papelón, tomado en ayunas durante 12 días, cura las **grietas en las manos pies, clavos en las plantas de los pies.**
- ✿ Semillas de cilantro más jengibre en partes iguales se hierven en 8 vasos de agua hasta reducir a uno. Tomar 2 ó 3 veces al día contra la **fiebre.**
- ✿ Machacar el jengibre y dejarlo 12 horas en agua para limpiar las **arterias.** Tomarlo una o dos veces por semana.

LAUREL

Nombre científico: *Laurus nobilis* (Familia: Lauráceas)

Uso interno:

- ✿ 10 gr. de hojas se hierven en ½ litro de agua por 10 min. Se toman 3 tazas al día contra la **debilidad nerviosa y problemas digestivos.**
- ✿ Se prepara una infusión con un puñado de hojas en 1 litro de agua, añadiendo 30 gr. de concha de naranja agria. Se toma en caso de **problemas digestivos** y **gases.** Tomado caliente, también evita el **resfriado** y la **gripe** cuando comienzan.
- ✿ 3 ó 4 gotas del zumo de las hojas en agua, provoca la **regla**, mejora el **estómago**, disminuye la **sordera**, quita la **excitación** y el **miedo.**

Uso externo:

- ✿ Frutos del laurel triturados con miel se usan contra **úlceras antiguas** de difícil curación.
- ✿ Los frutos machacados y dejados varios días en aceite de oliva sirven para untar en caso de **reumatismo**.

LECHUGA (ESCAROLA)

Nombre científico: *Lactuca sativa* y *Lactuca scarola* (Familia: Compuestas)

Uso interno:

- ✿ Uso **diurético**, contra los **cálculos renales**, la **hidropesía** y contra el **insomnio**.
- ✿ Sedante en caso de **deseos sexuales** muy fuertes. En homeopatía se puede utilizar contra la **impotencia**.
- ✿ En caso de **tos, catarrros bronquiales, dolores de estómago, estreñimiento**.

Dosis:

- ✿ 3 puñados de lechuga por un litro de agua, colar después de 20 min. de cocimiento. Se toma el agua y, a la vez, se comen las hojas en ensalada.
- ✿ En caso de **cálculos** e **hidropesía**: hervir una lechuga durante 20 min. a fuego lento en 1/2 litro de agua y tomar 3 tazas diarias. En caso de **insomnio** lo mismo, pero se debe tomar solamente una taza grande por la noche.

✿ En caso de **catarros bronquiales** y otras dolencias: en un litro de agua poner 2 ó 3 tallos desmenuzados y machacados en mortero, hervir hasta reducir a la mitad, filtrar y tomar 3 tazas diarias. Este cocimiento se puede usar como enjuague en caso de **inflamación de las encías**.

✿ Para **dormir** y como **sedante** en general: 100 gr. de hojas machacadas en 1/2 litro de agua, se hierve con fuego lento hasta reducir a una taza. Luego, se toma.

Uso externo:

✿ Cataplasma de lechuga cocinada con aceite de oliva sobre **hinchazones** e **inflamaciones de la piel**, es calmante.

LIMÓN

Nombre científico: *Citrus limon* (Familia: Rutaceae)

Uso interno:

✿ **Úlcera de estómago:** Tomar el zumo de 4 limones 10 min. antes de comer.

✿ **Reumatismo:** Tomar el zumo de limón 1/2 hora antes del almuerzo y de la cena.

✿ **Piedras en la vesícula biliar:** Tomar 2 veces al día una cucharada de aceite de oliva, mezclada con una cucharada de zumo de limón, durante 6 días.

✿ El zumo es muy bueno para los **diabéticos**.

- ✿ Tomar de 60 a 120 gr. al día como **vitamínico** y para combatir el **ácido úrico**.
- ✿ **Arteriosclerosis e hipertensión:** Tomar 150 gr. por día, durante 10 días y 10 de descanso.
- ✿ **Mal del estómago, náuseas, digestión lenta:** Preparar cocimiento de 2 limones cortados por la mitad en un litro de agua.
- ✿ **Tos:** Tomar el limón horneado, mezclando el zumo con miel.
- ✿ **Lombrices:** Rayar la corteza del limón y agregar azúcar negra. También 15 semillas de limón hervidas en leche y endulzadas.
- ✿ **Delirium tremens** de los alcohólicos: Tomar mucho jugo de limón.

Uso externo:

- ✿ En caso de **inflamaciones de la boca y garganta**, hacer gárgaras con agua de limón.
- ✿ El zumo sirve para tocar las **glándulas inflamadas de la garganta**.
- ✿ Las goticas que salen de la concha del limón, se echan en el ojo para eliminar las **manchas**.
- ✿ El jugo de 1/2 limón diluido en 1/2 vaso de agua, desinfecta y fortalece la **vista**.
- ✿ El zumo del limón se usa para limpiar las **llagas**.

☞ Para evitar la **caída del cabello**, se sugiere lavar la cabeza con zumo de limón.

☞ Es bueno contra los problemas de la **lengua**, las **encías** y la **afta**.

☞ El zumo del limón más glicerina limpia la **cara** de manchas amarillas.

LLANTÉN

Nombre científico: *Plantago major* (Familia: *Plantagináceas*)

Uso interno:

☞ Contra la **diarrea**, **antiinflamatorio**, **antiespasmódico**, **depurativo**, **cicatrizante** y **calmante**.

☞ Muy recomendable para los **tísicos**, también para el **paludismo** y en caso de **hemofilia**, **nefritis** con sangre en la orina. **Inflamación del aparato digestivo**, **catarro bronquial** y **enfermedades del hígado**.

Uso externo:

☞ Las hojas lavadas en agua hirviendo y maceradas por dos horas son buenas contra las **úlceras** de la piel aún con infección.

☞ En las **picaduras de insectos** se aplica el zumo de la planta.

☞ Unas gotas de zumo calman los dolores de **oído**.

- ☼ **Inflamaciones de la boca y garganta:** Preparar una infusión de té, 60 gr. de la planta en un litro de agua, hacer gárgaras.

Dosis:

- ☼ Se hierven 20 gr. de hojas en un litro de agua, se saca del fuego y se deja macerar toda la noche. Luego, se toma a las 24 horas siguientes.

Precauciones:

- ☼ Las venas de la planta contienen una sustancia cuyo consumo frecuente produce ceguera, así que **para el uso interno hay que sacar las venas.**

MAÍZ

Nombre científico: Zea mays (Familia: Gramíneas)

Uso interno:

- ☼ Pobre en **sales minerales** y **vitaminas**, por tanto hay que complementar este alimento.
- ☼ La barba de maíz aumenta la cantidad de **orina** y es buena en caso de inflamación de la **vejiga, cálculos urinarios, inflamación de los riñones.**
- ☼ Las hojas verdes hervidas en vino de quina son buenas para lavar **llagas viejas.**

☼ Comiendo maíz precocido constantemente se mejora el **sueño** y se corrige la **secreción urinaria**.

☼ También sirve en caso de enfermedades del **corazón**.

☾ La semilla tostada y pulverizada sirve como café para laxante en caso de **hemorroides**.

Dosis:

☼ Preparar una infusión con un puñado de la barba del maíz en un litro de agua. Dejarla reposar durante media hora. Se sugiere tomar 4 tazas al día como **diurético** y en caso de **cálculos**.

MANGO

Nombre científico: *Mangifera indica* (Familia: Anacardáceas)

Uso interno:

☼ La corteza del mango en cocimiento quita la **fiebre**: un manojo por litro de agua, hervir por 20 min. y tomar una o dos tazas al día.

☼ 2 cucharadas del zumo de hojas 2 ó 3 veces al día para curar la **diarrea** con sangre. Se puede agregar una cucharada de miel.

☾ Para recuperar la **voz**, hervir las hojas de mango y endulzar con miel.

☼ Contra las **hemorragias** (en diarrea, exceso de reglas, hemorroides...) se deben hervir 10 gr. de la corteza

del tallo de mango en 4 vasos de agua hasta reducir a uno, endulzar con papelón. Tomar 4 cucharadas 3 veces al día.

- ✿ Tostar la concha del mango verde y triturlarla. Tomar una cucharada de este polvo por la mañana y por la tarde. Se indica para mujeres mayores de 40 años que tienen **hemorragias**.
- ✿ La semilla del mango triturada en leche se cuele y se toma en ayunas durante 3 días, después de la **regla**, para aumentar la posibilidad de resultar **embarazada**, cuando hay problemas en este sentido.
- ✿ Con los mangos verdes se puede hacer un dulce que sirve para la debilidad del **estómago e intestinos**. Se prepara como una mermelada y se toman 5 cucharadas diarias.
- ✿ Mangos asados al horno con papelón son buenos para los **tuberculosos**.

Uso externo:

- ✿ Masticar una o dos hojas contra las enfermedades de las **encías, piorrea, dolor de muelas**.
- ✿ También se puede preparar un té con un manojo de hojas por un litro de agua hirviendo. Tomar la infusión.
- ✿ Hacer buches varias veces al día.
- ✿ Los cogollos del mango también se trituran y se aplican al **cabello** para que recupere su color original.
- ✿ En las **heridas** untar la resina que sale cortando un mango verde.

MANZANILLA

Nombre científico: *Matricaria camomilla* (Familia: Compuestas)

Existen varios tipos de manzanilla. Las más comunes son: la alemana y la romana (*Anthemis nobilis*).

Uso interno:

- La manzanilla facilita la **digestión**, es buena contra la **fiebre, parásitos internos, heridas infectadas, gripe, falta de hambre, cansancio en el deporte**, para la **fotofobia, neuralgia del trigémino, problemas de hígado y riñones; contra el ratón, crisis de nervios, depresión, ulceración e irritación intestinal; dolores reumáticos, de cabeza, calambres en el estómago, cólicos, cólicos espasmódicos, constipación, histeria; falta de reglas y reglas difíciles y dolorosas.**

Dosis:

- En caso de **calambres del estómago**, se hierve una taza de agua con dos presitas de flores, durante 15 min. y se deja que repose 1 hora. Lo mismo para el **insomnio, dolores de cabeza, reglas difíciles**. En este caso, se toman de 3 a 5 tazas diarias. En **falta de hambre**, tomar una taza antes de comer.
- Quando hay **gripe** se puede usar con tomillo, romero y menta.
- Contra los **parásitos intestinales**, preparar una infusión de 100 gr. de flores. Dejar reposar una hora; luego, añadir azúcar más zumo de limón más una cucharadita de aceite de oliva. Tomar dos veces.



☼ En caso de **infecciones con pus**, tomar una infusión de 40gr. por litro de agua.

Uso externo:

- ☼ Se puede usar para lavar los **ojos irritados**, en caso de **conjuntivitis**. Emplear una cucharada por taza a infusión, esperar 10 min.
- ☼ Contra las **hemorroides**, baños de asiento: 30 gr. por litro de agua.
- ☼ La **infusión** también sirve contra **heridas** y otras afecciones de la **piel**, igualmente se puede utilizar contra **inflamaciones bucales**.
- ☼ Cuando hay **dolor de dientes**, cocimiento de la misma cantidad por más tiempo. También se pueden hacer lavados vaginales contra la **leucorrea**.

MEJORANA

Nombre científico: *Oreganum mejorana* (Familia: Labiadas)

Uso interno:

- ☼ **Calmante, antiespasmódica**, útil contra el **insomnio**, la **migraña**, el **resfriado de cerebro**, **tics nerviosos de la cara**. También sirve en los problemas de las **vías respiratorias**, es **expectorante**.
- ☼ Estimula el **estómago** y favorece la **digestión**, es **diurética**. También sirve en caso de **nefritis, cistitis y dilatación del estómago**.

Dosis:

- ✿ Hacer una infusión con una cucharadita de la planta desmenuzada en una taza de agua. Dejar reposar 10 min. y tomar 3 tazas diarias.

Uso externo:

- ✿ Las hojas frescas, machacadas y usadas en forma de fomento, son buenas contra el **endurecimiento del pecho** de las mujeres.
- ✿ En las **machucaduras** y **distorsiones** de los miembros, se aplican fomentos calientes de un puñado de mejorana hervida en vino blanco, hasta que quede espeso. Quita el dolor y disuelve la sangre estancada.
- ✿ Una pomada de mejorana hecha con vaselina, es buena contra los **catarros nasales**. La misma aplicada sobre el vientre de los niños calma los **cólicos intestinales**.
- ✿ Tomando té de mejorana y lavando con el mismo la cabeza, se quitan los **dolores crónicos de cabeza** y se mitiga la **epilepsia**.
- ✿ Se aplican fomentos con infusión caliente de mejorana en la región de los **riñones** y en el bajo vientre para la **vejiga**. Se colocan más arriba para el **estómago**. Los fomentos calman los dolores de estos órganos.
- ✿ Con la infusión se pueden hacer gárgaras para los problemas de la **garganta** e inhalaciones en caso de **resfriados**.

☞ En caso de **reumatismo**: 100 gr. de la planta en 1/2 litro de aceite de oliva. Hervir a baño de maría durante dos horas, filtrar y utilizar para **fricciones** y también en caso de **ciática**.

☞ En caso de **reumatismo, debilidad muscular y de nervios**, hacer baños calientes con esta planta.

MELILOTUS

Nombre científico: *Melilotus officinalis* (Familia: Leguminosas) *Melilotus alba* (con flores blancas)

Uso interno:

☞ Una presita de la parte florida en infusión, dejándola reposar por 1/4 de hora y tomada después de comer, es buena contra los dolores **digestivos** y los **gases**. Antes de acostarse es buena contra el **insomnio** para niños, ancianos y personas excitables.

Uso externo:

☞ Dos puñados de la parte floreada en un litro de agua hirviendo (infusión) para lavar las **heridas**. Para hacer gárgaras y para irrigación de la **nariz**.

MENTA

Nombre científico: *Mentha spicata* (Familia: Labiadas)

Uso interno:

En caso de vómitos de sangre se toma cada 1/2 hora una cucharadita del zumo de las hojas de menta mezclada con vinagre en partes iguales.

- ✿ Un té de menta más manzanilla favorece contra el ataque de **asma**.
- ✿ 25 gr. de menta hervidos en un litro de vino y tomada una cucharada cada hora, ayuda en el **parto** cuando no llegan los dolores.
- ✿ Té de hojas: una cucharadita por taza de infusión. Se toman 3 tazas diarias. Para calmar los dolores de **vientre**, también se pueden aplicar fomentos sobre éste.
- ✿ Un té de menta antes de acostarse es bueno contra el **insomnio** especialmente en **personas nerviosas**.
- ✿ También corrige el **vómito** de las mujeres embarazadas y aumenta el **apetito**.
- ✿ Sirve para la retención de **orina** y es bueno contra el ardor de **estómago**.
- ✿ Calma las **palpitaciones**, ayuda en las **digestiones difíciles, gases, tos espasmódica, indigestión, vómito, reglas dolorosas, diarreas crónicas**.

Uso externo:

- ✿ El jugo de las hojas mezclado en partes iguales con agua y miel calma los dolores de **oído**. Aplicarlo en gotas varias veces al día.
- ✿ En caso de **prurito rebelde** utilizar hojas frescas en cataplasmas.
- ✿ En caso de **inflamación de la garganta**, se prepara una infusión y se hacen gárgaras.

MILENRAMA

Nombre científico: *Achillea millefolium* (Familia: Compuestas)

Uso interno:

- ✿ Cuando se produzcan **hemorroides, falta de reglas y dolor, diarrea con sangre y cólico**: una cucharada por taza de infusión de flores, esperar 10 min. y tomar 3 tazas al día.
- ✿ Cuando haya **problemas digestivos, nerviosos, artritis**, tomar en forma de tintura: 5 gotas 3 veces al día.
- ✿ En caso de falta de **reglas**, 10 gr. de flores en 1/2 litro de agua.
- ✿ Sirve cuando hay **debilidad del estómago, calambres, enfermedades del hígado**, de los **riñones, esputos y vómitos de sangre, fiebre intestinal, hemorragias, menopausia, osteoporosis, resfriados, dolores reumáticos, incontinencia urinaria, pleuritis, resfríos, gases, problemas de circulación, angina pectoris, mareo e insomnio...**

Uso externo:

- ✿ Contra **heridas y hemorroides abiertas o pezón herido** usar el zumo fresco.
- ✿ Un puñado de la planta hervido durante 8 min. en un litro de agua sirve para lavar **llagas con pus, úlceras varicosas y hemorroides sangrantes**.
- ✿ Flores y hojas pulverizadas se aplican sobre **heridas viejas** que resisten a otros tratamientos.

☞ Sirve también en caso de **tumores, golpes, contusiones, quemaduras, eczema y sarna.**

☞ **Baños de asiento:** 100 gr. de milenrama (toda la planta) se pone a macerar en agua fría durante la noche. Al día siguiente se calienta todo hasta que hierva y se mezcla con el agua de baño. Sirve para combatir el **descenso del útero, inflamación de los ovarios, prurito vaginal, inflamación del colon y del aparato digestivo** en general.

NABO

Nombre científico: Brassica napus (Familia: Crucíferas)

Uso interno:

☞ La sopa de la raíz cura las **inflamaciones crónicas de los intestinos**, comerla dos veces al día.

☞ El jarabe de nabo es bueno contra la **tos, bronquitis y tos convulsa.**

☞ El té de nabo rayado es bueno contra la **fiebre.**

☞ Las semillas de nabo tostadas y pulverizadas, 2 ó 3 cucharadas de este polvo 2 ó 3 veces al día, son buenas contra la **tos asmática.**

Uso externo:

☞ Las cataplasmas (cocido-pelado) son buenas contra los **sabañones e inflamaciones.**

- ✿ En las **paperas** poner una cataplasma de nabo rayado y 3 gotas de zumo para el dolor de **oídos**.
- ✿ El zumo de nabo introducido con un gotero en la nariz es bueno contra la **sinusitis**.
- ✿ Contra la **mala circulación, catarro e inflamación** de la **vejiga, hemorroides, afección cerebral y problemas de órganos genitales** se hierven hojas secas de 4 ó 5 nabos blancos en 10 ó 15 litros de agua. Se ponen 2/3 partes de este cocimiento en un recipiente (temperatura soportable) para baños de asiento, colocan las piernas fuera del agua. Para mantener el calor de 20 a 30 min. se añade después la otra parte.

NARANJO

Nombre científico: *Citrus aurantium (dulce)* (Familia: *Rutaceae*)

Uso interno:

- ✿ Tomando zumo de naranja dulce en gran cantidad se limpia la **lengua** sucia y en síntomas de **problemas digestivos**. Favorece la secreción de la **saliva** y ayuda a contraer el **estómago dilatado**.
- ✿ El zumo de naranja destruye las **ulceraciones** del **estómago**, activa las funciones del **páncreas e hígado**, fluidifica la **bilis** y destruye la **grasa del hígado**.
- ✿ Un tratamiento con zumo de naranja ayuda a curar las **hemorroides**. También es **diurético** y disminuye la inflamación de la **próstata**. Dos días de dieta exclusiva con naranjas ayuda a curar los problemas graves de los **riñones, orina con sangre y cálculos renales**; esto combinado con zumo de limón.

✿ No hay que combinar las naranjas con fruta oleaginosa, con carnes ni verduras. Sí se puede combinar con miel, pan integral, plátanos, natilla.

✿ Las naranjas verdes hervidas pueden mejorar los casos de **artritis, ácido úrico, triglicéridos, colesterol, tensión alta y mala circulación.**

✿ La infusión de hojas es calmante de los **nervios** y buena contra el **insomnio.**

✿ Las gotas de la corteza de naranja son buenas contra la **epilepsia.**

✿ Con un manojo de flores y hojas en un litro de agua, se prepara un té que se puede usar en caso de **agitación emocional, nervios, susto y digestiones interrumpidas.**

Uso externo:

✿ Una gota dos veces al día sobre las **cataratas** en los ojos, las mejora.

NÍSPERO

Nombre científico: *Achras zapota* (Familia: *Sapotacea*)

Uso interno:

✿ Las pepitas de la fruta se muelen sin cáscara, se mezclan con papelón y se hace una merengada con uno o dos vasos de agua caliente. Se usa en las enfermedades de las **vías urinarias.** Aumenta la **orina.**

OLEANDRO (VERBERÍA)

Nombre científico: *Nerium oleander* (Familia: Apocináceas)

Nota: Es una planta venenosa.

Uso externo:

- ☞ Un cocimiento de las hojas, 125 gr. por litro de agua, se usa como cataplasma cuando hay **úlceras cancerosas**.
- ☞ Un cocimiento de la corteza, 300 gr. por litro de agua, sirve para eliminar los **chinches** en las camas.
- ☞ El polvo de la corteza hervido con agua azucarada mata las **moscas**.

ORTIGA MAYOR

Nombre científico: *Urtica dioica* (Familia: Urticáceas)

Uso externo:

- ☞ Sirve para controlar la **hipertensión**. En decocción se cocinan 50 gr. de hojas y de tallos en un litro y medio de agua hasta que el líquido se reduzca a un litro. Se filtra y se conserva en una botella. Se toman 2 ó 3 vasitos al día.
- ☞ **Epistaxis:** En jugo. Extrayendo sus jugos e introduciéndolos por la nariz detiene la **hemorragia nasal**.

✿ **Artritis:** En infusión. En una taza de agua hirviendo se vierten 3 cucharaditas de hojas. Se deja en reposo 5 minutos, se filtran y se toman 3 tazas al día endulzadas con miel.

✿ **pectorales.** Limpia en profundidad el **pecho** y los **pulmones**; y saca la flema.

✿ Purifica la **sangre**.

✿ Detiene la **diarrea**.

✿ Cura **úlceras intestinales**.

✿ Es efectivo en caso de **asma y tuberculosis pulmonar**.

✿ Elimina la **sangre** en la **orina**.

✿ También sirve para mejorar las **afecciones de la piel, caída del cabello, reumatismo, gota** y para eliminar la **caspa**.

PEREJIL

Nombre científico: *Apium petroselinum* (Familia: Umbelíferas)

Usos internos:

✿ Raíz de perejil: Se hierven 30 gr. ó 2 puñados en un litro de agua hasta reducir a 2/3 partes y se toman 2 cucharadas cada hora. Es buena contra la **retención de orina**, para favorecer el **sudor**, contra la **ictericia** y los problemas del **hígado** y **bazo**. También regula la **circulación**.

- ❁ Como condimento ayuda a la **digestión** y da **apetito**.
- ❁ 150 gr. ayudan a combatir el inicio del ataque de **paludismo**. También este jugo tomado con leche ^{hien} caliente sirve a las personas **asmáticas**.
- ❁ Es muy bueno para la **memoria**.
- ❁ Ayuda en las **reglas escasas**.
- ❁ Semillas de perejil: una cucharadita en una taza de infusión, dejándola reposar 20 min. Se usan contra la **acidez**, los **dolores de estómago** y los **gases**.

Uso externo:

- ❁ Las hojas hervidas en agua se usan en caso de **úlceras cancerosas** y **llagas rebeldes**.
- ❁ Las cataplasmas de las hojas y tallos son buenas para aliviar los dolores producidos por **golpes** (se hierven en vino, se cambian varias veces).
- ❁ Introduciendo en la **nariz** un tapón de hojas de perejil machacado seco, ayuda a la coagulación de la **sangre**, también sirve en caso de heridas externas.
- ❁ Las **manchas de la piel** se van lavándolas con agua de perejil.

RÁBANO

Nombre científico: *Raphanus sativus* (Familia:Crucíferas)

Uso interno y propiedades:

- ❁ Tiene **vitamina A, B, C** y bastante **yodo**.
 - ❁ Es estimulante del **apetito, digestivo, depurativo** y **alcalinizante de la sangre**. Así que es bueno contra todas las enfermedades producidas por **artritis** como **reumatismo, gota, cálculos** y **artritis**.
 - ❁ Es bueno contra las enfermedades de la **garganta** y las **ronqueras crónicas**.
 - ❁ Es bueno contra las enfermedades del **hígado** y las **pedras de la vesícula biliar**. Se puede tomar en estos casos hasta 1/2 litro de zumo de rábanos por día. Con este zumo crudo se cura también la **urticaria** y la **artritis crónica** de origen hepática.
 - ❁ Es **expectorante**, apreciado en enfermedades de las **vías respiratorias, asma** y **tuberculosis, bronquitis, afecciones de la garganta** y **pulmón**. En todos estos casos se puede tomar el caldo del cocimiento, 100 gr. por litro de agua más miel, hervir 5 min. y beber en vez de agua.
- Preparar dos puñados de raíces desmenuzadas en un litro de vino, durante 10 días y luego filtrarlo. Después tomar 3 vasitos al día para combatir la **bronquitis**, los **catarros crónicos**, la **gota**, la **acidez de estómago**, el **dolor de cabeza**, los **mareos...**

Uso externo:

- ❁ El rábano negro cortado en rodajas y puesto en un recipiente metálico, bien salado, quita las **manchas** del sol que aparecen en la **cara**.
- ❁ Masticado fortalece las **encías**.

Nota: Contra todas las **enfermedades pulmonares** se aconseja el rábano negro: se corta en rodajas y se cubre con azúcar morena, después de 24 horas se toman 3 cucharadas diarias del líquido. Es bueno también contra la **tos**.

REMOLACHA

Nombre científico: *Beta vulgaris* (Familia: Quenopodiáceas)

Uso interno y propiedades:

- ❁ Contiene **vitaminas A, B, C, potasio, calcio, fósforo...**
- ❁ Buena para los que sufren de **problemas intestinales** y **estreñimiento**. Es **mineralizante** y calma los **nervios**. Es **alcalinizante** de la sangre, útil para los **artríticos** y buena para los **anémicos**. El caldo es **diurético**, combate las piedras de la **vejiga**, descongiona las **vías urinarias**, siendo útil para los riñones.
- ❁ Contra la **tos** de los niños: se corta en rodajas finas, se rocían con azúcar morena o papelón rayado y se dejan al sereno toda la noche. El zumo que sale es el que se suministra a los niños.

Uso externo:

- ✿ Cura la **sinusitis**: haciendo **sorbeterio y gárgaras** en la mañana y en la noche con el zumo de la remolacha cruda. Se ralla y se exprime para extraer el zumo.
- ✿ **Café de remolacha**: se corta en rodajas finas, se ponen a tostar hasta que estén de color amarillo, se muelen y se guardan en frascos. Resulta un café bueno y agradable.

ROMERO

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis* (Familia: Labiadas)

Uso interno:

- ✿ 10 gr. de flores por un litro de agua hirviendo (infusión), fortifica el **cerebro** y los **nervios**. Es muy bueno para las **reglas** escasas y contra los **gases intestinales**. En este último caso se puede tomar la infusión de las hojas.
- ✿ El romero y la ruda hervidos, son buenos contra la **epilepsia**.
- ✿ Para la debilidad del **corazón**, tomar té de flores y hojas.
- ✿ Es bueno para **convalecientes, nerviosos...** Su acción principal es de curar y depurar el **hígado**.
- ✿ Cura también las **inflaciones y edemas**.



- ✿ Sirve también para controlar el **asma**, las **reglas difíciles** y la **migraña**.
- ✿ Útil en **trastornos renales (diurético)**, exceso de **ácido úrico**, **reumatismo y gota**.

Dosis:

- ✿ Infusión de flores y hojas 30-50 gr. por litro, tomar 3 tazas diarias, sirve como **digestivo**.
- ✿ Contra el **vómito**: tomar después de comer un poco de polvo de romero tostado.

Uso externo:

- ✿ El polvo de romero desinfecta y cicatriza las **heridas**.
- ✿ La infusión de romero es buena contra la **caída del pelo** y contra los **piojos**.
- ✿ Los baños con agua de romero se usan contra el **reumatismo**, los **golpes** y las **contusiones**. Colocar un puñado de hojas por un litro de agua, hervir 10 min. y aplicar compresas calientes en la parte **reumatismo**.
- ✿ Lavado de **llagas**: 4 ó 5 gr. de romero por 1/8 de litro de agua, como té, dejarlo descansar 15 min. y lavar 2 veces al día.
- ✿ Para **lavados vaginales** (contra el flujo blanco), dejarlo hervir 10 min.

ROSA

Nombre científico: *Rosa sp.* (Familia: Rosáceas)

Uso interno:

- Las hojas y flores hervidas en vino tinto son buenas contra las **diarreas**.

Uso externo:

- Las hojas de rosas machacadas y aplicadas sobre **quemaduras** y **tumores** inflamados, calman el dolor.
- 20 gr. de pétalos de rosas hervidas durante 3 min. en un litro de agua sirven contra el **flujo** de la mujer. Hacer el lavado diario.
- La raíz y hojas maceradas en vinagre y aplicadas en fomento sobre las **manchas de la piel**, las hacen desaparecer.
- Con 10 gr. de pétalos por litro de agua en infusión, se pueden lavar los **ojos irritados**.

RUDA

Nombre científico: *Ruta graveolens* (Familia: Rutáceas)

Uso interno:

- Buena para llamar las **reglas** suspendidas y en general para enfermedades del **útero** y la **matriz**. Tomar 2 gr. en forma de té dos veces al día. Esta misma dosis tomada diariamente es buena contra el **nerviosismo**, la

histeria, los **calambres** y la **epilepsia**. En estos casos se puede tomar en forma de **tintura**: un puñado de ruda en 1/4 de litro de aguardiente, se deja reposar durante 8 días y se toman 10 gotas diarias.

- ☼ También se pueden tomar 3 gr. de cogollo en un litro de agua para **enfermedades nerviosas, vértigo, dolores de cabeza, debilidad general de los ojos, congestión de estómago, dificultad al respirar, histeria, reumatismo y gota**.
- ☼ Junto con la manzanilla alivia la **jaqueca**.
- ☼ Es buena contra los **gusanos intestinales** en aceite de comer: ¼ de litro y 10 gr. de ruda hervida en el mismo. Tomar una cucharadita dos veces al día.

Uso externo:

- ☼ Las hojas de ruda trituradas con vinagre son buenas contra los **desmayos**, frotando las sienes y ventanas de la nariz.
- ☼ En caso de **asma**, colocar trapos empapados de ruda en cocimiento fuerte.

SAÚCO

Nombre científico: *Samcubus* (Familia: *Caprifoliáceas*)

Partes usadas:

- ☼ **Corteza:** La segunda cáscara de las ramas (verde) quita muy pronto los dolores aplicándola sobre **quemaduras**.

☞ Recomendada como **diurético** en caso de **gota, reumatismo, hidropesía** y **nefritis**: se echan dos puñados por litro de agua, se hierven para reducir a la mitad y se toma durante el día.

☞ Como **purgante** se preparan 10 gr. en forma de té.

☞ **Hojas**: 1/2 puñado hervidas en 20 cc. de agua son **laxantes**.

☞ En uso externo se aplican en forma de cataplasmas tibias, contra las **hemorroides**.

☞ **Flores**: son sudoríficas, facilitan la secreción de la **leche**. Buena contra **catarros, resfrío, enfermedades eruptivas (sarampión, rubéola), problemas de las vías urinarias** y **bronquitis**.

☞ **Raíces**: 3 gr. de raíces por taza aumenta mucho la **orina**, bueno en caso de **hidropesía**.

Dosis:

☞ Infusión de un puñado en un litro de agua, se deja por 10 min. y se toma 3 veces durante el día. La misma dosis en caso de **catarro**, pero en 1/2 litro de agua.

Uso externo:

☞ Las flores de saúco mojadas en vinagre y atadas en la frente, calman el **dolor de cabeza**.

☞ En **amigdalitis, ronqueras, irrigación nasal** y **lavado de ojos irritados**: se prepara una infusión con 2 ó 3 puñados de flores por un litro de agua y se hacen gárgaras.

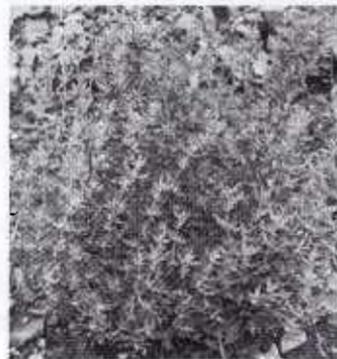
☞ En cocimiento muy fuerte es bueno en baños contra el **reumatismo**.

TOMILLO

Nombre científico: *Thymus vulgaris* (Familia: Labiadas)

Uso interno:

- ✿ Sirve para aumentar el **apetito**. Infusión: antes de las comidas se tomará una tacita de agua caliente donde habrán estado en infusión 10 gr. de hojas y flores, durante 5 minutos.
- ✿ En caso de **tos ferina**. Cocimiento: en 1/2 litro de agua se hervirán 25 gr. de hojas y flores. Se deja en reposo por 10 minutos, se cuela y se toman 4 tazas calientes al día.
- ✿ Para mejorar la **digestión**, se prepara una infusión de 2 gr. de hojas, por taza de agua y se toma después de comer.
- ✿ Es bueno en caso de **reumatismo y gota atónica**.



TORONJIL

Nombre científico: *Melissa officinalis* (Familia: Labiadas)

Uso interno:

- ✿ Es excitante suave de los **nervios**: Tomar té. Prepara 20 gr. por litro de agua.

☼ Bueno contra **desmayos, decaimiento de ánimo, debilidad del corazón, vértigos, jaqueca, cólicos nerviosos, espasmos, calambres intestinales** y de la **matriz** y **dolores neurálgicos** en general. Ayuda a la **digestión** y a la **expulsión de gases**. Fortalece las paredes de la **coronaria**.

☼ El té mantenido en la boca, calma el **dolor de muelas**.

☼ Bueno en caso de **vértigo, palpitaciones, migrañas, crisis nerviosas** y **excesiva emotividad**.

Dosis:

☼ Se prepara una infusión con 20 gr. por litro de agua y se toma 3 veces al día.

☼ En caso de **epilepsia**: una cucharada de zumo de toronjil más una cucharada de pepa de aguacate secada y pulverizada.

Uso externo:

☼ Cuando hay **reumatismo**, dar fricciones con toronjil y alcohol, en la parte afectada.

☼ Para desinflamar los **ojos**, aplicar hojas frescas de toronjil o lavarlos con la infusión.

☼ Se fortifica la **vista cansada** aplicando en los ojos, 10 gotas diarias del zumo de las hojas.

VERBENA

Nombre científico: *Verbena officinalis* (Familia: Verbenáceas)

Uso interno:

- ☼ Es **diurética**, saca las **arenillas** de los **riñones**, calma la **fiebre**, es buena contra el **reumatismo**, **dolores neurálgicos**, **migraña** e **impotencia**. Es **digestiva** y **expectorante**.

Dosis:

- ☼ Una cucharadita por taza de agua, infusión, se deja reposar por 10 min. y se toman 3 tazas al día.
- ☼ Para calmar la **fiebre**: 15 gr. en un litro de agua (té).

Uso externo:

- ☼ La planta fresca machacada y aplicada sobre las sienes y la frente, calma el **dolor de cabeza**.
- ☼ El jugo de la planta usada en fricciones cura el **asma**.
- ☼ Hervida en agua se aplica sobre **heridas sucias** y de larga supuración.
- ☼ El té anteriormente indicado se puede usar para hacer gárgaras y combatir las afecciones de la **boca** y **garganta**, que producen mal olor.
- ☼ El agua destilada de verbena fortifica el **nervio óptico**.

- Las hojas de verbena hervidas en vinagre y aplicadas como cataplasma, calman los **dolores reumáticos**, la **jaqueca**, los **dolores del costado (lumbago)** y la **ciática**.
- Las partes floreadas en infusión al 3% sirven para lavar los **ojos** cuando hay enrojecimiento de los párpados.
- Para uso externo se puede hervir un puñado de la planta por un litro de agua y aplicar compresas calientes sobre **golpes, torceduras, dolores neurálgicos** y **lumbago**.
- Esta planta en cocimiento con vino cura la **estomatitis ulcerosa** y **tumores de garganta**.
- Se puede usar el agua de la infusión de verbena en lavados rectales para bajar la **fiebre**. Al momento de usarla el agua tiene que estar fría.

VERDOLAGA

Nombre científico: *Portulaca olerácea* (Familia: *Portulacáceas*)

Uso interno:

- Se come en ensalada y es eficaz contra **problemas agudos y crónicos del hígado**, es **laxante** y **diurética**. El cocimiento concentrado es bueno en los problemas de **vejiga, hígado** y **riñones**.
- Es muy alimenticia y está indicada para los niños débiles.
- Es útil contra los **parásitos intestinales**.

Uso externo:

- Las cataplasmas calientes son buenas contra las **puntadas del pulmón**.
- Las cataplasmas frías sirven contra los **dolores de quemaduras**.

YERBABUENA

Nombre científico: *Mentha piperita* (Familia: Labiada)

Uso interno:

- Sirve para combatir **indigestiones, vómitos, gases y cólicos intestinales, inflamaciones del estómago e intestinos**. Es buena contra la **jaqueca**, los **cálculos de la bilis** y la **ictericia**, enfermedades del **hígado** y contra **palpitaciones**.

Dosis:

- Para tratar enfermedades del **hígado**, se prepara una infusión con 20 gr. de hojas secas en un 1/4 de litro de agua. Se toma una taza antes de cada comida.
- Contra las **palpitaciones**: Se prepara una infusión con 15 gr. en 1/2 litro de agua. Se toman 3 tazas diarias.

Uso externo:

- Con la infusión antes indicada, se hacen gárgaras en caso de **faringitis, ronquera y dolores dentales**.

- ✿ Machacada y mezclada con sal, aceite y vinagre, se pone sobre la **mordedura de perros y otros animales.**

Agricultura:

- ✿ Sembrada cerca de otros cultivos, ahuyenta la mariposa del repollo, los coquitos, las pulgas y también las hormigas.
- ✿ Mejora el desarrollo y la salud del tomate.

ZANAHORIA

Nombre científico: *Daucus carota* (Familia Umbelíferas)

Uso interno:

- ✿ Tiene mucha **vitamina A** y **minerales**. Es rica en carotenos.
- ✿ Sirve en caso de **anemia** como vitamínico.
- ✿ Se prepara el cocimiento de 200 gr. de la pulpa de la zanahoria en 1/2 litro de agua, hasta que el agua se vuelva viscosa y se endulza con miel. Buen remedio para los **bronquios, tos, ataques de asma**. La bebida se toma caliente 3 o más veces al día.
- ✿ La zanahoria cruda es indicada para las mujeres que tienen escasas **reglas**, que padecen enfermedades de la piel como **psoriasis, eczemas crónicos...**

- ✿ Para usar más cantidad (1/2 Kg. por día), se puede tomar también licuada.
- ✿ Cuando hay **afonía, tos** o **asma**. Preparar 3 zanahorias en puré. Comer 3 ó 5 veces por día.

Uso externo:

- ✿ Las cataplasmas calientes de la pulpa son indicadas para calmar dolores y rebajar inflamaciones en **quemaduras** y **forúnculos**.
- ✿ También se puede aplicar la pulpa cruda rayada, en las **grietas de la piel**, en el **pezón**, en las **quemaduras** y en las **llagas**.

Nota: Según Dextreit (Nuevo Tratado de Medicina Natural) la zanahoria tomada en forma de zumo en grandes cantidades puede curar hasta **diarreas con sangre**. Al mismo tiempo, es buena en casos de **estreñimiento** ya que ayuda a fluidificar la **bilis** en caso de **insuficiencia hepática**. Sería mejor comerla cruda, rayada o licuada y no pelarlas ya que la piel es rica en importantes nutrientes, por esto se aconseja utilizar las que se cultivan orgánicamente.



ÍNDICE ALFABÉTICO

- A**bscesos 26, 28
Acidez 42, 70, 71
Ácido úrico 41, 54, 67, 74
Acné 24, 26, 33
Actividad cerebral 26
Afecciones cerebrales 66
Afonía 84
Aftas 21, 26, 55
Agitación emocional 67
Alcalinizante 72
Alcalinizante de la sangre 71
Amibiasis 32
Amigdalitis 30, 44, 77
A...ia 41, 42, 44, 48, 72, 83
Angina de pecho 43, 64
Ánimo, decaimiento de 79
Anticancerígenas, propiedades 19, 28
Antidepresivo 26
Antiespasmódico 55, 60
Antihemorroideal 24
Antiinfecciosas, propiedades 19
Antiinflamatorio 55
Antirreumáticas 24
Ántrax 26
Aparato digestivo, inflamación del 55, 65
Apetito 22, 41, 63, 70, 71, 78
Apetito, falta de 25, 49, 51, 59
Arenillas 25, 38, 80, 83
Arterias 51
Arteriosclerosis 32, 41, 54
Artritis 17, 27, 41, 44, 45, 64, 67, 69, 71, 72
Asma 18, 33, 34, 45, 48, 49, 50, 63, 69, 70, 71, 74, 76, 80
Astringente 44
Azufre 20

Bazo 41, 44, 69
Bilis 18, 25, 41, 66, 84
Boca 24, 45, 54, 56, 60, 80
Borrachera 47
Bronquios 83
Bronquitis 25, 26, 33, 35, 65, 71, 77

Cabello 17, 37, 58
Cabello, caída del 21, 26, 33, 55, 69, 74
Caidas 19
Calambres 36, 48, 59, 64, 76, 79
Calcio 20, 21, 28, 39, 48, 72
Cálculos 32, 38, 43, 44, 45, 52, 56, 57, 66, 71, 82
Callos 19, 31
Calmante 55, 60
Cáncer 25, 30, 32, 39
Cansancio en el deporte 59
Cara 44, 55, 72
Caries 17, 38
Caspa 34, 69
Catarata 67
Catarro 35, 43, 49, 52, 55, 61, 66, 68, 71, 77
Chinches 68

Cerebro 48, 73
Ciática 62, 81
Cicatrizante 26, 55
Circulación 23, 64, 66, 67, 69
Cistitis 60
Cirrosis 32
Colesterol 67
Cólicos 48, 59, 61, 79, 82
Colon 29, 65
Conjuntivitis 60
Conmoción cerebral 23
Constipación 59
Contusiones 24, 50, 65, 74
Convalecencia 41, 44, 48, 73
Corazón 25, 27, 57, 73, 79

Debilidad 22, 41, 51, 62, 76
Delirium tremens 54
Depresión 59
Depurativo 21, 25, 27, 44, 48, 55, 71
Deseos sexuales 52
Desintoxicar 32
Desmayos 36, 76, 79, 82

Desnutrición 32
Diabetes 18, 25, 46, 53
Diarreas 31, 32, 37, 44, 45, 55, 57, 63, 64, 69, 75, 84
Lentes 38, 47
Digestión 18, 20, 36, 41, 42, 49, 51, 54, 59, 60, 63, 64, 67, 70, 78, 79
Digestivos 49, 71, 74, 80
Distorsiones 61
Diurético 18, 25, 27, 33-34, 36, 41, 44, 52, 57, 60, 66, 72, 74, 77, 80, 81
Dolor 66, 84, 85
Dolor de cabeza 18, 22, 36, 59, 61, 71, 76, 77, 80
Dolores dentales 19, 50, 58, 60, 79, 82
Dolor de oído 40
Dolor en la nuca 34
Dolores estomacales 49, 50, 51, 52, 70
Dolores intestinales 22
Dolores musculares 22
Dolores neurálgicos 17, 79, 80, 81
Dolores reumáticos 36, 59, 64, 81
Cunir 53

Eczema 25, 26, 33, 44, 65, 83
Edemas 73

Embarazo 58
Emotividad 72
Encías 38, 53, 55, 58, 72
Energizante 26
Enfermedad de Basedow 47
Enfisemas pulmonares 33
Epilepsia 17, 18, 20, 23, 34, 35, 61, 67, 73, 76, 79
Erisipela 39, 40
Erupciones cutáneas 20, 38
Eruptivas, enfermedades 27, 77
Espasmos 79
Espermatozoides 35
Espustos 64
Esterilidad 46
Estimulante 22
Estómago 17, 18, 31, 34, 36, 41, 42, 47, 51, 53, 54, 58, 60, 61, 63, 64, 66, 76, 82
Estomatitis ulcerosas 81
Estreñimiento 41, 52, 72, 84
Excitación 51
Expectorante 18, 22, 25, 34, 60, 71, 80

Faringitis 82
Fiebre 27, 39, 40, 51, 57, 59, 64, 65, 80, 81

Fiebre tifoidea 22
Flujo 75
Forúnculos 24, 42, 84
Fósforo 21, 28, 39, 48, 72
Fotofobia 59
Fricciones 62

Garganta 45, 54, 56, 61, 63, 71, 80
Gárgaras 73
Gases 18, 42, 50, 51, 62, 63, 70, 76, 79, 82
Gases intestinales 20, 36, 48, 49, 73
Gastroenteritis 46
Glándulas 25
Glóbulos rojos 30, 31, 41, 48
Golpes 24, 65, 70, 74, 81
Gota 17, 23, 27, 28, 32, 41, 44, 45, 69, 71, 74, 76, 77, 78
Granos 29
Gripe 34, 39, 40, 51, 59
Gusanos intestinales 36, 37, 76

Hambre, falta de vea falta de apetito
Hemiplejia 32
Hemofilia 55

Hemoglobina 25, 31, 47
Hemorragias 21, 31, 37, 38, 46, 57, 58, 64, 68, 71
Hemorroides 24, 37, 38, 39, 40, 44, 57, 60, 64, 66, 69, 77, 80
Hepatitis 29, 41, 46
Heridas 29, 30, 38, 58, 59, 60, 62, 64, 74, 80
Herpes 25
Hidropesía 25, 34, 52, 77, 79, 80
Hierro 20, 21, 26, 28, 39, 48
Hígado 27, 40, 42, 44, 45, 46, 55, 59, 64, 66, 69, 71, 73, 81, 82,
Hinchazones 53
Hipertensión 44, 47, 54, 68
Histeria 20, 22, 36, 49, 59, 76

Ictericia 82, 69
Impotencia 52, 80
Inapetencia vea falta de apetito
Incontinencia de orina 37, 64
Indigestión 41, 50, 63, 82
Infecciones 32, 60
Inflamación 19, 28, 44, 45, 53, 65, 73
Insomnio 18, 20, 22, 34, 46, 52, 60, 62, 63, 64, 67
Insuficiencia hepática 84

Intestinos 39, 41, 42, 45, 58, 61, 65, 75, 82

Intoxicación 32

Inyección nasal 77

Jaqueca 17, 76, 79, 81, 82

Laringitis 44

Lavado rectal 19

Lavados vaginales 74

Laxante 26, 41, 77, 81

Leche materna 20, 28, 41, 48, 49

Lengua 55, 66

Lepra 18

Lesiones cerebrales 32

Leucemia 32

Leucorrea 60

Linfatismo 25, 33

Llagas 24, 26, 30, 37, 43, 46, 54, 56, 64, 70, 84

Lubricantes 25, 34, 35, 50, 54

Lumbago 81, 84

Lupus 26, 38

Machucaduras 61

Magnesio 20

Mal humor 42

Manchas 35, 44, 54, 70, 72, 75

Manos, grietas en las 51

Mareo 35, 64, 71

Matriz vea Útero

Memoria 70

Menopausia 37, 64

Miedo 51

Migraña 20, 22, 60, 74, 79, 80

Minerales 44, 72, 83

Mordedura de animales 83

Moscas 68

Muscular, debilidad 62

Muscular, elasticidad 22

Nariz 35, 62, 70

Nauseas 42, 50, 54

Nefritis 32, 46, 60, 77

Nervios 25, 34, 42, 46, 59, 63, 64, 67, 72, 73, 76, 78, 79

Nervio óptico 80

Neuralgia del trigémino 59

Neuritis 23
Neuronas 26
Nicotina, antídoto de la 25

Obesidad 41, 44, 45
Oídos 19, 35, 55, 63, 66
Ojos 17, 49, 50, 60, 75, 77, 79, 81
Órganos genitales 66
Órganos paralizados 21
Orina 23, 30, 42, 44, 49, 56, 63, 66, 67, 69
Osteoporosis 64
Ovarios, inflamación de los 65
Oxiurus 19

Palpitaciones 63, 79, 82
Paludismo 22, 43, 55, 70
Páncreas 41, 42, 66
Paperas 66
Parálisis 18, 23, 32
Parásitos 36, 59, 61, 81
Parto 63
Pecas 44
Pecho 49, 61, 69

Pelo, caída del vea caída del cabello
Pezón 64, 84
Picaduras 19, 26, 55, 57
Piedras en la vesícula biliar 53, 71
Piel 27, 41, 43, 44, 54, 60, 61, 69, 84
Pies, 35, 38, 51
Piojos 50, 74
Piorrea 58
Pleuritis 64
Potasio 72
Presión 18, 32
Problemas respiratorios 33
Problemas urinarios 50, 77
Próstata 29, 37, 66
Proteínas 26, 39
Prurito 63, 65
Psoriasis 33, 83
Pulmones 25, 28, 43, 49, 69, 71, 72, 82
Purgante 33, 77

Quemaduras 28, 30, 40, 65, 75, 76, 82, 84

Reglas 22, 29, 33, 36, 42, 51, 58, 59, 63, 64, 70, 73, 74, 75, 83

Remineralizante 43

Resfriado 19, 35, 43, 49, 51, 60, 61, 64, 80

Respiración 44, 76

Rumatismo 18, 19, 23, 25, 27, 32, 37, 43, 44, 45, 52, 53, 62, 69, 71, 74, 76, 77, 78, 79, 80,

Rinitis 35

Riñón 21, 28, 38, 41, 44, 46, 56, 59, 61, 64, 66, 74, 81,

Ronqueras 35, 71, 77, 82, 86

Rubéola 77

Sabañones 19, 65

Sales minerales 56

Saliva 41, 66

Sangre 27, 30, 36, 40, 48, 50, 51, 69, 70

Sarampión 27, 77

Sarna 19, 65

Secreción urinaria 57

Sedante 53

Silicio 20

Sinusitis 66, 73

Sistema nervioso 23

Sorbeterio 73

Sordera 51

Substancias tóxicas 33

Sudor 23, 30, 69

Sueño 57

Susto 67

Temblores nerviosos 22

Tenia 19

Tensión alta 67

Tic nervioso de la cara 60

Tiña 19

Tiroides 25

Torceduras 19, 81

Tos 21, 23, 26, 28, 33, 34, 37, 43, 52, 54, 63, 65, 72, 84

Tos ferina 78

Triglicéridos 67

Tristeza 27, 42

Tuberculosis 33, 58, 69, 71

Tumores 28, 65, 75, 81

Úlceras 26, 29, 30, 32, 38, 39, 52, 53, 55, 59, 64, 66, 68, 69, 70

Urticaria 71

Útero 38, 42, 65, 75, 79

Várices 37, 47

Varicoceles 37

Vejiga 21, 22, 44, 56, 58, 61, 66, 72, 81

Venenos 32, 33

Vermes vea lombrices

Verrugas 19, 31

Vértigo 20, 22, 76, 79

Vesícula 38

Vías respiratorias 60, 71

Vías urinarias 67, 72

Vientre 30, 63

Vista 54, 79

Vitaminas 20, 21, 28, 39, 44, 47, 48, 54, 56, 71, 72, 83

Vómitos 20, 38, 63, 64, 74, 82

Voz 57

Yodo 71

Zumbidos 35