

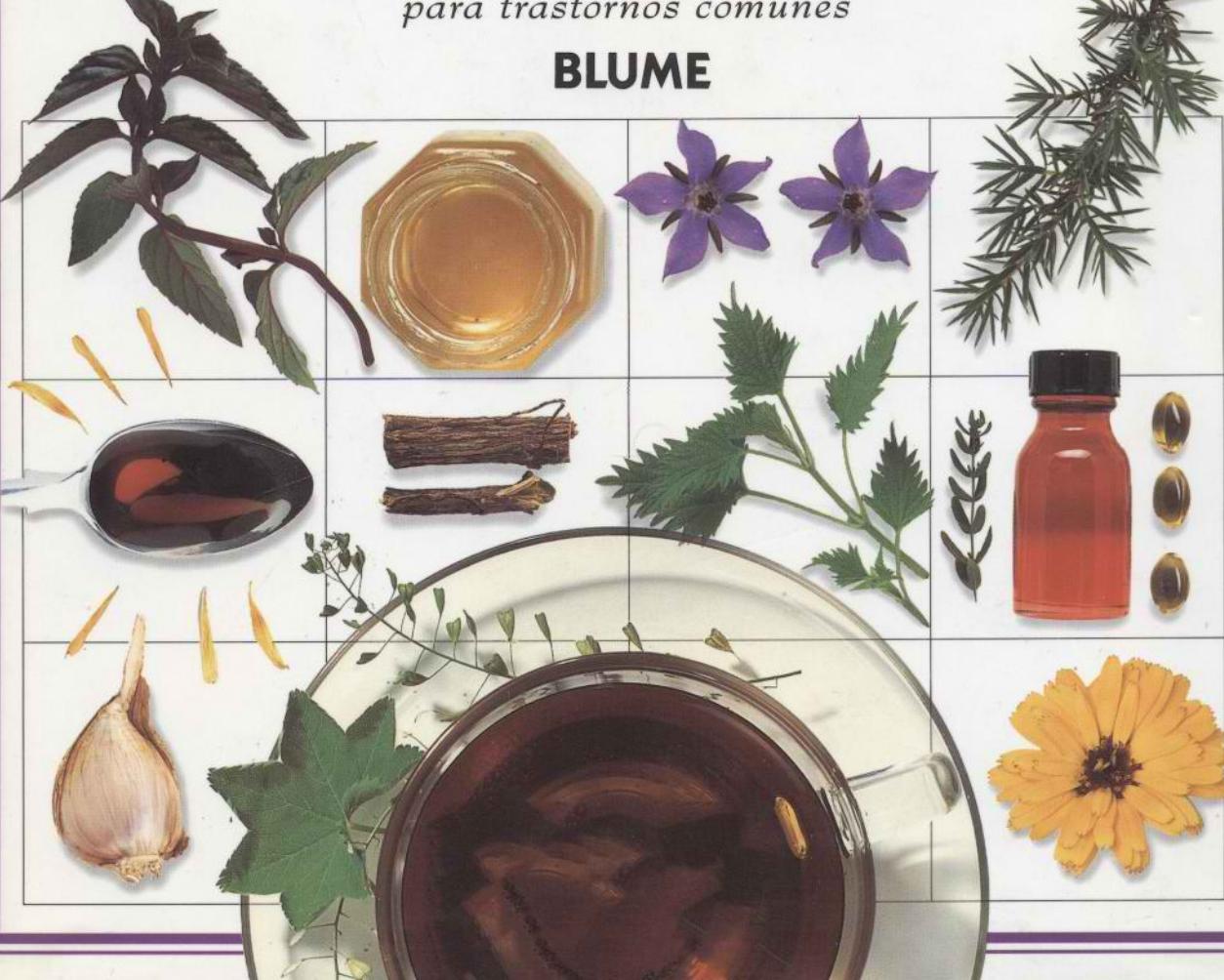
PENELOPE ODY



PLANTAS MEDICINALES EN CASA

Guía práctica sobre la elaboración de remedios naturales para trastornos comunes

BLUME



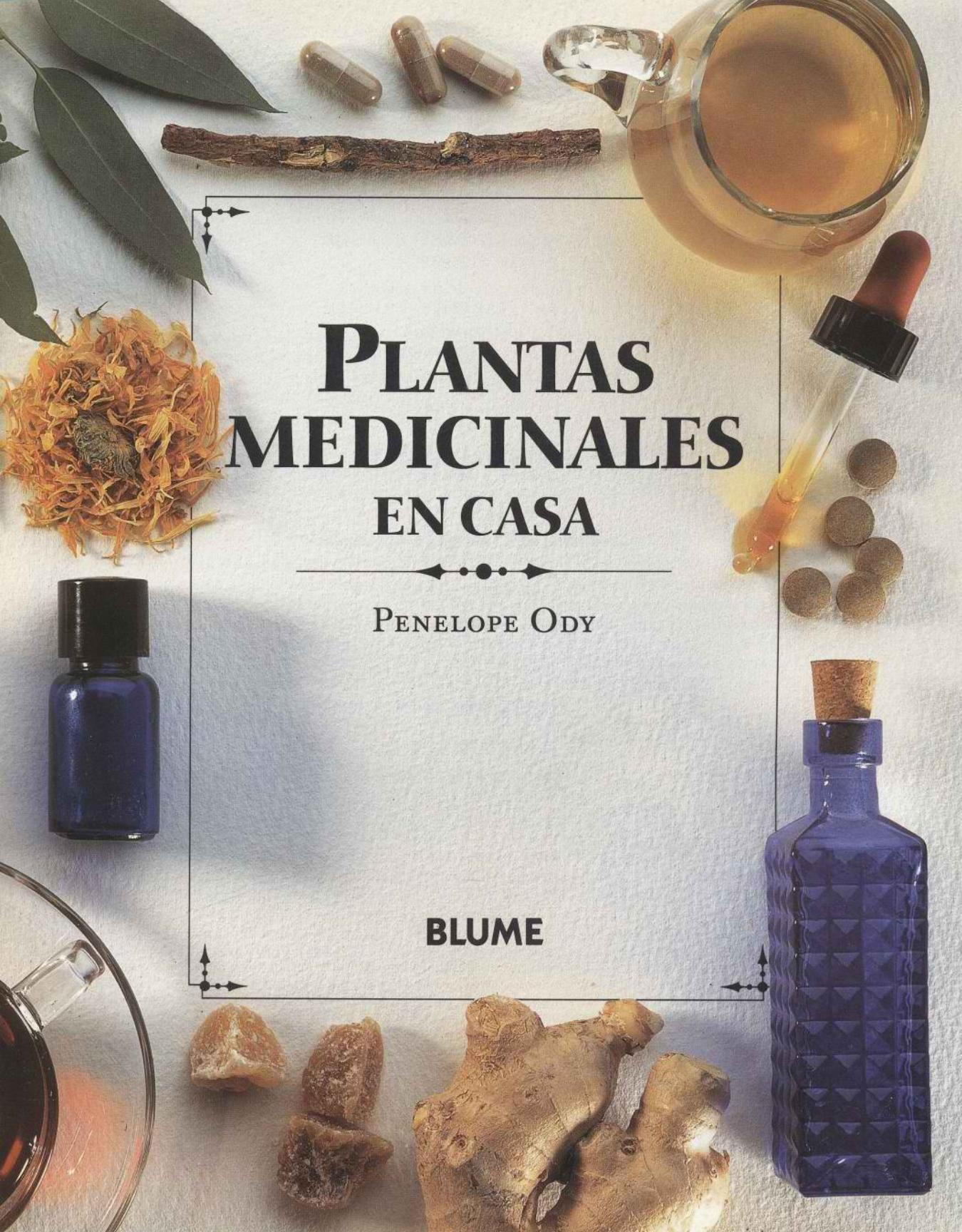
PLANTAS MEDICINALES EN CASA

PLANTAS MEDICINALES EN CASA es una práctica guía informativa sobre el ancestral arte de utilizar plantas medicinales para la mejora y mantenimiento de la salud. Incluye un índice fotográfico de plantas medicinales de amplia difusión, con sencillas «recetas» explicadas paso a paso.

EL PODER CURATIVO DE LAS PLANTAS

Partiendo de las tradiciones oriental y occidental sobre plantas medicinales, así como de la literatura médica, *Plantas medicinales en casa* ofrece información detallada sobre todo lo necesario para aprovechar las propiedades curativas naturales de 60 útiles plantas. En el libro se muestra cada una de las plantas y se explican sus principales usos terapéuticos. Se exponen clarificadoras fotografías que ilustran cómo elaborar una amplia variedad de preparados, desde infusiones, jarabes y té, hasta inhalaciones, ungüentos y aceites. La innovadora sección sobre las etapas de la vida señala el tratamiento de los diversos problemas de salud de forma específica para cada grupo diferente de edad. De fácil utilización, realizado bajo una dirección experta y maravillosamente ilustrado, con más de 250 fotografías a todo color, *Plantas medicinales en casa* es un libro esencial para todo aquél que desee beneficiarse de las plantas medicinales.





PLANTAS MEDICINALES EN CASA

PENELOPE ODY

BLUME



ES UN LIBRO BLUME



A DORLING KINDERSLEY BOOK

En memoria de mi padre
S.M. Ody
1915-1994
con amor y agradecimiento

Título original:
Home Herbal

Traducción y adaptación de la
edición en lengua española:
Margarita Gutiérrez Manuel
Médico Homeópata

Coordinación de la edición en lengua española:
Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 1996

© 1996 Naturart, S.A. Es un libro BLUME
Barcelona
© 1995 Dorling Kindersley Limited, Londres
© 1995 del texto, Penelope Ody

Impreso en Italia

Venta exclusiva en España

ADVERTENCIA IMPORTANTE

Las recomendaciones y contenido de este libro son apropiadas en la mayoría de los casos. Sin embargo, los consejos que se incluyen son de carácter general y no específicos para casos individuales ni para circunstancias particulares. Cualquier planta, tanto si se usa como alimento o como medicina, externa o internamente, en algunas personas puede causar una reacción alérgica. Tanto el autor como los editores no pueden asumir ninguna responsabilidad, por lesión, daño o cualquier otro resultado derivado de la utilización de las plantas medicinales. No intente realizar un autodiagnóstico o un autotratamiento para problemas serios o crónicos, aunque esté siguiendo un curso prescrito sobre tratamiento médico, sin antes pedir consejo profesional. De todas maneras, si los síntomas persisten, busque consejo médico. No aplique internamente los aceites esenciales, excepto bajo prescripción médica. No sobrepase las dosis recomendadas, si no es también bajo prescripción facultativa. La utilización de algunas plantas está contraindicada durante el embarazo o en determinadas situaciones. De todas maneras, tenga en cuenta las precauciones que se incluyen en los capítulos *Plantas medicinales de la A a la Z* (págs. 30-47) y *Otras plantas medicinales* (págs. 138-140). Lea también la *Información esencial*, en la pág. 83, y la lista de plantas que deben evitarse durante el embarazo, en la pág. 126.



CONTENIDO



INTRODUCCIÓN 6

— LAS SIETE ETAPAS DE LA VIDA 8 —

Lactantes y niños pequeños 10 • Niños 12 • Adolescentes 14 • Gente joven trabajadora 16 • Paternidad 18 • El hombre maduro 20 • La mujer madura 22
• El nuevo jubilado 24 • La vejez 26

— PLANTAS MEDICINALES DE LA A A LA Z 28 —

Un directorio ilustrado de 60 plantas medicinales, clasificadas según su nombre científico, que se utilizan para elaborar remedios útiles para tratar trastornos comunes; se describen sus propiedades terapéuticas y sus principales aplicaciones.

— EL CULTIVO DE LAS PLANTAS Y LA ELABORACIÓN DE LOS REMEDIOS 48 —

El cultivo de las plantas 50 • Recolección y secado 54 • Tés de hierbas 58 • Plantas para ensaladas 60 • Preparación de remedios 62 • Jarabes 63 • Infusiones 64
• Decociones 66 • Tinturas 68 • Vinos tónicos 69 • Cápsulas 70 • Pesarios y supositorios 70 • Compresas 71 • Cataplasmas 71 • Aceites obtenidos por infusión caliente 72 • Aceites obtenidos por infusión fría 73 • Aceites para masaje 74
• Ungüentos 75 • Pomadas 76 • Lociones y emulsiones 77 • Inhalaciones de vapor 78
• Baños y enjuagues 78 • Baños oculares 79 • Gargarismos y enjuagues bucales 79
• Remedios comercializados (sin receta médica) 80

— REMEDIOS PARA LOS TRASTORNOS COMUNES 82 —

Información esencial 83 • Tos y resfriado 84 • Oídos, nariz y garganta 88
• Trastornos oculares 92 • Problemas cutáneos y capilares 94 • Alergias 100
• Problemas digestivos 102 • Trastornos circulatorios 108 • Dolor de cabeza, migrañas y neuralgias 110 • Mente y emociones 112 • Músculos, huesos y articulaciones 114 • Problemas masculinos 118 • Problemas femeninos 120
• Embarazo y parto 125 • Problemas del tracto urinario 127 • Trastornos infantiles 128 • Remedios caseros 134 • Botiquín de urgencias de plantas medicinales 136

OTRAS PLANTAS MEDICINALES 138

GLOSARIO 140

LA CONSULTA DEL FITOTERAPEUTA: DIRECCIONES ÚTILES 140

ÍNDICE ALFABÉTICO 141

AGRADECIMIENTOS 144



INTRODUCCIÓN



APESAR de los avances de la medicina moderna, la inmensa mayoría de la población mundial sigue dependiendo de los remedios a base de plantas para curar sus enfermedades. En ciertas partes del mundo, este tipo de remedios puede ser prescrito por el hombre (o mujer) de ciencia del pueblo

o por el chamán local. En otros lugares, tales como China o la India, existen conocidas tradiciones ancestrales sobre la utilización con fines curativos de determinadas plantas medicinales. En Occidente, hasta los años treinta, muchas de las medicinas dispensadas en las farmacias procedían de plantas y aún en muchas zonas de Europa ésta sigue siendo la norma.

Mientras que las enfermedades importantes siempre han sido tratadas por los especialistas, los trastornos menores autolimitados han sido tratados tradicionalmente por la familia mediante la utilización de remedios que han ido pasando de generación en generación, de la misma manera que la receta favorita de las galletas de Navidad o de las sopas de invierno ha sobrevivido hasta hoy. Cada ama de casa tiene un repertorio de «curalotodos» para tratar las enfermedades de la familia. Además de una cura bastante potente contra la tos, los remedios preferidos de mi abuela eran el corazón de un cebolla para el dolor de oídos y un calcetín izquierdo raído atado alrededor del cuello para las gargantas irritadas! Algunas de estas medicinas tradicionales se basaban en lo que ahora se reconoce como hecho científico, mientras que otras están más relacionadas con la curación basada en la confianza. Sólo cuando estos métodos caseros fallaban se buscaba al profesional para que aplicase soluciones más sofisticadas y caras. Las enfermedades, sobre todo las dolencias menores, eran tratadas dentro del círculo familiar.

Hoy en día, la vida es muy diferente. Hemos llegado al punto de esperar la rápida «bala mágica» suministrada por la medicina moderna. Incluso los trastornos comunes autolimitados frecuentemente son motivo de una visita al médico para que los trate, en muchos casos, con fármacos innecesariamente fuertes que provocan la aparición de gran número de efectos secundarios. El resultado es que los trastornos son tratados superficial y sintomáticamente, de forma que, con mucha frecuencia, cuando el paciente deja de tomar la medicación el problema vuelve a aparecer. Las infecciones pueden responder de forma espectacular a los

antibióticos, pero si son consecuencia de un sobreagotamiento y una constitución debilitada, por mucha cantidad de antibióticos que se administre no se conseguirá una solución definitiva.

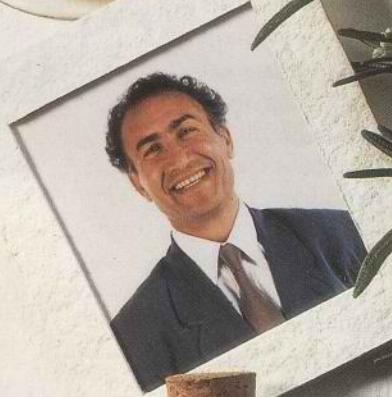
El fallo de la actitud actual es que no nos sentimos responsables de nuestro propio bienestar. Muchos trastornos menores, con frecuencia, nos los provocamos nosotros mismos, con una dieta inadecuada, falta de ejercicio o «quemando la vela por los dos extremos». Los fármacos modernos pueden producir curas aparentes de forma rápida, pero no pueden solucionar los problemas que nosotros mismos, persistentemente, nos creamos.

Las plantas medicinales no sólo aportan un alivio de los síntomas. Más importante aún es el hecho de que ayudan al cuerpo a curarse a sí mismo. Consiste menos en una bala mágica y más en un aporte equilibrado para vivir mejor. No existe ninguna dificultad inherente en el hecho de elaborar y utilizar las plantas medicinales; es sólo que, en el mundo desarrollado, la mayoría de nosotros hemos perdido la habilidad de nuestras abuelas y bisabuelas de dar las cosas por sentadas. Hemos abandonado la sabiduría básica popular transmitida durante generaciones a favor de los fármacos sintéticos, los cuales posiblemente no resistirán la prueba del tiempo.

En este libro he sugerido remedios sencillos para una variedad de trastornos comunes. No debe ser entendido como una guía definitiva, sino como una lista de consejos prácticos que, con experiencia, pueden adaptarse para cubrir las necesidades individuales. El primer paso y el más importante es aceptar que la buena salud se encuentra en nuestras propias manos, y si somos sensibles a nuestro equilibrio interior, frecuentemente podremos curar las enfermedades menores antes de que se conviertan en problemas mayores.

Penelope Ody







LAS SIETE ETAPAS DE LA VIDA

EN EL SIGLO XVI, Shakespeare describió las siete edades del hombre y, tradicionalmente, cada edad, o etapa de la vida, ha sido considerada con sus propias fortalezas y debilidades, requerimientos energéticos especiales y problemas particulares. En la actualidad, los límites entre las siete etapas de la vida se han difuminado: el nivel del «nuevo jubilado», por ejemplo, puede aplicarse tanto a personas entradas en los 50 como a quienes andan por los 70 años.

Esta sección incluye remedios, tónicos y preventivos que son especialmente útiles para cada etapa de la vida.

(Los remedios pueden ser tomados individualmente o combinados.)

LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

PRIMERA ETAPA DE LA VIDA

APRENDEMOS Y CRECEMOS mucho más rápidamente durante los dos primeros años de vida que en ningún otro momento de nuestra existencia. Los niños pequeños tienen mucha más energía vital que la mayoría de los adultos y con frecuencia pueden mostrarse como una cosita exigente e inagotable. A menudo, los lactantes y los niños pequeños caen enfermos de forma espectacular. El metabolismo de un niño es notablemente



Flor de manzanilla

más rápido que el de un adulto, cuenta con una mayor frecuencia cardíaca y respiratoria, por lo que, cuando se presenta fiebre, la temperatura alcanza valores muy altos, para bajar después con la misma facilidad. Las plantas medicinales pueden ser muy útiles para los lactantes y los niños pequeños, especialmente si se les introduce en ellas precozmente, de forma que tengan la oportunidad de acostumbrarse a su sabor.

Tratamientos preventivos

Precauciones: acuda a su médico si los síntomas persisten más de 2 o 3 días. No administre suplementos durante más de 2 o 3 semanas sin pedir consejo profesional. Para consejos sobre la dosificación de los remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para preparar los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LA MANZANILLA tiene un efecto muy tranquilizante. Ponga un par de gotas de aceite en el agua del baño de la noche o administre 25 ml de una infusión suave (10 g de la planta seca en 500 ml de agua).

EL ACEITE DE ONAGRA contiene ácidos grasos esenciales cuyo déficit puede contribuir a la hiperactividad. Administre diariamente 10-20 gotas del aceite en la lengua. No es aconsejable para lactantes menores de 3 meses.

EL HISOPO alivia problemas respiratorios por su acción de fluidificación de la mucosidad. Administre media taza (75 ml) de una infusión 2-3 veces a la semana. Utilice 10 g de la planta seca en 500 ml de agua. No administre a lactantes menores de 3 meses.

VITAMINAS Y MINERALES

LA VITAMINA C debe administrarse en forma de fruta fresca y verduras. Sin embargo, si un niño las rechaza, intente darle bebidas enriquecidas con vitamina C.

El déficit de HIERRO puede provocar dificultades de aprendizaje. Evítelo con alimentos ricos en hierro tales como pan integral, verduras de hoja verde, legumbres, carne y huevos.

El déficit de ZINC Y MANGANESO puede provocar insomnio e hiperactividad. Los suplementos pueden ser útiles. Administre diariamente un suplemento con 10 mg de zinc y 0,5-1 mg de manganoso. No administre a lactantes menores de 3 meses y vea el apartado de precauciones superior.

ADMINISTRACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES A LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

PLANTAS DE SABOR AMARGO

Espolvóreel a la planta pulverizada en pan untado con mantequilla de cacahuete u otro alimento que le guste al niño.



Plantas en mantequilla de cacahuete

SEMILLAS

Los cereales del desayuno constituyen un útil camuflaje para la zanahoria y otras semillas. Mézclelas con los cereales antes de añadir la leche.



Cereales con semillas

TINTURAS

Diluya la dosis en un poco de agua caliente y, utilizando un cuentagotas o una pajita, convierta en un juego el hecho de dejar gotear la tintura en la lengua del niño.



Tintura y cuentagotas

INFUSIONES

El jugo de cassis o de arándanos es útil para camuflar infusiones o tinturas. Si existe un problema de constipación (estreñimiento) añada un poco de miel pasteurizada.

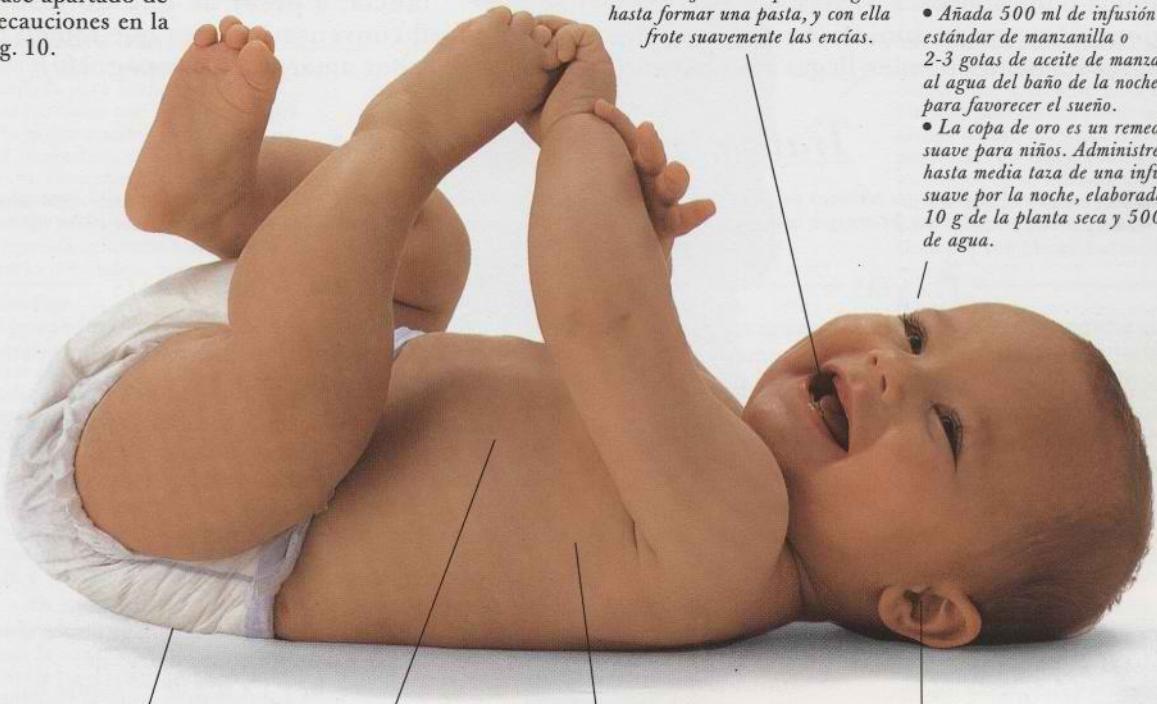


Infusión mezclada con jugo de cassis

Perfil de salud

NUEVOS ALIMENTOS, NUEVAS EXPERIENCIAS, nuevas infecciones —el niño pequeño tiene que enfrentarse con tantas cosas a la vez que no es sorprendente que de vez en cuando aparezca algún que otro problema de salud. A pesar de que los niños nacen con las bases de un fuerte sistema inmunitario, reforzado por los anticuerpos de la leche materna, pueden encontrar dificultades en enfrentarse con los productos químicos y las bacterias de la polución, y por ello son vulnerables a las infecciones. Los remedios pueden ser administrados individualmente o en combinación.

Véase apartado de precauciones en la pág. 10.



HIPERACTIVIDAD

Si un niño es considerablemente más activo que otros niños de su misma edad, debe revisarse su dieta.

Remedios

- Controle la ingesta de alimentos, evitando los aditivos y el azúcar.
- Administre diariamente hasta media taza de una infusión suave de agrimonia y consuelda menor con un poco de miel pasteurizada. Prepare la infusión con 10 g de las plantas secas y 500 ml de agua.

CÓLICOS

Una ingesta demasiado rápida puede causar espasmos dolorosos del intestino.

Remedios

- Procure que la alimentación del niño sea un proceso relajado. Si está amamantando, beba una infusión suave de eneldo, anís, hinojo o nebeda 3 veces al día.
- Administre 2-3 globulos de Chamomilla 6 CH (homeopatía) disueltos en un poco de agua 3-4 veces al día.

DENTICIÓN

El desarrollo de la dentición es un aspecto necesario, aunque desagradable, de la primera etapa de la vida.

Remedios

- La infusión de manzanilla o melisa es calmante. Utilice 10 g de la planta seca en 500 ml de agua y administre hasta media taza 3-6 veces al día.
- Mezcle una cucharadita (de té) de olmo rojo con un poco de agua hasta formar una pasta, y con ella frote suavemente las encías.

INSOMNIO

Los lactantes y los niños pequeños con problemas de sueño trastornan a toda la familia tanto como a sí mismos. Asegúrese de que el niño está cómodo, que no tiene calor ni frío, que no está hambriento o sediento, y que el problema no lo causan inseguridades o miedos. Hágale muchos mimos.

Remedios

- Añada 500 ml de infusión estándar de manzanilla o 2-3 gotas de aceite de manzanilla al agua del baño de la noche, para favorecer el sueño.
- La copa de oro es un remedio suave para niños. Administre hasta media taza de una infusión suave por la noche, elaborada con 10 g de la planta seca y 500 ml de agua.

ERUPCIONES Y ECCEMAS

Las erupciones pueden tener un aspecto peor de lo que realmente son. Los eccemas pueden estar relacionados con alergias alimentarias.

Remedios

- Lave la erupción del pañal con una infusión de pensamiento silvestre y aplique pomada de caléndula.
- En picores leves aplique una loción elaborada con 50 ml de jugo de ortiga, 50 ml de hamamelis destilada y 5 gotas de aceite de romero.

DOLOR DE OÍDOS

Frecuentemente, el dolor de oídos en los niños empieza con el destete y puede ser recurrente. La alergia a la leche es una causa frecuente.

Remedios

- Utilice leche de soja en lugar de leche de vaca.
- Aplique un poco de aceite de gordolobo obtenido por infusión en el conducto auditivo y tápelo con un trozo de algodón. (No introduzca nada en el oído si el tímpano está perforado.)

NIÑOS

SEGUNDA ETAPA DE LA VIDA

LLENOS DE ENERGÍA, divertidos y siempre riendo —la infancia es una época ideal para los juegos despreocupados, los descubrimientos, la alegría y el aprendizaje. Por supuesto, no siempre es tan sencillo —los niños también sufren la tensión y el estrés, por ejemplo, por los exámenes escolares, la ruptura de la familia o los abusos. En estas situaciones, los suaves tónicos de plantas y las mixturas relajantes pueden llegar a ser muy úti-



Raíz de jengibre

les. En general, los niños tienen buena salud y los trastornos acostumbran a ser leves y autolimitados. Por último, en el mundo desarrollado realmente pocos niños sufren trastornos que pongan su vida en peligro. Las plantas medicinales son ideales para el tratamiento de los trastornos de la infancia, a pesar de que no resulta siempre fácil convencerlos para que tomen remedios de sabor amargo (véase pág. 10).

Tratamientos preventivos

Precauciones: acuda al médico si los síntomas persisten durante más de 2-3 días. No administre suplementos durante más de 2-3 semanas sin el consejo de un profesional. Para los consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

EL JENGIBRE es una planta de sabor agradable. Combate el mareo (en viajes), es un remedio sudorífero útil en resfriados y fiebre, y calma los trastornos digestivos. Adminístrela en forma de jengibre cristalizado o en galletas como alternativa a las cápsulas de jengibre.

EL REGALIZ es útil en casos de constipación y, generalmente, a los niños les gusta su sabor dulce. Administre 10 gotas de extracto líquido 3 veces al día.

LAS SEMILLAS DE SÉSAMO son ricas en calcio y otros minerales y constituyen un suplemento nutritivo de la dieta. Utilícelas al cocinar, en ensaladas y junto a los cereales del desayuno.

VITAMINAS Y MINERALES

El déficit de **MAGNESIO** puede causar calambres musculares, falta de apetito e insomnio. Administre un suplemento diario de hasta 800 mg.

El déficit de **ZINC** es frecuente durante la infancia y se ha relacionado con un amplio abanico de problemas que incluyen la dislexia, problemas de crecimiento, dolores en las extremidades inferiores e insomnio. Administre un suplemento diario de hasta 50 mg.

El déficit de **VITAMINA B**, especialmente de la B₁ y B₆, puede provocar inquietud, fatiga y dificultades de aprendizaje. Asegúrese de que el niño sigue una dieta sana y administrelle un suplemento diario de 10-20 mg de vitamina B₁ y 1-2 mg de vitamina B₆.

TÓNICOS ADECUADOS

GINSENG AMERICANO
Un tónico suave pero reforzante, que es útil para los niños agotados al finalizar el curso escolar o debilitados por infecciones. Administre diariamente 10 gotas de tintura disueltas en un poco de agua.



Tintura

SHU DI HUANG
Este tónico, un tradicional tónico infantil chino, refuerza el crecimiento de huesos y tejidos. Administre diariamente 10 gotas de tintura disueltas en un poco de agua caliente.



Tintura

GOTU KOLA
Esta planta india puede ser útil para niños hiperactivos. Administre diariamente una taza de infusión elaborada con 15 g de la planta en 500 ml de agua.



Planta seca

ACEITE DE SÉSAMO
El masaje con el aceite caliente de sésamo es útil en los trastornos de carácter emocional. Añada cuatro gotas de aceite de lavanda a 10 ml de aceite de sésamo y masajee suavemente los hombros y el abdomen.



Aceite

Perfil de salud

LA ESCUELA NO ES SÓLO EL LUGAR donde los niños aprenden, sino también donde contraen infecciones e infestaciones como la varicela, resfriados y piojos capilares. Si mantenemos a nuestros hijos sanos, asegurándonos de que comen bien y que respiran aire fresco, los podemos ayudar a combatir estos ataques. Asimismo, les ayudaremos a limitar su dependencia de los antibióticos y, con ello, evitaremos que más adelante se desencadenen problemas en su sistema inmunitario.

RESFRIADOS E INFECCIONES

Todo el día en un aula mal ventilada para después jugar durante horas con los videojuegos es la mejor manera para favorecer una congestión de cabeza e infecciones. Generalmente, el sistema inmunitario del niño es fuerte, pero los resfriados recurrentes y la repetida utilización de antibióticos lo debilitarán pronto.

Remedios

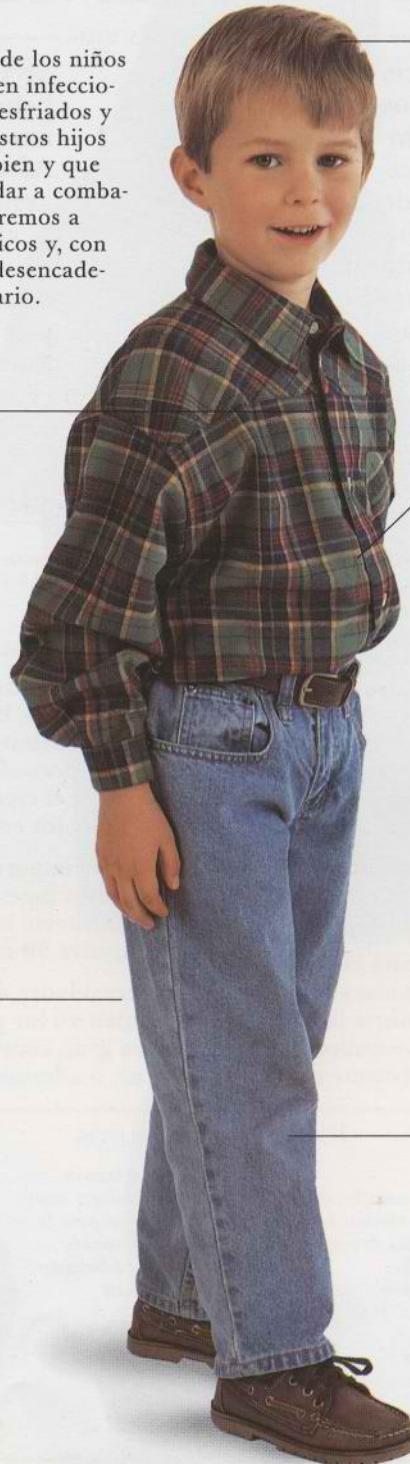
- Administre una taza de infusión de nébeda elaborada con 20 g de la planta en 500 ml de agua, aromatizada con un poco de miel o esencia de menta, para ayudar a combatir la fiebre y la congestión.
- Administre diariamente 10-20 gotas de tintura de equinácea, disueltas en un zumo de frutas, para estimular el sistema inmunitario y combatir la infección.

ENURESIS NOCTURNA

Tanto la ansiedad como las infecciones y las tendencias heredadas pueden ser la causa de la enuresis nocturna. Se necesitarán muchos mimos y afecto cuando el problema esté relacionado con la inseguridad, provocada por un cambio de colegio o de casa.

Remedios

- Administre 5-10 gotas de tintura de zumaque dulce o de hipérico disueltas en agua caliente, aproximadamente 20 minutos antes de acostarse.
- En caso de infecciones o irritación vesical administre una taza de infusión de buchú y maíz, elaborada con 5 g de cada planta y 200 ml de agua, 90 minutos antes de acostarse. Aromatice con jugo de cassis si se desea.



PIOJOS

Los piojos capilares son frecuentes en las escuelas. Compruebe si existen huevos en el cuero cabelludo y nuca.

Remedios

- Ponga aceite de árbol de té en un peine de cerdas apretadas y peine el pelo a fondo cada semana, hasta que se solucione el problema.
- Añada 5 ml de aceite de tomillo y 5 ml de aceite de árbol de té a 250 ml de un champú normal. Utilice para lavar el cabello 2-3 veces por semana.

TRASTORNOS DIGESTIVOS Y DIARREA

Tanto la emoción, como el comer demasiado, la tensión y los antibióticos pueden ocasionar trastornos digestivos y diarrea. Los problemas gástricos con náuseas y vómitos en la infancia pueden ser precursores de migrañas en la edad adulta y pueden estar relacionados con alergias alimentarias.

Remedios

- En caso de diarrea administre gran cantidad de líquido, preferentemente jugo de cassis o de arándanos.
- En caso de náuseas y diarrea crónica, administre una taza de decocción de raíz de jengibre (utilice 20 g de raíz para 600 ml de agua).
- Administre una pasta fluida preparada con dos cucharaditas (de té) de olmo rojo disueltas en agua caliente para calmar el estómago. Añádale yogur para hacerlo más agradable al paladar.
- Para problemas relacionados con la sobreexcitación, estrés o alergias alimentarias, administre una taza de infusión de melisa y agrimonia elaborada con 10 g de cada planta seca en 500 ml de agua.

CORTES Y ESCORIACIONES

Los cortes y las escoriaciones son una parte inevitable de la infancia. Manténgalos limpios y evite que el niño se arranque la costra.

Remedios

- Añada 5 ml de tintura de caléndula a 500 ml de agua hervida y lave la herida desde el centro hacia los bordes, antes de aplicar un vendaje.
- Utilice pomada de caléndula o de hipérico en los cortes y heridas.

ADOLESCENTES

TERCERA ETAPA DE LA VIDA

PARA AMBOS SEXOS, la adolescencia es una etapa de rápidos cambios tanto físicos como mentales. También es una edad de establecimiento de la autoconfianza y de una nueva identidad adulta. Para algunos esto significa un período de comportamiento difícil y rebelde que puede traer la discordia a la familia. Habitualmente, probar los privilegios de la edad adulta comporta experimentación, desde intentar nuevas formas



Flor de caléndula

de vestir y nuevos peinados, hasta beber alcohol, fumar, tener relaciones sexuales y abusar de las drogas. Afortunadamente, la mayoría de la gente sobrevive a esta etapa de la vida sin daño y emerge, un poco más sabio, como adulto joven. Los remedios útiles en esta etapa incluyen las flores de Bach para moderar los cambios de humor, y los tónicos, tales como el diente de león, que limpian el sistema.

Tratamientos preventivos

Una dieta sana debería ser suficiente, pero los siguientes suplementos pueden ser útiles durante los esfuerzos de crecimiento de la adolescencia. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LA CALÉNDULA es antifúngica y antiséptica. Aplique la pomada regularmente en la cara para prevenir la aparición de acné.

LA ALFALFA es una excelente fuente de vitaminas y minerales, y generalmente no se encuentra en la «comida basura» que tanto gusta a los adolescentes. Utilice las semillas germinadas en bocadillos o como aderezo de tortillas y hamburguesas.

EL DIENTE DE LEÓN es un buen tónico hepático y una buena planta depurativa, importante para cualquier persona expuesta a las sustancias químicas sintéticas o a una atmósfera polucionada. Administre la raíz de diente de león en forma de decocción o utilice los sucedáneos de café preparados con raíz de diente de león.

VITAMINAS Y MINERALES

EL CALCIO se encuentra en los productos lácteos, las verduras verdes, las nueces, las semillas y las legumbres y, habitualmente, una dieta equilibrada asegura su aporte adecuado. Las necesidades de calcio aumentan durante el crecimiento: incremente la cantidad de estos alimentos en la dieta o tome 250 mg diarios.

EL ZINC es importante para el desarrollo hormonal. Aumente su ingesta comiendo más carne, nueces, yema de huevo, legumbres y semillas de calabaza, o administre 50 mg diarios.

Las necesidades de VITAMINA B₂ (riboflavina) aumentan en los períodos de crecimiento rápido. Ingiera gran cantidad de productos lácteos, cereales y carne, o administre 5-20 mg diarios.

TÓNICOS ADECUADOS

ROMERO

Un tónico estimulante al que tradicionalmente se le ha atribuido un efecto estimulante de la memoria. Tome diariamente una taza de la infusión estandarizada para mejorar la concentración.



Planta seca

CANELA

Un tónico sudorífero que es útil durante los cambios hormonales y los esfuerzos de crecimiento de la pubertad. Pruebelo espolvoreado en tostadas calientes con mantequilla.



Canela en la tostada

ORTIGA MAYOR

Un estimulante nutricional ideal para la dieta de «comida basura». Administre diariamente 3 cápsulas de 200 mg o 10 ml de su jugo.



Cápsulas

BAI ZHI

Para regular el apetito, tome diariamente 20 gotas de tintura disueltas en agua caliente. En caso de anorexia, mezcle con una cantidad igual de Chen Pi y tome 2 cápsulas de 200 mg 3 veces al día.



Cápsulas

Perfil de salud

COMIDAS IRREGULARES, alcohol, trasnochar; el adolescente se busca problemas continuamente. Por fortuna, la mayoría de los adolescentes gozan de una perfecta salud, aunque el quemar la vela por los dos extremos conlleva un aumento del riesgo de infección y de mononucleosis infecciosa. Otros aumentan de peso y empiezan a seguir dietas que pueden desembocar en trastornos alimentarios como la anorexia.

MONONUCLEOSIS INFECCIOSA
Habitualmente, la mononucleosis infecciosa aparece en adolescentes o adultos jóvenes. Empieza con irritación de garganta, apatía y dolores musculares. El aumento de tamaño y la sensibilidad de los ganglios linfáticos puede perdurar hasta 4 meses.

Remedios

- Durante la primera fase aguda, administre 5-10 ml de tintura de equinácea y 5-10 ml de tintura de amor de hortelano 3-4 veces al día.
- Durante la convalecencia, mezcle cantidades iguales de tintura de ginseng siberiano, avena y verbena, y administre 5 ml 4 veces al día. Añada unas pocas gotas de tintura de ajenjo para mejorar el apetito y ayudar a la digestión.

CAMBIOS DE HUMOR E IRRITABILIDAD
Los cambios de humor, desde la euforia hasta la depresión y el llanto, son el pan de cada día, como si el adolescente no pudiera enfrentarse al proceso y a los problemas del crecimiento.

Remedios

- Las flores de Bach pueden ser especialmente útiles; pruebe con verbena para el sentimiento de injusticia y con acebo para combatir la ira y el odio. Tome 2 gotas de cada uno de ellos diluidas en 20 ml de agua a intervalos frecuentes.
- Añada 2-3 gotas de aceite de sándalo y de lavanda al agua del baño de la noche para favorecer la relajación.



ACNÉ

En la adolescencia el acné puede convertirse en una gran preocupación. Probablemente la causa es una dieta inadecuada. En las chicas puede estar relacionado con desequilibrios menstruales, empeorando antes del período.

Remedios

- Frote los granos con un diente de ajo por la noche, o lávese la cara con el agua donde se ha cocido una col; puede que no suene muy seductor, pero ambos son tratamientos efectivos.
- Elabore una loción con 30 ml de tintura de caléndula, la misma cantidad de hamamelis destilada y de agua de rosas diluida en 5 ml de aceite de árbol de té. Aplique con un algodón 2-3 veces al día.

PERÍODOS MENSTRUALES IRREGULARES O DOLOROSOS

Frecuentemente, se tarda 2 o 3 años, después de la aparición de los períodos en la pubertad, para el establecimiento de un patrón regular.

Remedios

- Una taza diaria de una infusión estándar de hipérico puede ayudar a relajarse y disminuir el dolor.
- Administre 20 ml de tintura de bayas de viburno americano cuando empiezan los calambres menstruales; en caso necesario, repita a las 4 horas.

MANÍAS EN LA ALIMENTACIÓN

Los adolescentes tienen una predisposición especial a padecer trastornos de la alimentación, dietas especiales o aversión a la carne, y en todos los casos el equilibrio nutricional puede verse alterado. Precauciones: la ayuda profesional en los trastornos alimentarios es vital.

Remedios

- Los vegetarianos deberían comer legumbres y cereales en todas las comidas. Los vegetarianos estrictos deberían tomar un suplemento de 50 µg de vitamina B₁₂.
- Para estimular el apetito, administre 2-5 gotas de tintura de un estimulante digestivo como el agracejo disueltas en agua caliente antes de las comidas.
- Si además existe tensión, administre una taza de infusión estándar de un relajante nervioso como la manzanilla.

GENTE JOVEN TRABAJADORA

CUARTA ETAPA DE LA VIDA

PARA LAS PERSONAS que tienen entre 20 y 30 años la vida es ajetreada y, con frecuencia, la buena salud se da por supuesta. Habitualmente se resta importancia a los trastornos menores, en tanto que, a menudo, las situaciones más serias son ignoradas. Mantener un estilo de vida sano puede ser difícil cuando se come deprisa o se saltan comidas, se dispone de poco tiempo para relajarse y desconectar, se consume alcohol en exceso y se



Flor de equinácea

fuma. Pero la negligencia y una actitud demasiado indulgente en esta etapa pueden provocar problemas crónicos, lo mismo que las torceduras y distensiones que se ignoran pueden causar una artritis, y una gastritis persistente puede provocar una úlcera gástrica. Las plantas pueden utilizarse para tratar los trastornos comunes de los adultos sanos, y son útiles como tónicos suaves —como calmantes en caso de estrés y como fuente de energía.

Tratamientos preventivos

Una dieta sana es esencial, pero los siguientes consejos pueden ayudar en épocas de estrés. Véase pág. 126 en relación a las plantas que deben evitarse durante el embarazo. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LA EQUINÁCEA estimula el sistema inmunitario. En las primeras etapas de un resfriado o gripe, o si se padece estrés, tome 3 cápsulas de 200 mg 3 veces al día.

LAS SEMILLAS DE CARDO BORRIQUERO son buenos restauradores hepáticos, sobre todo cuando existe una elevada ingesta de alcohol. Tome 5 ml de tintura antes de salir de fiesta, y a la mañana siguiente en primer lugar repita la toma (y no beba en exceso).

EL AMOR DE HORTELANO limpia el sistema linfático. Tome 5-10 ml de tintura o reduzca a pulpa diez tazas de la planta fresca en un robot de cocina para conseguir una bebida de color verde oscuro. Tome 3 veces al día.

VITAMINAS Y MINERALES

Con frecuencia, cuando la dieta no es equilibrada, existe un elevado consumo de alcohol o se ha tomado medicación durante largo tiempo (incluidos los anticonceptivos orales) existe un déficit de las VITAMINAS DEL COMPLEJO B. Administre 400-800 mg diarios de vitaminas del complejo B.

LA VITAMINA C elimina la tendencia a las infecciones. Coma gran cantidad de fruta o administre 500-1000 mg por día. Los grandes fumadores pueden beneficiarse de dosis elevadas (a partir de 3 g por día).

La absorción de ZINC puede verse afectada por la excesiva ingesta de alcohol o el consumo insuficiente de proteínas. Coma gran cantidad de nueces, legumbres y pan integral, o tome 50 mg al día.

TÓNICOS ADECUADOS

RAÍZ DE ASTRÁGALO
Este es un efectivo tónico energético popular en China entre los adultos jóvenes. Tome diariamente 1-2 cápsulas de 200 mg o una copa (de jerez) del vino tónico.



Vino tónico

HE SHOU WU
Los chinos creen que esta planta ayuda a aumentar la energía reproductora. Tome diariamente una copa (de jerez) del vino tónico.



Vino tónico

FRUTO DE SCHIZANDRA
Afrodisíaco tanto para hombres como para mujeres, esta planta también ayuda a hacer frente al estrés. Tome diariamente 2 cápsulas de 200 mg o una copa (de jerez) del vino tónico.



Fruto seco

GINSENG SIBERIANO
Un excelente remedio para aumentar el nivel de resistencia y para ayudar a hacer frente al estrés. Tome diariamente 3 cápsulas o comprimidos de 200 mg.



Comprimidos

Perfil de salud

VIVIR LA VIDA «a tope» puede provocar problemas de excesos. Demasiado alcohol, demasiada «comida basura», demasiada nicotina o cafeína en combinación con poco ejercicio o relajación, rápidamente pueden comportar problemas menores de salud, tales como gastritis y cefaleas leves, que ignorándolas sólo conseguiremos empeorar. Es esencial seguir una dieta equilibrada e intentar llevar un estilo de vida sano durante esta etapa de la vida, como una inversión para los años futuros.

GASTRITIS

Demasiado alcohol y comida contaminada, con frecuencia recaudada inadecuadamente en un microondas, son causas habituales de gastritis aguda, caracterizada por vómitos y diarrea que duran 1-2 días.

Remedios

- Un té indio frío sin leche ni azúcar puede ayudar a reducir la inflamación intestinal y a aliviar los síntomas.
- Tome 2-3 cápsulas de olmo rojo cada 3-4 horas o mezcle una cucharadita (de té) de olmo rojo en polvo en una taza de agua caliente y bélalo cada 3-4 horas mientras persistan los síntomas.

LESIONES ARTICULARES Y MUSCULARES

Los deportes y el ejercicio, tales como el squash, el fútbol, el tenis y el footing pueden causar lesiones articulares, que si no se remedian en la juventud, con los años pueden conducir a la artritis con gran facilidad.

Remedios

- Utilice vendajes tubulares elásticos para sujetar el tobillo distendido.
- En caso de distensiones o torceduras, mezcle 5 gotas de aceite de romero y la misma cantidad de aceite de tomillo, salvia y lavanda con 10 ml de aceite de almendras dulces, y aplíquelo en la zona dos veces al día.
- Use pomada de árnica en contusiones y distensiones y tome Arnica 6 CH (homeopatía) cada 4 horas.



CEFALEAS TENSIONALES

Largas horas de trabajo, fechas límite, un estresante viaje de vuelta a casa y demasiada cafeína pueden provocar cefalea tensional. Aprender a relajarse es una parte esencial del tratamiento.

Remedios

- Mezcle 5 gotas de aceite de lavanda en 5 ml de aceite de almendras dulces y masajee las sienes y la nuca.
- Beba una taza de infusión de manzanilla y betónica para relajarse. (Nota: suprime la betónica durante el embarazo.)

COLITIS ULCEROSA

Una diarrea excesiva y recurrente junto con una depresión son los principales indicadores de esta situación debilitante que es más frecuente entre los adultos jóvenes. Con frecuencia está relacionada con el estrés y puede empeorar durante el embarazo.

Remedios

- Beba una taza de infusión de manzanilla y agrimonia 3-6 veces al día.
- Tome 2-3 cápsulas de olmo rojo 3 veces al día o mastique un pequeño trozo de regaliz 1-2 veces al día para aliviar la inflamación.

SÍNDROME PREMENSTRUAL

Demasiado café o chocolate y una vida sexual irregular o vivida con preocupación pueden contribuir a la tensión premenstrual que, con frecuencia, es importante en las mujeres jóvenes sin hijos. Evitar los estimulantes artificiales y hacer ejercicio puede ayudar.

Remedios

- Tome una taza de decocción de Dang Gui (angélica de China).
- Tome 10-20 gotas de tintura de agnacasto disueltas en agua cada mañana.
- Tome 500 mg de suplemento de onagra cada día.
- La vitamina B₆ puede ser útil en algunos casos. Tome 2-10 mg diarios, preferiblemente del complejo de vitamina B.

PATERNIDAD

CUARTA ETAPA DE LA VIDA

BIEN POR elección o bien por necesidades económicas, los padres jóvenes combinan un trabajo de jornada completa con el cuidado de los niños pequeños, por regla general con muy poca ayuda externa. Antiguamente, los abuelos estaban siempre a mano para colaborar con el cuidado de los niños, pero en la actualidad pueden vivir a kilómetros de distancia y estar ocupados con sus propias vidas. Para mucha gente, la llegada de los



niños, con las inevitables presiones económicas y de falta de tiempo, marca un declive en su vida social y puede provocar una creciente insatisfacción en las necesidades de una familia joven. Así pueden llegar a olvidarse los intereses personales; es importante para los padres programar un «tiempo privado» para ellos dos solos. Las plantas pueden ayudar a conseguir la relajación de los padres, y reducir la tensión de la familia.

Tratamientos preventivos

Nadie joven y sano debería tomar demasiados suplementos, pero unos pocos pueden ser útiles. Véase pág. 126 para las plantas que deben evitarse durante el embarazo. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LA MELISA favorece la digestión, y es un buen antidepresivo, útil para los problemas postnatales. Beba una taza de infusión estándar cada día.

LAS FLORES DE TILA calman el estrés y reducen el riesgo de sufrir arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias). Tome una taza de infusión estándar 2-3 veces al día, sazonada con un poco de menta.

EL ACEITE DE ONAGRA contiene ácidos grasos esenciales y puede mejorar las irregularidades menstruales. Tome diariamente un suplemento de 250-500 mg durante varios meses.

VITAMINAS Y MINERALES

LA VITAMINA E puede ayudar a bajar los niveles elevados de colesterol, especialmente en los adultos jóvenes. Tome 300-600 UI diarias.

A veces, en las mujeres que sufren tensión premenstrual, los niveles de MAGNESIO son bajos, especialmente si la dieta no es equilibrada. Tome 400-800 mg diarios.

Con frecuencia, en las personas vegetarianas y en las mujeres durante la menstruación la ingesta de HIERRO es insuficiente. Tome gran cantidad de pan integral, legumbres, yema de huevo, perejil, berros y (las personas no vegetarianas) marisco, hígado y riñones. Alternativamente, tome hasta 40 mg diarios.

TÓNICOS ADECUADOS

DANG GUI

Un tónico para el sistema reproductor de la mujer y útil en caso de anemia. Tómelo en forma de comprimidos (sigu las instrucciones de dosificación del envase). No lo tome durante el embarazo.



Comprimidos

ACEITE DE MEJORANA

Utilice 2-3 gotas en el agua del baño para reducir el estrés o el cansancio, o añada 5 gotas a 5 ml de aceite de almendras dulces y utilice como aceite de masaje. (No lo utilice durante el embarazo.)



Aceite

JALEA REAL

Un tónico tradicional del que ahora también se cree que mejora la fertilidad femenina. Aporta muchas vitaminas y aminoácidos. Tome 1-2 cápsulas de 250 mg o una ampolla de 10 ml cada día.



Cápsulas

GAN CAO

Un excelente tónico energético y desintoxicante. Mastique pequeños pedazos de raíz o tome una copa (de jerez) del vino tónico diariamente. (No lo tome si padece de hipertensión arterial.)



Vino tónico

Perfil de salud

«QUE NO CUNDA EL PÁNICO» debería ser el lema de cualquier familia joven cuando se producen crisis económicas, y los niños pequeños hacen estragos y sucumben a un sinnúmero de infecciones. Realizar regularmente ejercicios de relajación es importante para ambos padres, en tanto que la aparición del estrés puede, con demasiada frecuencia, facilitar el camino hacia los trastornos nerviosos y los problemas físicos crónicos.

IRRITABILIDAD

Los niños pueden suponer un trabajo muy duro y poner a prueba la paciencia de un santo. Aprenda a ignorar los enfados sin importancia y encuentre tiempo para unos pequeños mimos personales.

Remedios

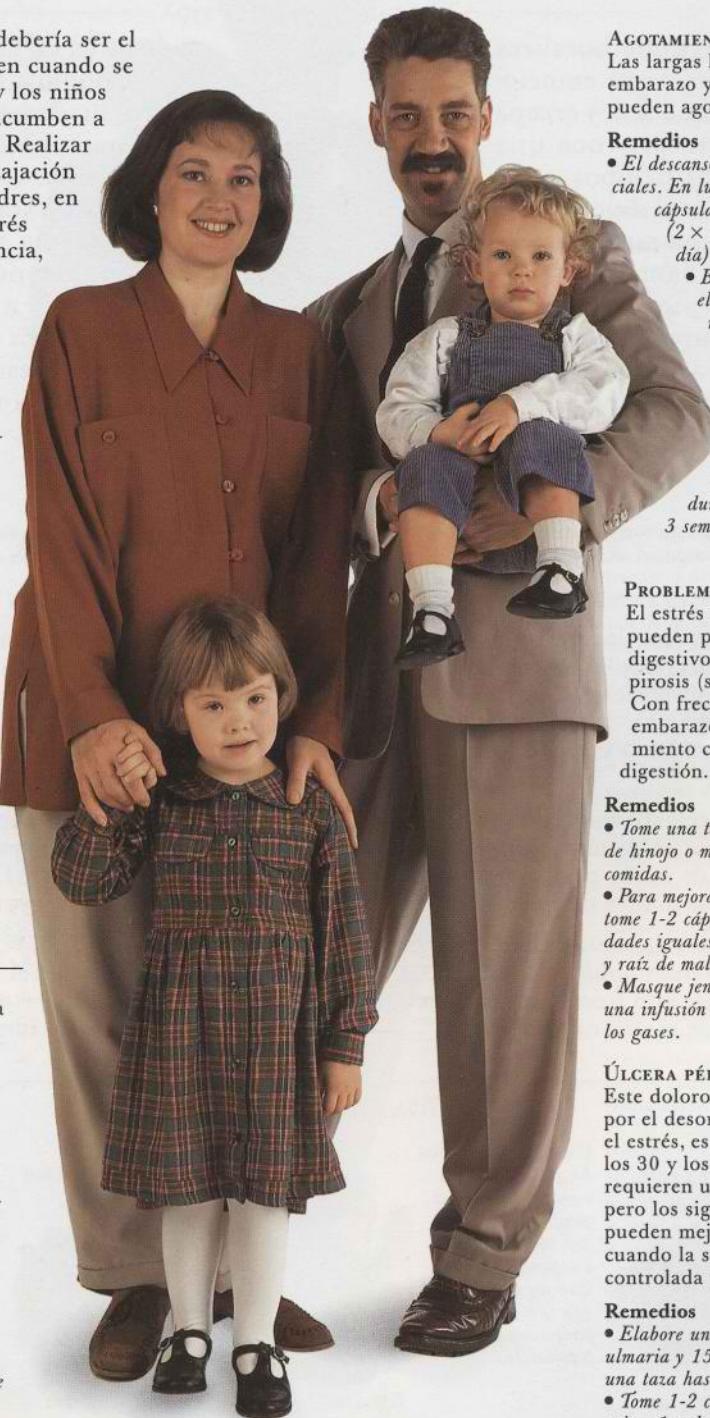
- Beba una infusión de betónica regularmente, en lugar de té o café. (Evítela durante el embarazo.)
- Añada 2-3 gotas de aceite de lavanda o de geranio al agua del baño para calmar los nervios exaltados.
- Pruebe con los remedios florales de Bach -haya para disminuir la intolerancia y balsamina para la irritabilidad general. Añada castaño rojo para la preocupación u olmo para la incapacidad de poder con todo.

DISMINUCIÓN DE LA LIBIDO

Frecuentemente, el agotamiento pasa factura a la vida sexual de la pareja, por lo que es importante invertir un tiempo en relajarse juntos.

Remedios

- Queme unas gotas de aceite de jazmín y de sándalo en un difusor sujeto a una lámpara eléctrica.
- Beba una taza de decocción de Schizandra 2-3 veces al día, durante una semana, utilizando 25 g de bayas en 500 ml de agua.
- La damiana es un buen afrodisíaco para el hombre (tome 1 ml de tintura disuelto en agua caliente 2-3 veces al día), mientras que las bayas de agnus-casto actúan bien en las mujeres (tome 10 gotas de tintura disueltas en agua caliente 3 veces al día).



AGOTAMIENTO

Las largas horas de trabajo, el embarazo y una exigente familia pueden agotar al más fuerte.

Remedios

- El descanso y la relajación son esenciales. En lugar de cafeína tome cápsulas de ginseng siberiano (2 x 200 mg hasta 3 veces al día) como estimulante.
- Beba una infusión elaborada con cantidades iguales de verbena seca, romero y Gotu Kola, 2-3 veces al día. (Nota: esta cantidad de verbena es segura durante el embarazo, pero no se exceda en la dosis ni la tome durante más de 2 o 3 semanas.)

PROBLEMAS DIGESTIVOS

El estrés y las comidas rápidas pueden provocar problemas digestivos, con dolor, gases y pirosis (sensación quemante). Con frecuencia, durante el embarazo, el feto en crecimiento causa estragos en la digestión.

Remedios

- Tome una taza de infusión estándar de hinojo o manzanilla después de las comidas.
- Para mejorar la pirosis y la acidez, tome 1-2 cápsulas rellenas con cantidades iguales de corteza de olmo rojo y raíz de malvavisco en polvo.
- Masque jengibre cristalizado o beba una infusión de menta para mejorar los gases.

ÚLCERA PÉPTICA

Este doloroso trastorno, causado por el desorden en las comidas y el estrés, es más frecuente entre los 30 y los 40 años. Las úlceras requieren un tratamiento médico, pero los siguientes remedios pueden mejorar los síntomas cuando la situación ya está controlada por el especialista.

Remedios

- Elabore una infusión con 15 g de ulmaria y 15 g de manzanilla y tome una taza hasta 4 veces al día.
- Tome 1-2 cápsulas de 1 g de olmo rojo y 1 g de San Qi 3 veces al día.

EL HOMBRE MADURO

QUINTA ETAPA DE LA VIDA

A ESTA EDAD, algunos hombres experimentan una crisis emocional, cuando ven que se les escapa la juventud. Esto provoca una añoranza de otros tiempos, o incluso puede llevar al divorcio y a la búsqueda de una nueva pareja más joven. Otros hombres se deprimen cuando piensan en sus ambiciones no cumplidas y en la frustración del fracaso. Afortunadamente, para muchos hombres la madurez es una época posi-



tiva en la que se ven rodeados de amplios intereses y éxitos, un estilo de vida cómodo y una vida familiar feliz, ya que los niños son menos exigentes y dependientes. Este estado de autosatisfacción acarrea sus propios problemas: una tendencia a comer demasiado y a no hacer suficiente ejercicio. Es importante mantenerse con buena salud a esta edad como inversión para disfrutar de una vejez sana.

Tratamientos preventivos

Procurar llevar una vida sana es muy importante. Algunos de los siguientes consejos también le ayudarán a prevenir las enfermedades. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LAS FLORES DE TILA constituyen un antiestresante ideal para ejecutivos, pues favorecen la relajación y ayudan a disminuir el riesgo de sufrir arteriosclerosis. Beba una taza de infusión estándar regularmente, aromatizada con hierbabuena si así lo desea.

LA AVENA es un excelente antidepresivo y también puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. Coma preparados de avena para desayunar o tome diariamente 5 ml de tintura de avena.

EL AJO reduce los niveles de colesterol, es un potente antibacteriano y ayuda a combatir las infecciones. Utilícelo con frecuencia en la cocina o tome 2-3 perlas de ajo diariamente.

VITAMINAS Y MINERALES

EL BETA-CAROTENO (vitamina A) ha sido identificado por algunos como un valioso tratamiento para la prevención del cáncer. Coma gran cantidad de zanahorias o tome diariamente hasta 10.000 UI. Precaución: un exceso de vitamina A puede resultar tóxico.

LA VITAMINA E es útil para combatir la enfermedad arterial coronaria y los problemas circulatorios. Tome diariamente 400 UI.

Precaución: evítela, excepto bajo supervisión médica, si toma fármacos anticoagulantes como la warfarina.

Se ha demostrado que el **SELENIO** puede ayudar a la prevención del cáncer y que reduce el riesgo de infarto de miocardio. Tome diariamente 100 µg.

TÓNICOS ADECUADOS

DAMIANA

Es un tónico estimulante y reforzante, ampliamente conocido y afrodisíaco. Tome diariamente 1-2 tazas de la infusión estándar.



Planta seca

GINSENG COREANO

El ginseng coreano o chino es un tónico yang. Tome 1-2 comprimidos o cápsulas de 250 mg cada día. (No lo tome si padece hipertensión arterial.)



Cápsulas

GOU QI ZI

Está asociado con la longevidad y constituye un buen tónico hepático y renal. **Masque** 2-3 bayas o tome diariamente una cápsula de 200 mg de la planta pulverizada.



Bayas

BENJUÍ

Un buen sedante, especialmente útil para problemas urinarios y respiratorios. Añada 5 gotas al agua del baño o utilícelo como aceite de masaje.



Aceite

Perfil de salud

DEMASIADAS COMIDAS DE NEGOCIOS y la falta de ejercicio pueden traducirse en obesidad en la madurez. Esta edad es también una época de enfermedades graves, como el infarto de miocardio, cáncer de pulmón y problemas digestivos. La práctica regular de ejercicio y una dieta equilibrada pueden ayudar a prevenir estos problemas.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El estrés y el aumento de peso aumentan el riesgo de hipertensión arterial e infarto de miocardio. Es esencial la ayuda profesional, pero el ejercicio, dejar de fumar, la relajación y un cuidadoso control del peso son consejos generales que se deben seguir. Los siguientes remedios pueden proporcionar mejoría en los casos leves.

Remedios

- Tome diariamente una infusión estándar elaborada con flores secas de espino albar, flores de tila, Ju Hua y milenrama a partes iguales.
- Tome 2,5 ml de tintura de bola de nieve y 2,5 ml de tintura de bayas de espino albar 3 veces al día.

DOLORES REUMÁTICOS

La mediana edad es una época en la que algunas personas sufren dolores articulares. Algunas veces están asociados con el desarrollo de trastornos artríticos, por lo que un tratamiento precoz en esta etapa puede prevenir problemas posteriores.

Remedios

- Mezcle 2 ml de aceite de romero, 1 ml de aceite de lavanda y 2 ml de aceite de tomillo en 50 ml de aceite de almendras dulces. Masajee suavemente las zonas doloridas.
- Tome 2 cápsulas de 200 mg de garra del diablo 3 veces al día.
- Mezcle 20 ml de tintura de ulmaria, semillas de apio, serpentaria, raíz de angélica y trébol de agua, y tome 5 ml 3 veces al día.



TENSIÓN OCULAR

En la madurez los ojos se fatigan más y muchas personas necesitan lentes correctoras. Es importante someterse regularmente a un control de la vista para comprobar la correcta graduación de las gafas.

Remedios

- Añada 5 gotas de tintura de consuelda menor a un baño ocular de agua caliente y lave los ojos.
- Aplique bolsitas de infusión de manzanilla usadas a los ojos; recuéstese y relájese durante 10 minutos.
- Beba diariamente una taza de infusión estándar de Ju Hua.

PROBLEMAS DE PRÓSTATA

Es frecuente el aumento benigno de tamaño de la glándula prostática, lo que conlleva problemas durante la micción. Busque ayuda profesional sin dilación; es importante descartar la posibilidad de un cáncer de próstata.

Remedios

- Tome 5 ml de tintura de serenoa en un poco de agua caliente 3 veces al día, o tome la planta en forma de comprimidos comercializados sin receta médica (siga las instrucciones de dosificación del envase).
- Beba una infusión estándar de damiana y lamio blanco a partes iguales, 2-3 veces al día.

TRASTORNOS CIRCULATORIOS

Frecuentemente, los problemas circulatorios están asociados con el tabaco. Los síntomas incluyen dolores calambrios en las piernas, y pies y manos fríos.

Remedios

- Plantéese muy en serio dejar de fumar.
- Los estimulantes circulatorios como la corteza de cayutana americana y la canela en rama pueden ser útiles: tome 2 ml de ambas tinturas 3 veces al día durante el tiempo cálido.
- Beba una infusión estándar de tila seca y espino albar a partes iguales, 2-3 veces al día.

LA MUJER MADURA

QUINTA ETAPA DE LA VIDA

LA DISEÑADORA DE MODA Coco Chanel dijo una vez que la mujer nace a los 18, 35 o 55 años. Para algunas, la edad madura empieza pronto y las actitudes de esta etapa se adoptan en la adolescencia. Sin embargo, otras mujeres mantienen la exuberancia de la juventud hasta el final. Tradicionalmente, los chinos miden la vida de una mujer de siete en siete años, y la menopausia, a los 49 años, marca el final de



Salvia

la vida reproductiva y útil. Hoy en día, ninguna mujer debe mirar los cambios de la vida de una forma tan negativa. Es habitual ver modelos de cincuenta años que mantienen su atractivo, de la misma manera que la partida de los hijos ya crecidos puede ser traumática y deprimente para algunas madres; no obstante, la

edad madura puede ser una etapa de libertad para descubrir nuevos intereses y actividades.

Tratamientos preventivos

Una dieta equilibrada le aportará la mayoría de los nutrientes necesarios, pero los siguientes tratamientos pueden ser útiles. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LA SALVIA, a la que se conoce como garantía de una larga vida, es ahora también conocida por emular a las hormonas femeninas, de forma que se convierte en un útil suplemento durante la menopausia. Beba una taza de una infusión estándar 1-2 veces al día.

EL HIPÉRICO es reconstituyente, antidepresivo, ideal para la tensión nerviosa y para los traumas que se producen durante la menopausia. Beba una taza de una infusión estándar cada día.

LA VERBENA es un calmante y un tónico hepático; algunas personas consideran que tiene asimismo una acción espiritual. Beba diariamente 1-2 tazas de una infusión estándar.

VITAMINAS Y MINERALES

EL CALCIO puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir osteoporosis en el futuro. Las verduras verdes, las nueces y las legumbres son buenas fuentes de calcio. Alternativamente tome un suplemento de 1 g diario.

EL MAGNESIO es indispensable para el metabolismo del calcio. Las verduras de hoja verde son importantes fuentes de magnesio. De forma alternativa, tome 400-800 mg diarios.

LA VITAMINA E es un antioxidante y puede ser útil para reducir los síntomas de la menopausia. Tome 400 UI diariamente.

Precaución: evítela, excepto bajo supervisión médica, si toma fármacos anticoagulantes como la warfarina.

TÓNICOS ADECUADOS

DANG SHEN

Los chinos lo consideran un buen tónico yin y una fuente energética más suave que el ginseng. Tome una copa (de jerez) del vino tónico o 2 cápsulas de 200 mg cada día.



Vino tónico

NU ZHEN ZI

Un tónico hepático y renal que tradicionalmente también se toma para restaurar el color del cabello. Tome una copa (de jerez) del vino tónico o 2 cápsulas de 200 mg cada día.



Vino tónico

BAYAS DE AGNOCASTO

Estimula las hormonas femeninas y puede ayudar a regular su producción. Tome diariamente 2 comprimidos de 200 mg o 2,5 ml de tintura disueltos en agua caliente.



Comprimidos

ACEITE DE CIPRÉS

El efecto sedante y moderador de este aceite puede aliviar los problemas de la menopausia. Utilícelo en los aceites de masaje o añada 5 gotas al agua del baño.



Aceite

Perfil de salud

PARA ALGUNAS MUJERES, la edad madura puede ser una época de problemas menopáusicos y de trastornos emocionales, con depresión y disminución de la libido. Pero también puede estar marcada por nuevas sensaciones de independencia y autoconfianza. Es esencial una actitud positiva ante los cambios. Se recomienda realizar ejercicio regularmente para mantener la estructura ósea y prevenir la osteoporosis.

SÍNDROME MENOPÁUSICO

La mujer menopáusica puede experimentar sofocaciones, sudores nocturnos, menstruaciones irregulares o difíciles, cambios de humor e irritabilidad. En la medicina tradicional china todo ello está relacionado con una reducción de la energía renal y el tratamiento consiste en tónicos y plantas reconstituyentes.

Remedios

- Los sudores nocturnos pueden reducirse con una infusión de salvia y artemisa. Cada noche, tome una taza grande de infusión estándar elaborada con cantidades iguales de ambas plantas.
- Las bayas de agnacasto pueden ayudar a regular el desequilibrio hormonal. Tome 2,5 ml de tintura disueltos en un poco de agua caliente cada mañana.
- El *He Shou Wu* es un buen tónico. Tome diariamente una copa (de jerez) del vino tónico.

SEQUEDAD

La sequedad ocular y vaginal son problemas frecuentes durante la menopausia.

Remedios

- Para mejorar la sequedad ocular, beba una taza de una infusión estándar elaborada con cantidades iguales de verbena, betónica y flores de *Ju Hua*.
- La sequedad vaginal puede mejorar mediante la utilización de pomadas de vitamina E o de caléndula. Aplique una pequeña cantidad por la mañana y por la noche y antes de mantener relaciones sexuales.
- Añada 10-20 gotas de aceite de manzanilla o 500 ml de infusión al agua del baño. La infusión también puede utilizarse como baño vaginal.



ACNÉ ROSÁCEA

Es especialmente frecuente durante la menopausia. Empieza como una sofocación facial persistente y progresiva hasta pústulas similares a las del acné. El alcohol, el té y el café empeoran la situación y deben evitarse.

Remedios

- Utilice una loción elaborada con 50 ml de tintura de caléndula, 50 ml de agua de rosas y 2 gotas de aceite de rosas. Aplique a la erupción 2-3 veces al día.

PROBLEMAS DE LA VESÍCULA BILIAR

Con frecuencia, los cálculos biliares y otros problemas de la vesícula biliar aparecen cuando existe sobrepeso en las mujeres de mediana edad. Los síntomas incluyen dolor agudo de tipo cólico, y requiere atención médica.

Las situaciones leves pueden responder a sencillos remedios caseros.

Remedios

- Pruebe con 2 ml de tintura de fumaria y 2 ml de tintura de verbena disueltas en agua caliente 3 veces al día.
- Para mejorar los síntomas, beba una taza cada 2-3 horas de una decocción estándar elaborada con 15 g de raíz de diente de león, 10 g de raíz de *name* y 5 g de corteza de agracejo.

DEPRESIÓN

La edad madura puede vivirse como una etapa vacía, cuando los hijos dejan el nido y la pareja parece estar preocupada por su trabajo. Es importante mantener una buena autoimagen.

Remedios

- Tome 2 ml de tintura de verbena y de avena con 1 ml de tintura de melisa disueltas en agua caliente 3 veces al día.
- Beba una taza grande de infusión estándar elaborada con cantidades iguales de hipérico y betónica, 3-4 veces al día.
- Los remedios florales de Bach pueden ayudar. Pruebe el nogal para asimilar los cambios, y la madreselva para evitar lamentar el pasado.

EL NUEVO JUBILADO

SEXTA ETAPA DE LA VIDA

ACTUALMENTE, LA JUBILACIÓN marca un nuevo comienzo: una oportunidad para viajar a lugares exóticos o desarrollar nuevos intereses y aficiones. Sin embargo, la jubilación no siempre está exenta de problemas: es un tiempo de mayor reajuste, que especialmente los adictos al trabajo pueden encontrar difícil. Renunciar al estatus y a la camaradería que el trabajo lleva consigo, o vivir con unos ingresos reducidos, en algunas



Cabeza de ajos

personas puede conducir a la depresión y a la pérdida de la autoestima. Es esencial mantener una actitud positiva frente a la vida. Investigaciones recientes han asociado los problemas prostáticos y la osteoporosis a un estilo de vida sedentario, de forma que practicar un ejercicio suave y divertido, como pasear, jugar a bolos, al golf, cuidar del jardín o ir en bicicleta es recomendable para ambos sexos.

Tratamientos preventivos

Posiblemente, una dieta sana es una de las inversiones más rentables para disfrutar de una vejez saludable. Además, los siguientes consejos pueden serle útiles. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83.

Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

EL AJO es especialmente útil para ayudar a mantener la salud cuando se acerca la vejez. Utilícelo ampliamente en la cocina o tome 2-3 perlas al día.

LA CANELA reduce los niveles de azúcar en sangre y es un tónico útil cuando hay problemas de circulación. Pruebe la canela pulverizada espolvoreada en una tostada caliente con mantequilla.

LA AGRIPALMA es una planta con efectos tónicos sobre el corazón y un sedante suave. Asimismo produce un efecto reconstituyente sobre los órganos reproductores de la mujer. Tome una taza de infusión estándar regularmente.

VITAMINAS Y MINERALES

LA VITAMINA C, que se encuentra en la fruta y la verdura fresca, es importante para todo el mundo, pero las personas que sufren de reumatismo pueden beneficiarse especialmente de un tratamiento con dosis altas (4 g diarios), ya que elimina el ácido úrico del sistema y es útil en la artritis gotosa.

EL SELENIO es un antioxidante que previene las lesiones celulares. También se cree que mantiene el corazón y los músculos sanos. Tome 100-200 µg al día.

El déficit de VITAMINA B₁ (tiamina) está en relación con problemas cardíacos. Tome 50 mg diariamente.

TÓNICOS ADECUADOS

LING ZHI

Considerado por los taoístas como un tónico para prolongar la vida, es ideal en los momentos de cambio para ayudar a fortalecer la voluntad. Tome 2 cápsulas de 200 mg o 10 ml de tintura diariamente.



Tintura

GINSENG COREANO

Es el tónico ideal para las personas ancianas. Tome 1-2 comprimidos o cápsulas de 250 mg o 10 ml de tintura cada día. Evite su uso prolongado si sufre de hipertensión arterial.



Tintura

ALBAHACA

En la India, esta planta es considerada como un potente tónico espiritual, que fortalece la confianza, la compasión y la claridad. Tome diariamente 5 ml de jugo.



Jugo

DANG SHEN

Un tónico energizante que puede ser especialmente útil para las mujeres, y que también mejora los estados de tensión. Tome una copa (de jerez) del vino tónico o 2 cápsulas de 200 mg cada día.



Cápsulas

Perfil de salud

CUANDO EL CUERPO envejece, la frustración de sentir las piernas doloridas, la falta de vigor, el insomnio o la vista cansada pueden ser desalentadores. Aceptar que la energía física disminuye gradualmente y que hay que mantenerse tan sano como sea posible y obtener el máximo provecho de cada día es una sabia lección. Esta etapa de la vida es un tiempo en que todo abuso físico pasa factura: décadas de dieta desequilibrada pueden provocar una diabetes tardía, por ejemplo, o el uso habitual de laxantes, una diverticulitis.

ANGINA DE PECHO

La angina, relacionada con la enfermedad de las arterias coronarias, se caracteriza por dolor agudo en el pecho, brazos, hombros o nuca. Es esencial el tratamiento médico, pero éste puede ser potenciado por las plantas medicinales.

Remedios

- *Dado que la elevación de los niveles de colesterol es un factor coadyuvante, tome diariamente 4 cápsulas de 200 mg de ajo o 2 dientes.*
- *Reba una infusión estándar elaborada con cantidades iguales de espino albar, agrípalma y flores de tila 3 veces al día.*
- *Tome 10 gotas de tintura de San Qi diluidas en agua, 3 veces al día.*

LUMBAGO Y CIÁTICA

El dolor de la ciática puede irradiarse desde la parte baja de la espalda hasta la rodilla, y puede aparecer tras trabajar excesivamente en el jardín. El lumbago es el término que se refiere al dolor en la parte baja de la espalda.

Remedios

- *Añada 5 gotas de aceite de pino, aceite de geranio y aceite de menta en el baño nocturno y disfrute de él durante un buen rato. Mezcle los mismos aceites en 10 ml de aceite hipérico obtenido por infusión y masajee las zonas afectadas.*



ARTRITIS

La osteoartritis la causa el desgaste general de las articulaciones, que muy rápidamente puede provocar una limitación de la actividad cuando el movimiento de éstas, rígidas y dolorosas, se convierte en un sufrimiento.

Remedios

- *Tome 2 cápsulas de 200 mg de garra del diablo 3 veces al día como mínimo durante 4 semanas.*
- *Aplique un masaje con aceite de consuelo mayor obtenido por infusión o con pomada de consuelo mayor sobre la articulación afectada, 2 veces al día. Continúe así durante como mínimo 2 meses.*

DIABETES TARDÍA (TIPO II)

La tendencia a desarrollar este trastorno puede ser hereditaria. También puede ser consecuencia de la obesidad y de toda una vida abusando del azúcar. Los primeros síntomas incluyen fatiga, sed excesiva y aumento de la micción. Es esencial la ayuda profesional.

Remedios

- *Tome 2 cápsulas de 200 mg de alholva 3 veces al día antes de las comidas.*
- *Beba una taza de infusión estándar elaborada con galega y hojas de arándano a partes iguales, 3 veces al día.*
- *Utilice mucho ajo en la cocina o tome 2-3 perlas diarias.*

DIVERTICULITIS

El uso excesivo de laxantes y las dietas pobres en fibra pueden debilitar la pared intestinal, hasta crearse pequeñas bolsas (divertículos) que se inflaman e infectan al quedar atrapadas en ellas partículas de alimento.

Remedios

- *Beba una taza de decocción estándar de ñame y raíz de malvavisco, aromatizados con un poco de extracto de regaliz, 3 veces al día.*
- *Beba una taza de infusión estándar de manzanilla regularmente, para ayudar a reducir la inflamación.*

LA VEJEZ

SÉPTIMA ETAPA DE LA VIDA

HACE UN SIGLO, en Occidente, la mayoría de la gente pensaba que aquellos que pasaban de los 50 años eran viejos. Actualmente, en nuestra sociedad, el número de personas que sobrepasa los 70 años aumenta continuamente, y una gran cantidad llega hasta los 80 o los 90 años de edad. Pero no importa lo vigoroso que se sea; las enfermedades propias de la vejez van apareciendo gradualmente. A pesar de los avances de la medicina moderna, el cáncer y la enfermedad car-



Ortiga mayor

diovascular siguen siendo la mayor plaga del mundo desarrollado e, inevitablemente, el riesgo de sufrir ambas enfermedades aumenta con la edad. Se sabe que una dieta variada, con gran cantidad de fruta y verduras frescas, es un factor preventivo para ambas enfermedades. Desafortunadamente, muchas veces la apatía comporta una dieta insuficiente, de forma que ésta es una etapa de la vida en la que los suplementos vitamínicos y minerales son muy importantes.

Tratamientos preventivos

Tratar de llevar un estilo de vida sano es muy importante; con este propósito los siguientes minerales y plantas pueden contribuir a mantener la salud. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LA ORTIGA MAYOR es rica en minerales y vitaminas y puede constituir un suplemento para una dieta deficiente. Beba diariamente una taza de infusión estándar.

EL GOTU KOLA es un buen tónico nervioso, utilizado en la medicina ayurvédica para estimular la calma y claridad mental. Beba regularmente una taza de infusión estándar.

EL SARGAZO VEJIGOSO es rico en yodo y otros minerales, y es un estimulante suave del metabolismo. Es muy útil en los estados de debilidad. Tome 3-6 comprimidos de 400 mg cada día.

VITAMINAS Y MINERALES

El déficit de **VITAMINAS DEL COMPLEJO B** puede provocar grietas en las comisuras de los labios y una lengua irritada y roja. Tome diariamente 1-2 comprimidos de un complejo B de buena calidad.

La **VITAMINA C** es importante para combatir las infecciones y muchas enfermedades progresivas. Coma mucha fruta y verduras frescas o tome diariamente un suplemento de 1-2 g.

EL ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO reduce el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Use cápsulas combinadas de aceite de pescado y de onagra (tome 500-750 mg diarios).

TÓNICOS ADECUADOS

GINSENG AMERICANO
Este tiene un carácter más yin que el ginseng coreano y puede ser más adecuado para las personas de edad muy avanzada. Tome 1-2 comprimidos de 250 mg diariamente o una copa (de jerez) del vino tónico.



Vino tónico

AVENA
La avena es un excelente alimento tonificante, antidepresivo y reconstituyente. Tome regularmente copos de avena elaborados con avena recién molida.



Copos de avena

SALVIA
En Occidente, esta planta ha sido tradicionalmente asociada a la longevidad. Tome una taza de infusión estándar cada día.



Planta seca

GINKGO BILOBA
Esta planta es conocida por su acción estimulante sobre la circulación cerebral y sobre la reducción del estado de confusión en la vejez. Tome 3 comprimidos de 200 mg o 10 ml de tintura cada día.



Comprimidos

Perfil de salud

LA EDAD AVANZADA TRAE CONSIGO sus propios problemas de salud, existe pérdida de energía y algunas partes del cuerpo muestran signos de desgaste. La fatiga, el insomnio y la debilidad general pueden provocar problemas de tipo digestivo, urinario y circulatorio. Es importante mantener el calor corporal y tanta actividad como sea posible, así como no abandonar los contactos con personas de todas las edades conservando siempre un interés vivo por todos los acontecimientos habituales.

CONFUSIÓN Y PÉRDIDA DE MEMORIA

La edad puede afectar la memoria de hechos recientes. La demencia senil es frecuente y necesita comprensión y paciencia por parte de la familia, así como un apoyo médico.

Remedios

- Beba diariamente una infusión estándar de hojas secas de gingko y de betónica para mejorar la circulación cerebral.
- El aceite de romero y de albahaca son estimulantes mentales suaves. Añada 5 gotas de cada uno de ellos al agua del baño.

INCONTINENCIA

La incontinencia por estrés es habitual en las mujeres que han tenido niños y, en la vejez, afecta a ambos sexos. Los siguientes remedios de plantas pueden ser útiles.

Remedios

- Añada 10 gotas de aceite de ciprés a 5 ml de aceite de almendras dulces. Masajee la parte baja del abdomen 2-3 veces al día.
- Tome 10 ml de jugo de equiseto menor dos veces al día.
- Tome una decocción estándar de Huang Qi, Dang Gui y Chi Shao Yao a cantidades iguales 3 veces al día para aliviar los síntomas.



PROBLEMAS DE OÍDO

La sordera y los acúfenos limitan la capacidad normal de conversación y favorecen el aislamiento. Las cassetes de sonidos blancos pueden mejorar acúfenos severos, y las plantas medicinales pueden ser sorprendentemente útiles.

Remedios

- Combine 25 ml de tintura de gingko, anémona vulgar, Nu Zhen Zi y bayas de Schizandra, y tome 50 gotas disueltas en agua 3 veces al día.
- Si la mucosidad es un problema añadido, tome una cápsula de 200 mg de sello de oro 3 veces al día.

CONSTIPACIÓN

En la vejez, la constipación puede estar frecuentemente causada por una debilidad general del sistema digestivo o por una dieta deficiente. Coma gran cantidad de fibra, pero evite el exceso de salvado, que puede actuar como irritante.

Remedios

- Los chinos utilizan la Huo Ma Ren (semillas de Cannabis) para los casos de constipación en ancianos. Las semillas estériles se encuentran en tiendas especializadas: prepare una decocción y beba una taza 3 veces al día.
- Tome 2,5 ml de tintura de Dang Gui en medio vaso de agua caliente 3 veces al día.

FRAGILIDAD ÓSEA

Existe el riesgo de sufrir fractura de cadera, y la osteoporosis avanzada puede favorecer las lesiones de columna. El ejercicio regular y el aporte adecuado de magnesio y calcio constituyen buenas medidas preventivas.

Remedios

- La infusión de salvia contiene sustancias de acción similar a los estrógenos, que pueden ayudar a evitar una pérdida del calcio óseo. Tome una taza de infusión estándar cada día.
- Tome diariamente una cucharadita (de té) colmada de linaza recién molida.





PLANTAS MEDICINALES

de la A a la Z

DE LOS VARIOS CIENTOS de plantas medicinales de que disponemos, las 60 que recoge este índice alfabético representan algunas de las más versátiles y fáciles de encontrar, habitualmente utilizadas tanto para los remedios caseros como para los preparados comercializados. Estas plantas figuran con frecuencia en el apartado *Remedios para los trastornos comunes* (págs. 82-137), y en él se dan instrucciones precisas sobre su uso. Todas las plantas incluidas en este índice se pueden utilizar con seguridad en casa, aunque en algunos casos existen ciertas precauciones indispensables que es preciso seguir.



Achillea millefolium MILENRAMA

Sus hojas en forma de pluma constituyen un astringente ideal para estimular la coagulación. Es una planta importante para el tratamiento de heridas, que toma su nombre del héroe griego Aquiles, quien la utilizó con este fin. La planta también representó un papel importante en las artes adivinatorias, y sus tallos todavía se utilizan en China para realizar las predicciones *I Ching*.



PARTES UTILIZADAS: partes aéreas, aceite esencial.

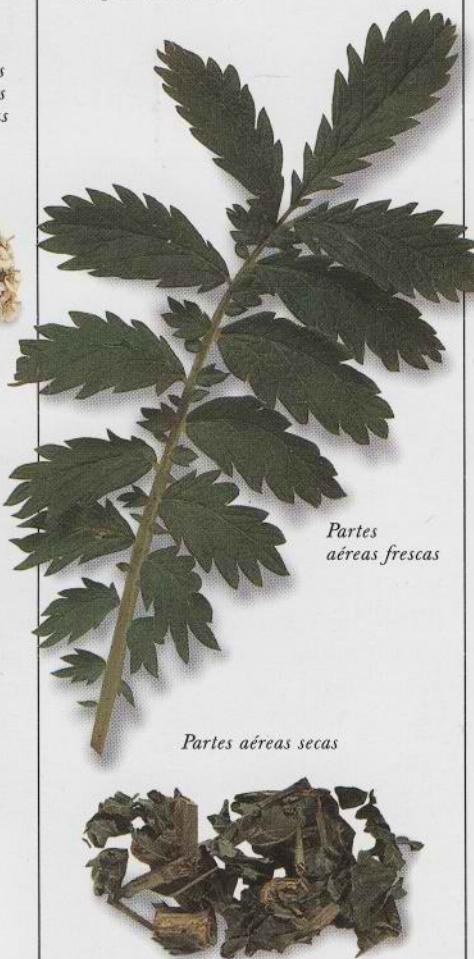
PRINCIPALES APlicaciones: aunque es útil en el tratamiento de las heridas, es más frecuente utilizarla en casos de fiebre y para relajar los vasos sanguíneos. Es un tónico digestivo de sabor amargo, que se añade a remedios para trastornos menstruales y urinarios.

PRECAUCIONES:

- Puede causar erupciones cutáneas.
- Utilícela con precaución durante el embarazo.

Agrimonia eupatoria AGRIMONIA

La agrimonia crece en forma de seto vivaz, y en verano da unas flores en espiga, alargadas, de color amarillo. Forma parte de la familia de las rosáceas, y al igual que todas las especies relacionadas, tiene un alto poder astringente. En consecuencia, es útil en el tratamiento de heridas, y en la Edad Media fue muy utilizada en los campos de batalla.

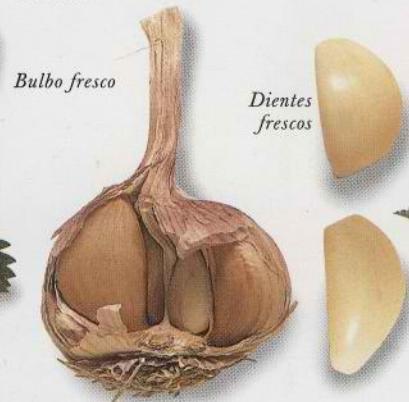


PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicaciones: como muchas plantas astringentes, la agrimonia puede ser útil en diarreas, y es especialmente adecuada para los niños. Corta eficazmente la hemorragia de heridas y escoriaciones, y tomada internamente puede mejorar la hemorragia menstrual abundante y la cistitis aguda severa.

Allium sativum AJO

En el antiguo Egipto el ajo era considerado como un potente remedio contra la tos y los resfriados. En muchos países, el ajo es el remedio más popular de la medicina natural. Las potentes sustancias químicas que contiene sólo pueden ser excretadas a través de los pulmones y la piel. De ahí las olorosas consecuencias de dosis elevadas.



PARTES UTILIZADAS: dientes.

PRINCIPALES APlicaciones: el ajo es antiséptico y antifúngico. También ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.

PRECAUCIONES:

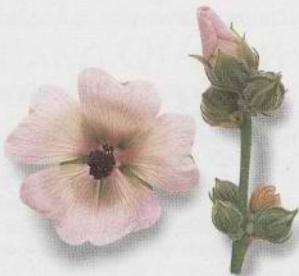
- Su excesivo uso tópico puede producir irritación.

Althaea officinalis MALVAVISCO

Los romanos consideraban el malvavisco como una exquisitez culinaria, y se decía que sus raíces dulces y jugosas se paladeaban mejor si se frefan con cebolla y mantequilla. Medicinalmente, su naturaleza mucilaginosa (blanda y viscosa) hace del malvavisco un remedio ideal para el tratamiento de trastornos respiratorios y digestivos.

PARTES UTILIZADAS: hojas, raíces, flores.

PRINCIPALES APlicaciones: el malvavisco se utiliza como expectorante para resfriados de pecho y bronquitis. Produce una acción muy calmante sobre la irritación de membranas mucosas, especialmente en el tracto digestivo y en el sistema urinario.



Flores frescas

Anemone vulgaris
ANÉMONA VULGAR

Es una popular planta de jardín y, usada con fines medicinales, es un sedante muy efectivo, especialmente cuando existe dolor.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas secas (la planta fresca es tóxica).

PRINCIPALES APlicACIONES: la anémona vulgar es especialmente efectiva para el dolor menstrual y otras situaciones dolorosas del sistema reproductor, tanto en el hombre como en la mujer. También parece actuar bien en trastornos urinarios y, tomada internamente, puede mejorar el dolor de oídos.

PRECAUCIONES:

- No sobrepase la dosis establecida.
- No utilice la planta fresca.

Planta en floración



A. sinensis
DANG GUI

Es una de las plantas tónicas más populares de China, y actualmente empieza a utilizarse en muchos remedios.

Es especialmente adecuada para las mujeres, y durante miles de años se ha usado como reconstituyente después del parto, para fortalecer la sangre en casos de anemia y para embellecer la piel.



Raíz seca



Raíz fresca



Hojas secas

PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: el Dang Gui actúa sobre el sistema reproductor femenino, es un buen remedio hepático, un estimulante de la circulación y un tónico sanguíneo.

PRECAUCIONES:

- Evítela durante el embarazo.



Planta fresca

Apium graveolens

APIO

Gracias a la agricultura moderna, el apio se ha convertido en una verdura disponible todo el año. Sin embargo, en otro tiempo, sólo estaba a punto para su recolección en invierno y primavera, momento en el cual era utilizado como un eficaz tónico depurativo durante la temporada en que escaseaban los alimentos frescos. Las semillas tienen utilidad medicinal.

PARTES UTILIZADAS: semillas.

PRINCIPALES APLICACIONES: las semillas de apio producen un efecto diurético, y es el mejor remedio para eliminar el ácido úrico del sistema. Es ideal para la gota, la artritis y el reumatismo. También puede ser útil para el tratamiento de la cistitis y problemas relacionados.

PRECAUCIONES:

- Utilice sólo semillas de venta con propósitos medicinales ya que, frecuentemente, las que se venden para plantar están tratadas con fungicidas.
- Evite las dosis elevadas durante el embarazo, ya que puede provocar aborto.



Arctium lappa

BARDANA

El cordial de bardana y diente de león todavía puede encontrarse en las tiendas. Es un recuerdo de lo que antiguamente era una popular combinación depurativa de primavera, para combatir la constipación y la inactividad intestinal.

PARTES UTILIZADAS: hojas, raíz, semillas.

PRINCIPALES APLICACIONES: la bardana es una buena planta depurativa para los casos de artritis y varios trastornos cutáneos, y también un estimulante digestivo y un laxante suave. Con mayor frecuencia se utiliza la raíz, aunque las hojas poseen una acción suave similar. Los chinos utilizan las semillas como remedio para los resfriados con fiebre.

PRECAUCIONES:

- La planta en crecimiento puede causar dermatitis de contacto.



Arnica montana

ARNICA

El árnica es una planta similar a la margarita, que se encuentra en los ricos y turbosos pastos alpinos. Tomada internamente puede resultar extremadamente tóxica, de forma que sólo se utiliza en preparaciones homeopáticas, las cuales están muy diluidas. Sin embargo, en forma de pomada y ungüento es una de las más útiles del repertorio fitoterapéutico.



PARTES UTILIZADAS: flores.

PRINCIPALES APLICACIONES: la pomada de árnica puede utilizarse en situaciones en que la mala circulación es un factor concomitante, como en lesiones por congelación, o cuando el sistema circulatorio necesita ser estimulado para favorecer la curación. El ungüento de árnica y el árnica en forma de remedio homeopático son una buena combinación para los traumatismos.

PRECAUCIONES:

- No utilice la pomada cuando existe discontinuidad de la piel.
- Internamente tome sólo dosis homeopáticas.

Astragalus membranaceus

HUANG QI/ ASTRÁGALO

El Huang Qi ha sido utilizado por los chinos durante milenios como tónico energético, aunque recientemente el foco de interés se ha centrado en sus propiedades de estimulación inmunológica. La planta forma parte de la familia de las judías y crece en zonas de clima templado.



Raíz seca

PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APlicaciones: los chinos lo consideran como un tónico para personas jóvenes. Es ideal para las dolencias relacionadas con un déficit inmunológico, como ocurre en el caso de resfriados recurrentes o alergias que debiliten la resistencia natural. Planta utilizada en remedios occidentales.

Barosma betulina

BUCHÚ

Este alto arbusto sudafricano tiene un característico sabor a cassis, lo que lo convierte en una de las plantas medicinales de mejor sabor. Es originario de El Cabo y era utilizado por las tribus hotentotes locales, tanto medicinalmente como en perfumes corporales.



Hoja seca

PARTES UTILIZADAS: hojas.

PRINCIPALES APlicaciones: es un eficaz antiséptico urinario, ideal para cistitis y trastornos similares. Es una planta sudorífica y estimulante, y con ella se elabora un útil tónico renal.

Calendula officinalis

CALÉNDULA

En el siglo XVII la caléndula era considerada como una cura ideal para las «plagas y pestilencias», un remedio más eficaz que otras pociónes contra plagas ya que la caléndula es un potente antiséptico. También se atribuía a sus flores de color naranja brillante un efecto de reforzante cardíaco, y se recomendaba simplemente mirar la planta para espantar a los espíritus.

PARTES UTILIZADAS: pétalos.

PRINCIPALES APlicaciones: la caléndula, habitualmente disponible en forma de pomada, constituye un útil remedio antiséptico, antifúngico y astringente para muchos problemas de piel, inflamaciones y lesiones leves. Tomado internamente es un eficaz estimulante biliar, útil para el sistema digestivo y apto también para aliviar los problemas menstruales.



Planta fresca

Capsella bursa-pastoris

ZURRÓN DE PASTOR

Esta planta, que habitualmente crece en los jardines, ha sido utilizada en todo el mundo con fines medicinales desde hace por lo menos dos mil años. En el siglo XVII, se recomendaba atarse sus espigas a las manos y a los pies contra la ictericia, y los ungüentos de esta misma planta se utilizaban para el tratamiento de las heridas.

**PARTES
UTILIZADAS:**
partes aéreas.

**PRINCIPALES
APlicaciones:** es una planta útil para detener hemorragias externas o internas, y se utiliza mayoritariamente para tratar trastornos urinarios y menstruales. También es un estimulante circulatorio y un útil remedio en el tratamiento de heridas.

PRECAUCIONES:

- Evítela durante el embarazo, aunque puede ser útil durante el parto.



Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas

Capsicum frutescens CHILE/CAYENA

Los pimientos de cayena llegaron a Europa desde la India en el siglo XVI e inicialmente se usaron para trastornos cutáneos virulentos. El fitoterapeuta John Gerard rechazó la planta diciendo que ésta «mataría a los perros». Por supuesto, el chile es extremadamente picante y debe utilizarse con cuidado.



Frutos frescos



Ungüento

PARTES UTILIZADAS: fruto.

PRINCIPALES APlicACIONES: es sudorífico y estimulante, y puede incluirse en los remedios para el resfriado, la fiebre, dolores reumáticos, mala circulación y shock nervioso. Los ungüentos y los aceites ayudan a estimular el flujo de sangre en una zona determinada, o a aliviar el dolor persistente de un herpes zoster.

PRECAUCIONES:

- Las semillas pueden ser tóxicas.
- Evite el contacto con los ojos o cualquier corte después de haber manipulado los frutos frescos.
- El uso externo puede provocar dermatitis.

Cimicifuga racemosa SERPENTARIA

La serpentaria era utilizada por varias tribus americanas para el reumatismo, los problemas renales, el agotamiento y los trastornos ginecológicos. Desde 1820 hasta 1936 la planta se incluyó en la farmacopea de E.E.UU. Es un miembro de la familia de las ranunculáceas, con espigas de flores de color crema y una distintiva raíz negra.



PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: es un remedio útil para cualquier tipo de dolor y calambres musculares. Actúa como un eficaz relajante muscular para trastornos espasmódicos, incluidos los calambres menstruales, y también parece producir ciertas reacciones hormonales.

PRECAUCIONES:

- No sobrepase la dosis indicada.
- Evítela durante el embarazo.

Cinnamomum zeylanicum CANELO

En tiempos de los romanos, se creía que el canelo sólo crecía en remotos pantanos protegidos por murciélagos monstruosos, una historia que Plinio sugirió que habían hecho circular los propios mercaderes de especias para mantener los elevados precios. La corteza del canelo ha sido exportada desde Sri Lanka y la India desde hace más de dos mil años.



Corteza seca

Barras de corteza



Corteza en polvo

Ramas secas



PARTES UTILIZADAS: corteza, ramas, aceite esencial.

PRINCIPALES APlicACIONES: la corteza es un remedio digestivo sudorífico. Produce un efecto tónico sobre los riñones, estimula la circulación y con él se elabora una eficaz infusión contra los resfriados. El aceite esencial se utiliza para friegas en el pecho o para realizar masajes abdominales en caso de dolor cólico.

*Citrus aurantium***NARANJA AMARGA**

Las naranjas amargas son ampliamente conocidas por la mermelada tradicional inglesa, aunque los aceites esenciales (neroli, destilado a partir de las flores, y bergamota, a partir del fruto) también son bien conocidos. En medicina, los chinos utilizan el fruto tanto maduro como verde.

*Fruto fresco***PARTES UTILIZADAS:** fruto, peladuras, aceites esenciales.

PRINCIPALES APlicACIONES: las naranjas amargas ejercen un efecto carminativo sobre los gases y las indigestiones, y alivian las náuseas. El aceite de neroli y el de bergamota actúan sobre el sistema nervioso y el digestivo.

*Dioscorea villosa***NAME**

El name fue originariamente el punto de partida para la elaboración del primer contraceptivo oral, gracias al compuesto hormonal que contiene, la diosgenina. Los aztecas lo consideraban como un remedio relajante digestivo, que es para lo que lo utilizan los fitoterapeutas de hoy en día.

*Raíz seca***PARTES UTILIZADAS:** raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: es un buen espasmolítico para el sistema digestivo y reproductor, especialmente útil en el síndrome de colon irritable o para el dolor menstrual.

PRECAUCIONES:

- Evítelo durante el embarazo, aunque puede ser útil durante el parto.

*Eleutherococcus senticosus***GINSENG SIBERIANO**

El ginseng siberiano es una adquisición relativamente nueva del repertorio de plantas medicinales. Utilizado ampliamente sólo desde los años treinta, es ideal para combatir el estrés del siglo xx. Antiguamente era conocido por los atletas soviéticos y por los camioneros, que lo tomaban regularmente para aumentar el vigor y mejorar el rendimiento.

*Raíz seca***PARTES UTILIZADAS:** raíz.

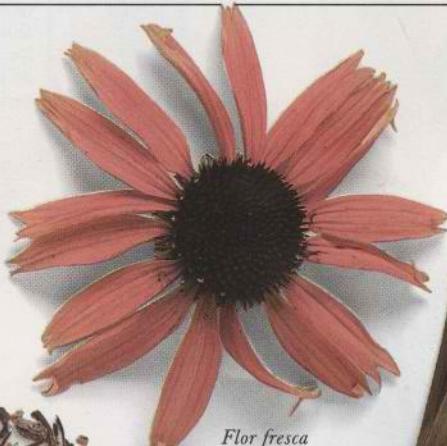
PRINCIPALES APlicACIONES: ideal para las situaciones de estrés, el ginseng siberiano es una planta útil para antes de los exámenes o en temporadas de mucho trabajo. También puede ser un buen remedio para el agotamiento nervioso y la falta de energía.

*Echinacea angustifolia***EQUINÁCEA**

Los nativos americanos utilizaban la equinácea para las mordeduras de serpiente, las fiebres y las heridas. La planta pronto alcanzó popularidad entre los primeros colonos; actualmente es apreciada por su importante acción estimulante del sistema inmunitario y por su propiedad antibacteriana, ideal para todo tipo de infecciones.

PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: siempre que exista infección (vírica, bacteriana o fúngica), la equinácea es adecuada. Es una excelente elección en resfriados, gripe e infecciones renales, y puede ser útil en las artritis víricas y para la irritación de garganta. También puede aplicarse tópicamente sobre la piel en algunos trastornos cutáneos.

*Flor fresca**Raíz seca**Raíz fresca*

Eschscholzia californica COPA DE ORO

La copa de oro es una planta común de jardín. Actúa como un sedante suave muy útil, ideal para tratar el insomnio, incluso en niños. Al contrario de lo que ocurre con otros miembros de la familia de las amapolas, no produce efectos secundarios de adicción y su uso es bastante seguro.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: como sedante suave para el sistema nervioso, esta planta es excelente para el insomnio, el estrés o la tensión, y su ingestión en forma de infusión resulta agradable en cualquier momento. También puede ser muy útil para la hiperactividad del sistema digestivo.



Partes aéreas frescas

Eucalyptus globulus EUCALIPTO

Antiguamente era el «curlotodo» preferido de los aborígenes australianos, y en la actualidad se utiliza principalmente para infecciones y problemas bronquiales. Recientes investigaciones sugieren que es un antibacteriano muy potente. El árbol, aunque es de origen tropical, crece bien en climas templados.

PARTES UTILIZADAS: aceite esencial.

PRINCIPALES APlicACIONES: utilícelo como remedio externo. El aceite es ideal para friegas en el pecho e inhalaciones, para el tratamiento de problemas respiratorios y, utilizado como aceite de masaje, es sudorífico y calma los dolores reumáticos.



Hojas frescas

Aceite esencial

Euphrasia officinalis EUFRASIA

La eufrasia es una planta inclasificable, semiparasitaria, que se encuentra principalmente en praderas y tierras bajas de creta, y constituye uno de los remedios mucolíticos más efectivo. También se utiliza como remedio para los ojos, y era uno de los favoritos de los fitoterapeutas del siglo XVII, como Nicholas Culpeper.



Partes aéreas frescas

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: mejora la congestión y la mucosidad, y es útil para la fiebre del heno y los resfriados comunes. Utilícelo internamente, o en forma de enjuague para los ojos como remedio calmante.

Filipendula ulmaria ULMARIA

Alrededor de 1830 se extrajeron de la ulmaria las primeras sustancias químicas antiinflamatorias, y en la década de 1890 apareció el primer fármaco patentado del mundo, la «aspirina», cuyo nombre lo tomó de la antigua denominación latina de la ulmaria, *Spiraea ulmaria*. La planta siempre ha supuesto la primera elección en fiebres y dolores reumáticos, pero al contrario que la aspirina moderna, no produce irritación gástrica.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: es un buen remedio calmante para el estómago, útil para la gastritis, los trastornos gástricos y muchos otros problemas digestivos. La ulmaria también es un buen antiinflamatorio para la artritis y los trastornos reumáticos.

PRECAUCIONES:

- La ulmaria es rica en salicilatos; por tanto, evitela en caso de alergia a la aspirina.



*Foeniculum officinalis***HINOJO**

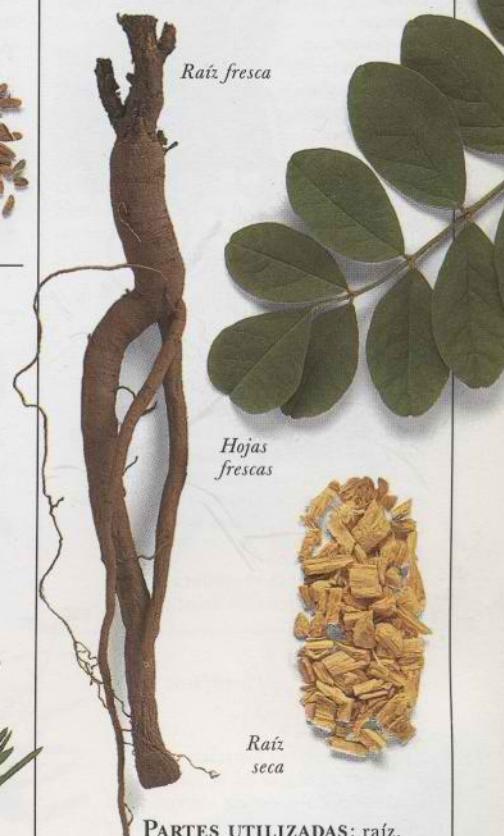
En la antigua Grecia, el hinojo era llamado *marathon*, una palabra que parece significar «crecer esbelto», y era utilizado como un suplemento dietético. En la actualidad, el hinojo de Florencia es una popular planta que se utiliza en ensaladas, en tanto que la planta original es importante para la elaboración de remedios digestivos.

PARTES UTILIZADAS: semillas.

PRINCIPALES APlicACIONES: es útil para los problemas digestivos, ideal para la indigestión, las náuseas o para aliviar dolores calambroides. Se utiliza para favorecer el flujo de leche en el período de lactancia y se aplica a su vez en problemas respiratorios.

*Glycyrrhiza glabra***REGALIZ**

El regaliz ha sido utilizado en medicina durante más de dos mil quinientos años, tanto en Europa occidental como en el Lejano Oriente. Los chinos la denominan «el abuelo de las plantas medicinales» y la utilizan en muchas prescripciones para favorecer el equilibrio de otros ingredientes. También se utiliza para aromatizar muchas medicinas.



PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: el regaliz es un remedio calmante digestivo, útil tanto en caso de úlcera gástrica como de diarrea. También es un buen expectorante útil contra la tos, como en casos de bronquitis y asma. La planta estimula la producción de numerosas hormonas, como la hidrocortisona, un antiinflamatorio.

PRECAUCIONES:

- Evite su uso excesivo en casos de hipertensión arterial.
- El regaliz no es recomendable para las personas que siguen un tratamiento con digoxina.

*Galium aparine***AMOR DE HORTELANO**

Es una de las plantas silvestres más habitual. Tiene una larga reputación como tónico primaveral, y tradicionalmente se toma como un remedio depurativo después del largo invierno.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: es una buena planta depurativa y tónico linfático, útil para muchos problemas cutáneos así como linfáticos, incluida la amigdalitis y la fiebre ganglionar.



Hydrastis canadensis SELLO DE ORO

Fue uno de los remedios digestivos más populares entre las tribus americanas nativas y en el siglo XIX se difundió entre los fitoterapeutas tanto de América como de Europa. Los pioneros lo masticaban como remedio contra la irritación de la boca y los trastornos digestivos, aunque su sabor amargo desalentaría a los pacientes de hoy en día. El sello de oro pertenece a la familia de las ranunculáceas y sólo crece en climas cálidos.



Raíz fresca

PARTES UTILIZADAS:

UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APLICACIONES: es un buen remedio mucolítico y un estimulante hepático. El sello de oro es útil para muchos trastornos respiratorios, digestivos y menstruales, y también puede utilizarse externamente para algunas afecciones cutáneas.

PRECAUCIONES:

- Evítelo durante el embarazo y en casos de hipertensión arterial.

Hypericum perforatum HIPÉRICO

Antiguamente, el hipérico se colgaba del dintel de la puerta durante el solsticio de verano para alejar a los espíritus demoníacos, y el extracto rojo producido a partir de sus flores se creía que era ideal para el tratamiento de heridas e inflamaciones.



PARTES UTILIZADAS: partes aéreas, flores.

PRINCIPALES APLICACIONES: el hipérico es un buen antiinflamatorio externo, útil para quemaduras, heridas y problemas articulares. También se utiliza para trastornos nerviosos, incluidas la depresión y la ansiedad. En los últimos años se ha demostrado que sus extractos pueden producir un efecto beneficioso sobre los problemas de inmunodeficiencia.

PRECAUCIONES:

- El uso prolongado puede provocar fotosensibilidad.

Hyssopus officinalis HISOPO

En la antigua Grecia se utilizaba el hisopo para el tratamiento del asma y del catarro. En el pasado también se utilizó para el tratamiento de algunas formas de epilepsia. Forma una planta atractiva y arbustiva, que en el jardín es útil para repeler la mariposa blanca de la col.



PARTES UTILIZADAS: partes aéreas, aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: es un importante remedio respiratorio, especialmente adecuado para los niños. También es un estimulante amargo que puede tomarse para trastornos digestivos.

Juniperus communis ENEBRO

Durante mucho tiempo el enebro se ha asociado a purificaciones rituales y su humo todavía se utiliza para purgar los templos orientales. También se empleaba en el antiguo Egipto para la momificación. Hoy en día, la planta se considera principalmente como un importante antiséptico urinario, mientras que los aceites esenciales se utilizan para la artritis y la psoriasis.

PARTES UTILIZADAS: bayas, aceites esenciales.

PRINCIPALES APLICACIONES: la planta se toma internamente para aliviar los síntomas de cistitis y de infección urinaria. El aceite de las bayas se utiliza para problemas bronquiales y dolores, en tanto que el aceite que se extrae de las ramas es útil para los trastornos cutáneos.

PRECAUCIONES:

- No lo use durante el embarazo ni durante más de 6 semanas.



*Lactuca virosa***LECHUGA VIROSA**

Los conejitos del cuento de Beatrix Potter se dormían después de haber comido demasiada lechuga (un buen ejemplo de las propiedades sedantes de esta planta). Hasta los años treinta, los extractos de su savia se vendían como «ópico de lechuga», y se recomendaban como antiálgico y como tratamiento del insomnio y de la ansiedad. La planta es más potente cuando está a punto de granar; las hojas de las lechugas de las ensaladas son poco potentes.



PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: sedante para casos de ansiedad y problemas nerviosos; puede calmar la tos, relajar el sistema digestivo hiperactivo y aliviar los dolores musculares.

PRECAUCIONES:

- No sobrepase la dosis indicada; la sobredosisificación es muy tóxica.
- La planta fresca puede provocar irritación cutánea.



Bayas frescas en el tallo

Aceite esencial

*Lavandula officinalis, sin.**L. angustifolia***LAVANDA/ESPLIEGO**

Planta muy común en los jardines, muy apreciada por su fragancia. Los romanos la utilizaban para aromatizar el agua del baño, de ahí su nombre, que proviene del latín *lavare*. En la antigua Grecia se utilizaba para la tos.



PARTES UTILIZADAS: flores, aceite esencial.

PRINCIPALES APlicACIONES: es un eficaz sedante y un remedio calmante para la digestión. Resulta ideal para las migrañas y las cefaleas. El aceite de lavanda alivia las quemaduras solares, y añadido al agua del baño proporciona una acción relajante y reconstituyente.

PRECAUCIONES:

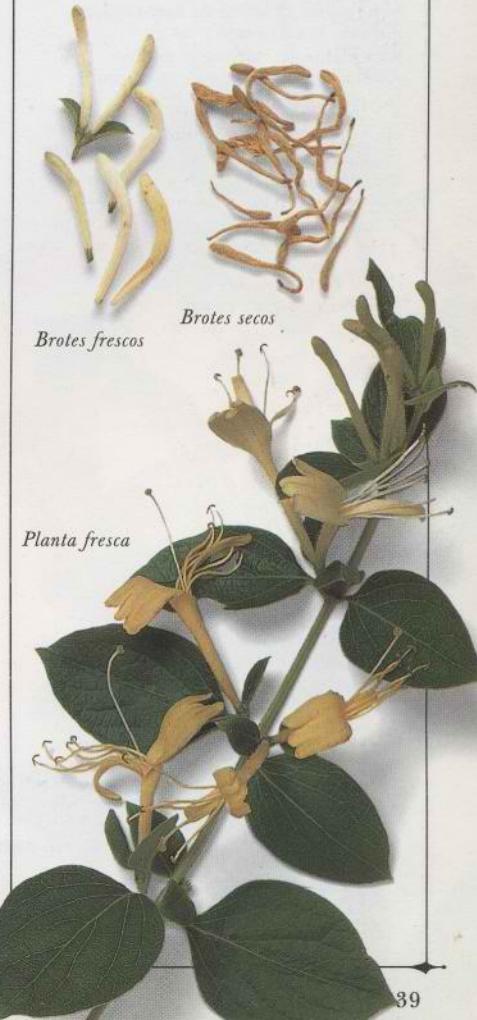
- Evite las dosis elevadas durante el embarazo.

*Lonicera japonica***MADRESELVA**

Los chinos han utilizado las flores de la madreselva (Jin Yin Hua) durante siglos como remedio contra los resfriados con fiebre, en tanto que en Occidente se han recomendado para los problemas bronquiales y las infecciones urinarias desde los tiempos de los romanos. En Inglaterra, en el siglo xvii, Nicholas Culpeper consideraba la «conserva de madreselva» como un ingrediente esencial del botiquín doméstico.

PARTES UTILIZADAS: flores.

PRINCIPALES APlicACIONES: tanto la tradicional variedad europea (*L. periclymenum*) como la más familiar planta china pueden utilizarse para resfriados con afección bronquial y tos. También es útil en los estados febriles, inclusive los dolores musculares de la gripe y otras inflamaciones.



Matricaria recutita MANZANILLA

Los anglosajones consideran la manzanilla como una de las nueve plantas sagradas que nos fueron dadas por el dios Wotan para salvar al mundo. La planta exhala un aroma muy particular que en la Grecia antigua se describió como «manzana de tierra», y produce unas flores acres que se usan para preparar infusión casera.

PARTES UTILIZADAS: flores, aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: es una buena planta sedante y con acción calmante sobre el sistema digestivo, y al mismo tiempo muy adecuada para los lactantes y los niños, porque alivia los dolores cólicos y de la dentición. Es apropiada para el insomnio, así como también para problemas cutáneos e irritaciones.

PRECAUCIONES:

- No utilice el aceite de manzanilla durante el embarazo.
- La planta fresca puede causar erupciones cutáneas por contacto en individuos sensibles.



Planta fresca

Melaleuca alternifolia ÁRBOL DE TÉ

Las propiedades curativas del aceite del árbol de té australiano fueron primero investigadas por los franceses en los años veinte, y se pudo comprobar que era uno de los mejores antisépticos. Actualmente, es de amplia aplicación en los preparados comercializados, y es importante para el tratamiento de muchos procesos infecciosos por su acción antifúngica y antibacteriana.

PARTES UTILIZADAS: aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: se utiliza como antiséptico para muchas infecciones cutáneas, como las aftas o el acné. El aceite también puede emplearse para realizar friegas en el pecho o para inhalaciones en caso de resfriado, y constituye un magnífico enjuague capilar para la infestación por piojos.



Planta fresca



Aceite esencial

Melilotus officinalis

MELILOTO

Es una planta con flores amarillas que al secarse produce un olor característico a heno recién cortado. Antiguamente constituía el principal ingrediente de un conocido ungüento «curlaloto» casero, y en la actualidad se sigue utilizando para el tratamiento de afecciones cutáneas, así como para problemas venosos.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APLICACIONES: estimula la curación de las lesiones de los vasos sanguíneos, de forma que puede ser útil en las venas varicosas o, en forma de pomada, para el ecema varicoso. El meliloto también se utiliza para algunos tipos de dolor menstrual, depresión e insomnio, y es especialmente recomendable para los ancianos.

PRECAUCIONES:

- El meliloto no debe ser utilizado por personas en tratamiento con medicamentos anticoagulantes como la warfarina.

Hojas secas



Partes aéreas frescas

Melissa officinalis MELISA

La melisa se utilizó en los elixires de mayor reputación del siglo XVIII para conseguir la eterna juventud, y se creía que «alejaba la melancolía». Actualmente se sigue utilizando como antidepresivo y es una importante planta digestiva. Se cultiva fácilmente, pero sus semillas, al germinar con extrema facilidad, pueden causar problemas en los jardines pequeños.

PARTES UTILIZADAS: hojas, aceite esencial.

PRINCIPALES APlicaciones: tomada internamente, la melisa es útil para los trastornos digestivos y nerviosos. El aceite esencial puede utilizarse en pomadas para heridas y para picaduras de insectos; además, su fuerte aroma a limón también ayuda a repeler a los mosquitos cuando se utiliza como loción corporal.



Mentha piperita MENTA

Las mentas se hibridan con facilidad, y *Mentha piperita* es un cruce entre la menta acuática (*Mentha aquatica*) y la hierbabuena (*Mentha viridis*). Es bien conocida en Europa desde hace como mínimo un milenio. Se utiliza para aromatizar licores, como el Chartreuse y la crema de menta, y se cultiva ampliamente por su aceite.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas, aceite esencial.

PRINCIPALES APlicaciones: la menta constituye un buen remedio digestivo, y el aceite de menta también puede ser útil para problemas respiratorios y afecciones cutáneas. Es ideal para los remedios contra los resfriados, los dolores y algunos tipos de cefalea y migraña.

PRECAUCIONES:

- El aceite esencial puede ser irritante. Evite su uso prolongado y no administre a lactantes.
- La menta puede reducir la producción de leche durante el período de lactancia.



Oenothera biennis ONAGRA

Actualmente, la onagra se ha convertido en uno de los suplementos más conocidos de la medicina natural, debido a su alto contenido en ácido gamma-linoleico. Este ácido graso esencial es vital para mantener las funciones corporales normales aunque, por fortuna, la mayoría de las personas son capaces de fabricarlo internamente. Las características flores amarillas de la onagra son muy habituales en los terrenos yermos veraniegos.

PARTES UTILIZADAS: aceite de las semillas.

PRINCIPALES APlicaciones: el aceite que se extrae de las semillas se utiliza para un amplio abanico de trastornos, incluidas las afecciones cutáneas, las irregularidades menstruales, la artritis y el abuso de alcohol.



Panax ginseng GINSENG

En Occidente el ginseng se conoce desde los tiempos de Marco Polo, aunque la extensión de su uso data sólo del siglo XVIII. Los chinos han utilizado la raíz (Ren Shen) de esta planta como tónico energético desde hace más de cinco mil años, y hoy en día es la base de muchos remedios patentados. La mayoría de las raíces se cultivan hoy con fines comerciales, ya que la planta silvestre es escasa.



PARTES UTILIZADAS: raíz.

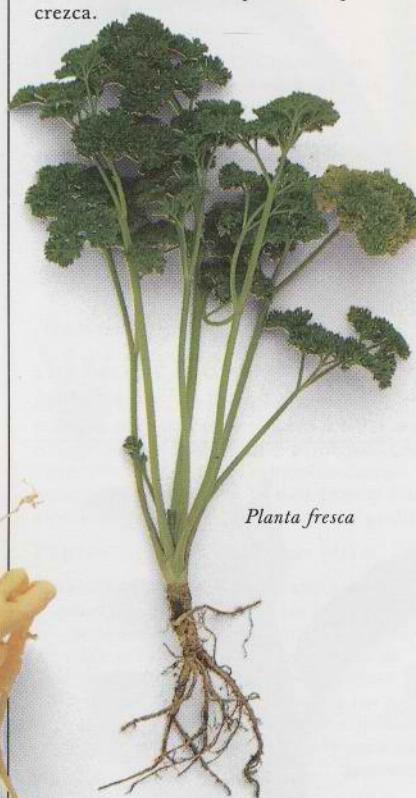
PRINCIPALES APLICACIONES: este potente tónico energético ha sido conocido durante siglos en la antigua China. Es un buen remedio pulmonar y acelera la recuperación en las afecciones bronquiales crónicas.

PRECAUCIONES:

- Evite las dosis elevadas o su uso prolongado durante el embarazo.
- Si se desea tomar regularmente, es preferible interrumpir el tratamiento durante un breve período cada dos meses, y limitar el consumo de otras plantas estimulantes y del café.

Petroselinum crispum PEREJIL RIZADO

Al igual que las ortigas, el perejil capta del suelo muchos minerales y vitaminas y los concentra en sus hojas, de forma que este tradicional condimento constituye un sano complemento de cualquier comida. En la antigua Grecia, se asociaba la planta con la muerte y la gloria, y se utilizaba como forraje para los caballos de batalla y como adorno para las tumbas. No le gusta ser trasplantado, por lo que es mejor sembrarlo allí donde queramos que crezca.



PARTES UTILIZADAS: hojas.

PRINCIPALES APLICACIONES: el perejil es un buen diurético y un suplemento dietético, y puede ser útil en muchos problemas urinarios así como en la retención de líquidos asociada a las menstruaciones irregulares. Su concentración de minerales lo convierten en un magnífico suplemento en caso de anemia. También favorece la producción de leche durante la lactancia.

PRECAUCIONES:

- Es preferible evitar el consumo elevado de sus hojas durante el embarazo.

Plantago spp. LLANTÉN

El llantén común (*P. major*) era una de las plantas sagradas anglosajonas. Los nativos americanos la llamaron «huella del hombre blanco», debido a que la llevaron los colonos. Tanto el llantén común como el llantén menor (*P. lanceolata*) se utilizan en medicina; el llantén común se emplea como remedio de urgencias para picaduras de abeja, en tanto que el llantén menor es importante como remedio digestivo y respiratorio para afecciones con exceso de mucosidad.



PARTES UTILIZADAS: hojas.

PRINCIPALES APLICACIONES: es un buen remedio mucolítico, en resfriados y rinitis alérgicas. Actúa como calmante digestivo, que se aplica en varios tipos de irritación e inflamación gástrica, y es una útil cataplasma de uso externo para picaduras y heridas de cicatrización lenta.

Polygonum multiflorum HE SHOU WU/ FO TI

El He Shou Wu (conocido también como Fo Ti) es una de las plantas tónicas chinas más importantes, y los taoístas creen que asegura la longevidad y la sabiduría. Tradicionalmente se bebía diariamente en forma de vino tónico y se creía que hacía desaparecer las canas y que aumentaba la energía reproductora.



Raíz seca

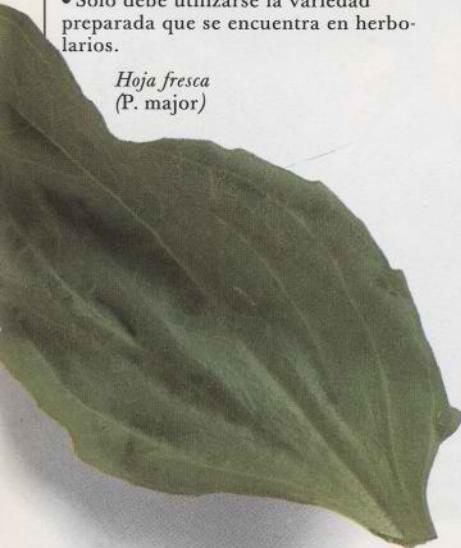
PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: como planta tónica, puede ser especialmente útil para las mujeres menopáusicas. Los chinos consideran que estimula la energía creativa, de forma que es útil para los ejecutivos que trabajan mucho y que sufren de «agotamiento» de la creatividad. En China también se utiliza para algunos trastornos cardíacos, y externamente para irritaciones.

PRECAUCIONES:

- Sólo debe utilizarse la variedad preparada que se encuentra en herboríos.

Hoja fresca
(P. major)



Rosmarinus officinalis ROMERO

En Europa, el romero ha sido considerado durante mucho tiempo como una planta estimulante que ayuda a eliminar la melancolía. Tradicionalmente la planta era símbolo de recuerdo, por lo que los enamorados se la intercambiaban y se depositaba en las tumbas. Sus propiedades estimulantes se deben a los productos químicos contenidos en su aceite esencial, el cual se extrae y se utiliza en aromaterapia.



PARTES UTILIZADAS: partes aéreas, aceite esencial.

PRINCIPALES APlicACIONES: la planta es un buen tónico digestivo y carminativo. También estimula el sistema nervioso, y tradicionalmente se le atribuía el poder de mejorar la mala memoria. Aplicado externamente, el aceite esencial actúa sobre la artritis, el reumatismo y algunos tipos de cefalea.

Rumex crispus ACEDERA AMARILLA

Según la tradición, se incluía en los tónicos primaverales, que eran mixturas suavemente laxantes y nutritivas que se tomaban para contrarrestar los efectos de las deficientes dietas invernales. Actualmente constituye un útil remedio digestivo, y también se utiliza como planta depurativa para un buen número de procesos tóxicos.



PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: la planta actúa como depurativo en procesos como el eczema, así como en la artritis y el reumatismo. También es un laxante suave y un estimulante digestivo.

PRECAUCIONES:

- Su uso excesivo puede provocar diarrea.



Flores frescas

Salvia officinalis SALVIA

Al igual que otras plantas asociadas a los «problemas de la mujer», un floreciente arbusto de salvia en el jardín significaba que «el ama de casa era el jefe» y que dirigía el hogar. Se recomendaba beber regularmente infusiones de salvia para alargar la vida, y antiguamente la planta era considerada como una panacea y un tónico general.



Partes aéreas frescas



Aceite esencial

Partes aéreas secas

PARTES UTILIZADAS: hojas, aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: las acciones de la salvia tienden a focalizarse en la boca, la garganta y el sistema reproductor femenino. Se utiliza para tratar trastornos como las úlceras bucales y las sofocaciones menopáusicas. Es un buen remedio digestivo: estimula el flujo de bilis y regula su acción. En su uso externo, es útil como loción capilar y ungüento para picaduras de insectos.

PRECAUCIONES:

- Evítela durante el embarazo.
- No lo tome si sufre epilepsia.

Sambucus nigra SAÚCO

Antiguamente el saúco era conocido como «el cofre de la medicina natural» debido a la utilidad de sus diversas partes, aunque hoy en día sólo se utilizan ampliamente sus flores, si bien, algunas veces, los fitoterapeutas todavía preparan el tradicional «ungüento verde» a partir de las yemas y las hojas jóvenes. El árbol es habitual en el campo y sus ricas bayas de color morado son ideales para la elaboración de vino de invierno o mermelada.

PARTES UTILIZADAS: flores.

PRINCIPALES APLICACIONES: las flores de saúco son excelentes para todo tipo de trastorno asociado con mucosidad, incluido el resfriado común, la gripe y la fiebre del heno. Reducen la fiebre y la inflamación. Las bayas son una sabrosa fuente de vitamina C.

Schisandra chinensis SCHIZANDRA/WU WEI ZI

Una de las plantas tónicas más conocidas en China, las bayas de la Schizandra son famosas como afrodisíaco, y antiguamente las mujeres chinas acaudaladas las tomaban regularmente para embellecer la piel. El nombre chino, Wu Wei Zi, significa «el fruto de cinco sabores», aunque el aroma predominante es bastante agrio.

Frutos secos



Planta fresca

PARTES UTILIZADAS: frutos.

PRINCIPALES APLICACIONES: la Schizandra es un buen tónico relajante general, útil en casos de insomnio y ansiedad. También confirma su reputación de vigorizante sexual. La planta puede ser útil en trastornos alérgicos o en irritaciones cutáneas, y también puede añadirse a remedios contra la tos.

Scutellaria lateriflora CASQUETE DE PERRO RABIOSO

El casquete de perro rabioso virginiano llegó a Europa en el siglo XVII desde EE.UU. y debe su nombre a su reputación como remedio contra la rabia. Hoy en día, la especie europea nativa (*S. galericulata* = hierba de la celada) de la planta, que posee propiedades similares, se utiliza para el tratamiento de trastornos nerviosos.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APLICACIONES: es un excelente sedante y espasmolítico, ideal para cualquier tipo de tensión nerviosa, ansiedad, hiperexcitabilidad, insomnio y problemas relacionados con el estrés.



Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas



Stachys betonica BETÓNICA

La betónica, una de las plantas más populares en la Edad Media, se recomendaba antiguamente para casi todo, desde la locura hasta los problemas de próstata. Con frecuencia se llevaba como amuleto contra la enfermedad, y en un libro de 1516 se la recomienda «para aquellos que son miedosos». Actualmente es poco frecuente en los jardines, aunque es una planta bonita, con flores de color rosa brillante que aparecen hacia mediados de verano.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: la betónica se utiliza como sedante y como remedio digestivo. Produce un efecto tónico sobre la circulación, especialmente cerebral, lo que la hace útil para la cefalea y como tónico para la vejez.

PRECAUCIONES:

- Evite las dosis elevadas durante el embarazo.

Tanacetum parthenium

TANACETO

En el siglo XVII, los primeros fitoterapeutas, como John Parkinson, consideraban que el tanaceto era demasiado amargo para comerlo crudo y recomendaban freír primero las hojas. Actualmente, es un remedio extremadamente popular para la migraña. Se suele cultivar como planta de jardín y puede confundirse con la manzanilla.



PARTES UTILIZADAS: hojas.

PRINCIPALES APlicACIONES: tomado regularmente, el tanaceto reduce el riesgo y la intensidad de los ataques migrañosos. También posee una potente acción antiinflamatoria y a veces es útil en la artritis reumatoide. Puede tomarse en infusión para los dolores menstruales.

PRECAUCIONES:

- Ocasionalmente, el tanaceto fresco puede desencadenar la aparición de úlceras bucales. Si esto ocurre, interrumpa su uso.

- El tanaceto no es recomendable para aquellas personas en tratamiento con warfarina u otros anticoagulantes.

Taraxacum officinale DIENTE DE LEÓN

Tradicionalmente se ha usado como un potente diurético. Es una adquisición relativamente reciente del repertorio de plantas medicinales, cuyo uso en Europa se conoce sólo desde el siglo XV. Aunque habitualmente se la clasifica como mala hierba, sus hojas más tiernas son buenas para comerlas en ensalada.



PARTES UTILIZADAS: hojas, raíz.

PRINCIPALES APlicACIONES: las hojas, ricas en potasio, son un diurético más potente que la raíz. Esta última constituye un excelente tónico hepático, útil para gran variedad de trastornos digestivos. La planta también es un buen depurativo para los problemas cutáneos y artríticos.

Thymus vulgaris

TOMILLO

El tomillo es una excelente planta antiséptica para el sistema respiratorio y durante siglos ha sido utilizada para el tratamiento de bronquitis y tos. Algunos estudiosos dicen que su nombre proviene de una palabra que significa «coraje», ya que la planta es un tónico estimulante.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas, aceite esencial.

PRINCIPALES APlicACIONES: si bien es un importante remedio respiratorio, también es una buena planta digestiva, sudorífica y astringente para las náuseas y las diarreas. El aceite es un potente antiséptico y cicatrizante, y diluido puede aplicarse directamente sobre las heridas.

PRECAUCIONES:

- Evite las dosis elevadas durante el embarazo.



Tilia europaea

TIŁA

El tilo es un árbol que nos es familiar, y lo encontramos en las calles de muchas ciudades europeas, provisto de unas semillas con alas que aparecen en otoño. La infusión es conocida en Europa, y se bebe como calmante después de la cena.



PARTES UTILIZADAS: flores.

PRINCIPALES APlicACIONES: la tila es un útil sedante para la tensión nerviosa y la ansiedad. Ayuda a reducir la formación de depósitos grasos en los vasos sanguíneos (arterosclerosis) y los relaja, por lo que es un remedio especialmente adecuado para los casos de hipertensión arterial asociada al estrés. También es útil en la fiebre.

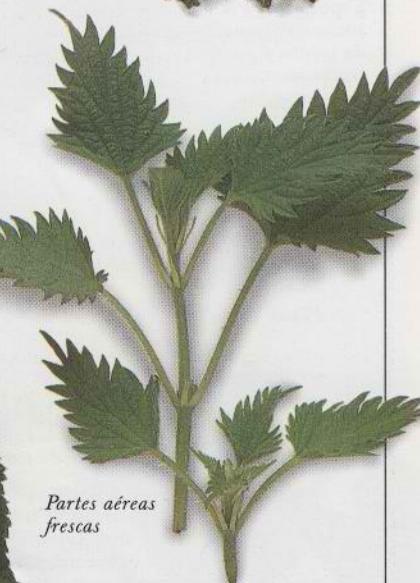
Urtica dioica

ORTIGA MAYOR

Los jardineros pueden acusar a la ortiga mayor de «vaciar el suelo» de nutrientes, pero su alimentación codiciosa concentra una gran cantidad de minerales y vitaminas en la planta que la convierten en un remedio ideal para muchos estados carenciales. Algunas variedades de ortiga fueron dispersadas por Europa por los romanos, que la utilizaban en forma de friegas corporales sudoríferas, aunque dolorosas, en los climas fríos, y hasta la urticaria provocada por las ortigas era un remedio popular para la artritis y el reumatismo.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: la ortiga mayor es un estimulante circulatorio y un diurético, y frecuentemente se utiliza para el tratamiento de trastornos irritativos cutáneos. También elimina el ácido úrico del sistema, por lo que es adecuada para el tratamiento de la gota y la artritis. Las hojas de la ortiga mayor, ricas en nutrientes, constituyen un útil tónico de uso general o en caso de anemia.



Verbena officinalis VERBENA

Antiguamente sagrada para los druidas, la verbena se utilizaba para adivinar el futuro y en brujería hasta bien entrado el siglo XVII. Tradicionalmente era recolectada durante la canícula, en julio, para obtener su máxima potencia. La especie original es silvestre pero existen variedades ornamentales.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: es un buen estimulante hepático y un tónico relajante nervioso; también se utiliza para un gran número de problemas digestivos, así como para la depresión y la tensión nerviosa. Puede emplearse para aliviar los dolores del parto y varias afecciones cutáneas.

PRECAUCIONES:

- Evite las dosis elevadas durante el embarazo.



Viola tricolor

PENSAMIENTO SILVESTRE

Antiguamente, esta planta era un ingrediente esencial de las pocións de amor, mientras que en la antigua Grecia se utilizaba para reducir la ira y calmar el dolor de cabeza. Se consideraba que la planta simbolizaba los buenos pensamientos. También tiene una larga historia como remedio del sistema respiratorio.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APlicACIONES: el pensamiento silvestre es un útil expectorante para la tos bronquial y puede actuar en un gran número de trastornos cutáneos infecciosos o inflamatorios. Es un diurético depurativo suave y contiene rutina, un buen reconstituyente de las membranas capilares.



Zea mays MAÍZ

Antiguamente, el maíz era el alimento principal de muchas tribus nativas de América, componente vital de la dieta y también útil en medicina. Los aztecas lo utilizaban para la disentería y las infecciones urinarias, y los primeros colonos europeos no tardaron reconocer rápidamente su importancia.

PARTES UTILIZADAS: estambres.

PRINCIPALES APlicACIONES: los estambres finos y sedosos se utilizan principalmente como un diurético sedante en los trastornos que cursan con irritación de la vejiga urinaria como la cistitis, y para los problemas de próstata. En algunas ocasiones puede ser útil para los niños con enuresis nocturna.

Estambres secos



Zingiber officinalis

JENGIBRE

El jengibre es una importante planta china que en Occidente se ha utilizado durante más de dos milenios, tanto con fines medicinales como culinarios. Tradicionalmente se añadía a muchos remedios complejos para reducir su toxicidad o los efectos secundarios. Es una planta tropical, pero en climas fríos puede ser cultivada en invernaderos.

PARTES UTILIZADAS: raíz, aceite esencial.

PRINCIPALES APlicACIONES: es una planta muy sudorífica, ideal para resfriados o fiebres, o como estimulante circulatorio. Ayuda a reducir las náuseas, de forma que puede utilizarse para el mareo matinal o del viajero. También es un remedio digestivo calmante, que alivia la flatulencia y la indigestión.

Raíz fresca







EL CULTIVO DE LAS PLANTAS Y LA ELABORACIÓN DE LOS REMEDIOS

NUESTROS ANTEPASADOS cultivaban plantas y elaboraban remedios como algo habitual. Ellos disponían de los conocimientos sobre qué se debía mezclar y cómo elaborar los remedios apropiados para los trastornos más comunes.

Hoy en día, muchos occidentales han perdido esta sabiduría, y piensan que la elaboración de infusiones de plantas medicinales y de vinos tónicos suena algo así como si se tratase de actividades culinarias, a la vez que la preparación de ungüentos y tinturas puede asustar a los no iniciados. Sin embargo, la elaboración de todos los remedios procedentes de plantas es sencilla. En esta sección se proporcionan directrices sobre el cultivo, recolección y almacenamiento de las plantas, seguidas de instrucciones detalladas paso a paso acerca de cómo elaborar los remedios, con una guía de las plantas que más frecuentemente se encuentran en los preparados comercializados.



EL CULTIVO DE LAS PLANTAS

No hay nada más agradable que poder cortar algunas plantas del propio jardín o jardinería para elaborar una infusión o un ungüento terapéutico. El cultivo doméstico y el secado de las plantas ofrece la ventaja de conseguir una mayor potencia que con las plantas cultivadas comercialmente, las cuales pueden haber sido almacenadas durante

muchos meses antes de su venta, y, cuando se trata de plantas menos habituales, este cultivo es frecuentemente la forma más práctica de asegurar la constante disponibilidad de la planta. El cultivo de las plantas no es difícil y hay muchas variedades de aspecto atractivo, que además nos regalan con sus deliciosos aromas cuando paseamos por el jardín.

El jardín de plantas medicinales

La mayoría de los jardines presenta una impresionante variedad de plantas medicinales. Difícilmente encontraremos alguno que no cuente con ejemplares de zurrón de pastor, amor de hortelano, diente de león, ortiga mayor o álsine en algún húmedo rincón (todas ellas con grandes propiedades terapéuticas). Además, muchas de las plantas habitualmente cultivadas con fines culinarios, como la albahaca, la salvia, el tomillo y el perejil también pueden ser usadas con fines medicinales.

Sin embargo, algunas plantas terapéuticamente importantes, como la manzanilla, el hisopo y la betónica, no se suelen encontrar en los jardines por simple casualidad, y deben ser cultivadas. También es conveniente considerar el cultivo en el jardín de plantas silvestres, como la agrimonia, la ulmaria, el melilotto y el hipérico, en parte para nuestra conveniencia y en parte



Un jardín de plantas medicinales en el que se aprecia el color amarillo del gordolobo.

porque los bordes de las carreteras, donde suelen crecer espontáneamente, por lo general están contaminados.

Cuando se planifica un jardín de plantas medicinales, es importante tener en cuenta el tamaño que alcanzarán las plantas elegidas, y si necesitan luz o sombra. Un error habitual de concepto es el hecho de pensar que las plantas medicinales son monótonas y grises, ya que se pueden comprar variedades poco habituales para añadir color e interés a nuestro jardín. Si va a plantar plantas medicinales por primera vez, pruebe con las diez plantas indicadas en la página de la derecha. Otras plantas de fácil cultivo y especialmente útiles son: el ajo, el pensamiento silvestre, el pie de león, la mejorana, el gordolobo, la menta, el romero, la consuelda menor, la verbena y la milenrama.

Plantas útiles en casa

Durante siglos se han cultivado en casa plantas en macetas, pero las investigaciones modernas han revelado un nuevo uso para ellas: se ha demostrado que muchas plantas absorben los contaminantes químicos de la atmósfera, y los convierten en sustancias inertes. Por este motivo, el cultivo de plantas en oficinas o viviendas urbanas puede ayudar a mejorar el ambiente para las personas que trabajan o viven en su interior.

Las plantas ornamentales como la hiedra común, la azalea, el ficus benjamín, las azucenas, los aloes y muchas otras plantas domésticas habituales absorben de la atmósfera una gran cantidad de contaminantes como el

formaldehído, el benceno y el tricloroetileno. La albahaca, la salvia, el tomillo, el orégano y el romero pueden refrescar el aire que le rodea. Éstas y otras plantas ayudarán a mantener frescos y limpios los lugares de trabajo o viviendas.

Plantar un jardín de plantas medicinales

Las diez plantas indicadas a continuación pueden constituir un buen inicio para un jardín de plantas medicinales. Las directrices sobre su cultivo y recolección se encuentran en las págs. 52-57.

Caléndula Planta astringente y cicatrizante; tomada internamente actúa sobre problemas digestivos y úlceras bucales. Puede aplicarse externamente, en forma de pomada, para tratar afecciones cutáneas.

Casquete de perro rabioso

Sedante para el estrés y la tensión. Recolete durante la floración, cuando se forman las vainas en forma de casquete.

Hinojo Recolete las semillas para los trastornos digestivos.

Hipérico Utilice las flores frescas para elaborar un aceite obtenido por infusión de gran valor para el tratamiento de quemaduras e inflamaciones. Recolete entrado el verano y utilice las hojas para preparar una infusión relajante.

Hisopo Atractivo arbusto de crecimiento lento. Recolete las partes aéreas durante el verano para utilizarlas en remedios bronquiales y digestivos.

Manzanilla Con sus flores se elabora una deliciosa y sedante infusión que estimula el sueño y facilita la digestión.

Melisa Utilice las hojas para la preparación de una infusión reconstituyente y antidepresiva. Nota: esta planta se autogermina prolíficamente.

Romero Utilícelo para preparar infusiones de aceite para la artritis. Proteja las plantas durante el invierno.

Salvia morada Las semillas se utilizan para enjuagues bucales. Proteja con paja o una bolsa durante los inviernos fríos.

Tomillo Uno de los mejores antisépticos. Es útil para infecciones pulmonares, y también como tónico digestivo y en enjuagues bucales.

Jardinera de plantas medicinales

Las personas que habitan en pisos y aquellas que poseen jardines pequeños pueden plantar las plantas medicinales en una jardinera. Las plantas crecerán bien durante una o dos estaciones en las macetas, pero se recomienda replantar de nuevo cada primavera para asegurar la salud de las mismas. Las plantas crecen en una tierra pobre, por lo que es recomendable una mezcla de tierra especial para macetas. Si se utiliza una mezcla básicamente de turba es conveniente añadir una parte de arena a cinco partes de la mezcla para macetas con el fin de mejorar la textura de la tierra y el drenaje.

JARDINERA DE PLANTAS MEDICINALES Elija variedades de crecimiento lento y busque las más vistosas y atractivas de las disponibles. Plante las plantas más altas en la parte posterior y coloque las que cuelguen cerca del borde.

LA SALVIA MORADA es obligada; se utiliza para hacer gárgaras en casos de irritación de garganta, para los piojos capilares y para preparar infusiones. Es de crecimiento lento, por lo que resulta adecuada para su cultivo en maceta.

LA MELISA tiene un delicioso aroma y da buen sabor a las infusiones. Elija la variedad jaspeada que conserva las propiedades medicinales de la planta, pero que no tiene un crecimiento tan vigoroso.

EL TOMILLO alivia la tos y las afecciones bronquiales y es útil como enjuague bucal.

LAS HOJAS DE MENTA pueden utilizarse en infusiones para la indigestión, las náuseas y la cefalea.

LA BETÓNICA añade color a la jardinera y sus hojas pueden recolectarse para preparar una infusión relajante que contrarrestará los efectos del estrés y la tensión.



LA MANZANILLA ROMANA es una planta perenne de crecimiento lento que florecerá durante todo el verano, y cuyas flores podremos utilizar para preparar infusiones.

LA CONSUELDA MENOR es una planta atractiva, útil para baños oculares en caso de ojos inflamados o cansados.

LA HIEDRA TERRESTRE es un descongestionante muy útil para los resfriados. Utilice las hojas en infusión o en tintura.

Comprar las plantas

A pesar de que siempre es satisfactorio cultivar las plantas a partir de semillas o de esquejes, algunas variedades son de crecimiento lento o difíciles de cultivar, en cuyo caso es mejor comprar las plantas ya cultivadas para que su arraigo en el jardín sea más rápido. Una visita a un buen centro especializado también nos permitirá conocer una amplia gama de variedades decorativas: es aconsejable buscar la variedad jaspeada de la melisa y de la artemisa, del llantén rojo y de las diferentes variedades de hisopo (con flores rosas, blancas y azules), de la lavanda y del romero, las cuales pueden contribuir a dar una nota de color a nuestro jardín de plantas medicinales.

■ Busque especímenes fuertes, sanos, con gran cantidad de brotes nuevos y con espacio en la maceta para su crecimiento.

Las plantas con mala presencia y que amarillean nos darán un resultado desalentador cuando las plantemos en nuestro jardín.

■ Asegúrese de que las plantas no sufren alguna plaga: las pequeñas arañas, los pulgones y la mosca blanca tienden a congregarse en el envés o en los brotes nuevos.

■ Compruebe las raíces y la calidad de la tierra dando la vuelta a la maceta y golpeando levemente el fondo, de forma que la planta salga con suavidad. Las raíces deberían aparecer saludables y la tierra mantener la forma de la maceta.

■ Compruebe que la planta está correctamente etiquetada. Intente obtener información sobre el

aspecto que debería tener la planta antes de comprarla, y si no está seguro pregunte al personal del centro para que lo compruebe.

■ La mayoría de los centros especializados espera un aumento de las ventas a mediados o finales de la primavera, por lo que aumentará entonces su producción. Es recomendable comprar las plantas en esta época del año, ya que al avanzar la estación es probable que necesiten una maceta más grande. Los buenos centros cambian sus plantas de maceta, pero el precio de éstas aumentará según el tamaño.

El cultivo a partir de semillas

No vale la pena comprar las plantas medicinales de temporada en macetas —al igual que es mejor cultivar otras plantas de temporada a partir de la semilla. Con paciencia, muchas plantas perennes también pueden crecer a partir de semillas, aunque algunas veces es más fácil cortar esquejes o dividir una planta ya crecida.

■ Generalmente, los centros de jardinería disponen de las semillas de las plantas medicinales más habituales, teniendo en cuenta que algunas, como el meliloto y la betónica, probablemente las encontrará en la sección de

flores silvestres. Los centros especializados le ayudarán a encontrar las más difíciles.

■ La mayoría de las plantas de temporada deben sembrarse en primavera, directamente en el lugar

donde se tiene pensado que crezcan. Las plantas perennes es mejor sembrarlas a finales de verano en una maceta, y mantenerlas en un invernadero durante el invierno.

■ Las plantas medicinales y para ensalada de temporada que deben sembrarse regularmente son: anís, albahaca, copa de oro, cilantro, hierba de los canónigos, eneldo, manzanilla germánica, berro, caléndula y eruca vesicaria.

■ Aunque tengamos un perejil bienal, es mejor sembrarlo anualmente y en el lugar donde queramos que crezca. Otras plantas bienales que pueden cultivarse a partir de la semilla son: el meliloto y el gordolobo.

■ Otras perennes a cultivar a partir de semillas son: énula, hinojo, tanaceto, hisopo, pie de león, salvia, hipérico, consuelda menor, casquete de perro rabioso y tomillo.

LA SIEMBRA DE SEMILLAS



1 Llene una bandeja para semillas con una mezcla de tierra para macetas. Esparrase las semillas. Cubra las más grandes con una fina capa de la mezcla (no cubra las semillas pequeñas). Tape la bandeja con un vidrio. Como alternativa, coloque la bandeja en una bolsa de plástico y guárdela en un lugar cálido (superior a 20 °C).

2 Llene una maceta con una mezcla de tierra para macetas. Descubra suavemente las plántulas con un esparrador, colóquelas en un pequeño agujero practicado previamente en la tierra y apriete ésta a su alrededor.

Poda y control

Algunas plantas crecen rápidamente y necesitan una poda vigorosa y control. En el cultivo de plantas medicinales, la recolección regular de la planta con el fin de secarla para su futura utilización habitualmente limita la necesidad de realizar una poda muy drástica. Como regla general, recorte las plantas medicinales hasta 10-15 cm de altura cuando se trate de la recolección de sus partes aéreas. Cuando sólo se utilicen algunas partes específicas de la planta (por ejemplo las flores de espliego), aplique las reglas generales para la poda.

- Pode el romero, la salvia y la lavanda después de la floración. Recorte 10-20 cm de los brotes nuevos.
- Si no se controlan, las plantas con capacidad de autosiembra, como el tanaceto, el pie de león, la melisa, el gordolobo y el casquete de perro rabioso colonizarán todo el jardín.

LA PODA DE LAS PLANTAS MEDICINALES



1 Utilice unas tijeras de podar. Corte las flores muertas a 10-20 cm de los brotes nuevos a finales de verano o a principios de otoño.



2 Cuando comienza la floración primaveral, recorte los brotes a 2,5 cm. Asegúrese de que quedan en el jardín algunos brotes verdes.

División de la raíz

Muchas plantas se reproducen mejor mediante la división de la raíz. Utilice una pequeña horquilla para hacer palanca sobre la mata y extraerla del cepellón en otoño, y divida las raíces de levístico con un utensilio afilado a principios de primavera cuando haya empezado a brotar. Replante después de la división y riegue abundantemente. Otras plantas que pueden reproducirse de esta manera son: la melisa y el tomillo. Para reproducir la énula, la manzanilla romana y la menta, arranque los estolones y replántelos.

Los esquejes

Las plantas perennes leñosas se reproducen mejor mediante esquejes que mediante semillas. Los esquejes pueden seleccionarse entre los vástagos laterales de las plantas arbustivas, como la salvia o el romero, cuando están a media maduración a finales de verano o principios de otoño, o de los nuevos brotes tiernos en primavera y principios de verano cuando los brotes deben desarrollarse rápidamente si queremos que los esquejes sobrevivan. Con plantas medicinales como el saúco, el hisopo, la lavanda, la verbena olorosa, el romero, la salvia morada y el tomillo, se obtienen más éxitos si se emplean esquejes a media maduración.

LOS ESQUEJES

- 1 Elija un vástagos accesible. Pártalo o córtelo, a ser posible tomando un nudo de la rama principal.

Esqueje de romero



Polvo hormonal de enraizamiento

- 2 Hunda la base del esqueje en un polvo hormonal de enraizamiento.



- 3 Llene una maceta de 10 cm con una mezcla de tierra para macetas. Practique un agujero con un plantador e inserte un brote. Inserte otros brotes hasta que la maceta esté completa. Riegue bien. Tras unas cuantas semanas aparecerán las raíces en la base de la maceta. Replante cada uno de los esquejes en macetas de 75-100 cm.

RECOLECCIÓN Y SECADO

LOS PATRONES ESTACIONALES DE CRECIMIENTO impiden que podamos utilizar las plantas frescas durante todo el año. Las cosechas deben ser recolectadas, secadas y almacenadas para utilizarlas cuando no dispongamos de la planta fresca. Las plantas siempre deberían secarse tan pronto como fuera posible para evitar la evaporación de sus valiosas sustancias químicas y limitar la oxidación de sus importantes constituyentes.

El momento de la recolección de las plantas medicinales puede influir sobre la composición de las sustancias químicas activas. En muchas culturas existen complejos ritos que acompañan la recolección de las plantas medicinales, y que en parte se hallan asociados a tradiciones mágicas, pero que frecuentemente también aseguran que las plantas sean recolectadas en el momento en que su acción es más potente.

Las plantas medicinales deberían recolectarse en un día seco, una vez el rocío se ha secado, cuando han alcanzado la plena maduración y la concentración de ingredientes activos está en su cenit. Deben secarse rápidamente al sol dejando que el aire circule libremente. El lugar ideal es una alacena aireada con la puerta abierta; también puede ser adecuada una habitación cálida que no se utilice mucho. Se puede hacer servir un cobertizo seco con un ventilador de baja potencia, pero no es recomendable usar un garaje, ya que las plantas pueden contaminarse con el humo de la gasolina. Mantenga la zona de secado de las plantas a una temperatura de 20-32 °C. La mayoría de las plantas pueden secarse completamente en 5-6 días, aunque las semillas tardan más. No es recomendable secar las plantas en un microondas. Algunos investigadores han descubierto que este tipo de radiación puede transformar los componentes químicos de las plantas en otras sustancias.

Cuándo recolectar

La mayoría de las plantas se recolectan en verano, antes o después de la floración. Las semillas y la corteza se recolectan a principios de otoño o en primavera. Las hojas de las plantas perennes como el romero, la salvia y el tomillo pueden recolectarse en cualquier momento (pero no lo haga en grandes cantidades cuando hay riesgo de heladas).

PRINCIPIOS DE PRIMAVERA

Raíces: diente de león.

FINALES DE PRIMAVERA

Partes aéreas durante la floración: pulmonaria manchada, violeta dulce.

Flores: primavera, saúco, tusílago.

DE PRINCIPIOS A MEDIADOS DE VERANO

Partes aéreas/hojas antes de la floración: acedera amarilla, agrimonia, agripalma, ajo, angélica, amor de hortelano, diente de león, eneldo, hinojo, hisopo, llantén, marrubio, melisa, menta, nébeda, ortiga mayor, perejil, pie de león, salvia, tanaceto.

Corteza durante la floración: bola de nieve.

Flores/botones de floración: borraja, caléndula, hipérico, madreselva, manzanilla, tila.

DE MEDIADOS A FINALES DE VERANO

Partes aéreas durante la floración: ajenjo, artemisa, betónica, casquete de perro rabioso, copa de oro, lechuga virosa, malvavisco, mejorana, melilito, milenrama, pensamiento silvestre, tomillo, ulmaria, verbena, zurrón de pastor.

Flores: gordolobo, lavanda, lúpulo.

Hojas después de la floración: alholva, borraja, primavera, pulmonaria manchada, túsílago, violeta dulce.

OTOÑO

Raíces/bulbos cuando las hojas se han marchitado: ajo, angélica (primer año), bardana (primer año), consuelda mayor, énula (raíces de 2-3 años), equinácea, levístico, malvavisco, primavera, saponaria, sello de oro, serpentaria, tormentilla, valeriana.

Semillas/fruto cuando está maduro: alholva, apio, eneldo, espino albar, hinojo, levístico, naranja amarga.

Flores

Generalmente, las flores se recolectan cuando la planta está en plena floración (véase pág. 54), y lo normal es que se sequen enteras. Recoléctelas por la mañana cuando están completamente abiertas, una vez se haya secado el rocío matutino. Separe cuidadosamente cada flor de su tallo, elimine cualquier insecto o suciedad, y colóquelas ordenadamente en una bandeja forrada con un papel absorbente. Las flores pequeñas como las de la lavanda se secarán de la misma manera que las semillas, colgándolas boca abajo y recogiendo las flores en una bolsa de papel.

SECADO DE LAS FLORES



1 Coloque cuidadosamente cada flor en una bandeja forrada con papel (no pasa nada si se tocan entre ellas). Déjelas secar en un lugar cálido (una alacena aireada es el lugar ideal) y déles la vuelta regularmente.



2 Cuando las flores estén completamente secas, almacénelas en un envase oscuro y hermético. Si se trata de flores de caléndula, retire los pétalos secos de la parte central antes de almacenarlas.



Flores de lavanda (secar en una bolsa de papel)

Partes aéreas y hojas

Recolete las hojas de las plantas de hoja caduca justo antes de la floración, y de las plantas de hoja perenne, como el romero, a lo largo de todo el año (véase pág. 54). Las hojas grandes, como las de la bardana, pueden recolectarse y secarse individualmente; las hojas más pequeñas, como las de la melisa, es mejor secarlas con el tallo. Si se utilizan todas las partes aéreas, recolecte cuando la planta está en floración y obtendrá una mezcla de hojas, tallos, flores y semillas.

SECADO DE PARTES AÉREAS Y HOJAS



1 Ate en pequeños ramos de 5-10 tallos, dependiendo del tamaño, y cuelgue boca abajo para su secado en una habitación cálida o una alacena aireada.

Partes aéreas de la melisa

2 Tras 5-6 días, cuando las hojas se han vuelto quebradizas al tacto, pero no tan secas como para convertirse en polvo, despréndalas del tallo en un papel y descarte los tallos más grandes. Si utiliza todas las partes aéreas, desmenúe conjuntamente las hojas y los tallos.



3 Vierta las plantas secas o échelas con una cuchara desde el papel hasta un envase oscuro y hermético para su almacenamiento.

Semillas

Por lo general, las semillas se recolectan a principios de otoño (véase pág. 54). Cuando las semillas estén casi maduras, corte las cabezas con un tallo de aproximadamente 15-20 cm, ate en forma de pequeños ramos con un cordel, y cuelgue boca abajo sobre una bandeja cubierta con un papel. Las semillas caerán cuando estén secas.

SECADO DE SEMILLAS



Bayas

Las bayas deben recolectarse cuando están maduras, a principios de otoño, antes de que se vuelvan demasiado blandas como para secarlas eficazmente. Espárralas en bandejas cubiertas con papeles y descarte las que tengan signos de pudrimiento. Precaliente el horno y después desconéctelo. Coloque las bandejas en el horno mientras éste se enfriá con la puerta entreabierta durante 3-4 horas. Traslade las bandejas a una alacena aireada o una habitación caliente, y dé la vuelta a las bayas a intervalos regulares para asegurar un secado uniforme.

SECADO DE BAYAS



Raíces

A excepción hecha de las raíces de diente de león, las cuales se recolectan en primavera, las raíces se recogen en otoño, cuando han muerto las partes aéreas y antes de que el suelo se endurezca y resulte difícil excavar. Una vez completamente secas, algunas raíces reabsorben la humedad del ambiente, de forma que es importante ir controlándolas regularmente y descartar las que se vuelvan blandas.

SECADO DE RAÍCES

1 Lave bien las raíces para eliminar cualquier resto de tierra y suciedad. Corte las piezas grandes en trozos más pequeños para acelerar el proceso de secado.



Raíz de malvavisco



2 Esparza los trozos de raíz en una bandeja cubierta con un papel. Precaliente el horno y después desconéctelo. Coloque las bandejas en el horno mientras éste se enfriá con la puerta entreabierta durante 2-3 horas (4-6 horas para las raíces más grandes). Traslade las bandejas a una habitación cálida hasta que se sequen.



Bulbos

Los bulbos deben extraerse después de la floración, cuando se han marchitado las partes aéreas. Recolecte rápidamente las cabezas de ajo, ya que tienden a hundirse una vez se han marchitado las hojas y pueden ser difíciles de encontrar.

Corteza

Para evitar causar daño a la planta o al árbol, la corteza debe recolectarse en otoño cuando cae la savia. Nunca se debe extraer toda la corteza ni una porción de corteza que rodee a todo el árbol. Enjuague o límpie con un trapo la corteza para eliminar el musgo o los insectos, intentando que no se humedezca demasiado, y después rómpala en trozos de aproximadamente 2-5 cm². Esparza los trozos de corteza en bandejas cubiertas con un papel y déjelas secar en una alacena aireada o en una habitación caliente.

Savia y gel

Se puede recolectar la savia de un gran número de plantas y árboles. Para recolectar la savia de un árbol, haga una incisión profunda con un cuchillo o practique un agujero en la corteza y, a continuación, dependiendo de la cantidad de líquido que vaya a recolectar, ate una taza o un cubo al árbol para recoger la savia. Sólo debe recogerse la savia en otoño para que el daño infligido al árbol sea el menor posible. También puede recogerse la savia de las plantas con látex, como la lechuga virosa y la celidonia; simplemente debe estrujarse la planta sobre una palangana. (Es aconsejable usar guantes protectores ya que algunas savias son corrosivas.) El gel de la planta *Aloe vera* es muy útil en las urgencias (véase pág. 136) y también en la preparación de pomadas.

RECOLECCIÓN DEL GEL



1 Con cuidado, practique un corte a lo largo del centro de una hoja y despegue los extremos.



Gel de
Aloe
vera

2 Con la parte no afilada de un cuchillo, rasque el gel de la hoja.

Congelar las plantas

Es posible congelar pequeñas cantidades de plantas medicinales, pero el método es más adecuado para las plantas culinarias. Congele ramitas enteras de hinojo o perejil y hojas de albahaca en bolsas de plástico.

Comprar plantas secas

No siempre es posible cultivar todas las plantas que se necesitan para su uso medicinal; el espacio del jardín es limitado y algunas plantas no crecen en todos los climas, de forma que frecuentemente es necesario comprar plantas secas.

- Compre siempre la mínima cantidad que necesite para evitar un almacenamiento innecesario.
- Evite las tiendas que venden las plantas en frascos de vidrio transparente en contacto directo con la luz solar, o aquellas otras donde las plantas tengan el aspecto de haber permanecido en las estanterías durante mucho tiempo. Con el tiempo y el almacenamiento incorrecto las plantas tienden a perder su color, y el aspecto polvoriento y descolorido es un signo evidente de que las plantas son viejas.
- Las plantas recolectadas y almacenadas incorrectamente pueden contaminarse fácilmente: compruebe que no haya excrementos de rata, moho, infestación de insectos o cantidades excesivas de otras plantas, por ejemplo, hierba seca mezclada con eufrasia.
- Intente comprobar que el etiquetado de las plantas es correcto; puede haber errores. Algunas plantas tienen características visuales obvias (observe las características vainas de las semillas del casquete de perro rabioso y del zurrón de pastor, por ejemplo), y otras tienen un olor peculiar. Compre en una tienda reputada, y antes de adquirir una planta infórmese sobre su aspecto.

Almacenamiento de las plantas

Las plantas deben almacenarse en envases herméticos y secos, en lugares frescos y donde no llegue la luz directa del sol. La mayoría se conserva sin gran deterioro durante 12 meses. Son preferibles los botes de vidrio oscuro o los envases de cerámica; si utiliza frascos de vidrio transparente, consérvelos en una alacena oscura lejos de la luz. Inspeccione regularmente las plantas para descartar la existencia de moho o insectos, incluidos los huevos y las crisálidas, un problema habitual, sobre todo con las plantas de cultivo orgánico o importadas. Etiquete las plantas secas detallando su variedad, el origen y la fecha. Nota: para información sobre cómo almacenar las preparaciones de plantas medicinales (infusiones, tinturas, pomadas, ungüentos, etc.), véanse págs. 62-79.

TÉS DE HIERBAS

LAS INFUSIONES DE PLANTAS medicinales, conocidas frecuentemente como «tés de hierbas», no se elaboran sólo para el tratamiento de trastornos específicos. También constituyen una alternativa deliciosa y sana al té o al café, y pueden tomarse regularmente durante el día o después de las comidas. Las infusiones poseen una amplia gama de aromas, y es aconsejable experimentar hasta descubrir una mezcla que le guste. Las plantas frescas pueden secarse en casa para la elaboración de infusiones, y en las tiendas de dietética y productos naturales existen bolsitas de preparación rápida. Sin embargo, muchas de las mezclas comerciales basan su aroma en la piel de la fruta y en las bayas, y pueden ser muy ricas en azúcar; deben evitarse en ciertas circunstancias, como si se sufre candidiasis. En la pág. 64 encontrará las instrucciones para elaborar infusiones.



Infusión edificante

Una preparación reconstituyente que favorece el bienestar y la felicidad, con plantas que tradicionalmente han sido consideradas elevadoras del espíritu.

~INGREDIENTES~

25 g de flores secas de manzanilla
50 g de verbena seca
50 g de hojas secas de menta
50 g de flores de tila secas y trituradas
25 g de flores secas de lavanda
25 g de hojas secas de melisa
agua

~CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN~

Mezcle las plantas y almacénelas en un tarro oscuro. Ponga 1-2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o en una tetera pequeña, añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.



Kerkadé

En Oriente Medio, con frecuencia se da la bienvenida a los viajeros con un vaso de «kerkadé», una infusión depurativa y refrescante elaborada con flores de hibisco.

~INGREDIENTES~

50 g de pétalos secos de hibisco
25 g de azúcar o miel
2 l de agua

~CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN~

Remoje los pétalos en 1 litro de agua fría durante 1-2 horas y después caliente hasta el punto de ebullición. Cuele y reserve el líquido. Devuelva los pétalos al cazo, añada 1 litro de agua fría y deje que hierva otra vez. Cuele y combine los dos extractos de pétalos. Añada el azúcar o la miel. Tradicionalmente el kerkadé se sirve frío pero también puede beberse caliente.



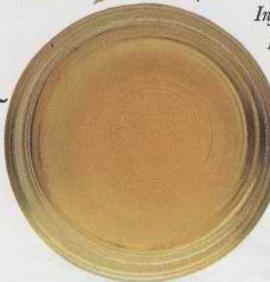
Kerkadé

Infusión para antes de acostarse

Una infusión caliente de plantas relajantes puede ser la garantía de un buen sueño. Esta mezcla es una adaptación de una receta del gran fitoterapeuta francés Maurice Mességué.

~INGREDIENTES~

25 g de copa de oro seca
50 g de hojas secas de lechuga virosa
25 g de flores secas de espino albar
Infusión para antes de acostarse 25 g de melilotto seco
agua



~CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN~

Mezcle y almacene las plantas. Ponga 1-2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele. Beba caliente antes de ir a dormir.



Infusión matinal

Esta combinación contiene plantas estimulantes y digestivas para iniciar el día de un modo refrescante y vivificante.

~INGREDIENTES~

25 g de hojas secas de menta
50 g de flores secas de hibisco
50 g de hojas secas trituradas de fresa
25 g de hojas secas trituradas de framuesa
25 g de pétalos secos de caléndula
25 g de flores secas de manzanilla
25 g de aciano seco
agua

~CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN~

Mezcle y almacene las plantas en un bote de vidrio oscuro o de cerámica. Ponga 1-2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele. Beba por la mañana nada más levantarse.

Infusión matinal



Mixtura relajante

Pruebe esta mixtura relajante a base de plantas sedantes y calmantes para ayudarle a relajarse después de un duro día de trabajo.

~INGREDIENTES~

50 g de hojas de melisa
50 g de flores de manzanilla
50 g de flores de tila secas y trituradas
agua

~CÓMO PREPARAR LA MIXTURA~

Mezcle las plantas y almacénelas en un bote oscuro. Ponga 1-2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.



Bolsitas de plantas medicinales

Muchas plantas se encuentran en el mercado en forma de bolsitas de preparación rápida. Aunque generalmente el aroma no es tan bueno como cuando se utilizan plantas secadas recientemente o cultivadas en casa, las bolsitas son una opción válida para utilizarlas cuando se sale de viaje o en el trabajo. Las siguientes son fáciles de encontrar:

BETÓNICA — una infusión muy agradable con efectos sedantes y relajantes.

ESCARAMUJO E HIBISCO — una popular combinación comercial que es muy refrescante en tiempo caluroso.

FLOR DE SAÚCO — su sabor puede ser intenso; la planta se utiliza como eficaz descongestionante o para las personas que sufren fiebre del heno.

HINOJO — ideal como infusión para después de cenar en aquellos casos en que se sufre de indigestión.

MANZANILLA — muy relajante, carminativa y sedante. Las flores frescas exhalan un potente y acre aroma, pero la planta seca puede causar decepción. Si el sabor es ofensivo, combínela con un poco de té indio estándar.

MELISA — una buena planta reconstituyente para iniciar el día con una sensación refrescante. Algunas veces, en los productos comercializados, se combina con hinojo para favorecer la digestión.

MENTA — una popular infusión que puede ayudar en casos de indigestión y resfriados congestivos. No la utilice en exceso (siga las instrucciones del envase) dado que la menta puede ser irritante.

PASIONARIA — generalmente combinada con otras plantas como la tila o la manzanilla, sirve para preparar una eficaz infusión nocturna.

tila — constituye una infusión relajante para después de cenar, frecuentemente mezclada con menta para potenciar su aroma.

VERBENA — un buen estimulante hepático y un sedante nervioso popular después de la cena (especialmente en Francia). Las bolsitas comercializadas frecuentemente la combinan con menta.

Bolsitas para infusión de preparación rápida



PLANTAS PARA ENSALADAS

PARA EL AMA DE CASA MEDIEVAL, una «ensalada verde» elaborada con plantas para ensalada muy aromáticas y verduras crudas cortadas constituía un popular plato, que también actuaba como un tónico para la digestión maltratada por la deficiente dieta invernal. Hoy en día, las plantas para ensalada siguen siendo apreciadas por sus propiedades benéficas. Presentan un amplio abanico de acciones terapéuticas: la escarola es útil como estimulante biliar y laxante, el hinojo facilita la digestión, el puerro es una importante fuente de minerales y vitaminas, y la col (en otro tiempo conocida como el «cofre de medicina del hombre pobre») es útil en problemas que van desde la artritis hasta las lombrices intestinales.



Brotes de alfalfa

ALFALFA (*Medicago sativa*)

Los brotes de alfalfa son ricos en calcio, magnesio, fósforo, potasio y prácticamente en todas las vitaminas conocidas. En la medicina oriental la alfalfa es considerada como un depurativo sanguíneo.



Hojas de berro

BERRO

(*Nasturtium officinale*)
El berro es rico en minerales y vitamina C, y constituye un tónico ideal para la anemia.



Hojas de verdolaga

VERDOLAGA

(*Portulaca oleracea*)

La verdolaga es valorada por sus elevados niveles de ácidos grasos omega-3, los cuales disminuyen los niveles de colesterol, con lo que se reduce el riesgo de trombos sanguíneos y ataques cardíacos.

ZURRÓN

(*Chenopodium bonus-henricus*)

El zurrón es un remedio tradicional para la indigestión. Sus hojas pueden comerse crudas en ensalada o cocinarse como las espinacas.

Hojas de diente de león

DIENTE DE LEÓN

(*Taraxacum officinale*)

Las hojas de diente de león son ricas en potasio. Constituyen un eficaz diurético, que con frecuencia se utiliza para la retención de líquidos, al tiempo que son un magnífico tónico hepático y digestivo.

Hojas de zurrón



Hojas de
eruca
vesicariaERUCA
VESICARIA
(*Eruca vesicaria*)

En la ensalada se pueden utilizar tanto sus hojas como sus flores blancas, que aportan un característico aroma de pimienta. Antiguamente era considerada un «curalotodo» y afrodisíaco. Es una importante fuente de vitamina C y produce un efecto ligeramente diurético.

Hojas de
cilantroCILANTRO
(*Coriandrum
sativum*)

Las hojas de cilantro son un popular remedio casero indio para trastornos digestivos e infecciones del tracto urinario.

Hojas de hierba
balsamita

HIERBA BALSAMITA
(*Tanacetum
balsamita*) La hierba posee propiedades astringentes y se utiliza como un estimulante digestivo suave. *Precaución:* no la confunda con el alcanforero, que tiene unas hojas similares.

Recetas de ensaladas

Las verduras, hojas y hierbas de ensalada pueden utilizarse en todo tipo de combinaciones para elaborar platos que añadirán un beneficioso suplemento a sus comidas. Utilice como base la lechuga común o, si desea un contraste de color, utilice remolacha, col lombarda o rábanos rojos. Después añada plantas para ensalada que satisfagan su paladar o sus necesidades dietéticas. Generalmente son muy aromáticas y deben utilizarse con moderación, sobre todo si no está familiarizado con su sabor. Limite el uso de los estimulantes digestivos más potentes como el diente de león, la escarola o el berro si va a comer una gran cantidad de ensalada.

ENSALADA TÓNICA

Esta mezcla contiene plantas que estimulan el hígado y las glándulas suprarrenales y que también aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.

~ CÓMO PREPARAR LA ENSALADA ~

Utilice lechuga y unos cuantos brotes de alfalfa. Añada las siguientes hojas cortadas en trozos grandes: albahaca, diente de león, zurrón y perejil. Aliñe con aceite de oliva y limón y decore con flores de berro o borraja o cebollinos.



ENSALADA PARA LA DIGESTIÓN

Esta ensalada combina plantas carminativas, utilizadas para facilitar la digestión, con estimulantes biliares suaves, que provocan un ligero efecto laxante, todo lo cual ayuda a la regulación del sistema digestivo.

~ CÓMO PREPARAR LA ENSALADA ~

Corte finamente un bulbo de hinojo y combínelo con hojas de escarola. Añada 1-2 hojas cortadas de hierba de santa María y un puñado pequeño de hojas de melisa. Aliñe con aceite de oliva y limón y decore con semillas de sésamo o flores de eruca.



PREPARACIÓN DE REMEDIOS

Equipo

- Utilice utensilios de hierro fundido, esmaltados, de vidrio, de cerámica o de acero inoxidable. Use espátulas y paletas de madera o de acero, y tamices y coladores de té de plástico o de nailon. No utilice cazos de aluminio, dado que muchos alimentos y plantas absorben este elemento, el cual es potencialmente tóxico. No almacene las preparaciones de plantas en envases de plástico durante largo tiempo, ya que éste tiende a absorber los reactivos químicos de muchas plantas.
- Todo el material ha de mantenerse limpio, y los envases de almacenamiento deben ser esterilizados antes de su uso. Si se preparan remedios regularmente, disponga de un equipo de utensilios aparte para evitar la contaminación por bacterias alimentarias. En caso contrario, lave cada uno de los utensilios en agua muy caliente y seque todos los cazos y espátulas en un horno caliente antes de usarlos. Además, disponga de una tetera exclusiva para la preparación de infusiones de plantas medicinales.
- Etiquete con claridad los ingredientes y remedios.

Pesar y medir

PESAR LAS PLANTAS MEDICINALES Habitualmente, se dispone de una balanza de cocina para pesar las plantas. Las electrónicas son las de uso más sencillo, generalmente con una precisión de 0,1 g. Si con su balanza tiene dificultad para pesar cantidades inferiores a 10 g, doble las cantidades que se dan en la receta de las plantas secas y divida la mezcla por la mitad. Reserve la otra mitad para la próxima utilización.

MEDIR LÍQUIDOS Los medidores son fáciles de utilizar (véase pág. 74). Si le resulta difícil medir cantidades muy pequeñas de líquido, intente utilizar un cuentagotas. Veinte gotas de un cuentagotas corresponden aproximadamente a 1 ml.



Equipo de esterilización

Muchos remedios de plantas medicinales enmoherán rápidamente si no se utilizan envases esterilizados para su almacenamiento. Raramente tendremos problemas con las tinturas, ya que su alto contenido en alcohol asegura la eliminación de las bacterias, pero las pomadas y los jarabes pueden deteriorarse rápidamente.

Los preparados esterilizantes que se venden para la preparación casera de vinos o para los biberones (habitualmente basados en el metabisulfito de sodio o en el hipoclorito de sodio) son ideales. Antes de su uso, introduzca los envases de almacenamiento y sus tapas en una mezcla diluida, durante 30 minutos como mínimo (o como indique el envase del preparado esterilizante). Enjuague con agua recién hervida y seque en un horno caliente.

De forma alternativa, lave los envases de vidrio a conciencia en agua recién hervida y colóquelos en un horno caliente (como mínimo 160 °C) durante una hora. Manipúlelos con cuidado al sacarlos y utilícelos una vez fríos. (Este procedimiento no es adecuado para los envases de plástico.)

Precauciones

RECOLECCIÓN DE LAS PLANTAS Si se utilizan plantas silvestres recién recolectadas para elaborar los remedios, asegúrese de que está empleando la planta correcta (compruébelo con una guía botánica), ya que algunas plantas se prestan a confusión: por ejemplo, las hojas de la dedalera se confunden frecuentemente con la consuelda mayor, y la alcaneta con la borraja. En la pág. 135 encontrará información sobre las plantas que hay que manejar con cuidado.

ACEITES ESENCIALES Los aceites esenciales comercializados habitualmente están adulterados con ingredientes sintéticos más baratos. Cuando tenga que comprar un aceite esencial, opte siempre por una firma reputada. Nunca tome los aceites esenciales internamente, a no ser que el médico así se lo prescriba.

POSOLOGÍA Las dosis estándar para adultos que se facilitarán en las siguientes páginas deben reducirse en los niños y en las personas de edad avanzada. Véanse págs. 128 y 83 para informarse sobre las advertencias. Durante el embarazo no tome tinturas alcohólicas; en la pág. 126 encontrará la lista de plantas que deben evitarse.

MEDICIÓN DE LOS REMEDIOS

1 ml = 20 gotas	20 ml = 1 cucharada (sopera)
5 ml = 1 cucharadita (de café)	60-75 ml = una copa (de jerez) colmada
10 ml = 1 cucharadita colmada (de café)	150 ml = 1 taza de café o 1 copa de vino

JARABES

SE PUEDE COMBINAR MIEL O AZÚCAR NO REFINADO con infusiones o decocciones para preparar jarabes. Además de preservar los ingredientes activos, el sabor dulce disfraza el aroma de algunas plantas como el del sello de oro. Hay que tener en cuenta que los jarabes se utilizan con frecuencia para el tratamiento de los niños. La miel tiene un particular efecto sedante y frecuentemente se combina con plantas con acción expectorante para la elaboración de jarabes contra la tos.



PARTES UTILIZADAS

Partes aéreas, corteza, flores, hojas, raíces.



CANTIDADES ESTÁNDAR

Use 500 ml de infusión o decocción y 500 g de miel o azúcar no refinado.



DOSIS ESTÁNDAR

Tome 5-10 ml 3 veces al día.



ALMACENAMIENTO

Almacene en botellas de vidrio oscuro, esterilizadas, con tapón de corcho, durante 3 meses como máximo.

1 Prepare 500 ml de infusión o decocción estándar de las plantas elegidas (véanse págs. 64-67).

Este jarabe se ha preparado con una infusión de hisopo (*Hyssopus officinalis*) y miel.

3 Por cada 500 ml de infusión añada 500 g de miel caliente o de azúcar no refinado y remueva constantemente hasta su disolución. Cueza a fuego lento hasta que la mezcla adquiera una consistencia de jarabe, retire del fuego y deje enfriar.

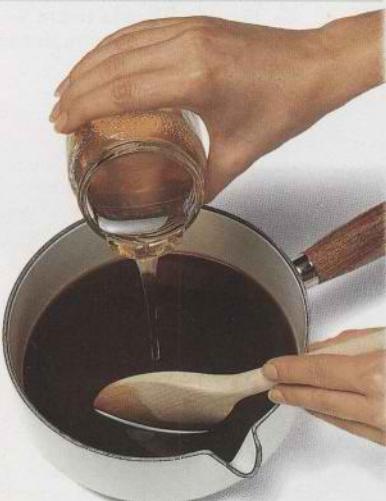
4 Vierta en botellas y selle con el tapón de corcho. Los jarabes pueden fermentar, en cuyo caso los tapones de corcho simplemente saltarán, mientras que las botellas con tapón de rosca podrían explotar.

EQUIPO

- Tetera • Cazo • Colador de nailon o plástico • Jarra • Cuchara de madera • Botellas de vidrio oscuro, esterilizadas y herméticas • Embudo (opcional)



2 Cuele la infusión o decocción en una jarra y vierta en un cazo limpio.



INFUSIONES

UNA FORMA MUY SENCILLA y conocida de utilizar las plantas medicinales. Las infusiones pueden elaborarse como remedios para trastornos específicos o bien simplemente para disfrutarlas como bebida relajante y revitalizante. Las infusiones se preparan de un modo muy parecido al té, y para su elaboración se utilizan plantas frescas o secas. El agua sólo debe empezar a hervir, ya que si hiere demasiado con el vapor se pierden valiosos aceites volátiles. Las infusiones pueden prepararse con una sola planta o con la combinación de varias, y pueden beberse calientes o frías.

EQUIPO

- Hervidor
- Tetera de vidrio o cerámica de una capacidad mínima de 500 ml de agua
- Colador de plástico o de nailon
- Taza de infusiones
- Cucharilla de café
- Jarra con tapa para guardar la infusión



PARTES UTILIZADAS

Hojas, flores y la mayor parte de las partes aéreas (secas o frescas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Para la mayoría de infusiones medicinales con acción terapéutica, añada 25 g de planta seca o 75 g de planta fresca a 500 ml de agua, para preparar 3 dosis. Si se utiliza una combinación de plantas, asegúrese de que el peso total de la mixtura no sobrepase la cantidad estándar.



DOSIS ESTÁNDAR

Tome una taza (de infusión) o un vaso (de vino) 3 veces al día. Puede recalentarse. Para mejorar el sabor, añada un poco de miel o de azúcar no refinado. En los niños y en las personas de edad avanzada, reduzca la dosis (véanse págs. 128 y 83).



ALMACENAMIENTO

Guarde en una jarra con tapa en un lugar fresco o en el refrigerador hasta un máximo de 48 horas.



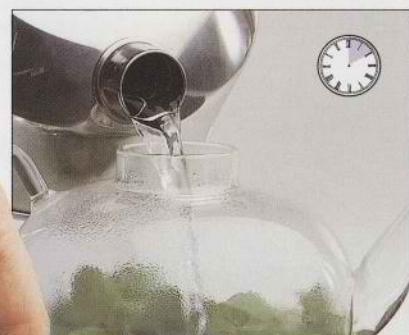
Esta infusión se ha preparado con hojas frescas de melisa (*Melissa officinalis*).



- 1 Caliente una tetera con agua caliente. Añada la planta fresca o seca.

Una taza de infusiones

Frecuentemente sólo se necesita preparar una taza de infusión. Ésta se prepara mejor en una tetera pequeña o en una taza para tisanas (como muestra la ilustración), que se encuentran en establecimientos especializados.



- 2 Vierta agua caliente recién hervida. Tape la tetera y deje reposar la infusión durante 10 minutos.



1 Coloque 2 cucharaditas (de café) de la planta seca en el colador. Coloque el colador en la taza.

La planta seca en el colador



2 Vierta agua recién hervida sobre la planta. Ponga la tapa y deje reposar la infusión durante 10 minutos. Retire el colador con cuidado.



3 Cuele la infusión con el colador de té.

4 Tome una dosis, añadiendo miel o un poco de azúcar no refinado para mejorar el sabor. Cuele el resto en una jarra con tapa y guarde en un lugar fresco o en la nevera.

Bolsitas para infusión de plantas medicinales



10 cm

Las bolsitas de plantas medicinales hechas en casa son muy útiles para los viajes o la oficina. Coloque 1-2 cucharaditas (de café) de las plantas en un pedazo de muselina. Ate con un cordel formando un pequeño paquete. Simplemente prepare una infusión durante 10 minutos en una taza de tisanas, con agua recién hervida.



DECOCcIONES

EL MÉTODO DE DECOCCIÓN se utiliza para materiales duros, como la corteza o las raíces, los cuales necesitan una extracción más vigorosa de la que se consigue con el método de infusión. La decocción consiste en introducir la planta en agua fría y calentarla hasta que llegue al punto de ebullición y entonces dejarla cocer a fuego lento durante 20-40 minutos. Se pueden mezclar varias plantas, o utilizar una sola. La cantidad estándar, que puede beberse caliente o fría, es la suficiente para tres dosis, y debe prepararse cada día. Como en el caso de las infusiones, frecuentemente las decocciones se utilizan como base para otros remedios, por ejemplo jarabes.



PARTES UTILIZADAS

Corteza, bayas, raíces (secas o frescas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Añada 30 g de planta seca o 60 g de planta fresca a 750 ml de agua fría. Despues de la cocción lenta ésta se reduce hasta aproximadamente 500 ml. Si se utiliza una combinación de plantas, asegúrese de que el peso total de la mixtura no sobrepase la cantidad estándar.



DOSIS ESTÁNDAR

Tome una taza (de tisana) o un vaso (de vino) 3 veces al día. Puede recalentarse. Puede utilizar miel o azúcar no refinado para endulzar cada dosis o aromatizarla con un poco de zumo de limón. Reduzca la dosis en los niños y en los ancianos (véanse págs. 128 y 83).



ALMACENAMIENTO

Guarde la decocción en una jarra con tapa y colóquela en un lugar fresco o en el refrigerador durante 48 horas como máximo.



Raíz de regaliz



Gao Ben



Garra del diablo

Esta decocción se ha preparado con raíz seca de regaliz (*Glycyrrhiza uralensis*), Gao Ben (*Ligusticum sinense*) seco y garra del diablo (*Harpagophytum procumbens*) seco.



1 Coloque la planta en el cazo y vierta sobre ella agua fría.

EQUIPO

- Cazo (preferentemente de cerámica, esmaltado o de acero inoxidable; no utilice uno de aluminio) • Colador de plástico o de nailon • Jarra con tapa para guardar la decocción

2 Deje que hierva y cueza a fuego lento durante 20-40 minutos, hasta que el volumen de líquido se haya reducido alrededor de un tercio.



3 Retire la decocción del fuego y cuele en una jarra con un colador de nailon o de plástico.



4 Vierta la decocción en una jarra con tapa y guarde en lugar fresco o en el refrigerador.



Combinación de decocción e infusión

Para los remedios que combinan corteza, bayas o raíces con flores u hojas, utilice el siguiente método.

1 Mezcle la corteza, bayas o raíces en un cazo de hierro fundido, esmaltado o de acero inoxidable, y añada 750 ml de agua fría.

2 Lleve al punto de ebullición y cueza a fuego lento durante 20-40 minutos, o hasta que el volumen se haya reducido aproximadamente a una tercera parte, para preparar la decocción.

3 Mientras tanto, mezcle las flores y hojas necesarias para el remedio y colóquelas en una tetera de vidrio o de cerámica.

4 Cuele la decocción caliente sobre las plantas secas de la tetera y deje reposar la infusión durante 10-15 minutos.

5 Cuele la mixtura final en una jarra con tapa y guárdela en un lugar fresco. Tome una taza (de tisana) 3 veces al día. Endulce con un poco de miel o de azúcar no refinado.

Maceraciones

Hay algunas plantas, como la raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*), que es mejor someterlas a maceración que al método de infusión o decocción. Ponga 25 g de la planta seca en un cazo. Añada 500 ml de agua fría y deje toda la noche en un lugar fresco. Cuele con un colador de nailon.

Decociones chinas

En China, las plantas se administran principalmente en forma de decocción, y tienden a estar más concentradas que en Occidente. Se utilizan hasta 150 g de planta seca para un litro de agua, que se deja reducir hasta 300-400 ml para 3 dosis. Puede ser necesario diluir la mixtura resultante con agua para ajustarla a los gustos occidentales.

TINTURAS

LAS TINTURAS SE ELABORAN introduciendo la planta en una mezcla de alcohol y agua. Deben prepararse individualmente para a continuación combinarse según se requiera. Además de extraer los ingredientes activos de la planta, el alcohol actúa como conservante, y las tinturas pueden durar hasta dos años. Generalmente, el líquido está compuesto por 25 % de alcohol y 75 % de agua, pero en el caso de algunas plantas resinosas se aumenta la cantidad de alcohol hasta 45 %. En las tinturas preparadas comercialmente se utiliza etanol, pero para la elaboración doméstica es más adecuada la utilización de licores diluidos: el vodka es ideal porque no contiene aditivos, pero el ron ayuda a aromatizar algunas plantas de mal sabor.

EQUIPO

Jarra para mediciones • Bote grande con tapón de rosca • Bolsa de muselina • Prensa de vino • Jarra grande • Botellas de vidrio oscuro esterilizadas, con tapones de rosca y herméticas para almacenamiento • Embudo (opcional)

PARTES UTILIZADAS

Todas (secas o frescas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice 200 g de planta seca o 600 g de planta fresca para 1 l de mezcla de alcohol y agua (25 % de alcohol y 75 % de agua: por ejemplo, diluya una botella de 1 l de vodka de 75° en 500 ml de agua).



DOSIS ESTÁNDAR

Tome 5 ml 3 veces al día diluidos en un poco de agua caliente. Con frecuencia, un poco de miel o azúcar no refinado puede mejorar el sabor.

En la página siguiente hallará explicaciones sobre las tinturas con contenido de alcohol reducido.



ALMACENAMIENTO

Almacene en botellas de vidrio oscuro durante un máximo de 2 años.

PROPORCIONES DE TINTURA En algunas ocasiones las tinturas se prescriben en forma de proporción, por ejemplo, «tomar 5 ml de una tintura 1:4». Cuando se prepara una tintura en forma de proporción, se utiliza una relación de peso/volumen. Una tintura de proporción 1:4 puede prepararse con 1 kg de plantas por 4 l de mezcla de alcohol y agua, o 100 g de plantas por 400 ml de mezcla de alcohol y agua. Las unidades utilizadas no son materiales y pueden aumentarse o disminuirse a conveniencia.



Esta tintura se ha elaborado con canela en rama (*Cinnamomum zeylanicum*) y una mezcla de vodka y agua.



1 Coloque la planta en un bote grande y cubra con la mezcla de agua y alcohol. Cierre el bote y almacene en un lugar fresco durante 2 semanas, agitándolo de vez en cuando.



2 Coloque una bolsa de muselina en una prensa de vino. Vierta la mezcla.



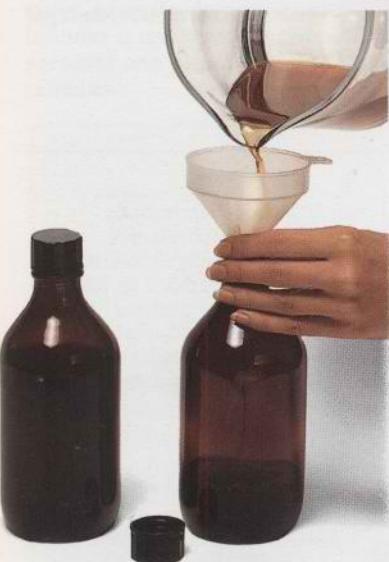
3 Prense la mixtura y viértala en una jarra. El residuo puede añadirse a la pila de abono del jardín.

Tinturas con contenido reducido de alcohol

Existen ocasiones en que no es posible la administración de tinturas elaboradas con alcohol en la forma habitual, como en caso de embarazo, cuando existe inflamación gástrica o hepática o cuando se tratan niños o alcohólicos rehabilitados. Si se añade una pequeña cantidad (25-50 ml) de agua casi hirviendo a la dosis de tintura (habitualmente 5 ml) en una taza y se deja enfriar, se evaporará prácticamente todo el alcohol.

PRECAUCIONES

- El alcohol industrial, el alcohol desnaturalizado (alcohol metílico) y el alcohol de friegas (alcohol isopropílico) son extremadamente tóxicos. No los utilice para la elaboración de tinturas.
- Utilice tinturas con contenido reducido de alcohol (superior) para los niños, las mujeres embarazadas y los alcohólicos rehabilitados.



4 Vierta el líquido colado en botellas de vidrio oscuro y esterilizadas, utilizando si es necesario un embudo.

VINOS TÓNICOS

LAS PLANTAS TÓNICAS MACERADAS en vino y tomadas en pequeñas dosis diarias se utilizan en muchas partes del mundo como un reconstituyente habitual. Unas plantas que habitualmente se preparan de esta forma son los tónicos chinos Dang Gui, Dang Shen, He Shou Wu y el ginseng coreano. También pueden utilizarse plantas occidentales como la énula (un buen tónico pulmonar para las personas propensas a padecer tos). La forma más fácil de preparar un vino tónico es usar una tinaja para vinagre, es decir, un recipiente grande de cerámica con un grifo en la parte inferior que permite extraer el líquido con gran facilidad. Las plantas deben colocarse en la tinaja y estar siempre cubiertas de vino, o se enmoherán y habrá que desechar la mezcla.

EQUIPO

- *Tinaja para vinagre* • Como alternativa, utilice una jarra con una tapa que cierre bien y tome su dosis diaria de la parte superior de la mezcla, asegurándose de agitarla regularmente.



Este vino tónico se ha elaborado con Dang Gui seco (*A. sinensis*) y vino tinto.

PARTES UTILIZADAS

Todas (secas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Añada la suficiente cantidad de planta seca para llenar como mínimo tres cuartas partes de la tinaja para vinagre, y vino tinto o blanco de buena calidad hasta cubrir completamente la planta. Adicionalmente se necesitará más vino para mantener la tinaja llena.



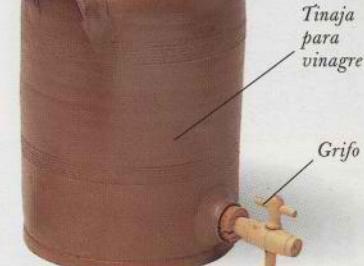
DOSIS ESTÁNDAR

Tome una copa (de jerez) diariamente.



ALMACENAMIENTO

El vino tónico puede guardarse durante 3-4 meses si se va rellenando regularmente la tinaja. Deseche la mezcla si la planta enmohoce y comience de nuevo.



1 Llene la tinaja hasta sus tres cuartas partes con la planta elegida. Vierta suficiente vino para cubrir completamente la mezcla.

2 Déjelo reposar durante 2 semanas y después tome una dosis diaria. Asegúrese de que la planta permanece siempre cubierta de vino y rellene la tinaja regularmente.

CÁPSULAS

LAS PLANTAS PUEDEN TOMARSE EN FORMA DE POLVO, espolvoreadas en los alimentos, mezcladas con agua o introducidas en cápsulas, lo cual es preferible cuando las plantas tienen mal sabor o es necesario transportarlas. Es mejor utilizar los polvos producidos comercialmente, disponibles en tiendas especializadas. Las cápsulas de gelatina o vegetales también pueden adquirirse en tiendas especializadas.

EQUIPO

- Cazo o plato llano • Cápsulas
- Envases oscuros y herméticos para su almacenamiento



PARTES UTILIZADAS

Todas (secas y en polvo)



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice 200-250 mg para cada cápsula vegetal o de gelatina de la medida 00.



DOSIS ESTÁNDAR

Tome 2-3 cápsulas 2-3 veces al día.

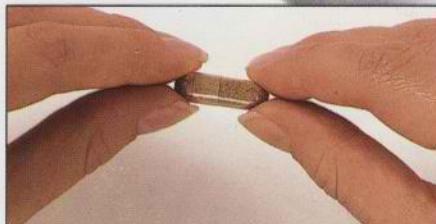
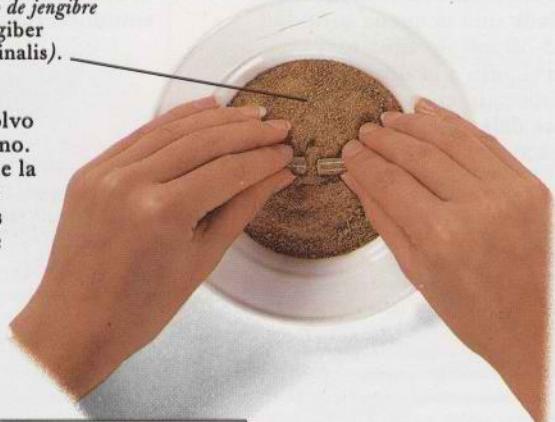


ALMACENAMIENTO

Almacene en envases oscuros y herméticos en un lugar fresco hasta un máximo de 3-4 meses.

Las cápsulas contienen polvo de jengibre (*Zingiber officinalis*).

1 Vierta la planta en polvo en un cazo o plato llano. Separar las dos mitades de la cápsula y volver a unirlas manteniéndolas hundidas en el polvo, de forma que éste quede en el interior de la cápsula.



2 Cierre la cápsula. Almacene en un envase oscuro y hermético, en lugar fresco.

PESARIOS Y SUPOSITORIOS

Los PESARIOS SON BOLITAS de cera que contienen medicamentos. Se introducen en la vagina y se disuelven a la temperatura corporal para liberar el remedio en el lugar de la infección o irritación. Los supositorios son similares pero se introducen analmente. Se utilizan cuando se necesita tratar la última parte del intestino, y sin embargo los remedios orales pierden su eficacia debido al proceso de la digestión. Es mejor comprarlos ya preparados. Para la elaboración de pesarios:

1 Utilice un molde para pesarios (disponible en tiendas especializadas) o prepare 24 moldes con papel de aluminio (un extremo de 1 cm de diámetro y el otro de 0,5 cm, y una longitud de 2 cm). Colóquelos en

una rejilla de alambre. Combine 10 g de jabón líquido, 50 ml de glicerina y 40 ml de alcohol desnaturalizado para preparar un lubricante y vierta dentro de los moldes. Deje unos segundos y eche fuera el lubricante.



2 Funda 20 g de manteca de cacao en un cazo. Retirela del fuego y añada 30 gotas de aceite esencial. Vierta la mezcla en los moldes y deje enfriar durante 3 horas. Cuando estén completamente endurecidos, abra los moldes o retire cuidadosamente el papel de aluminio.

3 Almacene los pesarios en lugar fresco, en un envase cubierto con papel encerado.

Pesarios de caléndula y tomillo

COMPRESAS

UNA COMPRESA ES UN PAÑO empapado en un extracto caliente o frío de plantas. Pueden aplicarse sobre articulaciones o músculos doloridos, y son útiles para aliviar erupciones e irritaciones cutáneas. A veces, se utiliza una compresa fría para el dolor de cabeza. El paño puede empaparse en una infusión, decocción o tintura diluida con agua caliente o fría. Es ideal una servilleta vieja, e igualmente sirven muselina o algodón envueltos en una gasa quirúrgica.



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice 500 ml de infusión o decocción estándar, o 50 ml de tintura disuelta en 500 ml de agua caliente o fría.

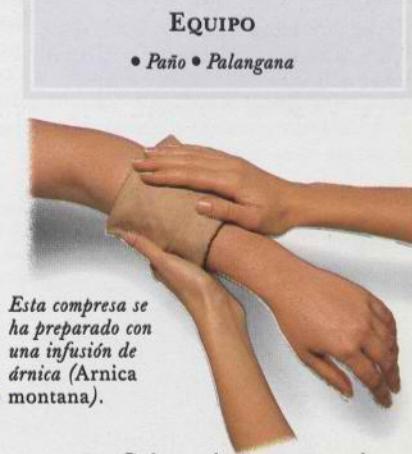


APLICACIÓN ESTÁNDAR

Aplique cuantas veces sea necesario.



1 Empape un paño limpio y suave en una infusión caliente u otro extracto de plantas. Escurra el exceso de líquido.



Esta compresa se ha preparado con una infusión de árnica (Arnica montana).

2 Coloque la compresa sobre la zona afectada. Cuando se enfríe o se seque, repita el proceso utilizando una mezcla caliente.

CATAPLASMAS

ANTIGUAMENTE, UNA CATAPLASMA DE PAN o patata chafada empapada en un extracto de plantas era el remedio casero más conocido para las lesiones o trastornos menores. Hoy en día, las cataplasmas se suelen preparar con plantas frescas troceadas y habitualmente se aplican calientes.



PARTES UTILIZADAS

Toda la planta (seca o fresca) troceada.



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice suficiente cantidad para cubrir toda la zona.



APLICACIÓN ESTÁNDAR

Aplique la cataplasma cada 2-4 horas o más frecuentemente si es necesario.



Esta cataplasma se ha preparado con hojas de col troceadas (Brassica oleracea).



1 Hierva la planta fresca, deseche el líquido y aplique ésta sobre el área afectada. Antes unte la piel con aceite, para evitar que la planta se adhiera.

2 Aplique una gasa o un paño de algodón para mantener la cataplasma en su sitio.

ACEITES OBTENIDOS POR INFUSIÓN CALIENTE

LOS INGREDIENTES ACTIVOS DE LAS PLANTAS pueden extraerse en forma de aceites para uso externo, aceites de masaje, pomadas y ungüentos. Los aceites obtenidos por infusión pueden durar hasta un año si se guardan en un lugar fresco y oscuro, pero son más potentes recién hechos, de forma que es mejor preparar pequeñas cantidades con frecuencia. Existen dos técnicas para la elaboración de aceites por infusión. El método por infusión caliente es adecuado para las plantas con hojas como la consuelda mayor, el álsine, la ortiga mayor y el romero.



Este aceite obtenido por infusión caliente se ha elaborado con álsine seco (*Stellaria media*).

EQUIPO

- Bol de vidrio y cazo • Bolsa de muselina y prensa de vino (o bolsa de gelatina)
- Jarra grande • Botellas de vidrio oscuro, herméticas y esterilizadas • Embudo (opcional)



PARTES UTILIZADAS

Partes aéreas, hojas (secas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice 250 g de planta seca para 500 ml de aceite de girasol.



ALMACENAMIENTO

Almacene en botellas de vidrio oscuro, herméticas y esterilizadas, en un lugar fresco, lejos de la luz solar, durante un año como máximo.



1 Ponga el aceite y la planta en un bol de vidrio y caliente suavemente al baño María durante 3 horas.

Bolsa de muselina

Presa de vino



2 Cuele la mezcla a través de una bolsa de muselina colocada en una prensa de vino y viértala en una jarra. Alternativamente, cuélela a través de una bolsa de gelatina (véase ilustración pág. 73).

3 Vierta el aceite en las botellas utilizando un embudo si es necesario.

Plantas adecuadas

Las plantas que se utilizan para la obtención de aceites por infusión caliente son:

- Álsine para el eccema irritativo.
- Amor de hortelano para la psoriasis.
- Consuelda mayor para contusiones, distensiones y osteoartritis.
- Ortiga mayor para eccemas y erupciones cutáneas alérgicas.
- Romero para dolor e irritación.
- Sargazo vejigoso para el dolor artítico.

ACEITES OBTENIDOS POR INFUSIÓN FRÍA

EL MÉTODO DE PREPARACIÓN de un aceite obtenido por infusión fría es adecuado para flores como la caléndula y el hipérico. Es un proceso lento: se colocan las flores y el aceite en un bote y se dejan durante varias semanas, después de las cuales el aceite se cuela y se vuelve a macerar con flores nuevas para extraer la máxima cantidad de ingredientes activos que sea posible. Los aceites así obtenidos se utilizan como aceites de masaje o como base para pomadas y ungüentos. Más abajo se indican las plantas que se preparan habitualmente con este método.



PARTES UTILIZADAS

Partes aéreas, flores (frescas o secas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Use el doble de la cantidad de planta fresca o seca necesaria para llenar el bote y aproximadamente 1 litro de aceite de cártamo prensado en frío o de nuez (la cantidad dependerá del tamaño del bote utilizado).



ALMACENAMIENTO

Almacene en botellas de vidrio oscuro, herméticas y esterilizadas, en un lugar fresco, lejos de la luz solar, durante un año como máximo.



Este aceite obtenido por infusión fría se ha preparado con flores de hipérico (*Hypericum perforatum*).

EQUIPO

- Bote grande de vidrio con tapa de rosca
- Bolsa de gelatina y cordel (o bolsa de muselina y prensa de vino) • Jarra grande • Botellas de vidrio oscuro, herméticas y esterilizadas • Embudo (opcional)



Plantas adecuadas

Las plantas que se utilizan para la obtención de aceites por infusión fría son:

- *Caléndula* (use los pétalos frescos o secos) para escoriaciones, eccema seco e infecciones fúngicas como el pie de atleta.
- *Hipérico* (utilice flores frescas) para las quemaduras solares, escaldaduras y quemaduras leves, rasguños e inflamación articular.
- *Meliloto* (utilice la planta seca) para el eccema varicoso.



1 Llene hasta el borde un bote con la planta y cubra completamente con aceite. Ciérrelo y déjelo al lado de una ventana soleada o en un invernadero durante 2-3 semanas.



2 Vierta la mezcla en una bolsa de gelatina fijada a la jarra mediante un cordel o una goma elástica, o utilice una bolsa de muselina y una prensa de vino (véase ilustración pág. 72).

3 Escurra el aceite de la bolsa. Repita los pasos 1 y 2 con una cantidad renovada de plantas y con el aceite ya tratado. Después de unas cuantas semanas, vuelva a colar y verter en las botellas para su almacenamiento, utilizando un embudo si es necesario.

ACEITES PARA MASAJE

LOS ACEITES PARA MASAJE se preparan con unas gotas de aceite esencial diluido en un aceite de soporte (es mejor el aceite de almendras dulces o de germen de trigo, pero puede utilizarse aceite de girasol u otros aceites vegetales). También se emplean como soporte los aceites obtenidos por infusión. Una vez diluidos, los aceites esenciales se deterioran rápidamente, de forma que es mejor preparar la dilución con frecuencia. El masaje requiere destreza y práctica, y en algunas situaciones no es aconsejable (véanse precauciones, inferior).



PARTES UTILIZADAS

Aceite esencial.



CANTIDADES ESTÁNDAR

No utilice una concentración de aceite esencial mayor de 10 %, por ejemplo, no más de 5 ml de aceite esencial en 45 ml de aceite de soporte (aceite de almendras dulces, de germen de trigo o vegetal). En el caso de los niños, los ancianos o personas con la piel sensible, reduzca esta concentración a un máximo de un 5 %. Use aceites esenciales de buena calidad.



APLICACIÓN ESTÁNDAR

Vierta aproximadamente 2-5 ml (1/2-1 cucharada [de café]) en las manos (no directamente sobre el cuerpo) y frote suavemente.



ALMACENAMIENTO

Almacene en un lugar fresco, en botellas de vidrio oscuro, herméticas y esterilizadas.

PRECAUCIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL MASAJE

- Las mujeres embarazadas deberían consultar a un profesional y no utilizar aceites esenciales, sobre todo durante los 3 primeros meses de embarazo.
- No realice masajes en personas que sufren infección, epilepsia, alguna enfermedad contagiosa, dolor de espalda agudo o trastorno inflamatorio como trombosis o flebitis.
- No realice el masaje sobre zonas escoriadas o inflamadas.

Este aceite de masaje se ha preparado con aceite esencial de lavanda (Lavandula angustifolia) y de tomillo (Thymus vulgaris) y aceite de germe de trigo.

EQUIPO

- Probetas graduadas pequeña y grande
- Botella de vidrio oscuro, hermética y esterilizada, de 50 ml • Embudo (opcional)

1 Mida el aceite de soporte en la probeta graduada grande y el aceite esencial en la probeta graduada pequeña. Si lo prefiere, utilice el embudo.



2 Vierta el aceite de soporte y el aceite esencial en la botella, utilizando el embudo si es necesario.



3 Agite bien la botella para mezclar los aceites.



UNGÜENTOS

LOS UNGÜENTOS CONTIENEN aceites o grasas, pero no agua. Al contrario que las pomadas, la piel no los absorbe sino que forman una capa separada sobre ella. Son adecuados para una epidermis débil o tierna, o cuando se necesita alguna protección para aumentar la humedad, como en el caso de la erupción del pañal. Antiguamente los ungüentos se preparaban con grasas animales, pero también se puede utilizar vaselina o la parafina. Las plantas pueden sustituirse por sus aceites obtenidos mediante infusión (véase pág. 76).



PARTES UTILIZADAS

Todas (secas y frescas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice 500 g de vaselina o parafina blanda y 60 g de la planta seca o 150 g de la planta fresca.



APLICACIÓN ESTÁNDAR

Frote una pequeña cantidad sobre la zona afectada 2-3 veces al día.



ALMACENAMIENTO

En botes de vidrio oscuro, durante 3-4 meses.



Este ungüento se ha preparado con ortiga mayor seca (*Urtica dioica*).



1 Funda la vaselina o la cera en un bol al baño María. Añada las plantas y caliente durante 2 horas o hasta que éstas aparezcan quebradizas. Asegúrese de que en el cazo siempre hay agua para mantener el baño María.



2 Vierta la mezcla en una bolsa de gelatina fijada a la jarra mediante un cordel o una goma elástica, o utilice una bolsa de muselina y una prensa de vino.



3 Si usa una bolsa de gelatina utilice guantes de goma ya que la mezcla estará caliente. Cuele ésta en la jarra a través de la bolsa de gelatina.



4 Inmediatamente vierta en los botes la mezcla resultante mientras aún esté caliente y fundida.



EQUIPO

- Bol de vidrio y cazo
- Cuchara de madera
- Bolsa de gelatina y cordel (o bolsa de muselina y prensa de vino)
- Jarra
- Guantes de goma
- Botes de vidrio oscuro con tapa, herméticos y esterilizados.

Plantas adecuadas

- *Álsine* para los eccemas irritativos, callosidades, forúnculos o comedones.
- *Árnica* para torceduras, distensiones y congelaciones (usar sólo cuando no haya discontinuidad de la piel).
- *Cayena* para el herpes zoster.
- *Llantén* para el eccema seco.
- *Manzanilla* para eccemas y otros trastornos alérgicos de la piel.
- *Melilototo* para edemas y eccemas varicosos.
- *Ortiga mayor* para hemorroides y eccemas.
- *Pensamiento silvestre* para las erupciones.
- *Sálico* para las manos agrietadas.

POMADAS

UNA POMADA ES UNA MEZCLA de agua con grasas o aceites, que se absorbe a través de la piel. Su elaboración es fácil si se utiliza un ungüento emulsionante (disponible en la mayoría de farmacias), el cual consiste en una mezcla de aceites y ceras que se emulsionan con agua o tinturas. Las pomadas preparadas en casa se conservarán varios meses, pero la duración será mayor si se almacenan en una alacena fresca o en el frigorífico, o si se añaden unas cuantas gotas de tintura de benjúi como conservante. Las pomadas elaboradas con grasas y aceites orgánicos se deterioran más rápidamente. El método que aquí se detalla es adecuado para la mayoría de las plantas.



PARTES UTILIZADAS

Todas (frescas o secas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice 50 g de ungüento emulsionante, 70 ml de glicerol, 80 ml de agua y 30 g de planta seca o 75 g de planta fresca.



APLICACIÓN ESTÁNDAR

Frote un poco sobre la zona afectada 2-3 veces al día.



ALMACENAMIENTO

Almacene en botes de vidrio oscuro, herméticos y esterilizados, en un lugar fresco durante 3 meses.



Esta pomada se ha preparado con caléndula seca (*Calendula officinalis*).



2 Añada la planta y remueva bien. Deje cocer a fuego lento durante 3 horas, cuidando que el cazo no se quede sin agua.



4 Cuando la pomada haya cuajado, llene los botes con una paleta. Ponga primero un poco de pomada alrededor de las paredes del bote y después llene el centro para evitar la formación de burbujas de aire.

1 Funda el ungüento emulsionante en un bol al baño María. Añada el glicerol y el agua y remueva bien. Cuando se añada el líquido, la mezcla solidificará un poco, de forma que debe mantener el bol al baño María; remueva y vuelva a fundir la mezcla.



3 Utilice una prensa de vino o una bolsa de gelatina fijada a una jarra para colar la mezcla caliente en el bol tan rápidamente como pueda. Remueva la pomada colada y fundida constantemente hasta que se enfríe, para evitar que se deslique. Si empieza a desligarse, póngala de nuevo al baño María y recaliente añadiendo 10-20 g de ungüento emulsionante.



POMADAS Y UNGÜENTOS DE ACEITES OBTENIDOS POR INFUSIÓN

Las pomadas y los ungüentos pueden prepararse con aceites obtenidos por infusión, caliente o fría, en lugar de las plantas secas. (Para la obtención de los aceites por infusión, véanse págs. 72-73.) En el caso de la pomada, disuelva 25 g de cera de abeja con 25 g de lanolina anhidrosa; añada 100 ml del aceite obtenido por infusión y 50 ml de tintura de plantas medicinales. Cuele, agite, y cuando la pomada haya cuajado, reparta en botes para su almacenamiento utilizando una paleta. Para preparar el ungüento, disuelva 25 g de cera de abeja con 25 g de lanolina anhidrosa, y añada 100 ml de aceite obtenido por infusión.

EQUIPO

- Bol de vidrio o cazo
- Espátula o cuchara de madera
- Bolsa de muselina (o bolsa de gelatina) y prensa de vino
- Bol
- Paleta pequeña
- Botes pequeños de vidrio oscuro, herméticos y esterilizados

LOCIONES Y EMULSIONES

UNA LOCIÓN ES UNA MIXTURA cuya base es el agua y que se aplica sobre la piel como remedio refrescante y calmante contra la irritación o la inflamación. Las mixturas con base de alcohol, como las tinturas, pueden añadirse a las lociones para aumentar el efecto refrescante. Las emulsiones también son mixturas con base de agua, consistentes en aceite y agua agitados para formar una suspensión. Ambos remedios se preparan del mismo modo y pueden guardarse en botellas de vidrio oscuro durante un máximo de tres meses.

EQUIPO

- Probeta graduada • Botellas de vidrio oscuro esterilizadas
- Embudo (opcional)

PARTES UTILIZADAS

Todas las partes de la planta (frescas o secas).



CANTIDADES ESTÁNDAR

La composición de las lociones y las emulsiones varía según su uso. La loción preparada aquí es para una erupción cutánea: 40 ml de hamamelis destilada, 40 ml de agua de rosas, 20 ml de tintura de álsine.

Una emulsión para las verrugas puede prepararse combinando 5 ml de aceite de árbol de té y 5 ml de tintura de tuya.



APLICACIÓN ESTÁNDAR

Generalmente, las lociones y emulsiones son suaves y pueden aplicarse cada vez que se requiera para aliviar los síntomas.



ALMACENAMIENTO

Almacene en botellas de vidrio oscuro esterilizadas, en lugar fresco durante un máximo de 3 meses.

Esta loción se ha preparado con tintura de álsine (Stellaria media).



1 Utilice una probeta graduada para medir el primer ingrediente.

2 Vierta en la botella de vidrio utilizando el embudo si es necesario. Repita los pasos 1 y 2 con los demás ingredientes.



3 Agite bien la botella.



INHALACIONES DE VAPOR

TRASTORNOS COMO la sinusitis, la bronquitis o el asma pueden mejorar con inhalaciones de vapor, que limpian el exceso de mucosidad del sistema respiratorio. Para ello se utilizan infusiones o aceites esenciales diluidos con ingredientes activos antialérgicos y antiinflamatorios. Después del tratamiento conviene permanecer en una habitación caliente durante 30 minutos para que las vías aéreas tengan tiempo de readaptarse.

EQUIPO

- Hervidor • Palangana • Toalla



PARTES UTILIZADAS

Aceite esencial o infusión.



CANTIDADES ESTÁNDAR

Añada 500 ml de infusión estándar (para su preparación, véase pág. 64) o hasta 10 gotas de aceite esencial de buena calidad (véase nota en pág. 62) a una palangana de agua caliente.



DOSIS ESTÁNDAR

Utilice 1-2 veces al día; inhale el vapor durante 10 minutos.

1 Hierve agua en un hervidor y llene hasta la mitad una palangana con el agua humeante. Añada 500 ml de infusión estándar o 5-10 gotas de aceite esencial (o de una mezcla de aceites).



2 Cúbrase la cabeza y la palangana con una toalla para acumular el vapor, e inhálelo durante 10 minutos. Respire normalmente, sin inspirar profundamente.



BAÑOS Y ENJUAGUES

Los ACEITES ESENCIALES pueden añadirse al agua del baño para conseguir un efecto relajante, aliviar las piernas doloridas, despejar la nariz congestionada y remediar otros muchos trastornos leves. Utilice 2-5 gotas de aceite esencial no diluido añadidas al agua del baño y remueva bien para que el aceite se reparta uniformemente. Algunos de los aceites más útiles son:

- *Eucalipto* para la tos, el resfriado y los dolores.
- *Lavanda* para los dolores y el estrés.
- *Manzanilla* para la ansiedad, el insomnio y el dolor menstrual.
- *Menta* para el agotamiento y la congestión nasal.
- *Romero* para el cansancio, el dolor articular y menstrual.

Baños de pies

Los baños de pies son ideales para aliviar los pies doloridos, las torceduras, o para estimular la circulación en casos de congelación. El tradicional baño de mostaza, que consiste en añadir una cucharadita (de café) colmada de mostaza en polvo a una palangana de agua caliente, sigue siendo un tratamiento eficaz. Los tratamientos calientes y fríos también pueden ayudar a reducir los hematomas y a conseguir una cierta mejoría cuando se ha producido una torcedura de tobillo. Coloque el pie en una palangana de agua muy caliente con un gran puñado de romero durante 3-5 minutos y después sumérjalo en una palangana de agua helada durante 1-2 minutos.

Esta inhalación de vapor se ha preparado con aceite esencial de manzanilla (Matricaria recutita)

BAÑOS OCULARES

LOS BAÑOS OCULARES SON DE MANEJO y preparación sencillos y pueden producir efectos calmantes para una gran variedad de trastornos oculares. Las mixturas utilizadas no deberían escocer, y de ser así deben diluirse más, ya que la sensibilidad individual es variable. En cuanto a las infusiones o decocciones suaves, vierta dos gotas de tintura en un vaso para baños oculares lleno de agua recién hervida. Consulte el apartado de precauciones cómo esterilizar el vaso para baños oculares.

EQUIPO

- Cazo • Colador • Jarra • Vaso para baños oculares



CANTIDADES ESTÁNDAR

Utilice 400 ml de decocción elaborada con 15 g de planta seca y 600 ml de agua (véase pág. 66), o 400 ml de una infusión elaborada con 15 g de planta seca y 500 ml de agua (véase pág. 64), o 2 gotas de tintura en un vaso para baños oculares lleno de agua recién hervida.



APLICACIÓN ESTÁNDAR

Realice el baño ocular 3 veces al día.



ALMACENAMIENTO

Almacene en una jarra con tapa en un lugar fresco. Renueve la preparación cada día.



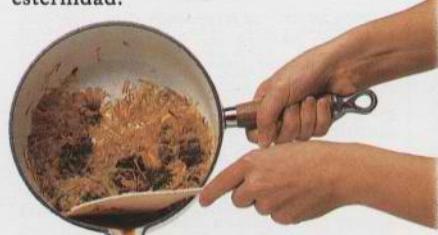
Este baño ocular se ha preparado con una decocción de caléndula (*Calendula officinalis*) y eufrasia (*Euphrasia officinalis*).

PRECAUCIONES

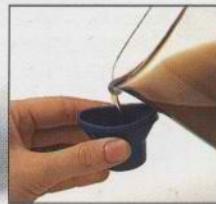
Es muy importante esterilizar el vaso para baños oculares entre cada uso (véase pág. 62), especialmente cuando se trata un proceso infeccioso.



1 Prepare una decocción o una infusión de la planta elegida. Deje a fuego lento durante 10-15 minutos para asegurar la esterilidad.



2 Cuele bien con un colador fino. Asegúrese de que no quedan partículas de la planta que podrían irritar el ojo.



3 Deje enfriar la mixtura hasta que esté templada y llene con ella el vaso para baños oculares.



4 Coloque el vaso para baños oculares sobre el ojo, eche la cabeza hacia atrás para que éste quede bien cubierto con el líquido y parpadee varias veces.

GARGARISMOS Y ENJUAGUES BUCALES

LOS GARGARISMOS Y LOS ENJUAGUES BUCALES pueden prepararse tanto con infusiones como con decocciones estándar (para su elaboración, véanse págs. 64-67) o mediante la dilución de tinturas (para su elaboración, véase pág. 68). Si se utilizan infusiones o decocciones estándar deben colarse bien, dejar enfriar la mixtura

y utilizar una copa (de jerez) como dosis. Si se opta por las tinturas, diluya 5 ml de tintura en una copa (de jerez) de agua caliente. Las plantas siguen actuando una vez digeridas, de forma que los enjuagues bucales y los gargarismos así preparados pueden ingerirse, al igual que se haría con las infusiones estándar y las tinturas.

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA)

YA HAN PASADO A LA HISTORIA los tiempos en que los remedios basados en plantas medicinales sólo se preparaban en casa. Hoy en día, el mercado de productos de plantas medicinales es enorme, pero la elección del remedio adecuado no es siempre fácil. En muchos países los productos están estrictamente regulados: en Europa, por ejemplo, los remedios de plantas medicinales están registrados y debe probarse su eficacia antes de que puedan salir al mercado. Sin embargo, por razones legales, muchos medicamentos no se acompañan de recomendaciones para

su uso médico, aunque sus nombres pueden ser tremendamente sugestivos. Si no se indica claramente el tipo de producto y sus acciones, los consumidores deben informarse sobre los efectos de cada planta que conste en el envase. En los lugares donde sea posible, siempre es mejor comprar los remedios a un suministrador reputado con productos registrados o elegir los remedios según las recomendaciones de un fitoterapeuta. Cuando consten en el envase, siga las recomendaciones sobre la dosificación; si no, pida información a un fitoterapeuta.

Comprimidos y cápsulas

Las plantas se venden en forma de comprimidos o cápsulas fáciles de tomar. En la mayoría de los comercios especializados le proporcionarán información y le venderán combinaciones de plantas recomendadas para trastornos leves. A continuación se indican las plantas que se encuentran como comprimidos o cápsulas:

ACEITE DE BORRAJA — rico en ácido gamma-linoleico; se vende como suplemento para los trastornos hormonales y cutáneos.

ACEITE DE ONAGRA — rico en ácido gamma-linoleico; se comercializa como un suplemento para los trastornos menstruales y cutáneos.

AGNOCASTO — se recomienda para diversos problemas ginecológicos; una sobredosisificación puede causar sensación de hormigueo.

AJO — se utiliza para el resfriado común y para ayudar a regular los niveles de colesterol.

ALHOIVA — utilizado en los estimulantes digestivos y para la producción de leche para mujeres en período de lactancia.

ANGÉLICA DE CHINA O DANG GUI — se incluye como tónico en algunos remedios específicos para mujeres.

BARDANA — suave acción laxante; un remedio «depurativo primaveral».

BOLDO — estimulante digestivo y antiséptico urinario que en algunas ocasiones se incluye en los remedios para la cistitis.

CÁSCARA SAGRADA — laxante; evítela durante el embarazo.

DAMIANA — se vende como tónico general y en algunas ocasiones como afrodisíaco.

EFEDRA O MA HUANG — frecuentemente se incluye en remedios patentados contra la sinusitis y el resfriado común.

EQUINÁCEA — estimulante de la inmunidad para los resfriados.

FICARIA RANUNCULOIDES — a veces se utiliza como tratamiento interno de las hemorroides.

GARRA — útil en la artritis.

GAYUBA — se utiliza en muchas combinaciones diuréticas para la retención de líquidos premenstrual.

GERANIO MANCHADO — planta astringente que frecuentemente se incluye en los preparados comerciales antidiarréicos.

GLADIOLO AZUL SILVESTRE — para problemas cutáneos leves.

COMPRIMIDOS Y CÁPSULAS

Los comprimidos se venden en una gran variedad de frascos y envases.



Cápsulas con el medicamento pulverizado o con aceites.



Nota: si desea más información sobre las plantas que aparecen en esta página, véanse págs. 30-47 y 138-140.



GINSENG — tónico general.**GINKGO** — para los trastornos circulatorios.**GOTU KOLA** — tónico utilizado para el período de convalecencia.**GUARANÁ** — tónico general.**HELONIAS** — se incluye en remedios para problemas menopáusicos y menstruales.**HE SHOU WU o FO TI** — planta tónica china que se utiliza en algunas preparaciones laxantes occidentales, pero más considerado como tónico renal.**HUANG QI o RAÍZ DE ASTRÁGALO** — un popular tónico chino.**JENGIBRE** — se utiliza en casos de astenia.**OLMO ROJO** — para problemas digestivos e irritación de garganta.**PAPAYA** — remedio digestivo.**PEREJIL** — con frecuencia se incluye en los preparados diuréticos para la retención de líquidos menstrual.**SARGAZO VEJIGOSO** — estimulante metabólico.**SELLO DE ORO** — estimulante y descongestionante hepático.**SEN** — laxante; evítelo durante el embarazo.**TANACETO** — para migrañas y reumatismo.**VALERIANA** — para insomnio y tensión nerviosa.**ZARAGATONA** — laxante.

Aceites

Cuando se compran aceites esenciales debe elegirse un distribuidor bien conocido y con buena reputación, ya que la tendencia es adulterar los aceites y sustituir sus componentes por otros sintéticos. Los productos de calidad, lógicamente, son más caros. Infórmese sobre los efectos de los aceites en una guía especializada, y no tome los aceites esenciales internamente salvo por prescripción facultativa.

Aceite en cápsulas



UNGÜENTOS Y POMADAS



Los ungüentos y pomadas que se encuentran en el mercado tienden a limitarse a las plantas medicinales más habituales. Además, también pueden encontrarse productos elaborados por laboratorios homeopáticos y de medicina natural bajo diversos nombres comerciales. Los siguientes son los más habituales:

ALOE — se incluye en preparados cosméticos pero también es útil para las quemaduras solares y las irritaciones.

ÁLSINE — para heridas infectadas y trastornos cutáneos irritativos.

ÁRBOL DE TÉ — potente antibacteriano para rasguños e infecciones cutáneas.

ARNICA — excelente para contusiones y lesiones siempre que no haya discontinuidad de la piel.

CALÉNDULA — útil antiséptico y antifúngico, apropiado para las pieles secas.

CONSUELDA MAYOR — planta prohibida en muchos países pero muy útil y segura cuando se utiliza externamente para contusiones y torceduras.

HIPÉRICO — frecuentemente se vende combinado con caléndula para los problemas cutáneos leves y las quemaduras.

ORTIGA MAYOR — habitualmente elaborada por laboratorios homeopáticos; eficaz en irritaciones cutáneas.

SAVIA — se utiliza para picaduras de insectos y como remedio cutáneo «curlotodo».

Jarabes, extractos y jugos

La disponibilidad de extractos de plantas medicinales líquidos varía mucho de un país a otro. Por ejemplo, en Alemania se dispone de una gran variedad para uso profesional, mientras que en Estados Unidos el abanico es mucho más limitado. En algunas ocasiones, los jugos se encuentran en tiendas de productos biológicos, y pueden tomarse solos o combinados con tinturas o jarabes. Pocos productos informan sobre la acción de sus ingredientes, de forma que cerciórese bien antes de tomarlos. Los jugos de mayor utilidad que más fácilmente encontrará en el mercado son:

ALCACHOFA — estimulante hepático y remedio digestivo.

AJO SILVESTRE — una forma más suave de la popular planta, que se usa de forma similar para combatir resfriados y fortalecer el sistema inmunitario.

ARGENTINA — miembro de la familia de las rosáceas, produce una acción descongestionante que puede ser útil en las afecciones de los senos paranasales.

AVENA — tónico nervioso útil para la depresión.

BORRAJA — útil para estimular las glándulas suprarrenales y también de uso externo para erupciones irritativas de la piel.

EQUISETO MENOR — rico en silice y sumamente adecuado para problemas pulmonares y bronquiales.

RÁBANO NEGRO — remedio digestivo.

JARABES, EXTRACTOS Y JUGOS



Frecuentemente se utilizan botellas de vidrio oscuro para guardar los jarabes y otros remedios a base de plantas medicinales.



REMEDIOS para los TRASTORNOS COMUNES

A PESAR DE LA IMPORTANCIA de los medicamentos farmacéuticos en todo el mundo, los remedios de plantas medicinales siguen siendo los más utilizados habitualmente, y en algunos países los únicos medicamentos de los que se dispone. Las plantas medicinales constituyen una alternativa segura, económica y eficaz frente a los medicamentos convencionales para el tratamiento de un amplio abanico de afecciones menores y, en nuestra sociedad tan estresada, el relajante proceso de elaborar una infusión de plantas o de preparar un ungüento puede ser terapéutico por sí mismo. En este apartado se facilitan instrucciones completas sobre cómo preparar los remedios, pero encontrará una información más detallada en las págs. 62-79.

Información esencial

TRATAMIENTO Y POSOLOGÍA

Los remedios descritos en este libro son seguros, pero la sobredosis puede resultar perjudicial. Doblar la cantidad recomendada no hará al remedio doblemente efectivo.

Todas las recetas y dosis son para adultos. Para los niños se debe reducir la dosis adulta siguiendo las directrices indicadas en la página 128. Los ancianos también pueden necesitar dosis inferiores a los adultos, debido a su metabolismo más lento, por lo tanto, reduzca las dosis a la mitad para las personas de edad muy avanzada o muy debilitadas. Por último, algunas plantas no deberían utilizarse durante el embarazo (véase pág. 126). Antes de tomar un medicamento, lea el apartado de precauciones (véanse págs. 30-47 y págs. 138-140).

Para cada trastorno, el remedio principal y los tratamientos adicionales pueden

tomarse solos o en combinación. Si no se indica de otra manera, generalmente deberían utilizarse durante 4-6 semanas. Si no experimenta mejoría, acuda a su médico. Algunas plantas interaccionan con los medicamentos convencionales; si simultáneamente está tomando algún tipo de medicación, consulte a su médico antes de utilizar los remedios caseros. No interrumpa bruscamente la medicación sin consejo médico previo.

No olvide que cuando comercialmente se dispone de diversas partes de una misma planta debe especificarse el componente particular que forma parte del remedio (flores, raíz, etc.).

Aceites esenciales No los tome internamente excepto bajo prescripción facultativa. Dilúyalos con un aceite de soporte antes de utilizarlos externamente.

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y MINERALES

En el libro se hacen recomendaciones específicas sobre el uso de suplementos en el tratamiento de algunos trastornos. Si se toman suplementos para el bienestar general, opte por un preparado multivitamínico o multimineral para prevenir un desequilibrio. Elija una marca reputada y consulte al médico sobre su uso a largo término (por ejemplo, más de 2-3 meses). No sobrepase la dosis recomendada en el envase. La ingesta excesiva de minerales puede ser perjudicial. Cuando se toman en exceso, las vitaminas hidrosolubles (B y C) son generalmente excretadas, pero las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) pueden causar lesiones hepáticas. No tome un suplemento de

vitaminas liposolubles durante más de 3-4 semanas sin consultar a su médico.

Las dosis diarias recomendadas varían mucho, pero por regla general no deben exceder de las siguientes cantidades:

VITAMINA A - 10.000 UI diarias para los niños, las embarazadas y aquellas mujeres que deseen quedar embarazadas. 20.000 UI para los otros adultos.

VITAMINA B₆ - 50 mg diarios.

VITAMINA D - 400 UI diarias.

VITAMINA E - 600 UI diarias. Si está tomando medicación anticoagulante, no tome vitamina E, excepto bajo estricto control médico.

Abreviaciones:

UI Unidades internacionales. En algunas ocasiones la potencia de las vitaminas se mide en UI. Su equivalencia en gramos varía según la mezcla utilizada en el producto.

mg milígramo (una milésima de gramo)

μg microgramo (una millonésima de gramo).

TOS Y RESFRIADO

TANTO LA MEDICINA CONVENCIONAL COMO LA NATURAL dicen que cuando el estrés debilita el organismo, las bacterias y los virus oportunistas provocan infección, causando tos, resfriados y gripe. Por otra parte, algunos psicólogos consideran que estas afecciones ofrecen la posibilidad de descansar, que tanto se necesita, de las responsabilidades diarias. Este tipo de trastornos no debería quedar sin tratamiento, ya que los resfriados, por ejemplo, pueden convertirse en trastornos más serios o dejar una tos prolongada y una producción persistente de mucosidad. La solución es un tratamiento precoz.

Tos bronquial

El acto de toser sirve para eliminar las partículas irritantes de las vías respiratorias. La tos bronquial es blanda y produce un esputo blanco, amarillo o verde. Cuando el esputo tiene color significa que existe infección o bronquitis.

JARABE DE TOMILLO Y PULMONARIA MANCHADA

Esta combinación calmante y expectorante se elabora con hojas de tomillo, un importante antiséptico para el sistema respiratorio, y de pulmonaria manchada; es decir, las plantas que se utilizan para la infección bronquial.

~ INGREDIENTES ~

10 g de barra de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
750 ml de agua

10 g de tomillo seco (*Thymus vulgaris*)
10 g de hojas secas de pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*)
5 g de flores de primavera (*Primula veris*)
5 g de semillas de anís (*Pimpinella anisum*)
500 g de miel

~ CÓMO PREPARAR EL JARABE ~

1 Coloque el regaliz y el agua en un cazo y caliente hasta que se disuelva el regaliz.

2 Mezcle las plantas y las semillas y vierta en el jugo caliente de regaliz. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.

3 Vuelva a colocar la mezcla ya colada, que se reducirá a unos 500 ml, en el cazo y añada la miel. Caliente suavemente la mezcla para que cueza a fuego lento y remueva constantemente hasta que se disuelva la miel. Deje enfriar la mezcla, vierta en botellas de vidrio oscuro esterilizadas y tape con un tapón de corcho.

DOSIS Tome una dosis de 5 ml hasta 6 veces al día, mientras persistan los síntomas.

EL REGALIZ es un expectorante calmante, ideal para la tos persistente. También ayuda a aromatizar la mezcla y a darle buen sabor.



LA PRIMAVERA es rica en saponinas, que producen un efecto expectorante.

Tomillo fresco

EL TOMILLO es un buen antiséptico para las infecciones bronquiales.

Hojas secas de tomillo

LA PULMONARIA MANCHADA contiene alantoina, una sustancia química que ayuda a la recuperación de las mucosas de las vías respiratorias. También es un expectorante eficaz.



Pulmonaria manchada fresca



Hojas secas de pulmonaria manchada

Semillas de anís



EL ANÍS es un expectorante y espasmolítico. Da buen sabor al jarabe.

LA MIEL actúa como conservante y es particularmente calmante. Endulza y aromatiza la mixtura.



Miel

TRATAMIENTOS ADICIONALES

■ Suplemente el jarabe antitusígeno con una friega elaborada con 2-3 gotas de aceite esencial de eucalipto, de mejorana y de tomillo añadidas a 10 ml de aceite de almendras dulces o de germen de trigo. Realice un ligero masaje en el pecho 3-4 veces al día.

■ Tome 2-3 cápsulas de 200 mg de equinácea 3 veces al día o 5-10 ml de tintura de equinácea (para su elaboración, véase pág. 68) en 100 ml de agua caliente hasta 4 veces al día para combatir la infección.

PRECAUCIONES EN CASO DE TOS

- La tos persistente o recurrente a cualquier edad puede ser signo de un problema de salud más serio. Acuda a su médico si la tos perdura más de una semana, si aparece dolor torácico o si no hay un resfriado o infección asociados con la misma.
- Si la expectoración de una tos productiva está teñida de sangre o si la infección tiene una evolución lenta, consulte a su médico.

Jarabe de tomillo y pulmonaria manchada



EL JARABE DE TOMILLO Y PULMONARIA MANCHADA calma y alivia la tos bronquial. Los jarabes de elaboración casera pueden guardarse en botellas estériles durante varios meses. Es importante utilizar un tapón de corcho, ya que con frecuencia los jarabes fermentan y las botellas con tapón de rosca podrían explotar.

Tos irritativa

La tos irritativa, seca o «no productiva» puede ser debilitante. Frecuentemente se asocia con tensión nerviosa y ansiedad, más que con infecciones, y puede responder a los antitusígenos calmantes.

— JARABE DE CEREZO DE VIRGINIA E HISOPO —

El cerezo de Virginia es un sedante suave, útil para la tos irritativa o debilitante, o cuando se trata de una tos agotadora que no calma con nada. Se combina con hisopo, un remedio tradicional para la tos persistente.

~ INGREDIENTES ~

30 g de corteza seca de cerezo de Virginia
(*Prunus serotina*)
250 ml + 100 ml de agua
10 g de hisopo seco (*Hyssopus officinalis*)
250 g de miel

~ CÓMO PREPARAR EL JARABE ~

1 Macere en 250 ml de agua la corteza de cerezo de Virginia durante toda la noche. Cuele el líquido y reduzca a fuego lento durante 15 minutos para preparar una decocción.

2 Mientras, prepare una infusión estándar de hisopo en 100 ml de agua (véase pág. 64), cuele y añada el líquido a la decocción reducida de la corteza.

3 Añada la miel y cueza a fuego lento durante 5-10 minutos para preparar el jarabe. Deje enfriar la mezcla y guarde en botellas de vidrio oscuro esterilizadas y con un tapón de corcho.

Dosis Tome 5 ml hasta 4 veces al día mientras persistan los síntomas.

Nota: véase PRECAUCIONES EN CASO DE TOS en la pág. 85.

Jarabe de cerezo de Virginia e hisopo



Corteza seca de cerezo de Virginia

Resfriado común

El resfriado común lo causa una infección vírica y habitualmente se caracteriza por la familiar sensación de garganta seca y mucosidad nasal, que en algunos casos evoluciona a fiebre y tos persistente.

INFUSIÓN DE HIERBA DE LA FIEBRE Y FLOR DE SAÚCO

En Norteamérica la hierba de la fiebre se utilizaba para la fiebre con sensación de gripe. La flor de saúco se añade para ayudar a eliminar la mucosidad.

~ INGREDIENTES ~

10 g de hierba de la fiebre seca (*Eupatorium perfoliatum*)
10 g de flores secas de saúco (*Sambucus nigra*)
5 g de milenrama (*Achillea millefolium*)
5 g de menta (*Mentha piperita*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Mezcle las plantas en una tetera y vierta sobre ellas agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele en una jarra. Tape y guarde en un lugar fresco.

Dosis Tome una dosis de una copa (de jerez) cada 3-4 horas mientras persistan los síntomas. Si se desea, endulce con miel.

Tratamientos adicionales

- Si se siente destemplado y tiene escalofríos, beba una decocción sudorírica de jengibre y otras plantas picantes para estimular la transpiración. Pruebe la receta de decocción de jengibre y canela de la pág. 108.
- Tome estimulantes inmunológicos para combatir la infección: equinácea (2 comprimidos de 100 mg hasta 4 veces al día o 5 ml de tintura hasta 3 veces al día) o ajo (2 cápsulas de 200 mg 3 veces al día).
- Coma mucha fruta y evite los alimentos que estimulan la producción de mucosidad, como los productos lácteos, los carbohidratos refinados y el alcohol.

Hisopo fresco



Gripe

Frecuentemente confundimos un resfriado importante con una gripe, pero la verdadera gripe también puede incluir fiebre, tos, dolor de cabeza y muscular, náuseas y vómitos. Suele dejar al paciente debilitado y deprimido durante varias semanas después del episodio.

MIXTURA DE ÉNULA Y VERBENA

La énula es un excelente tónico expectorante y reconstituyente, mientras que la verbena estimula la transpiración para ayudar a reducir la fiebre y favorecer la digestión.

~ INGREDIENTES ~

10 g de raíz seca de énula (*Inula helenium*)
5 g de raíz de *Asclepias tuberosa*
5 g de verbena (*Verbena officinalis*)
5 g de raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
5 g de hierba de la fiebre (*Eupatorium perfoliatum*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

1 Caliente en el agua la raíz de énula y de *Asclepias tuberosa*. Cueza a fuego lento durante 15 minutos para preparar una decocción. Entretanto, mezcle las otras plantas en una tetera o jarra.

2 Vierta la decocción caliente sobre las plantas secas. Deje reposar durante 10 minutos y cuele. Guarde en un lugar fresco.

DOSIS Tome un vaso (de vino) 3 veces al día. Siga tomando la mixtura durante un par de semanas después como tónico.

Tratamientos adicionales

- Si es necesario, tome las infusiones descritas en el apartado de resfriado común y fiebre.
- Tome 3 cápsulas de 200 mg de equinácea 3 veces al día (para la preparación de las cápsulas, véase pág. 70).
- Utilice compresas (para su elaboración, véase pág. 71) empapadas en una infusión de lavanda para aliviar la cefalea febril.
- Beba una infusión estándar de hipérico y de melisa (para su elaboración, véase pág. 64) si aparecen síntomas de depresión.

Fiebre

Una temperatura elevada forma parte de la respuesta normal del organismo a la infección. El tratamiento tradicional de la fiebre está dirigido a ayudar al organismo a combatir la infección, bien mediante plantas que estimulen la transpiración y con ello la disminución de la temperatura, o bien manteniendo la temperatura corporal con remedios sudoríferos.

PRECAUCIÓN

- Es necesario consultar al médico cuando la fiebre es muy alta -acuda al médico si la temperatura corporal aumenta por encima de los 39°C.

INFUSIÓN DE NÉBEDA Y VERBENA

Ésta es una infusión refrescante que debe utilizarse cuando la fiebre está en su punto máximo. La nébeda es una planta sedante que estimula la transpiración, y la verbena un buen estimulante digestivo.

~ INGREDIENTES ~

40 g de nébeda seca (*Nepeta cataria*)
30 g de verbena seca (*Verbena officinalis*)
30 g de hierba de la fiebre (*Eupatorium perfoliatum*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Mezcle las plantas y almacene en un envase seco y hermético.

2 Ponga 2-3 cucharaditas (de café) de la infusión en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele.

DOSIS Tome una taza de infusión tan frecuentemente como sea posible hasta que baje la fiebre.

Tratamientos adicionales

- Durante la fase de escalofríos de la fiebre beba una infusión sudorífera. Pruebe con una decocción de jengibre y canela (pág. 108).
- Tome 5-10 ml de tintura de equinácea 3 veces al día para combatir la infección (para su elaboración, véase pág. 68).

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Tos y resfriados

- En el mercado existen remedios contra la tos y el resfriado que contienen plantas como el astrágalo (*Huang Qi*), semillas de anís, raíz de sanguinaria del Canadá, hierba de la fiebre, primavera, jambul, equinácea, eucalipto, hinojo, hisopo, ipecacuana, regaliz, menta y drosera.
- Las inhalaciones pueden aliviar la congestión. Habitualmente contienen aceite de cayeputi, jambul,

- eucalipto, menta y enebro, y algunas veces se añade mentol, un ingrediente activo del aceite de menta.
- Utilice conjuntamente bolsitas para infusión de saúco y de menta, como una opción rápida para los resfriados leves. De forma alternativa, diluya licor de saúco con agua caliente y beba a sorbitos.

OÍDOS, NARIZ Y GARGANTA

LAS MEMBRANAS MUCOSAS de nariz y garganta constituyen la primera línea defensiva del organismo para eliminar del sistema y mantener alejados de los pulmones a los contaminantes y las toxinas. Constantemente, las células ciliadas expulsan las partículas contaminantes, de forma que éstas van a parar al estómago. Las defensas deben trabajar

continuamente en nuestro contaminado medio ambiente y no es sorprendente que fallen en algunas ocasiones, dejando vía libre a las afecciones de nariz, garganta y oído.

Nota: los trastornos de nariz, garganta y oído pueden estar relacionados con otras afecciones. Véase también el apartado de tos y resfriado en las págs. 84-86, fiebre del heno en la pág. 100 y cefaleas de origen en los senos paranasales en la pág. 110.

Irritación de garganta y laringitis

Frecuentemente la irritación de garganta es consecuencia de un resfriado o una gripe, o es el síntoma de un sobresfuerzo de las cuerdas vocales. También puede ser el signo de una inflamación e infección local, como es el caso de la laringitis o la faringitis, inflamación de las cuerdas vocales o de las cavidades nasales, respectivamente.

— **GARGARISMOS DE SALVIA Y ROMERO** —
Constituye una de las mejores combinaciones para la irritación de garganta y la laringitis: tanto el romero como la salvia son aceites aromáticos, antisépticos y con un gran poder curativo. Otros astringentes, como el pie de león, también pueden contribuir a reducir la inflamación.

~ INGREDIENTES ~

15 g de hojas secas o 45 g de hojas frescas de salvia morada (*Salvia officinalis* «Purpurea»)
10 g de hojas secas o 20 g de hojas frescas de romero (*Rosmarinus officinalis*)
5 g de hojas secas de pie de león (*Alchemilla vulgaris*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LOS GARGARISMOS ~

1 Mezcle las plantas en una tetera o jarra y añada agua recién hervida.

2 Deje reposar durante 10 minutos, cuele y deje enfriar la mixtura. Tape y guarde en un lugar fresco.

DOSIS Haga las gárgaras cada 2-3 horas mientras persistan los síntomas. La infusión es antiséptica y cicatrizante, de forma que debe tragarse la mixtura después de hacer las gárgaras.

Tratamientos adicionales

■ Añada 5 ml de tintura de equinácea (para su elaboración, véase pág. 68) a cada gargarismo o tómela separadamente para combatir la infección. Tome 2 cápsulas de 200 mg de ajo seco pulverizado 3 veces al día para fortalecer el sistema inmunitario.

■ La laringitis y la faringitis pueden aliviarse mediante inhalaciones de vapor: añada dos gotas de aceite esencial de sándalo, de lavanda y de incienso a un bol de agua hirviendo e inhale el vapor durante 10 minutos (véase pág. 78). Despues permanezca en una habitación cálida durante un mínimo de 30 minutos.

■ Añada los mismos aceites a 5 ml de aceite de almendras dulces y aplique mediante masaje alrededor de la garganta.

Gargarismos de salvia y romero



Amigdalitis

Las amígdalas, situadas al fondo de la garganta, son un tipo especial de glándula linfática, que forma parte del sistema inmunitario del organismo. La infección persistente de las mismas puede indicar una debilidad del sistema inmunitario o una situación de estrés continuado, así como una intolerancia alimentaria o un estado de agotamiento. La eliminación de los alimentos potencialmente irritantes, como la leche o el trigo, puede ayudar, del mismo modo que unas buenas y relajantes vacaciones.

- TINTURA DE AMOR DE HORTELANO Y SALVIA -

El amor de hortelano es depurativo y actúa sobre el sistema linfático. En este remedio se combina con la salvia, un antiséptico, y otros antibacterianos y estimulantes inmunológicos, para ayudar a combatir la infección.

~ INGREDIENTES ~

50 ml tintura de amor de hortelano (*Galium aparine*)
15 ml de tintura de salvia (*Salvia officinalis*)
25 ml de tintura de equinácea (*Echinacea angustifolia*)
10 ml de tintura de sello de oro (*Hydrastis canadensis*)

~ CÓMO PREPARAR LA TINTURA ~

- 1 Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68.
- 2 Combine todas las tinturas en una botella de vidrio oscuro esterilizada y mezcle bien.

DOSIS Tome 10 ml de mixtura en medio vaso de agua caliente 3 veces al día durante la fase aguda; si se desea, añada un poco de miel. Reduzca a 5 ml en medio vaso de agua caliente 3 veces al día cuando se alivien los síntomas.

PRECAUCIONES

- Cuando existe un absceso amigdalar es precisa la actuación del médico.
- Acuda a su médico si hay fiebre, sobre todo en niños.

Tratamientos adicionales

- Utilice los gargarismos de la pág. 88 para la irritación de garganta, sustituyendo las hojas de romero por hojas de tomillo, ya que estas últimas son más antisépticas.
- Fortalezca el sistema inmunitario tomando o bien 1 g de vitamina C y 2 cápsulas de 200 mg de ajo seco pulverizado 3 veces al día, o 2-3 cápsulas de 200 mg de astrágalo (*Huang Qi*) diariamente durante unas cuantas semanas para prevenir nuevos episodios.
- Tome diariamente una infusión calmante preparada con 10 g de hiedra terrestre seca, pétalos de caléndula y flores de manzanilla (para su elaboración, véase pág. 64).
- Añada 5 gotas de aceite esencial de tomillo y mejorana y una gota de aceite de rosa a 25 ml de aceite de almendras dulces y realice un masaje en la zona de la nuca. Utilice la misma mezcla de aceites para las inhalaciones de vapor (véase pág. 78).

Aftas bucales

Las úlceras bucales dolorosas que se conocen como aftas están frecuentemente relacionadas con infecciones bacterianas o fúngicas oportunistas, que aparecen cuando se produce un estado de agotamiento. A veces, las úlceras están asociadas a un consumo excesivo de azúcar, que favorece el crecimiento de los hongos. También pueden estar ligadas a trastornos gástricos.

- ENJUAGUES BUALES DE MIRRA Y ROMERO -

La mirra es un potente antimicrobiano. Sin embargo, es una de las plantas que peor sabe. La infusión de romero se añade para ayudar a disfrazar su sabor.

~ INGREDIENTES ~

30 g de romero seco (*Rosmarinus officinalis*)
15 ml de tintura de mirra o 5 gotas de aceite de mirra (*Commiphora molmol*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR EL ENJUAGUE BUCAL ~

- 1 Para elaborar la tintura, véase pág. 68.
- 2 Ponga el romero en una jarra o tetera y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.
- 3 Añada la tintura o el aceite de mirra a la infusión de romero y remueva bien. Tape y guarde en un lugar fresco.

DOSIS Utilice un vaso (de vino) de mixtura para realizar los enjuagues cada 4 horas hasta el alivio de los síntomas.

Tratamientos adicionales

- Mastique arándanos después del enjuague bucal para ayudar a disfrazar el sabor y estimular la curación.
- Aplique directamente una gota de aceite de jambul sobre las aftas bucales; probablemente escocerá, pero puede ser muy efectivo.
- Las infecciones fúngicas persistentes pueden ser la causa de las úlceras bucales. Evite los alimentos azucarados y los productos lácteos, coma ajo y tome diariamente una infusión de caléndula (para su elaboración, véase pág. 64).
- Consulte a su médico si persisten las úlceras bucales, ya que pueden estar relacionadas con intolerancias alimentarias. En particular suelen indicar una intolerancia al gluten. También pueden ser signo de un déficit de hierro, de vitamina B₁₂ o B₆, o de ácido fólico.

Mucosidad

Las membranas protectoras nasales producen mucosidad como una forma de protección en respuesta a infecciones o irritaciones. El exceso de dicha mucosidad frecuentemente es consecuencia de un resfriado común. También puede estar causado por alergenos como el polen o el polvo doméstico.

INHALACIONES DE SÁNDALO Y PINO

Las inhalaciones de vapor constituyen uno de los caminos más eficaces para el tratamiento de las afecciones de las vías respiratorias altas. Estos aceites son astringentes, antisépticos y analgésicos.

~ INGREDIENTES ~

- 15 gotas de aceite de sándalo (*Santalum album*)
- 15 gotas de aceite de pino (*Pinus sylvestris*)
- 10 gotas de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- 5 gotas de aceite de menta (*Mentha piperita*)
- 45 ml de tintura de benjuí compuesta
- bálsamo comendatoris (*Styrax benzoin*)

~ CÓMO UTILIZAR LA INHALACIÓN ~

- 1 Mezcle los ingredientes en una botella de vidrio oscuro esterilizada, de 50 ml, y agite bien.
- 2 Llene una palangana con agua hirviendo. Añada una cucharadita (de café) de mixtura. Cubra la cabeza y la palangana con una toalla, e inhale el vapor durante 10 minutos. Repita dos veces al día mientras persistan los síntomas.

Nota: después permanezca en una habitación cálida durante 30 minutos, como mínimo.

Tratamientos adicionales

- Mezcle 30 ml de tintura de eufrasia, de llantén menor y de equinácea con 10 ml de tintura de sello de oro (para su elaboración, véase pág. 68). Beba una dosis de 5 ml disuelta en agua caliente 3 veces al día.

- Tome 2 cápsulas de 200 mg de ajo 3 veces al día.



Sinusitis

Los senos paranasales son cavidades situadas en el cráneo. Pueden inflamarse y producir un exceso de mucosidad, lo que provocará dolor de cabeza, dolores gingivales y lagrimeo ocular. Aprender a relajarse y a controlar el estrés es muy eficaz para la sinusitis, y al mismo tiempo esta afección frecuentemente responde bien a la acción de las plantas sudoríficas.

TINTURA DE MAGNOLIA Y FLORES DE SAÚCO -

La magnolia es un excelente antiinflamatorio para las membranas mucosas, y el saúco es un remedio tradicional para la congestión y el exceso de mucosidad.

~ INGREDIENTES ~

- 25 ml de tintura de flor de magnolia (*Xin Yi Hua/Magnolia liliiflora*)
- 25 ml de tintura de flor de saúco (*Sambucus nigra*)
- 15 ml de tintura de hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*)
- 15 ml de tintura de equinácea (*Echinacea angustifolia*)
- 10 ml de tintura de árbol de la cera (*Myrica cerifera*)
- 5 ml de tintura de jengibre (*Zingiber officinalis*)
- 5 ml de tintura de menta (*Mentha piperita*)

~ CÓMO PREPARAR LA TINTURA ~

Para preparar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Combínelas en una botella de vidrio oscuro esterilizada de 100 ml y agite.

DOSIS Tome 5 ml en medio vaso de agua caliente 3 veces al día antes de las comidas mientras persistan los síntomas.

Tratamientos adicionales

- Prepare una pomada (véase pág. 76) con 10 ml de tintura de árbol de la cera y 5 ml de tintura de flor de saúco (para su elaboración, véase pág. 68), añadidos a 50 ml de ungüento emulsionante (disponible sin receta médica). Aplique la pomada a la zona de los senos paranasales 2-3 veces al día mediante un masaje suave.

- Añada 5 gotas de aceite de sándalo a un cazo de agua y colóquelo en la mesita de noche para aliviar los síntomas nocturnos.

- Tome 2 cápsulas de 200 mg de ajo seco pulverizado 3 veces al día y un suplemento de vitamina C. Puede contribuir al tratamiento un ayuno de frutas de 24-48 horas. (Las personas debilitadas o los ancianos deberían consultar a su médico antes de realizar un ayuno.)

- Véase pág. 110 para información sobre el tratamiento del dolor de cabeza causado por afecciones de los senos paranasales.

Dolor de oídos

El dolor de oídos puede ser la consecuencia de una infección aguda local, pero también puede estar relacionado con problemas en los senos paranasales, parotiditis u odontalgias. Es importante identificar la causa. Las infecciones recurrentes de oídos, especialmente en niños, pueden estar asociadas a una intolerancia alimentaria (véase pág. 101).

PRECAUCIONES

- *Acuda al médico si el dolor es importante, especialmente en los niños. Asimismo, acuda a su médico si existe dolor en la mastoides (al lado del pabellón auditivo), si aparece supuración del oído o si persisten los síntomas.*
- *No introduzca nada en el oído si el tímpano está perforado. Si no está seguro, acuda a su médico.*

GOTAS PARA EL OÍDO DE GORDOLOBO Y ANÉMONA VULGAR

La anémona vulgar es un buen sedante y analgésico que parece tener una afinidad específica con el oído, mientras que el gordolobo es una planta con propiedades analgésicas que ayuda a la reparación de las lesiones tisulares.

~ INGREDIENTES ~

- 20 gotas de tintura de anémona vulgar (*Anemone vulgaris*)
- 24 ml de aceite de gordolobo obtenido por infusión (*Verbascum thapsus*)
- 20 gotas de tintura de sello de oro (*Hydrastis canadensis*)

~ CÓMO PREPARAR LAS GOTAS PARA EL OÍDO ~

Para preparar las tinturas y el aceite obtenido por infusión, véanse págs. 68 y 72. Mezcle los ingredientes en una botella esterilizada con cuentagotas. Agite.

APLICACIÓN Utilizando el cuentagotas, aplique 2 gotas dentro del oído y cubra con un trozo de algodón. Repita 3 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Aplique un masaje sobre la mastoides (al lado del pabellón auditivo), delante del pabellón auditivo y en la nuca, con una mezcla de 2 ml de aceite de lavanda y de árbol de té en 20 ml de aceite de almendras dulces para reducir el riesgo de que se propague la infección.
- Tome 2 cápsulas de 200 mg de ajo seco pulverizado 3 veces al día y un suplemento de zinc y de vitamina C.
- Evite los alimentos que estimulan la producción de mucosidad como los productos lácteos.

Otitis crónica

La inflamación del oído medio (otitis media) es habitual a todas las edades. Cuando aparece supuración se puede llegar incluso a la sordera, complicación que es más frecuente en los niños. Además de la pérdida progresiva de la capacidad auditiva, se caracteriza por otalgia (dolor de oído) y supuración espesa y copiosa. Algunas investigaciones la han asociado a una alergia a la leche de vaca. El tratamiento convencional habitualmente consiste en la colocación de tubos en el tímpano para liberar la secreción.

— **MIXTURA DE VARA DE ORO Y DE GINGKO** —
La vara de oro es un buen descongestionante que puede ser útil en las afecciones de oído, mientras que el gingko y la anémona vulgar tienen preferencia por las afecciones de oído, y ayudan a la cicatrización. Las dosis que se indican son adecuadas para niños de 4-6 años, los cuales padecen esta afección con mayor frecuencia. Véase pág. 128 para información general sobre la posología en niños.

~ INGREDIENTES ~

- 40 ml de tintura de vara de oro (*Solidago virgaurea*)
- 25 ml de tintura de gingko (*Ginkgo biloba*)
- 15 ml de tintura de llantén menor (*Plantago lanceolata*)
- 10 ml de tintura de hipérico (*Hypericum perforatum*)
- 10 ml de tintura de anémona vulgar (*Anemone vulgaris*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para preparar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Combínelas en una botella de vidrio oscuro esterilizada y agite.

DOSIS Tome 20 gotas en un vaso de zumo de frutas 3 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Tome una cápsula de 200 mg de sello de oro cada día. De forma alternativa, añada 5 ml de tintura de sello de oro al remedio principal y utilice un zumo de frutas de sabor fuerte, como el de cassis, para diluir la mixtura, ya que el sello de oro tiene un sabor muy amargo.
- Reemplace la leche de vaca de la dieta por productos de soja y reduzca la ingesta de azúcar cuanto sea posible.

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Oídos, nariz y garganta

■ Para problemas de carácter congestivo busque cápsulas o comprimidos que combinen alguna de las siguientes plantas astringentes, antisépticas y analgésicas: agrimonia, corteza de árbol de la cera, jambul, flor de saúco, eucalipto, eufrasia, vara de oro, sello de oro, flor de magnolia, malvavisco, menta, marrubio, índigo silvestre y milenrama.

- Busque preparados para inhalaciones, tales como las que se basan en el bálsamo comendatoris.
- Pruebe los pulverizadores nasales de plantas medicinales que combinan aceite de eucalipto y menta.
- Utilice bolsitas para infusión de plantas medicinales que contengan flor de saúco, caléndula o menta, para complementar otros tratamientos.

TRASTORNOS OCULARES

Los ojos ESTÁN en constante uso transmitiendo imágenes, un trabajo que se ha ido haciendo más duro debido a las pantallas de ordenador, el polvo y la contaminación de las calles urbanas, así como por la luz solar que cada día es más brillante debido a la destrucción de la capa de ozono. Los ejercicios regulares, como enfocar alternativamente objetos cercanos y lejanos, pueden ayudar. Salpicarlos cada mañana con agua fría también puede ser

Orzuelos

Un orzuelo es una inflamación de las glándulas que se encuentran en la base de las pestañas. Son el resultado de una infección bacteriana y generalmente es un signo de que la persona se está debilitando. El reposo, la relajación y una dieta adecuada son tan importantes como los tratamientos tópicos.

COMPRESAS DE CALÉNDULA

La caléndula, astringente y antiséptica, es un remedio excelente para las infecciones e inflamaciones cutáneas locales.

~ INGREDIENTES ~

25 g de pétalos secos de caléndula (*Calendula officinalis*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA COMPRESA ~

- 1 Vierta agua recién hervida sobre los pétalos de caléndula. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.
- 2 Tan pronto como la infusión esté suficientemente fría como para manejarla, emape en ella un pequeño trozo de muselina u otro tejido.

APLICACIÓN *Aplique el paño sobre el orzuelo, manteniéndolo sobre la zona afectada hasta que se enfrie la compresa. Repita con una nueva compresa a intervalos frecuentes durante el día recalentando la infusión cuando sea necesario mientras persista la infección. Prepare cada día una nueva infusión.*

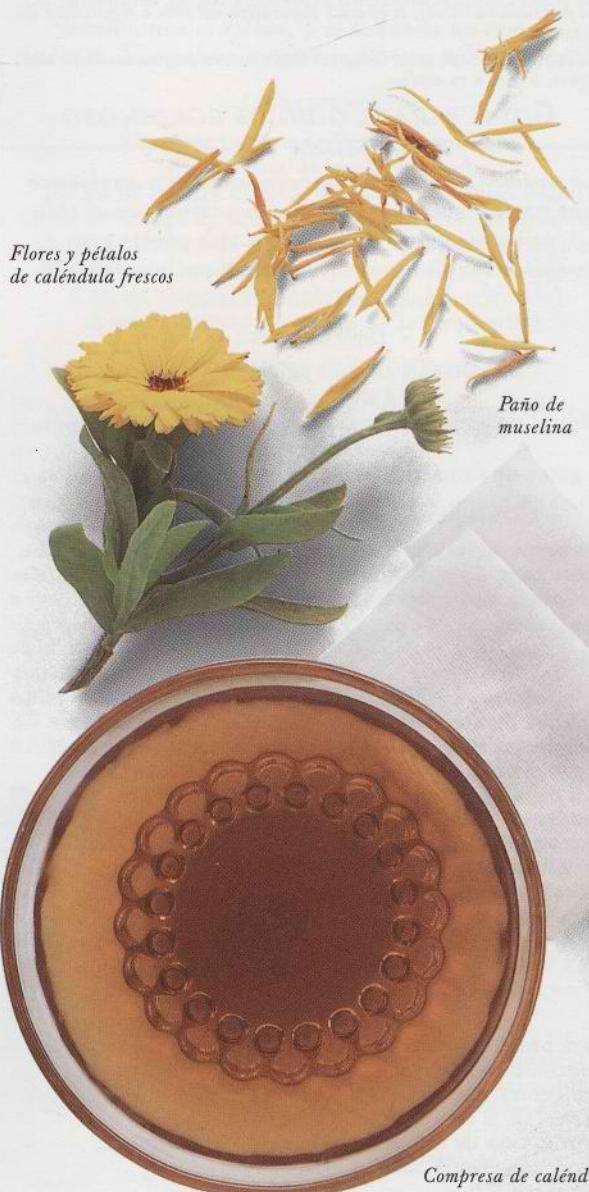
Tratamientos adicionales

- Estimule el sistema inmunitario con 2 cápsulas de 200 mg de equinácea 3 veces al día.
- Beba 2-3 veces al día una infusión elaborada con amor de hortelano, Ju Hua (flores secas de crisantemo chino), fumaria y hojas de bardana. (Para su elaboración, véase pág. 64.)

beneficioso. Los remedios de plantas medicinales pueden aliviar los síntomas de muchos trastornos oculares comunes.

PRECAUCIONES GENERALES

- *Las infecciones oculares pueden ser muy contagiosas. Evite compartir las toallas para la cara.*



Compresa de caléndula

Conjuntivitis y blefaritis

La conjuntivitis es una inflamación de la membrana mucosa que cubre el globo ocular. La blefaritis consiste en la inflamación del párpado. Habitualmente, ambas son causa de una infección, aunque la conjuntivitis también puede estar relacionada con la contaminación del aire o con la disminución de las secreciones oculares normales que se produce en la edad avanzada.

— BAÑO OCULAR DE EUFRASIA Y CALÉNDULA —

La eufrasia es una planta que tradicionalmente se ha utilizado para el tratamiento de infecciones. Es una pequeña planta semiparasitaria que crece en prados verdes y raramente en los jardines.

— INGREDIENTES —

15 g de eufrasia seca (*Euphrasia officinalis*)
10 g de pétalos secos de caléndula (*Calendula officinalis*)
500 ml de agua

— CÓMO PREPARAR EL BAÑO OCULAR —

- 1 Mezcle las plantas y el agua, y caliente en un cazo.
- 2 Cueza a fuego lento durante 5-10 minutos para esterilizar las plantas. Cuele y deje enfriar completamente. Guarde en una botella esterilizada.

APLICACIÓN *Vierta un poco de preparado en un vaso esterilizado para baños oculares y lave el ojo. Si están afectados ambos ojos, esterilice nuevamente el vaso para baños oculares y vierta una nueva cantidad de mixtura en el mismo. Prepare una nueva mixtura cada día. Nota: para las instrucciones sobre la esterilización, véase pág. 62.*

PRECAUCIONES

- Acuda a su médico si la infección no se resuelve en uno o dos días, o si hay una disminución de la visión o dolor ocular.

Tratamientos adicionales

- Aplique bolsitas para infusión ya utilizadas y frías de té indio, chino o de hinojo sobre los ojos a modo de cataplasma, y relájese durante 15 minutos.
- Para combatir la infección, beba una infusión estándar de eufrasia 3 veces al día (para su elaboración, véase pág. 64), y tome 2 cápsulas de 200 mg de equinácea 3 veces al día mientras persistan los síntomas.



Caléndula
fresca

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Trastornos oculares

- Aplique un poco de pomada de caléndula recién hecha directamente sobre los orzuelos. Utilice

Ojos cansados y tensión ocular

El estrés, las largas horas de trabajo y la contaminación se combinan para hacer de la tensión ocular un problema común. La solución más sencilla consiste en realizar pequeños descansos cuando se trabaja delante de una pantalla de ordenador, evitar permanecer todo el día con luz artificial y enfocar frecuentemente a lo lejos durante unos segundos para descansar los ojos siempre fijos en objetos cercanos, o bien cerrar los ojos y presionar muy suavemente los párpados con las palmas.

— INFUSIÓN DE JU HUA Y BETÓNICA —

En la medicina china los ojos están asociados con el hígado, y las plantas como el Ju Hua y la betónica, que estimulan este órgano, pueden favorecer el bienestar ocular.

— INGREDIENTES —

25 g de Ju Hua (flores secas de crisantemo chino (*Chrysanthemum morifolium*))
20 g de betónica seca (*Stachys betonica*)
10 g de Gotu Kola (*Centella asiatica*)
5 g de menta seca (*Mentha piperita*)
agua

— CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN —

- 1 Mezcle las plantas y guárdelas en un envase oscuro y hermético.
- 2 Ponga 2-3 cucharaditas (de café) de mixtura en una taza de tisanas o una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele.

DOSIS *Interrumpa un momento su trabajo y beba una taza cuando note los ojos cansados.*

Tratamientos adicionales

- Coloque rodajas de pepino fresco sobre ambos ojos cerrados y relájese durante 10-15 minutos.
- Tome 1-2 g de vitamina C y 10.000-20.000 UI de vitamina A (excepto durante el embarazo).
- Lave los ojos con la infusión de eufrasia y caléndula (izquierda) o con 5 gotas de tintura de consuelda menor (para su elaboración, véase pág. 68) introducidas en un vaso para baños oculares con agua caliente.

bolsitas compradas en la tienda de hojas de saúco, hinojo, caléndula o frambuesa para preparar una infusión. Deje enfriar y aplíquelas directamente sobre los ojos inflamados y cansados en forma de cataplasma fría para aliviar los síntomas.

PROBLEMAS CUTÁNEOS Y CAPILARES

LA PIEL CONSTITUYE una notable barrera defensiva frente al mundo exterior. Hospeda a una floreciente comunidad bacteriana que sirve de protección contra los microorganismos extraños y contiene millones de terminaciones nerviosas sensitivas. Su eficacia es un buen indicador del estado general de salud y bienestar, por lo cual los remedios de plantas medicinales para afecciones cutáneas generalmente se administran internamente para restaurar el equilibrio de salud en nuestro organismo.

Eccema

La inflamación irritativa de la piel puede ser debida a una intolerancia alimentaria (véase pág. 101) o al contacto con determinados productos químicos, y con frecuencia empeora en situaciones de estrés. Los remedios calmantes pueden ayudar a reducir las crisis, a la vez que las plantas depurativas contribuyen a eliminar las toxinas del sistema.

INFUSIÓN DE PENSAMIENTO

SILVESTRE Y TRÉBOL ROJO

El pensamiento silvestre es un buen depurativo y antiinflamatorio, que también ejerce una suave acción de estimulante circulatorio. El trébol rojo a su vez ayuda a eliminar toxinas del sistema y posee una acción diurética.

~ INGREDIENTES ~

- 20 g de pensamiento silvestre seco (*Viola tricolor*)
- 20 g de flores secas de trébol rojo (*Trifolium pratense*)
- 20 g de ortiga mayor seca (*Urtica dioica*)
- 20 g de bardana seca (*Arctium lappa*)
- 10 g de casquete de perro rabioso seco (*Scutellaria lateriflora*)
- 10 g de fumaria seca (*Fumaria officinalis*)
- 500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guárdelas en un bote hermético. Ponga 25 g de mixtura en una tetera.
- 2 Vierta 500 ml de agua recién hervida sobre la mezcla. Deje reposar durante 10 minutos y cuele. Tape y guarde en un lugar fresco.

DOSIS Tome un vaso (de vino) 3 veces al día antes de las comidas.





Bardana fresca

LA BARDANA produce una acción laxante y diurética. Se usa para eliminar las toxinas del sistema.

Partes aéreas secas de bardana



Casquete de perro rabioso fresco

EL CASQUETE DE PERRO RABIOSO es sedante, fortalece el sistema para que éste pueda hacer frente al estrés que con frecuencia exacerba el eccema.

Partes aéreas secas de casquete de perro rabioso



Fumaria fresca



Partes aéreas frescas de fumaria

LA FUMARIA ayuda a estimular la digestión y tiene propiedades depurativas.

Infusión de pensamiento silvestre y trébol rojo



TRATAMIENTOS ADICIONALES

■ Utilice pomada de caléndula o de manzanilla externamente para secar el eccema. Pruebe la pomada de álsine para reducir el picor. Para la elaboración de pomadas, véase pág. 76.

■ Para los eccemas húmedos elabore una infusión estándar (para su elaboración, véase pág. 64) de pensamiento silvestre y pétalos de caléndula. Cuele, deje enfriar y empape una compresa en esta mezcla. Aplique sobre la zona afectada.

■ El aceite de onagra puede ayudar en algunos tipos de eccema: tome diariamente 2 cápsulas de 1 g. Asegúrese de que el aporte de vitamina A, B, C y E en la dieta es el adecuado, al igual que el de magnesio, zinc y calcio. Si es necesario, tome un suplemento.

■ Alivie el picor con una loción elaborada con 35 ml de jugo de borraja, hamamelis destilada y agua de rosa. Aplique frecuentemente con un algodón.

LA INFUSIÓN DE PENSAMIENTO SILVESTRE Y TRÉBOL ROJO mejora el eccema eliminando las toxinas del sistema, calmando los nervios y disminuyendo la inflamación.

Psoriasis

En la psoriasis se produce una hiperproducción de determinadas células de la piel, lo cual provoca zonas de descamación que generalmente se localizan en rodillas, codos o cuero cabelludo. En Occidente es bastante habitual y en algunos casos puede ser muy grave y afectar a grandes zonas del cuerpo, e incluso asociarse a trastornos reumáticos crónicos.

INFUSIÓN DE ESCROFULARIA

La psoriasis es un trastorno que da la impresión de aparecer y desaparecer, y frecuentemente mejora con la exposición al sol y el agua de mar. Las plantas depurativas y antiinflamatorias, como la escrofularia y el trébol rojo, también pueden ser útiles.

~ INGREDIENTES ~

10 g de raíz fresca de bardana (*Arctium lappa*)
5 g de raíz fresca de acedera amarilla (*Rumex crispus*)
15 g de escrofularia fresca (*Scrophularia nodosa*)
10 g de flores frescas de trébol rojo (*Trifolium pratense*)
750 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle la bardana y la acedera amarilla en un cazo y añada el agua. Lleve a ebullición y cueza a fuego lento durante 15 minutos, para preparar un concentrado.
- 2 Ponga la escrofularia y las flores de trébol rojo en una tetera o jarra. Vierta el concentrado de bardana y acedera amarilla sobre estas plantas y deje reposar durante 10 minutos. Cuele. Almacene en una jarra con tapa.

DOSIS Tome un vaso (de vino) 3 veces al día. Véase pág. 83 para información sobre el tiempo de duración del tratamiento. Si se desea, puede aromatizarse con miel o con zumo de limón.

Tratamientos adicionales

- La pomada de amor de hortelano (para su elaboración, véase pág. 76) puede ser útil para el tratamiento de pequeñas zonas o en las primeras fases de la psoriasis. Aplique 2-3 veces al día en las zonas afectadas.
- Si el afectado es el cuero cabelludo, prepare un enjuague capilar con 10 ml de tintura de romero (para su elaboración, véase pág. 68) y 10 gotas de aceite de enebro disueltas en 500 ml de agua caliente. Aplique después del champú como enjuague final.
- Habitualmente la psoriasis aparece en personas introvertidas y nerviosas. En ocasiones los remedios florales de Bach, como la manzana silvestre, la agrimonía, el sauce o la violeta de agua, pueden ser útiles.
- Evite el alcohol y las plantas como la milenrama, la canela y las flores de tila, ya que aumentan la circulación periférica y estimulan la piel.
- Tome diariamente 1 g de vitamina C y 1-2 g de sargazo vejigoso, así como zinc y vitamina A (siga las instrucciones del envase).

Urticaria (habones)

La urticaria es una erupción de habones rojos pruriginosos y vesículas en la piel. Puede estar causada por contacto con alergenos irritantes, como los que se encuentran en plantas como la ortiga mayor, el lúpulo, las judías o la borraja. Las sustancias químicas como los salicilatos, que se encuentran en la aspirina y en muchos alimentos, pueden producir un efecto similar al causar erupciones que la mayoría de las veces aparecen alrededor de la boca.

— INFUSIÓN DE AGRIMONIA Y MANZANILLA —
Generalmente, la urticaria persistente está relacionada con alergias alimentarias. Esta infusión calmante contiene agrimonia, una planta muy útil para calmar irritaciones intestinales, y manzanilla, la cual posee propiedades antialérgicas.

~ INGREDIENTES ~

10 g de agrimonia seca (*Agrimonia eupatoria*)
10 g de flores secas de manzanilla (*Matricaria recutita*)
5 g de ortiga mayor seca (*Urtica dioica*)
5 g de pensamiento silvestre seco (*Viola tricolor*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Mezcle todas las plantas y vierta sobre ellas agua recién hervida. Deje reposar durante 5 minutos y cuele. Guarde en una jarra con tapa en un lugar fresco.

DOSIS Tome un vaso (de vino) 3 veces al día mientras persista la erupción.

Tratamientos adicionales

- Frote la zona con una cebolla cortada o con hojas de col machacadas.
- Utilice pomada de manzanilla (disponible en tiendas de productos naturales; para su elaboración, véase pág. 76) sobre las zonas afectadas varias veces al día.
- Si el estrés es un factor que contribuye a la aparición de la erupción, beba una infusión de casquete de perro rabioso (para su elaboración, véase pág. 64) 3 veces al día.



Infusión de agrimonia y manzanilla

Manzanilla

Agrimonia



Tiña y pie de atleta

Las infecciones cutáneas como la tiña y el pie de atleta suelen ser obra de los hongos comunes, que atacan cuando el sistema inmunitario se halla debilitado por el estrés o el agotamiento. Los hongos aparecen en condiciones de humedad o mala ventilación, por ejemplo, en las toallas sucias o húmedas.

— UNGÜENTO DE CALÉNDULA Y ÁRBOL DE TÉ —
 Tanto la caléndula como el árbol de té presentan una marcada acción antifúngica. La utilización de un ungüento ayuda a mantener secas las zonas afectadas, y en consecuencia provoca la desaparición de los hongos. La combinación de los dos aceites en forma de loción constituye una buena alternativa.

~ INGREDIENTES ~

25 ml de aceite de caléndula obtenido por infusión (*Calendula officinalis*)
 8 g de cera de abeja
 8 g de lanolina anhidrosa
 5 ml de aceite de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)

~ CÓMO PREPARAR EL UNGÜENTO ~

- 1 Para preparar el aceite de caléndula obtenido por infusión, véase pág. 73.
- 2 Funda la cera de abeja y la lanolina anhidrosa al baño María. Caliente ligeramente el aceite de caléndula al baño María.
- 3 Combine las dos mezclas y aparte del fuego removiendo bien.
- 4 Cuando la mezcla haya empezado a enfriarse de forma significativa, pero antes de que solidifique, añada el aceite de árbol de té. Remueva. Vierta en un bote de vidrio oscuro esterilizado y deje solidificar la mezcla.

APLICACIÓN Frote suavemente en las zonas afectadas varias veces al día mientras persistan los síntomas.

Forúnculos y ántrax

El forúnculo es una inflamación de un folículo piloso debida a una infección bacteriana. La reunión de varios forúnculos constituye el ántrax. La aparición de forúnculos recurrentes indica una debilidad de las defensas contra la enfermedad, debida al estrés, al agotamiento o a una infección subyacente, como por ejemplo un absceso dental. Mejorar la dieta y el estilo de vida puede ser beneficioso.

— CATAPLASMA DE OLMO ROJO —

Las cataplasmas calientes son muy eficaces para conseguir la eliminación del pus de los forúnculos. El olmo rojo es ideal para este propósito, con la adición de unas gotas de aceite de eucalipto como antiséptico.

~ INGREDIENTES ~

25 g de olmo rojo en polvo (*Ulmus fulva*)
 3 gotas de aceite de eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
 agua

~ CÓMO PREPARAR LA CATAPLASMA ~

- 1 Añada un poco de agua hirviendo al polvo de olmo rojo para formar una pasta.
- 2 Mezcle el aceite de eucalipto con la pasta.
- 3 Reparta la mezcla caliente sobre el forúnculo o el ántrax y cubra con una gasa. Reemplace frecuentemente la cataplasma en cuanto se enfrie mientras persista la supuración.

Tratamientos adicionales

- Para mejorar la resistencia frente a las infecciones, tome 2 cápsulas de 200 mg de ajo seco pulverizado o 5 ml de tintura de equinácea (para su elaboración, véase pág. 68) 3 veces al día.
- Beba una infusión de flores secas de madreselva, hojas de escrofularia y tomillo (para su elaboración, véase pág. 64) a partes iguales, para ayudar a combatir la infección y depurar el sistema.

Acné

El acné aparece con mayor frecuencia en la adolescencia, y se caracteriza por comedones y pústulas causadas por la inflamación de las glándulas sebáceas de la piel. Frecuentemente, la dieta desequilibrada es un factor que contribuye a su aparición. Aunque por lo general el acné remite cuando el individuo alcanza los veinte años, puede persistir, posiblemente como resultado de un desequilibrio hormonal.

TRATAMIENTO FACIAL CON LAVANDA

Y MILENRAMA

En este tratamiento de dos fases, se utiliza el vapor para abrir los poros y seguidamente se aplica la loción para limpiar la piel. Las plantas antisépticas y antiinflamatorias que se añaden al vapor ayudan a combatir los síntomas del acné.

~ INGREDIENTES ~

5 gotas de aceite de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
25 ml de agua de rosa de Damasco (*Rosa damascena*)
25 ml de hamamelis destilada (*Hamamelis virginiana*)
10 g de flores secas de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
10 g de flores secas de milenrama (*Achillea millefolium*)
10 g de flores secas de saúco (*Sambucus nigra*)
agua

~ CÓMO PREPARAR EL TRATAMIENTO FACIAL ~

- 1 Combine el aceite de árbol de té con el agua de rosa y hamamelis para preparar una loción astringente.
- 2 Mezcle la lavanda, la milenrama y las flores de saúco en una palangana y vierta sobre ellas agua hirviendo.

APLICACIÓN Cubra la cabeza y la palangana con una toalla y deje que el vapor actúe durante 5-10 minutos antes de limpiar la cara con la loción. Repita una vez al día.

Tratamientos adicionales

- Tome suplementos de aceite de onagra, complejo de vitamina B, vitamina C y zinc (siga las instrucciones del envase), y coma muchas verduras frescas y fruta.
- Mezcle 3 hojas de col con 50 ml de hamamelis destilada en un robot de cocina y utilice como loción dos veces al día.



Casca

La aparición de pequeñas escamas de piel muerta en el cuero cabelludo, lo que popularmente se conoce como caspa, puede ser un signo de psoriasis, aunque con más frecuencia se relaciona con la dermatitis seborreica o la infección por levaduras.

CHAMPÚ DE ROMERO Y ORTIGA

El romero es una planta estimulante y sudorífica que tradicionalmente se ha utilizado como enjuague capilar y que ayuda a mantener el cabello brillante y sano. La raíz de ortiga mayor es un acondicionador capilar muy conocido en buena parte de Europa.

~ INGREDIENTES ~

25 g de hojas frescas de romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	10 g de raíz fresca de ortiga mayor bien lavada (<i>Urtica dioica</i>)
5 gotas de aceite de árbol de té (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	20 g de jabón líquido
	100 ml de alcohol desnaturalizado
	350 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR EL CHAMPÚ ~

1 Mezcle las plantas, el aceite, el jabón y el alcohol en un bote de 500 ml o en una botella de cuello ancho. Añada el agua y agite bien.

2 Deje reposar durante 2 semanas, agitando el contenido a intervalos regulares. Cuele en una botella limpia.

APLICACIÓN Utilice como champú 2-3 veces por semana hasta que desaparezca la caspa.

Alopecia

Con frecuencia, a medida que el hombre va cumpliendo años se produce una caída gradual del cabello (calvicie). Acostumbra a ser hereditaria e irreversible. Cuando la caída del cabello es repentina o en placas, como ocurre en la alopecia areata, generalmente se debe al estrés o al déficit de vitaminas. Esto ocurre con mayor frecuencia en la adolescencia y en los adultos jóvenes.

Tratamientos

- Aplique pomada de árnica a las zonas de calvicie, en la alopecia areata (no la utilice cuando exista discontinuidad de la piel).
- Enjuague el cabello con una infusión estándar (para su elaboración, véase pág. 64) de romero, salvia u ortiga mayor.
- Tome un suplemento de vitamina B y de aceite de onagra.
- Si uno de los factores desencadenantes es el estrés, beba una infusión de casquete de perro rabioso y betónica a partes iguales (para su elaboración, véase pág. 64).

Herpes labial

Una vez infectado con el virus *Herpes simplex*, el herpes labial reaparecerá siempre que el sistema inmunitario se encuentre en una situación de estrés. Generalmente, el herpes labial se produce siempre en el mismo sitio, y se caracteriza por una sensación de picor en la piel. La mejor solución para evitar su aparición es mantenerse fuerte y sano.

— ACEITE DE ÁRBOL DE TÉ Y DE LAVANDA —

Las investigaciones han demostrado que algunas plantas tienen propiedades específicas antivíricas y pueden usarse tópicamente para tratar infecciones de causa vírica como el Herpes simplex. Utilice esta loción ante la primera sospecha de aparición de un herpes labial.

— INGREDIENTES —

8 ml de aceite de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
5 ml de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
12 ml de aceite de almendras dulces

— CÓMO PREPARAR EL ACEITE —

Combine los aceites en una botella con cuentagotas, esterilizada, de 25 ml de capacidad, y agite bien.

APLICACIÓN *Aplique 1-3 gotas de aceite en la zona afectada. Repita cada dos horas.*

Verrugas

Las verrugas, causadas por una infección vírica, pueden ser muy contagiosas. Existen muchos remedios populares; uno de los más sencillos consiste en aplicar diariamente unas gotas de diente de león fresco o de savia de celdidonia.

— LOCIÓN DE TUYA Y ÁRBOL DE TÉ —

La tuya es un remedio tradicional para el tratamiento de las verrugas, y el árbol de té posee potentes propiedades antisépticas y antifúngicas.

— INGREDIENTES —

15 ml de tintura de tuya (*Thuja occidentalis*)
10 ml de aceite de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)

— CÓMO PREPARAR LA LOCIÓN —

Para preparar la tintura, véase pág. 68. Combine la tintura y el aceite en una botella esterilizada, con cuentagotas, de 25 ml. Agite vigorosamente para formar una emulsión.

APLICACIÓN *Aplique 1-2 gotas de mezcla en la zona afectada. Repita hasta 4 veces al día, agitando bien la botella antes de usar.*

Impétigo

El impétigo es una infección bacteriana común que, generalmente, afecta a boca, nariz y oídos, y que produce una supuración costrosa. Es altamente contagioso y frecuente en los niños. Aunque suele ser necesaria la aplicación de antibióticos tópicos, las siguientes medidas adicionales pueden ayudar a solucionar el problema.

Tratamientos

- Tome 2 cápsulas de 200 mg de ajo o 5 ml de tintura de equinácea (para su elaboración, véase pág. 68) 3 veces al día.
- Combine 20 ml de tintura de equinácea, 30 ml de tintura de caléndula (para su elaboración, véase pág. 68) y 50 ml de hamamelis, y úselo como loción, aplicándolo en la zona afectada 3 o 4 veces al día.

Sarna

La sarna está producida por pequeños ácaros que horadan la piel. Estos son muy contagiosos e irritantes y es importante que acuda a su médico. Los siguientes pasos le ayudarán a combatir la infección.

Tratamientos

- Añada 250 ml de infusión estándar de tanaceto (para su elaboración, véase pág. 64) a un baño caliente, por la noche. Combine 10 ml de aceite de árbol de té y 90 ml de hamamelis destilada y use como loción después del baño. Repita 3 noches seguidas.
- Hierva todas las ropas, incluidas las de cama, y espere por lo menos 3 semanas para volver a usarlas, ya que los huevos del ácaro pueden sobrevivir hasta dos semanas.

PRECAUCIONES EN RELACIÓN AL IMPÉTIGO Y A LA SARNA

- *La sarna y el impétigo son extremadamente contagiosos; no comparta la ropa ni las toallas con los demás miembros de la familia.*

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Problemas cutáneos y capilares

- Muchos productos comerciales de belleza cutáneos y capilares contienen plantas medicinales. Habitualmente la cantidad de extractos de plantas es demasiado pequeña para obtener un efecto terapéutico, de forma que busque remedios elaborados con tales fines. La pomada de caléndula es fácil de encontrar. Otros productos, como la pomada y el ungüento de álsine y de manzanilla, también se comercializan.
- En los remedios cutáneos o capilares patentados se utilizan plantas con acción depurativa, como la bardana, el amor de hortelano, el diente de león, la escrofularia, la fumaria y la acedera amarilla. Es importante seguir las instrucciones, ya que la mayoría son estimulantes digestivos y si se utilizan en exceso pueden provocar diarrea.
- La corteza de Panamá es un excelente depurativo para la caspa.

ALERGIAS

EN NUESTRO CONTAMINADO mundo las alergias son cada vez más frecuentes. El organismo tiene que enfrentarse a un número creciente de productos químicos extraños, a consecuencia de la presencia de niveles, cada vez más elevados, de sustancias irritantes, así como a nuevos productos agrícolas como las semillas de

Fiebre del heno y rinitis alérgica

Habitualmente considerada un trastorno estacional, causada por el polen de hierbas y árboles, y caracterizada por estornudos, irritación ocular y mocosidad nasal, la fiebre del heno también puede desencadenarse por el polvo doméstico, el humo de los coches o los pelos de los animales, y entonces nos referimos a ella como rinitis alérgica. Los casos graves pueden presentar síntomas similares al asma.

TINTURA DE FLORES DE SAÚCO Y DIENTE DE LEÓN

Normalmente la fiebre del heno se trata mejor a principios de primavera, antes de que aparezca el polen. Esta tintura que contiene flores de saúco, con acción astringente en las membranas mucosas, y diente de león, con acción depurativa hepática, ayudará al sistema a enfrentarse con futuros alergenos. Este remedio también es adecuado para la rinitis alérgica.

~ INGREDIENTES ~

25 ml de tintura de flores de saúco (*Sambucus nigra*)
20 ml de tintura de raíz de diente de león
(*Taraxacum officinale*)
20 ml de tintura de verbena (*Verbena officinalis*)
15 ml de tintura de ginseng siberiano
(*Eleutherococcus senticosus*)
15 ml de tintura de marrubio (*Marrubium vulgare*)
5 ml de tintura de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

~ CÓMO PREPARAR LA TINTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas en una botella de vidrio oscuro, esterilizada, de 100 ml de capacidad.

DOSIS Tome 5 ml disueltos en 100 ml de agua caliente 3 veces al día antes de las comidas. En el caso de la fiebre del heno, tómela hasta un máximo de 4 semanas durante la primavera.

Tratamientos adicionales

■ Para aliviar los síntomas de la fiebre del heno, lave los ojos con un baño ocular de caléndula y eufrasia (véase pág. 93), y tome 2 cápsulas de 200 mg de eufrasia hasta un máximo de 3 veces al día.

colza, y a alimentos que muchas veces están contaminados con pesticidas y estimulantes artificiales del crecimiento. El sistema inmunitario trata a estos «desconocidos» como sustancias peligrosas, causando inflamación y excesiva formación de mocosidad como parte del mecanismo de defensa.

Asma

El asma alérgico está frecuentemente relacionado con eccemas alérgicos y se manifiesta en la infancia. Se debe a un estrechamiento de los bronquiolos y a la producción de moco espeso, lo cual provoca una respiración dificultosa acompañada de un pitido característico.

MIXTURA DE DROSERA E HISOPO

La utilización de la mayoría de las plantas eficaces contra el asma está reservada al médico o a los productos comercializados. La drosera, un expectorante espasmolítico y relajante, es una de las mejores alternativas de que disponemos.

~ INGREDIENTES ~

10 ml de extracto fluido de drosera (*Drosera rotundifolia*)
25 ml de tintura de hisopo (*Hyssopus officinalis*)
20 ml de tintura de énula (*Inula helenium*)
20 ml de tintura de tomillo (*Thymus vulgaris*)
20 ml de tintura de manzanilla (*Matricaria recutita*)
5 ml de extracto fluido de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas en una botella de vidrio oscuro, esterilizada, de 100 ml de capacidad.

DOSIS Tome 10 ml disueltos en 100 ml de agua 2 veces al día antes de las comidas.

PRECAUCIONES

• Este remedio sólo debe emplearse en casos leves. El asma puede poner en peligro la vida del enfermo. Acuda a su médico en los casos graves. No deje bruscamente de tomar esteroides u otros inhaladores; deben abandonarse gradualmente y bajo control médico.

Tratamientos adicionales

■ Use 5 gotas de aceite de manzanilla en una palangana de agua hirviendo para realizar inhalaciones de vapor (véase pág. 78) ante los primeros síntomas de un ataque.

Candidiasis

La candidiasis consiste en el crecimiento acelerado de un hongo, *Candida albicans*, que se encuentra de forma natural en el intestino. Algunos especialistas consideran la candidiasis como causa de un amplio abanico de trastornos, desde aftas e infecciones urinarias persistentes, hasta ataques de pánico y trastornos digestivos crónicos. Aunque algunos médicos permanecen escépticos, en muchos casos una dieta baja en azúcares y sin levaduras puede mejorar el cuadro.

— INFUSIÓN DE CALÉNDULA Y AGRIMONIA —

La caléndula es un buen antifúngico, tanto interna como externamente, mientras que la agrimonia ayuda a calmar la irritación intestinal causada por los alergenos y restablece las membranas mucosas.

~ INGREDIENTES ~

10 g de raíz seca de equinácea (*Echinacea angustifolia*)
600 ml de agua
10 g de pétalos secos de caléndula (*Calendula officinalis*)
15 g de hojas secas de agrimonia (*Agrimonia eupatoria*)

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Cueza la equinácea a fuego lento en el agua durante 10 minutos para preparar una decocción.

2 Mezcle la caléndula con la agrimonia en una tetera y vierta sobre ellas la decocción recién preparada. Deje reposar durante 10 minutos. Cuele en una jarra y tape. Debe guardarse en un lugar fresco o en el refrigerador durante un máximo de 48 horas.

DOSIS Beba un vaso (de vino) 3 veces al día, antes de las comidas, hasta que se resuelva la infección. No endulce la infusión con miel o azúcar mientras siga una dieta libre de levaduras; en su lugar, pruebe con un poco de zumo de limón o 1-2 gotas de esencia de menta.

Tratamientos adicionales

- El ajo es una planta antifúngica. Tome 1-2 cápsulas de 200 mg 3 veces al día o utilícelo en gran cantidad en la cocina.
- Tome diariamente 1 g de aceite de onagra en cápsulas y 1-2 cápsulas que contengan *Lactobacillus* (por ejemplo, *L. bifidus* y *L. acidophilus*).
- Evite extractos de levaduras y alimentos basados en hongos (por ejemplo, micoproteínas, setas), azúcares, productos lácteos, alcohol, carbohidratos refinados, «comida basura» y alimentos en conserva. Evite tomar cantidades excesivas de fruta.
- La candidiasis puede empeorar un gran número de síntomas. Tome las infusiones y tratamientos adicionales que se indican para cada patrón sintomático. Véanse págs. 116-117 para los dolores articulares y las págs. 102 a 107 para los remedios digestivos.

Intolerancias alimentarias

Frecuentemente, la sensibilización alimentaria comienza en la infancia con la introducción en la alimentación de la leche de vaca que es una proteína ajena al sistema digestivo en desarrollo. A ser posible, amamante a los niños durante los primeros cuatro meses o utilice fórmulas de soja. La intolerancia alimentaria puede provocar trastornos digestivos crónicos, síntomas similares a la artritis, eccema, asma y problemas óticos. Es esencial la eliminación del alimento problemático; entretanto, las plantas pueden ayudar a reparar el sistema y a aumentar la tolerancia.

— INFUSIÓN DE MALVAVISO Y MELISA —

El malvavisco produce una acción calmante y de protección del intestino, y la melisa es carminativa, ideal para los trastornos digestivos.

~ INGREDIENTES ~

5 g de raíz seca de malvavisco (*Althaea officinalis*)
5 g de semillas de alholva (*Trigonella foenum-graecum*)
10 g de Dang Shen seco (*Codonopsis pilosula*)
750 ml de agua
10 g de hojas secas o 30 g de hojas frescas de melisa (*Melissa officinalis*)
10 g de agrimonia seca (*Agrimonia eupatoria*)

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Cueza a fuego lento el malvavisco, la alholva y el Dang Shen en agua durante 15-20 minutos para preparar una decocción.

2 Ponga la melisa y la agrimonia en una tetera y vierta la decocción recién hecha. Deje reposar durante 10 minutos. Cuele en una jarra y tape.

DOSIS Beba un vaso (de vino) 4 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Es esencial identificar el alimento que causa el problema. Consulte a su médico o trate de eliminar de la dieta estos posibles alergenos durante dos semanas: leche y productos lácteos, trigo, carne roja, salicilatos, tomates, patatas y pimientos.

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Alergias

- Busque remedios patentados contra la fiebre del heno que contengan eufrasia o sello dorado.
- Existen varios remedios comercializados para la candidiasis, aunque hay pocas evidencias que confirmen sus pretensiones. Pueden contener biotina, ácido caprílico y sus derivados, extractos de equinácea, aceite de onagra, aceite de linaza y aceite de árbol de té.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

No sólo SOMOS LO QUE COMEMOS, sino también lo que digerimos. Mantener nuestro sistema digestivo en buen funcionamiento constituye una parte vital del mantenimiento de la salud, ya que si la extracción de los nutrientes que necesitamos de los alimentos o la excreción de los deshechos no es correcta, pueden aparecer todo tipo de trastornos, tales como déficits vitamínicos o minerales, artritis, problemas cutáneos asociados al depósito de toxinas en el sistema, o dolores de cabeza.

Síndrome de colon irritable

El síndrome de colon irritable es una etiqueta habitual para un amplio abanico de síntomas digestivos, generalmente caracterizados por la alternancia de diarrea y constipación, así como flatulencia, distensión abdominal y dolor.

Generalmente está relacionado con el estrés o una intolerancia alimentaria (véase pág. 101).

— MIXTURA DE ÑAME Y MANZANILLA —

El ñame es un eficaz espasmolítico que ayuda a relajar el intestino y reduce la hiperactividad, por lo que contribuye a solucionar el problema. El lúpulo y la manzanilla actúan como relajantes, y al mismo tiempo el amargor del lúpulo ayuda a restablecer la digestión normal.

— INGREDIENTES —

30 ml de tintura de raíz de ñame (*Dioscorea villosa*)

30 ml de tintura de flores de manzanilla

(*Matricaria recutita*)

20 ml de tintura de bistorta (*Polygonum bistorta*)

15 ml de tintura de lúpulo (*Humulus lupulus*)

5 ml de extracto fluido de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

— CÓMO PREPARAR LA MIXTURA —

Para preparar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Vierta las tinturas y el extracto fluido en una botella de vidrio oscuro, esterilizada, de 100 ml de capacidad, y agite.

DOSIS Tome 5 ml disueltos en 100 ml de agua caliente 3 veces al día hasta que mejoren los síntomas.

LAS FLORES DE MANZANILLA ayudan a reducir el estrés, que generalmente es un factor desencadenante del síndrome de colon irritable. Provocan una acción calmante sobre el sistema digestivo y nervioso.



Tintura de raíz de ñame



Tintura de flores de manzanilla



Partes aéreas frescas de lúpulo

Raíz seca de ñame



LA RAÍZ DE ÑAME es un relajante muscular que alivia los dolores cólicos que aparecen en el síndrome de colon irritable.



TRATAMIENTOS ADICIONALES

- La infusión de manzanilla (para su elaboración, véase pág. 64), tomada regularmente, puede ayudar a relajar y calmar los espasmos intestinales.
- La tintura de bala de nieve es un potente espasmolítico (para su elaboración, véase pág. 68). Tome 5-10 gotas a intervalos de 30-60 minutos, para aliviar los espasmos intestinales. La tintura de ulmaria también puede ser eficaz. Tome hasta un máximo de 5 ml diluidos en 100 ml de agua caliente, 3 veces al día.
- Si el trastorno parece estar relacionado con el ciclo menstrual, el aceite de onagra puede ser beneficioso. Tome diariamente 2 cápsulas de 500 mg.

PRECAUCIONES EN RELACIÓN CON LOS PROBLEMAS DIGESTIVOS

- Acuda a su médico siempre que el dolor abdominal sea persistente o severo, o si varía significativamente el ritmo deposicional.
- Evite el uso excesivo o prolongado del regaliz si sufre de hipertensión arterial (consulte a su médico).
- No utilice laxantes fuertes durante el embarazo.

LA MIXTURA DE ÑAME Y MANZANILLA constituye un remedio calmante que reduce el estrés, relaja los espasmos intestinales y regula la función del tracto digestivo.



Constipación

Si no se evacuan regularmente los intestinos puede ser debido a una falta de fibra en la dieta o a una digestión lenta. En Occidente, el paso de los alimentos a través de los intestinos puede durar 72 horas, frente a las 12 horas por término medio de los países en vías de desarrollo, donde los alimentos no son tan procesados.

— DECOCCIÓN DE REGALIZ Y DIENTE DE LEÓN —
Frecuentemente, la constipación crónica es indicativa de una digestión lenta, que puede ser mejorada con plantas amargas que estimulan el hígado y la producción de enzimas digestivas. El diente de león es un buen tónico hepático, mientras que la acedera amarilla posee una suave acción laxante.

~ INGREDIENTES ~

10 g de raíz seca de diente de león (*Taraxacum officinale*)
5 g de raíz seca de acedera amarilla (*Rumex crispus*)
5 g de raíz seca de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
5 g de semillas secas de anís (*Pimpinella anisum*)
750 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA DECOCCIÓN ~

- 1 Coloque las plantas en un cazo y añada el agua.
- 2 Lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el volumen se haya reducido aproximadamente un tercio. Cuele en una jarra. Tape y guarde en un lugar fresco.

DOSIS Tome un vaso (de vino) 3 veces al día.

PRECAUCIONES

- La constipación recurrente puede indicar la existencia de afecciones subyacentes más importantes. Acuda a su médico en lugar de la utilización persistente o excesiva de laxantes.
- No utilice laxantes fuertes, por ejemplo sen o ruibarbo, durante el embarazo.

Tratamientos adicionales

- Practique ejercicio regularmente y beba gran cantidad de líquido, incluido un vaso de agua caliente nada más levantarse.
- Las vainas y las semillas de zaragatona pueden ayudar a lubricar el intestino y a facilitar el paso de heces secas y duras. Añada una cucharadita (de café) a una taza de agua hirviendo. Deje reposar durante 10 minutos, remueva bien y tome la mezcla completa nada más levantarse por la mañana.
- La raíz de ruibarbo es un laxante potente. Para problemas crónicos, tome 10-12 gotas de tintura (para su elaboración, véase pág. 68) disueltas en 100 ml de agua caliente 3 veces al día antes de las comidas. Durante el embarazo, utilice el nogal blanco americano de la misma manera.
- Si la tensión forma parte del problema, tome 2-3 ml de tintura de bola de nieve disueltas en 100 ml de agua caliente antes de las comidas.



Infusión de hinojo y manzanilla

Flatulencia

El gas, que viaja en ambas direcciones, puede ser un síntoma de varios trastornos digestivos, tales como la gastritis, problemas de la vesícula biliar o el síndrome de colon irritable (véase pág. 102). También puede estar asociado con una dieta desequilibrada, nerviosismo o estrés. Las plantas carminativas después de las comidas pueden ayudar, pero es necesario acudir al médico para identificar la causa del problema.

— INFUSIÓN DE HINOJO Y MANZANILLA —
La acción calmante y antiinflamatoria del hinojo y de la manzanilla ayudan a la eliminación del gas. Por otra parte, constituye una infusión de sabor agradable para después de comer, adecuada para su uso regular.

~ INGREDIENTES ~

25 g de semillas secas de hinojo (*Foeniculum officinalis*)
25 g de flores secas de manzanilla (*Matricaria recutita*)
10 g de partes aéreas secas de menta (*Mentha piperita*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guarde en un envase seco y hermético.
- 2 Ponga 2-3 cucharaditas (de café) de mezcla en una taza de tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.

DOSIS Beba una taza regularmente después de las comidas.

Tratamientos adicionales

- Muchas plantas de uso culinario ayudan a la digestión: añada anís, eneldo, hinojo o melisa a los platos, y cocine con especias picantes como el jengibre, la alholva, la alcarrachea o la cayena.
- Si los síntomas son agudos, aplique un masaje sobre el abdomen con una mezcla de 2 gotas de aceite de canela o de jambal disueltas en 10 ml de aceite de almendras dulces.

Diarrea

La diarrea, caracterizada por deposiciones líquidas y frecuentes, generalmente es un síntoma de desequilibrio, más que una enfermedad primaria. Frecuentemente, una intoxicación alimentaria o una

- DECOCCIÓN DE MALVAVISCO Y TORMENTILA -

Esta mixtura de plantas y arruruz es calmante y nutritiva. La raíz de tormentila es rica en taninos y muy astringente, y ayuda a reducir la inflamación, mientras que el malvavisco produce una acción calmante.

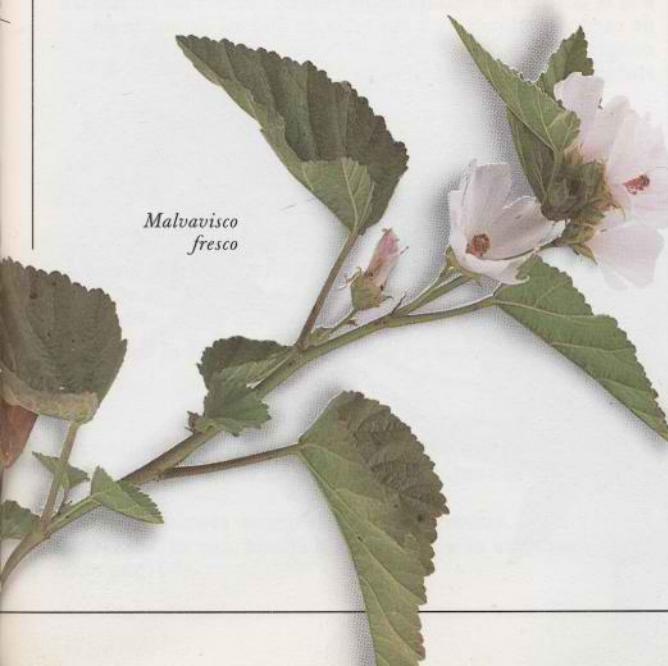
~ INGREDIENTES ~

1 cucharada (sopera) de arruruz
 15 g de raíz seca de tormentila (*Potentilla erecta*)
 10 g de raíz de malvavisco (*Althaea officinalis*)
 5 g de canela (*Cinnamomum zeylanicum*)
 750 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA DECOCCIÓN ~

- 1 En un bol o un bote, mezcle el arruruz con una cucharada (sopera) de agua fría para formar una pasta.
- 2 Cueza a fuego lento las plantas en el agua durante 10-15 minutos. Cuele, devuelva el líquido al cazo y lleve a ebullición.
- 3 Vierta la decocción hirviendo sobre la pasta de arruruz y remueva bien. Guarde en un lugar fresco.

DOSIS Tome una taza 3 veces al día mientras persistan los síntomas. Si se desea, endulce con miel.



infección bacteriana es la responsable de las crisis súbitas, y la meta del tratamiento debe ser ayudar al cuerpo a eliminar por sí mismo las toxinas, en vez de simplemente suprimir el síntoma.

— TINTURA DE BISTORTA Y AGRIMONIA —

La diarrea puede constituir un problema durante las vacaciones, con comidas desconocidas y microbios que no nos son familiares. La mixtura es útil para incluirla en el botiquín de urgencia. Tanto la agrimonia como la bistorta son plantas astringentes, útiles para el tratamiento de la diarrea.

~ INGREDIENTES ~

25 ml de tintura de bistorta (*Polygonum bistorta*)
 35 ml de tintura de agrimonia (*Agrimonia eupatoria*)
 20 ml de tintura de malvavisco (*Althaea officinalis*)
 10 ml de tintura de Lian Qiao (bayas de forsitia – *Forsythia suspensa*)
 10 ml de Jin Yin Hua (madreselva – *Lonicera japonica*)

~ CÓMO PREPARAR LA TINTURA ~

Prepare cada una de las tinturas (véase pág. 68), y mézclelas en una botella de vidrio oscuro esterilizada.

DOSIS Tome 10 ml de tintura disueltos en 100 ml de agua caliente 3 veces al día, durante la fase sintomática aguda. Repita hasta un máximo de 3 días.

PRECAUCIONES

- Acuda a su médico si la diarrea persiste durante más de 2 o 3 días (o más de 24 horas en lactantes y niños pequeños), si va acompañada de fiebre o si en las heces aparece sangre o moco.

Raíz seca de malvavisco



Raíz seca de tormentila



Tratamientos adicionales

- Beba té indio negro fuerte y frío, sin leche ni azúcar, para reducir la inflamación intestinal.
- La tintura de ulmaria (para su elaboración, véase pág. 68) puede producir un efecto muy calmante para la inflamación intestinal. Tome 2 ml disueltos en agua caliente a intervalos de una hora hasta un máximo de 10 veces al día.
- Una infusión (para su elaboración, véase pág. 64) de agrimonia puede ser útil. Tome una taza 3 o 4 veces al día.

Hemorroides

Las hemorroides son venas varicosas en la pared del recto, que frecuentemente están asociadas a una dieta deficiente, a la constipación o a un desequilibrio hepático. También pueden aparecer durante el embarazo. Es frecuente que sangren y puedan inflamarse. El aumento de la ingesta de fruta y de verdura puede resultar beneficioso.

— UNGÜENTO DE FICARIA RANUNCULOIDES —

La ficaria ranunculoides es una planta muy astringente y puede resultar muy útil para el tratamiento de las hemorroides.

~ INGREDIENTES ~

75 g de hojas secas de ficaria ranunculoides
(*Ranunculus ficaria*)
500 ml de aceite de girasol
25 g de cera de abeja
25 g de lanolina anhidrosa

~ CÓMO PREPARAR EL UNGÜENTO ~

1 Caliente la ficaria ranunculoides y el aceite al baño María durante 3 horas para elaborar un aceite por infusión y cuele la mixtura con una bolsa de gelatina (véase pág. 73).

2 Entretanto, funda la cera de abeja y la lanolina anhidrosa en otro cazo.

3 Añada 100 ml del aceite caliente obtenido por infusión al cazo con las ceras fundidas. Remueva bien y vierta el ungüento en un bote esterilizado antes de que empiece a solidificar.

APLICACIÓN Frote suavemente el aceite sobre las zonas afectadas varias veces al día.

Tratamientos adicionales

- Si las hemorroides están irritadas o sangran, aplique un poco de hamamelis destilada, en la zona afectada, con un algodón.
- Beba una infusión (véase pág. 64) elaborada con milenrama, flores de tila y meliloto a partes iguales, para ayudar a mejorar la circulación venosa.
- Evite la constipación, que empeora las hemorroides (sigue las recomendaciones de la pág. 104).

Gastritis

La gastritis, o inflamación de la mucosa gástrica, se debe a comidas demasiado pesadas, y puede cursar con náuseas, vómitos, diarrea y sensación de ardor. Habitualmente los síntomas son de corta duración.

— INFUSIÓN DE ULMARIA —

La ulmaria es una planta refrescante y muy calmante, que reduce la inflamación y ayuda a reducir la secreción de ácidos del estómago.

~ INGREDIENTES ~

25 g de ulmaria (*Filipendula ulmaria*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Coloque la planta en una tetera. Añada agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele en una jarra y guarde en un lugar fresco.

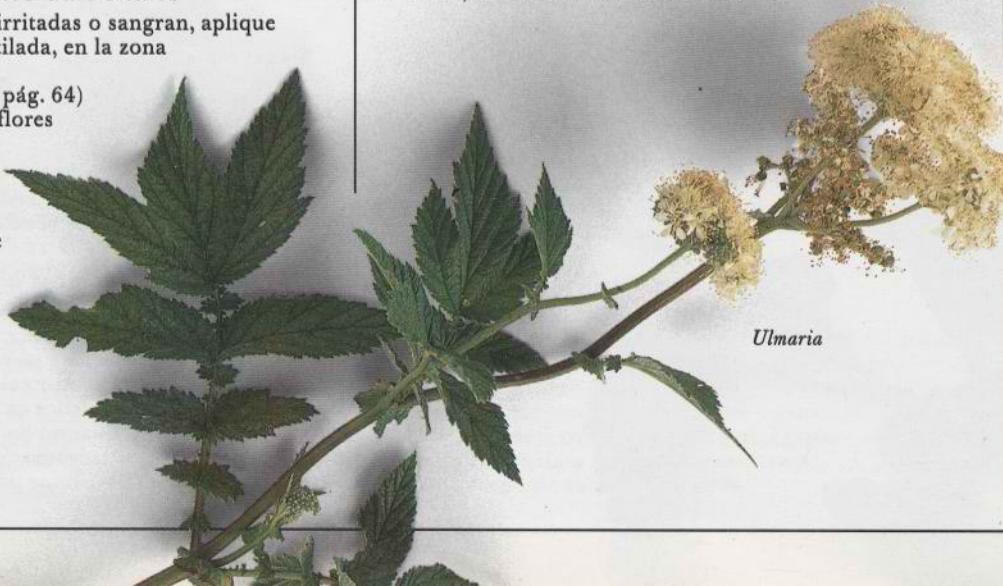
DOSIS Beba una taza de la infusión en la fase sintomática aguda. Si se desea, se puede aromatizar con un poco de miel o de jugo de regaliz. Repita si es necesario.

PRECAUCIONES

- Evite el uso excesivo de ulmaria en caso de alergia a la aspirina.

Tratamientos adicionales

- Como alternativa a la infusión puede utilizarse la tintura de ulmaria. Tome 2 ml disueltos en agua caliente cada hora mientras persistan los síntomas, hasta un máximo de 10 veces al día.
- Tome 2-3 cápsulas de olmo rojo cada dos horas mientras los síntomas sean importantes.
- Si la gastritis es debida a una resaca, tome 5 ml de tintura de cardo borriquero y 2 cápsulas de 500 ml de aceite de onagra. Repita cada 3 horas mientras continúen los síntomas, hasta un máximo de 12 horas.



Ulmaria



Indigestión y sensación de ardor (pirosis)

Comer demasiado deprisa o en una postura incómoda con frecuencia puede provocar indigestión. Si se convierte en un problema habitual, significa que existe un desequilibrio digestivo subyacente. La pirosis es un problema común en el embarazo y la obesidad, y también puede constituir un efecto secundario de la medicación alopatía.

INFUSIÓN DE HINOJO Y MELISA

Ambas plantas son muy calmantes para el estómago, mientras que la melisa ayuda a su vez a relajar los nervios cuando el estrés o la ansiedad son factores que contribuyen al problema.

~ INGREDIENTES ~

10 g de semillas de hinojo (*Foeniculum officinalis*)
15 g de hojas secas o 45 g de hojas frescas de melisa
(*Melissa officinalis*)
2-3 g de canela seca o una pizca de canela en polvo
(*Cinnamomum zeylanicum*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Coloque las plantas en una tetera. Añada agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele en una jarra con tapa. Puede guardarse en un sitio fresco durante un máximo de 48 horas.

Dosis Tome un vaso (de vino) después de las comidas siempre que sea necesario.

Tratamientos adicionales

- Las cápsulas de olmo rojo o 5 g de corteza en polvo disueltos en una taza de agua pueden calmar la sensación de ardor.
- Tome infusiones carminativas regularmente. Pruebe con manzanilla, menta, hinojo o melisa (para su elaboración, véase pág. 64).

Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos son síntomas habituales de los trastornos digestivos, fiebres y migrañas. Muchas mujeres también sufren de náuseas durante los primeros meses de embarazo. Asimismo pueden aparecer al viajar.

CÁPSULAS DE JENGIBRE

El jengibre en cualquiera de sus formas es excelente para las náuseas y los vómitos. Si no se dispone de otra cosa puede utilizar jengibre cristalizado, cerveza de jengibre, vino de jengibre o incluso galletas de jengibre.

Se ha demostrado que la planta es segura y eficaz, incluso durante el embarazo.

~ INGREDIENTES ~

50 g de jengibre en polvo (*Zingiber officinalis*)
cápsulas de gelatina o vegetales del tamaño 00

~ CÓMO PREPARAR LAS CÁPSULAS ~

1 Vierta el jengibre en polvo en un cazo.

2 Separe las dos mitades de la cápsula y ciérrelas enterradas en el polvo, de forma que éste quede en el interior de la cápsula.

Dosis Tome dos cápsulas cada dos horas mientras persistan los síntomas.

Tratamientos adicionales

■ Las tinturas de marrubio negro, manzanilla, jambul, jengibre o celidonia pueden aliviar las náuseas. En caso de náusea y vómitos puede ser difícil mantener los remedios en el estómago. Pruebe a colocar un par de gotas de tintura debajo de la lengua para lograr una absorción rápida.

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Problemas digestivos

- Las cápsulas de hojas y vainas de sen para la constipación son fáciles de encontrar. Esta planta debería utilizarse sólo de forma ocasional, ya que su acción se basa en la irritación del tracto digestivo para estimular su movimiento. Su uso excesivo puede debilitar el intestino. Evítelas durante el embarazo.
- Las cápsulas de olmo rojo son útiles para la gastritis y la indigestión. Se encuentran fácilmente en las tiendas de dietética.
- Muchos preparados de plantas «para después de las comidas» contienen estimulantes digestivos que pueden ayudar a regular la actividad. Las plantas que se utilizan en los preparados comerciales son: agracejo, hojas de boldo (como estimulante hepático), diente de león y verbena.

TRASTORNOS CIRCULATORIOS

LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS y otros trastornos circulatorios son muy frecuentes en los países desarrollados, debido en parte al estilo de vida sedentario, a la dieta rica en grasas animales saturadas, al tabaco y al excesivo estrés. La práctica regular de ejercicio

y una dieta equilibrada, al igual que los sencillos remedios de plantas medicinales como el ajo y los copos de avena, pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol, a disminuir el estrés y a combatir la arteriosclerosis.

Déficit circulatorio

El déficit circulatorio puede ser heredado, aunque también es habitual en la vejez y en el agotamiento. El clima frío empeora el cuadro, ya que se contraen las pequeñas arterias y se restringe el flujo de sangre, lo cual provoca la aparición de dedos azules en manos y pies.

— **DECOCCIÓN DE JENGIBRE Y CANELA** —
Generalmente, las plantas que estimulan la circulación, como la canela y el jengibre, son picantes y sudoríficas. Los chinos consideran el Gui Zhi (ramitas de canela) como la parte más adecuada de la planta para enviar calor a la periferia, pero las barras de canela (preparadas con la corteza) pueden servir cuando no se dispone de las ramitas.

~ INGREDIENTES ~

15 g de raíz fresca de jengibre (*Zingiber officinalis*)
10 g de Gui Zhi (ramitas de canela - *Cinnamomum cassia*)
10 g de raíz seca de ajonjera (*A. arch.*)
700 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA DECOCCIÓN ~

Caliente las plantas y el agua en un cazo y cueza a fuego lento durante 10-15 minutos. Cuele en una jarra con tapa. Guarde en un lugar fresco durante un máximo de 48 horas.

DOSIS Beba una taza mientras esté caliente. Tome una dosis 3 veces al día, recalentando la decocción cada vez.

Tratamientos adicionales

- Utilice pomada de árnica (para su elaboración, véase pág. 76) o gotas de tintura de árnica (para su elaboración, véase pág. 68) siempre que la piel esté intacta.
- Beba regularmente una infusión de sarraceno (para su elaboración, véase pág. 64) o tómelo en comprimidos para fortalecer la circulación.
- Los baños de manos o de pies pueden ser útiles. Sumerja la zona afectada en agua caliente con 10 ml de mostaza en polvo.

Hipertensión arterial

Cuando se produce una elevación de la presión arterial debe acudirse al médico, ya que puede ser signo de una enfermedad cardíaca, hepática o renal. Muchos casos no tienen una causa evidente, y las plantas medicinales pueden constituir una valiosa alternativa a los medicamentos allopáticos.

INFUSIÓN DE ESPINO ALBAR Y CRISANTEMO CHINO

El espino albar favorece la circulación coronaria, haciendo más eficaz la acción cardíaca, mientras que las flores de crisantemo chino relajan el corazón y estimulan el flujo sanguíneo. Esta combinación es ideal para los casos leves.

~ INGREDIENTES ~

30 g de flores secas de espino albar (*Crataegus oxyacantha*)
25 g de Ju Hua (flores de crisantemo secas y preparadas - *Chrysanthemum morifolium*)
25 g de flores secas de tila (*Tilia europaea*)
20 g de milenrama seca (*Achillea millefolium*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Mezcle las plantas y guárdelas en un envase seco y hermético.

2 Ponga 2 cucharaditas (de café) de mixtura en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele.

DOSIS Beba una taza 3 veces al día.

PRECAUCIONES

- Omítala la milenrama durante el embarazo. Controle regularmente la presión sanguínea y no reemplace la medicación allopática por las plantas medicinales sin consultar antes a su médico o a su fitoterapeuta.

Tratamientos adicionales

- Elimine el té, el café y el alcohol de la dieta y evite añadir sal a las comidas. Tome diariamente 400 UI de vitamina E.

Varices

El progreso de la sangre a través de las venas, en su camino de vuelta hacia el corazón, depende mucho de las contracciones musculares. La falta de ejercicio, el embarazo o la obesidad pueden dificultar el retorno venoso: las paredes vasculares se debilitan y la sangre se estanca y provoca las varices, que se observan como venas engrosadas e hinchadas sobre la superficie cutánea.

— INFUSIÓN DE ORTIGA MAYOR Y MELILOTO —
Las plantas ricas en sílice, como la ortiga mayor y el equiseto menor, ayudan a fortalecer las paredes venosas, al igual que plantas como el sarraceno y el zurrón de pastor, que contienen bioflavonoides.

~ INGREDIENTES ~

10 g de ortiga mayor seca (*Urtica dioica*)
10 g de melilotto seco (*Melilotus officinalis*)
10 g de zurrón de pastor seco (*Capsella bursa-pastoris*) o de sarraceno (*Fagopyrum esculentum*)
20 ml de jugo de equiseto menor (*Equisetum arvense*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Use una preparación comercial de jugo de equiseto menor, o prepare una decocción con 60 g de la planta fresca cocida a fuego lento en 750 ml de agua durante un mínimo de 3 horas, añadiendo agua si es necesario.
- 2 Mezcle en una tetera las plantas secas y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 15 minutos y cuele.
- 3 Añada a la infusión el jugo de equiseto menor o 100 ml de la decocción preparada en casa, y remueva bien.

DOSIS Tome un vaso (de vino) 3 veces al día antes de las comidas.

Tratamientos adicionales

- Eleve los pies de la cama 10-15 cm.
- Use compresas (véase pág. 71) frías de tintura de hamamelis destilada o de castaña de Indias (para su elaboración, véase pág. 68), para aliviar el malestar de las venas varicosas.



Anemia ferropénica

El hierro es imprescindible para fabricar la hemoglobina, la cual transporta el oxígeno en la sangre a través de todo el organismo. Cuando falta hierro se produce una anemia caracterizada por agotamiento, disnea (dificultad para respirar), palidez, mareos y dolores similares al reuma. La anemia es un trastorno habitual, especialmente entre las mujeres con reglas abundantes.

— TÓNICO FÉRRICO DE ALBARICOQUE —
El albaricoque es rico en hierro y constituye una buena base para este tónico. La ortiga mayor y el diente de león se añaden para incluir más nutrientes y para estimular el hígado.

~ INGREDIENTES ~

250 g de albaricoques frescos (a ser posible de cultivo biológico)
500 ml de agua
1 l de vino tinto
250 g de miel o azúcar
100 ml de tintura o jugo de ortiga mayor (*Urtica dioica*)
50 ml de tintura de raíz de diente de león (*Taraxacum officinale*)

~ CÓMO PREPARAR EL TÓNICO ~

- 1 Para la elaboración de las tinturas, véase pág. 68.
- 2 Coloque los albaricoques y el agua en un cazo y deje hervir. Pase a un cedador lento y cueza a fuego lento durante 12 horas.
- 3 Deje enfriar y quite los huesos. Triture en un robot de cocina hasta obtener pulpa de fruta.
- 4 Añada el vino tinto y las tinturas y remueva bien. Almacene en botellas de vidrio oscuro esterilizadas durante un máximo de 3 meses.

DOSIS Tome 10 ml 2 veces al día.

PRECAUCIONES

- Las mezclas alcohólicas deberían evitarse durante el embarazo. En su lugar, beba diariamente una taza de infusión de ortiga mayor (para su elaboración, véase pág. 64).

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Trastornos circulatorios

- En caso de anemia, pruebe con preparados ricos en Dang Gui (angélica de China —frecuentemente considerado un tónico femenino—) para ayudar a nutrir la sangre. (El Dang Gui debería evitarse durante el embarazo.)
- *Ginkgo biloba* se incluye en muchos productos como planta adecuada para la circulación. Es más útil como remedio para la circulación cerebral, pero también en casos de arteriosclerosis, factor que contribuye al aumento de la presión arterial.
- Los comprimidos de rutina (fitomelina) ayudan a fortalecer la circulación.

DOLOR DE CABEZA, MIGRAÑAS Y NEURALGIAS

NORMALMENTE, EL DOLOR DE CABEZA es un signo que nos indica que existe un desequilibrio en el organismo. Por regla general, la cefalea centrada detrás de los ojos es característica de los problemas digestivos. Si se centra en la cara, a lo largo de los pómulos, puede ser debido a un trastorno de los senos paranasales. La cefalea que parece

comenzar en la nuca y que gradualmente se desplaza hacia el cráneo, a menudo está relacionada con el estrés. Es esencial tratar la causa, lo que puede significar cambiar los hábitos alimentarios o aprender a relajarse.

PRECAUCIONES GENERALES

• *Acuda a su médico si el dolor de cabeza es recurrente o persistente, ya que puede ser un síntoma de hipertensión arterial o de otras afecciones.*

Cefalea tensional

La cefalea tensional aparece al finalizar un largo día o cuando el estrés empieza a ser excesivo. A ser posible, interrumpa durante un rato su trabajo, dé un corto paseo o tómese unos momentos para preparar una infusión relajante y calmante, y tómela despacio.

INFUSIÓN DE BETÓNICA

Esta mezcla relajante se basa en la betónica, una de las plantas medicinales más populares en la Edad Media.

La planta es un potente analgésico y relajante.

~ INGREDIENTES ~

30 g de betónica seca (*Stachys officinalis*)
10 g de manzanilla seca (*Matricaria recutita*)
10 g de casquete de perro rabioso (*Scutellaria lateriflora*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Mezcle las plantas y guarde en un envase seco y hermético.

2 Ponga dos cucharaditas (de café) de la mezcla de plantas en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada agua recién hervida y deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.

Dosis Beba una taza cada hora mientras persista el dolor de cabeza.

Tratamientos adicionales

■ Añada dos gotas de aceite de lavanda a un baño caliente y relájese.
■ Coloque 2-3 gotas de tintura de betónica o de lavanda (para su elaboración, véase pág. 68) debajo de la lengua en cuanto aparezcan los primeros síntomas de cefalea. Repita cada 20-30 minutos mientras los síntomas persistan.

Cefalea sinusal

La existencia de mucosidad espesa que bloquea los senos paranasales puede provocar un intenso dolor de cabeza que, en algunos casos, es persistente. El dolor puede extenderse al maxilar superior, simulando una odontalgia.

INHALACIONES DE LAVANDA Y PINO

Las inhalaciones de vapor son una buena manera para fluidificar la mucosidad. Esta mezcla contiene potentes aceites esenciales que reducen la inflamación y la infección.

~ INGREDIENTES ~

agua
10 gotas de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
5 gotas de aceite de pino silvestre (*Pinus sylvestris*)
5 gotas de aceite de eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
5 gotas de aceite de tomillo (*Thymus vulgaris*)

~ CÓMO REALIZAR LAS INHALACIONES ~

1 Llene una palangana o un bol grande con agua hirviendo. Añada los aceites esenciales.

2 Inclínese sobre el agua y cubra la cabeza y la palangana con una toalla. Inhalé el vapor durante 10 minutos. Repita 2 o 3 veces al día.

Nota: permanezca en una habitación cálida durante 30 minutos después de cada inhalación.

Tratamientos adicionales

■ Si la zona de los senos no está demasiado dolorida, realice un suave masaje con pomada de saúco (para su elaboración, véase pág. 76) en la zona 2 o 3 veces al día. Véase también pág. 90 para más información sobre el tratamiento de la sinusitis.

Migrañas

Las migrañas son cefaleas intensas, que se caracterizan por trastornos oculares, como luces parpadeantes en los bordes del campo visual, así como por una sensación de pinchazos en brazos y manos, y posibles náuseas y vómitos. El estrés, las intolerancias alimentarias y las irregularidades menstruales pueden ser factores desencadenantes, y es importante identificar y tratar su causa.

— TINTURA DE TANACETO Y VALERIANA —

Las investigaciones modernas han demostrado que el tanaceto es eficaz en el tratamiento de la migraña. Comer las hojas frescas puede prevenir los ataques, aunque la planta tiene un sabor extremadamente amargo.

~ INGREDIENTES ~

10 ml de tintura de tanaceto (*Tanacetum parthenium*)
10 ml de tintura de valeriana (*Valeriana officinalis*)
5 ml de tintura de lavanda (*Lavandula angustifolia*)

~ CÓMO PREPARAR LA TINTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Combínelas en una botella con cuentagotas esterilizada.

DOSIS Tome 10-20 gotas de tintura disueltas en un poco de agua caliente. Repita a intervalos de 15-60 minutos mientras persistan los síntomas.

PRECAUCIONES

- No utilice el tanaceto si se está tomando warfarina u otros fármacos anticoagulantes.
- El tanaceto puede causar úlceras bucales. Si esto ocurre, interrumpa su uso.

Tratamientos adicionales

- Ante los primeros síntomas de migraña, realice un pequeño masaje en la nuca y en las sienes con una mezcla preparada con 20 gotas de aceite de lavanda y 10 ml de aceite de almendras dulces.
- Compruebe si una compresa fría aplicada sobre la cabeza alivia el dolor (para su elaboración, véase pág. 71). De ser así, una infusión de lavanda también puede ayudar (para su elaboración, véase pág. 71). Otros tipos de migraña responden a la colocación de una toalla caliente sobre la frente, en cuyo caso tome una infusión de romero (para su elaboración, véase pág. 64).

Lavanda seca



Neuralgia

La inflamación de los nervios de la cara se debe frecuentemente a una exposición al frío o a una corriente de aire, y suele aparecer cuando el individuo está agotado. El dolor del nervio afectado, conocido como neuralgia, es intenso y se localiza a lo largo del trayecto nervioso. Generalmente, la piel se vuelve extremadamente sensible al tacto.

— INFUSIÓN DE HIPÉRICO Y LAVANDA —

El hipérico es un buen reconstituyente para el sistema nervioso —ayuda a reducir la inflamación— y la lavanda es una planta calmante que frecuentemente se utiliza para tratar los trastornos nerviosos.

~ INGREDIENTES ~

15 g de hipérico seco (*Hypericum perforatum*)
10 g de flores secas de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas en una tetera.
- 2 Vierta agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele en una jarra con tapa y guarde en un lugar fresco durante un máximo de 48 horas.

DOSIS Beba lentamente una taza grande de infusión caliente. Recaliente la infusión y continúe tomándola hasta que disminuyan los síntomas.

PRECAUCIONES

- Acuda inmediatamente a su médico si la zona está muy inflamada o caliente, ya que puede tratarse de una infección aguda, o si aparecen signos de pardálisis o rigidez asociados al dolor.

Tratamientos adicionales

- Aplique muy suavemente un poco de mezcla elaborada con 5 gotas de aceite de melisa y 10 ml de aceite de almendras dulces sobre la piel de la zona.
- Puede ser útil una compresa empapada en una infusión de hipérico y verbena (para su elaboración, véase pág. 71).

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Dolor de cabeza, migrañas y neuralgias

- Para las cefaleas tensionales busque una combinación de estas plantas en cápsulas o en comprimidos: copa de oro, manzanilla, melisa, flores de tila, casquete de perro rabioso y valeriana.
- Las cápsulas de hipérico para las migrañas son fáciles de encontrar.
- Las bolsitas de saúco para infusión se encuentran comercializadas y pueden actuar eficazmente en el tratamiento de la cefalea sinusal.

MENTE Y EMOCIONES

EL ESTRÉS FORMA parte de nuestra vida; el cuerpo humano está diseñado para hacer frente a aumentos regulares de los niveles de tensión, ya que la hormona «de lucha», la epinefrina, nos prepara para la acción. Los problemas aparecen cuando estos picos se mantienen durante demasiado tiempo. Un estado de alerta permanente conduce al agotamiento y a una incapacidad para relajarse

y desconectar. Es importante modificar las causas subyacentes, ya que el estrés prolongado puede provocar alteraciones y problemas emocionales, como la depresión y la ansiedad. Si no recibe tratamiento, el estrés puede empezar a afectar a las funciones corporales, y con frecuencia provocar trastornos digestivos, cefaleas o disminución de la libido.

Hacer frente al estrés

Un gran número de enfermedades se atribuyen al estrés, pero los investigadores creen que todo el mundo necesita una cierta cantidad para funcionar adecuadamente. No obstante, un exceso de estrés puede ser nocivo, de forma que es importante aprender cuándo debe realizarse una parada. Preparar una infusión caliente de plantas medicinales y tomarse su tiempo para beberla tranquilamente es una buena manera de ayudar al cuerpo a desconectar.

INFUSIÓN DE BETÓNICA Y TILA

Tradicionalmente, la betónica se había prescrito para la timidez pero también es un buen reconstituyente. Las flores de tila, frecuentemente utilizadas para trastornos relacionados con el corazón, son tranquilizantes y pueden ayudar a prevenir los problemas relacionados con el estrés.

~ INGREDIENTES ~

20 g de betónica seca (*Stachys betonica*)
10 g de flores secas de tila (*Tilia europaea*)
10 g de flores secas de manzanilla (*Matricaria recutita*)
10 g de Gotu Kola (*Centella asiatica*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guárdelas en un envase hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o una tetera pequeña y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.

DOSIS Tome una taza 3-4 veces al día cuando se requiera.

Tratamientos adicionales

- Tome 2-3 comprimidos de 200 mg de ginseng siberiano al día varias semanas antes de un período que se presume como estresante, y continúe hasta que los niveles de estrés vuelvan a la normalidad.
- Añada 5 gotas de aceite de lavanda, albahaca o sándalo al agua del baño de la noche.

Ansiedad y tensión

La irritabilidad, la desesperación, los dolores de cabeza y el insomnio pueden ser signos de ansiedad y tensión. Es importante identificar la causa del problema, así como aprender a relajarse y desconectar. Tome 10 minutos al día para practicar ejercicios de respiración profunda, utilice cintas de visualización o encuentre un rato para meditar en algún lugar tranquilo.

MIXTURA DE CASQUETE DE PERRO

RABIOSO Y PASIONARIA

Los tranquilizantes de plantas medicinales favorecen la relajación y reducen las tensiones. El casquete de perro rabioso es un reconstituyente y relajante, mientras que la pasionaria produce una eficaz acción sedante.

~ INGREDIENTES ~

50 ml de tintura de casquete de perro rabioso (*Scutellaria lateriflora*)
25 ml de tintura de pasionaria (*Passiflora incarnata*)
15 ml de tintura de melisa (*Melissa officinalis*)
10 ml de tintura de anémona vulgar (*Anemone vulgaris*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas en una botella de vidrio oscuro esterilizada, de 100 ml de capacidad.

DOSIS Tome 5 ml disueltos en un poco de agua caliente cuando se sienta ansioso y tenso. Repita hasta un máximo de 5 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Si sufre ataques de pánico, realice un masaje en las sienes con 5 gotas de aceite de rosa o de azahar diluido en una cucharadita de aceite de almendras dulces.
- Los remedios florales de Bach pueden ser útiles para el tratamiento de las tensiones emocionales. Pruebe el castaño rojo para la preocupación por otras personas, el olmo para la falta de confianza y la verbena para el estrés. Ponga 4 gotas en una botella de agua con cuentagotas de 10 ml de capacidad, y aplique 1-2 gotas en la lengua.

Depresión

Todo el mundo experimenta subidas y bajadas emocionales, pero cuando las bajadas se transforman en depresión grave, entonces suele ser necesaria la ayuda profesional. Los siguientes síntomas pueden asociarse a la depresión: constipación, falta de concentración y un deseo de huir de la compañía humana y no decir nada.

MIXTURA DE MELISA Y AVENA

La avena es un buen antidepresivo y reconstituyente para el sistema nervioso, y se combina bien con la verbena. La melisa es un relajante del sistema nervioso central. El hipérico es otro remedio de gran eficacia sobre el sistema nervioso, ampliamente utilizado en Europa como antidepresivo.

~ INGREDIENTES ~

30 ml de tintura de avena (*Avena sativa*)
 25 ml de tintura de hipérico (*Hypericum perforatum*)
 25 ml de tintura de verbena (*Verbena officinalis*)
 15 ml de tintura de melisa (*Melissa officinalis*)
 5 ml de tintura de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas en una botella de vidrio oscuro esterilizada, de 100 ml de capacidad.

DOSIS Tome 5-10 ml disueltos en un poco de agua caliente 3 veces al día, antes de las comidas.

Tratamientos adicionales

- Beba una infusión de betónica y albahaca. Mezcle cantidades iguales de albahaca y betónica seca y guarde en un envase seco y hermético. Prepare una infusión (para su elaboración, véase pág. 64) con 2 cucharaditas (de café) de la mixtura añadidas a una taza de agua.
- Utilice aulaga, mostaza genciana en forma de flores de Bach. Ponga 4 gotas del remedio floral en una botella de agua de 10 ml de capacidad y aplique frecuentemente 1-2 gotas en la lengua.
- Añada 5 gotas de aceite de albahaca o de sándalo al agua del baño. (No utilice aceite de albahaca durante el embarazo.)

Insomnio

La sobreexcitación, las preocupaciones, la enfermedad; las causas del insomnio son muchas y la identificación de los factores que contribuyen a él es fundamental. También es importante el patrón del insomnio: ¿el problema reside en una mente hiperactiva que impide conciliar el sueño? ¿El sueño inquieto y ligero es la causa de despertarse a primeras horas de la madrugada? En ambos casos, puede ser recomendable tomarse un baño caliente antes de acostarse.

— INFUSIÓN DE COPA DE ORO Y PASIONARIA —
Antiguamente, los indios americanos utilizaban la copa de oro como un remedio sedante. Al igual que otras amapolas, contiene potentes alcaloides, pero mucho menos activos que la morfina contenida en la adormidera, y en consecuencia constituyendo un remedio de suave acción calmante y de uso seguro, incluso en niños.

~ INGREDIENTES ~

20 g de copa de oro seca (*Eschscholzia californica*)
 15 g de pasionaria seca (*Passiflora incarnata*)
 10 g de betónica seca (*Stachys betonica*)
 5 g de flores secas de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
 agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- Mezcle las plantas y guárdelas en un envase seco y hermético.
- Ponga 2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o una tetera pequeña y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.

DOSIS Tome una taza aproximadamente 30 minutos antes de acostarse. Si es necesario, tome otra taza y guarde en un termo para poder beber durante la noche.

Tratamientos adicionales

- Añada 5 gotas de aceite de lavanda o 500 ml de infusión de manzanilla (para su elaboración, véase pág. 64) al agua del baño de la noche.
- Si el insomnio está causado por una hiperexcitabilidad, tome 2 ml de tintura de flores de primavera (para su elaboración, véase pág. 68) disuelta en un poco de agua caliente antes de acostarse.

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA)

Mente y emociones

- Busque remedios relajantes que contengan plantas tales como la manzanilla, pasionaria, verbena, anémona vulgar, casquete de perro rabioso, etc.
- Los comprimidos de valeriana, disponibles en las tiendas de productos naturales, le ayudarán a calmar la ansiedad y a combatir el insomnio.

- Las infusiones que contienen manzanilla, tilia o verbena constituyen un efectivo suplemento a otras medidas terapéuticas. Tómelas en lugar del café o el té durante el día.
- Los remedios florales de Bach son muy útiles para diversos tipos de trastornos emocionales.

MÚSCULOS, HUESOS Y ARTICULACIONES

LOS REMEDIOS DE PLANTAS MEDICINALES pueden aliviar los síntomas de las articulaciones, los músculos y los huesos doloridos, además de tratar la causa del problema y estimular la curación. Los dolores crónicos, como la artritis, frecuentemente responden a un cambio de dieta, mientras que las plantas depurativas ayudan a mejorar la situación eliminando las toxinas del sistema.

Dolor de espalda y ciática

En el mundo occidental, el dolor de espalda es una de las razones más frecuentes para acudir al médico. Encontrar la causa del problema es importante, ya que las lesiones mecánicas que afectan al disco intervertebral o que pinzan un nervio (como ocurre en la ciática) normalmente pueden beneficiarse de un tratamiento osteopático o quiropráctico. El masaje puede ayudar a mejorar el dolor muscular.

FRIEGA DE LAVANDA Y TOMILLO

El aceite de lavanda es un analgésico suave y puede aliviar muchos tipos de dolor de espalda, mientras que el tomillo es un espasmolítico que relaja la tensión muscular. Pueden combinarse con aceites sudoríficos para calmar el dolor.

~ INGREDIENTES ~

10 gotas de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
10 gotas de aceite de tomillo (*Thymus vulgaris*)
5 gotas de aceite de enebro (*Juniperus communis*)
10 gotas de aceite de eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
5 gotas de aceite de pino silvestre (*Pinus sylvestris*)
18 ml de aceite de hipérico obtenido por infusión
(*Hypericum perforatum*)

~ CÓMO PREPARAR LA FRIEGA ~

Asegúrese de utilizar aceites de buena calidad (véase pág. 83). Para preparar el aceite de hipérico obtenido por infusión, véase pág. 73. Mezcle los aceites en una botella de vidrio oscuro esterilizada y agite bien.

APLICACIÓN Vierta aproximadamente una cucharadita (de café) de aceite en la palma de la mano y frote suavemente una mano contra la otra antes de aplicar el masaje en la zona afectada. Repita como mínimo dos veces al día.



Aceite de lavanda



LA LAVANDA es un analgésico local suave. Alivia el dolor y favorece la relajación.



Aceite de tomillo



EL TOMILLO es estimulante y espasmolítico, y alivia el dolor muscular.



Aceite de enebro



EL ENEBRO es un analgésico suave que aumenta el flujo de sangre en la piel y que, por lo tanto, favorece la curación.



EL PINO es un remedio tradicional para la cítrica. Alivia el dolor muscular y es estimulante, de forma que ayuda a superar el agotamiento.



EL HIPÉRICO es antiinflamatorio y ayuda a reparar las lesiones tisulares y a aliviar el dolor.

TRATAMIENTOS ADICIONALES

- Una compresa (véase pág. 71) empapada en 15 ml de tintura de bola de nieve y 5 ml de tintura de canela diluidos en 100 ml de agua caliente puede aliviar el dolor de espalda. (Para la elaboración de las tinturas, véase pág. 68).
- Mezcle 2 ml de tintura de hipérico, 2 ml de tintura de bola de nieve y 2 ml de tintura de corteza de sauce y diluya con un poco de agua caliente. Tome 3 veces al día.
- En los trastornos crónicos beba una infusión de hipérico y de valeriana (para su elaboración, véase pág. 64).
- Consulte a su médico si el dolor empieza con una lesión accidental. Tome Arnica 6 CH homeopática y repita cada hora, hasta un máximo de 12 horas, para aliviar el shock y el trauma.

PRECAUCIONES EN RELACIÓN AL DOLOR DE ESPALDA

- El masaje no es un tratamiento apropiado para la inflamación o cuando existe algún tipo de lesión. Siempre que dude, acuda a su médico.
- En las zonas dolorosas el masaje debe ser suave.
- Si un dolor de espalda repentino no se resuelve en pocos días, consulte a su médico.

LA FRIEGA DE LAVANDA Y TOMILLO relaja la tensión muscular y alivia el dolor. Es ideal para calmar el dolor de espalda. Si se guarda en una botella de vidrio oscuro, durará como mínimo 3 meses.



Reumatismo

El reumatismo muscular (mialgia), también conocido como fibrositis, es frecuente a partir de la mediana edad. En esta afección, el tejido conectivo y los tendones unidos a los músculos de las piernas y de los brazos se inflaman. Las friegas sudoríficas generalmente mejoran el malestar mientras que los remedios internos son útiles cuando el trastorno es persistente.

— INFUSIÓN DE TRÉBOL DE AGUA Y ULMARIA —

El trébol de agua es una planta acuática silvestre, que frecuentemente se encuentra en pantanos y en estanques poco profundos. Asimismo, la ulmaria crece en acequias húmedas. Ambas son antiinflamatorias y estimulantes digestivos. Mediante la estimulación y el refuerzo de la digestión, ayudan a la eliminación de las toxinas, que comúnmente están asociadas con los trastornos musculares y articulares. Su sabor, amargo, en este remedio se disimula con extracto de regaliz.

~ INGREDIENTES ~

15 g de hojas secas de trébol de agua
(*Menyanthes trifoliata*)
10 g de ulmaria seca (*Filipendula ulmaria*)
5 g de milenrama seca (*Achillea millefolium*)
5 ml de extracto fluido de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Mezcle las plantas secas en una tetera o en una jarra y vierta sobre ellas el agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.

2 Añada el extracto de regaliz a la infusión ya colada y remueva bien. Guarde en una jarra tapada en un lugar fresco.

DOSIS Tome un vaso (de vino) 3 veces al día, recalentando la infusión cada vez.

Tratamientos adicionales

- Aplique una friega elaborada con 10 gotas de aceite de lavanda, y la misma cantidad de aceite de mejorana, de tomillo y de enebro en 20 ml de aceite de almendras dulces sobre las zonas dolorosas varias veces al día.
- Si el dolor impide conciliar el sueño, antes de ir a dormir tome 5 ml de tintura de lechuga virosa y la misma cantidad de tintura de pasionaria diluidas en un poco de agua caliente (para elaborar las tinturas, véase pág. 68).
- En algunas ocasiones pueden ser útiles las compresas calientes: mezcle 10 ml de tintura de árnica, 20 ml de tintura de bola de nieve y 20 ml de tintura de raíz de angélica en 150 ml de agua caliente (para elaborar las tinturas, véase pág. 68). Empape un paño en la solución y aplique sobre la zona dolorida. Recaliente la mixtura para preparar una nueva compresa.

Precaución: no use árnica si la piel está lesionada.

Calambres

Los calambres musculares pueden estar relacionados con un déficit circulatorio y con las varices, al igual que con el estrés, el agotamiento y el desequilibrio mineral. También son habituales durante el embarazo. Los calambres repentinos en tiempo caluroso pueden ser signo de un déficit de sales.

— FRIEGA DE BOLA DE NIEVE Y LAVANDA —

La bola de nieve es una planta con acción relajante. Esta friega es adecuada para todo tipo de calambres.

~ INGREDIENTES ~

25 ml de tintura de bola de nieve (*Viburnum opulus*)
2 ml de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
2 ml de aceite de mejorana (*Origanum vulgare*)
20 ml de aceite de almendras dulces

~ CÓMO PREPARAR LA FRIEGA ~

Para la elaboración de la tintura, véase pág. 68. Mezcle los ingredientes en una botella de vidrio oscuro, esterilizada, de 50 ml de capacidad, y agite vigorosamente.

APLICACIÓN Aplique un poco en la zona afectada y realice un masaje vigoroso. Repita tantas veces como sea necesario, agitando siempre la botella antes de su uso.

Hombro doloroso y codo de tenista

El hombro doloroso se caracteriza por la rigidez y el dolor crónico en la articulación del hombro. El codo de tenista es la inflamación de los tendones de la parte externa del codo.

— FRIEGA DE MILENRAMA E HIPÉRICO —

La milenrama y el hipérico son antiinflamatorios. Se utilizan para aliviar la tensión muscular.

~ INGREDIENTES ~

2,5 ml de aceite de milenrama (*Achillea millefolium*)
2,5 ml de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
20 ml de aceite de hipérico obtenido por infusión
(*Hypericum perforatum*)

~ CÓMO PREPARAR LA FRIEGA ~

Para preparar el aceite obtenido por infusión, véase pág. 73. Mezcle los aceites en una botella de vidrio oscuro, esterilizada, de 25 ml de capacidad y agite bien.

APLICACIÓN Vierta unas gotas en los dedos y fricione bien la zona dolorosa. Repita 3-4 veces al día.

Gota

En la gota, el dolor e hinchazón de las articulaciones es debido a la formación de cristales de ácido úrico en los tejidos. Las comidas fuertes, el abuso de alcohol y el consumo excesivo de marisco y pescados grasos pueden exacerbar el problema y debe evitarse su consumo. También puede ser beneficioso dejar el café y el tabaco.

INFUSIÓN DE APIO Y BREZO

El tratamiento de la gota requiere diuréticos, que depuran el exceso de ácido úrico del sistema. Tanto las semillas de apio, como las flores de brezo y la milenrama poseen una eficaz acción diurética.

~ INGREDIENTES ~

50 g de semillas secas de apio (*Apium graveolens*)
15 g de flores secas de brezo (*Calluna vulgaris*)
15 g de milenrama seca (*Achillea millefolium*)
250 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guárdelas en un envase seco y hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) de mixtura en una jarra o tetera y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.

DOSIS Tome la mitad mientras todavía esté caliente. Recaliente la otra mitad y tómela más tarde, durante el resto del día. Prepare una nueva infusión cada día.

Tratamientos adicionales

- Si el paciente puede resistirlo, aplique suavemente una cataplasma de hojas machacadas de col sobre la zona afectada. Para preparar la cataplasma, véase pág. 71.
- Coma espárragos en gran cantidad, ya que constituyen un buen diurético.
- La garra del diablo es un eficaz antiinflamatorio que puede ser útil. Tome 2 cápsulas de 200 mg 3 o 4 veces al día.

Problemas articulares

La artritis se caracteriza por dolor e inflamación en las articulaciones. Éstas pueden sufrir por el uso y el desgaste general (artrosis), habitualmente con afectación de sólo una o dos articulaciones, o pueden manifestar un trastorno inflamatorio que afecta a varias articulaciones (artritis reumatoide). Esta última generalmente requiere un tratamiento médico complejo e intenso, pero la artrosis puede responder a los remedios caseros.

MIXTURA DE HIPÉRICO Y APIO

Esta combinación de tinturas ayudará a depurar el sistema, estimulará la circulación y la digestión, y reducirá la inflamación.

~ INGREDIENTES ~

20 ml de tintura de hipérico (*Hypericum perforatum*)
20 ml de tintura de semillas de apio (*Apium graveolens*)
15 ml de tintura de trébol de agua (*Menyanthes trifoliata*)
15 ml de tintura de raíz de ajonjera (*A. arch.*)
15 ml de tintura de acedera amarilla (*Rumex crispus*)
10 ml de tintura de Gui Zhi (*Cinnamomum cassia*)
5 ml de tintura de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para la elaboración de cada una de las tinturas, véase pág. 68. Combine las tinturas en una botella de vidrio oscuro esterilizada y agite bien.

DOSIS Tome 5 ml disueltos en un poco de agua caliente, 3 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Tome una taza de infusión estándar de hierba de la fiebre y milenrama para estimular la transpiración, y de esta manera la eliminación de toxinas.
- Friccione la zona afectada varias veces al día con 5 ml de aceite de romero y 5 ml de aceite de enebro disueltos en 50 ml de aceite de consuelda mayor obtenido por infusión (para su elaboración, véase pág. 72).

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Músculos, huesos y articulaciones

- No encontrará ninguna dificultad en hallar friegas para trastornos musculares, óseos y articulares. Busque combinaciones que contengan abedul, cayeputi, aceite y extractos de alcanfor, eucalipto, enebro, lavanda, menta, pino, romero, tomillo o gualteria.
- La garra del diablo es un potente remedio antiinflamatorio cuyo uso se ha extendido ampliamente en los últimos años. En algunos pacientes es muy eficaz, mientras que en otros parece no surtir efecto. Tómelo durante un mínimo de

6 semanas (siga las instrucciones del envase) antes de abandonar el tratamiento.

- Cuando compre remedios comercializados, busque los que combinan la angélica, la serpentaria, el trébol de agua, la bardana, las semillas de apio, la resina de guayaco, la ulmaria, la ortiga mayor, el sauce blanco, la milenrama y la acedera amarilla. Son plantas depurativas, antiinflamatorias y suaves estimulantes digestivos.

PROBLEMAS MASCULINOS

EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, la energía sexual masculina está íntimamente relacionada con el riñón, y frecuentemente se prescriben tónicos renales para aumentar la fertilidad y el vigor. Uno de los trastornos masculinos más frecuentes lo constituyen los problemas prostáticos; en Occidente, el

tratamiento alopático habitualmente incluye la cirugía o la terapia hormonal. Aunque las plantas medicinales no son un sustituto de la medicación crónica, nos ofrece remedios suaves adecuados para las afecciones leves, tanto en las infecciones agudas como en los trastornos crónicos.

Trastornos prostáticos

La glándula prostática se halla situada debajo de la vejiga urinaria. Puede infectarse o inflamarse (lo que se conoce como prostatitis), y en los ancianos, al aumentar frecuentemente de tamaño, dificulta la micción.

MIXTURA DE SERENOA Y GINSENG SIBERIANO

Durante muchos años la serenoa ha sido utilizada como tónico sexual. Las investigaciones modernas han confirmado su eficacia en el tratamiento de los problemas prostáticos (tanto para la inflamación como para el aumento de tamaño). La combinación de serenoa y ginseng puede utilizarse en ambos casos.

~ INGREDIENTES ~

40 ml de tintura de serenoa (*Serenoa repens*)
35 ml de tintura de ginseng siberiano
(*Eleutherococcus senticosus*)
25 ml de tintura de equinácea (*Echinacea angustifolia*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para la elaboración de cada una de las tinturas, véase pág. 68. Combine las tinturas en una botella de vidrio oscuro, esterilizada, de 100 ml de capacidad, y agite bien.

DOSIS Tome 5 ml disueltos en medio vaso de agua caliente 3 veces al día. Aumente la dosis hasta 10 ml en la fase aguda de la prostatitis.

PRECAUCIONES

- En el caso de los trastornos prostáticos es conveniente someterse a un examen médico, debido al riesgo de sufrir cáncer de próstata.
- No interrumpa la medicación crónica para los problemas de próstata sin antes consultar a su médico o a su fitoterapeuta.

Tratamientos adicionales

- Prepare una infusión (véase pág. 64) con 10 g de lamio blanco seco y la misma cantidad de maíz y parietaria como infusión diurética para contrarrestar el aumento de tamaño de la próstata.
- Tome diariamente 500 mg de aceite de onagra.

Uretritis

Cuando se produce una infección del tracto urinario, la uretra puede inflamarse, provocando supuración y dolor al paso de la orina. Es importante consultar a su médico, especialmente si los síntomas son acusados. La uretritis puede estar relacionada con enfermedades de transmisión sexual, en cuyo caso el paciente será remitido al especialista. Los siguientes remedios y medidas pueden aliviar los síntomas.

- INFUSIÓN DE BUCHÚ Y GRAMA DE BOTICAS -
El buchú sudafricano tiene propiedades diuréticas y antisépticas, y es un suave estimulante renal, mientras que los rizomas de la grama de boticas contienen mucílagos, que producen un efecto calmante y cicatrizante sobre la zona afectada.

~ INGREDIENTES ~

50 g de hojas secas de buchú (*Barosma betulina*)
30 g de rizoma seco de grama de boticas
(*Agropyron repens*)
20 g de maíz seco (*Zea mays*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guárdelas en un envase oscuro y hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) de mixtura en una taza para tisanas o en una tetera pequeña y vierta agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.

DOSIS Beba una taza un máximo de 6 veces al día durante la fase aguda de la infección.

Tratamientos adicionales

- Beba mucho líquido y añada una pizca de bicarbonato a cada vaso de agua para ayudar a reducir el contenido de ácido de la orina. El hordiate puede ser una bebida especialmente calmante.
- Tome 2 cápsulas de 200 mg de equinácea 3 veces al día.

Infertilidad

La infertilidad masculina suele estar relacionada con un recuento espermático bajo. Recientes investigaciones danesas (aunque el tamaño de la muestra es reducido) sugieren que la moderna «comida basura» y el alto nivel de pesticidas en los alimentos pueden ser factores contribuyentes. Comer productos de cultivo orgánico, evitar el alcohol, la cafeína y el tabaco, y llevar prendas cómodas puede ayudar a solucionar el problema.

VINO DE HE SHOU WU Y CANELA

Los chinos han utilizado el He Shou Wu como tónico para la energía reproductora durante generaciones. Los sabios taoístas tenían fama de longevos debido a que tomaban asiduamente esta planta, y tradicionalmente era utilizada para aumentar el número de espermatozoides.

~ INGREDIENTES ~

250 g de He Shou Wu (*Polygonum multiflorum*)
150 g de canela seca (*Cinnamomum zeylanicum*)
100 g de raíz seca de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
1-2 litros de vino tinto

~ CÓMO PREPARAR EL VINO ~

1 Ponga todas las plantas en una tinaja grande para vinagre o un envase similar.

2 Vierta el vino tinto hasta llenar la tinaja y cubra completamente las plantas.

3 Deje reposar la mixtura durante 10-14 días.

DOSIS Tome diariamente una copa (de jerez) de la mezcla. Añada más vino tinto para mantener las plantas cubiertas.

Nota: la mixtura durará varios meses si se tiene la prevención de mantener las plantas siempre cubiertas de vino. Descártela si aparece cualquier signo de enmohecimiento en éstas.

Tratamientos adicionales

- Tome 2 perlas de ajo y una cápsula de 500 mg de ginseng diariamente.
- Asegúrese de realizar una ingesta adecuada de las vitaminas del complejo B y de vitamina E, y mantenga los niveles de zinc mediante el uso regular de semillas de calabaza.
- Si el estrés contribuye al problema, tome infusiones de casquete de perro rabioso, verbena, tila o manzanilla (véase pág. 64).

Impotencia

El estrés, el agotamiento y el consumo excesivo de alcohol pueden contribuir a la aparición de problemas en la esfera sexual, con disminución de la libido y dificultad para realizar el coito. Durante siglos, todas las culturas han utilizado las plantas como afrodisíacos, y tanto la medicina china como la ayurvédica han contribuido con plantas como el Wu Wei Zi (bayas de *Schisandra chinensis*) y ashwagandha —raíz de *withania*—, que pueden encontrarse en los remedios comercializados.

INFUSIÓN DE DAMIANA Y CANELA

*Tradicionalmente, la damiana se utilizaba en la América tropical como un potente afrodisíaco; de ahí que antiguamente su nombre botánico fuera *Turnera aphrodisiaca*. El Wu Wei Zi se emplea en China desde hace siglos como tónico sexual tanto para el hombre como para la mujer.*

~ INGREDIENTES ~

10 g de canela seca (*Cinnamomum zeylanicum*)
10 g de Wu Wei Zi (bayas secas de *Schisandra chinensis*)
15 g de hojas secas de damiana (*Turnera diffusa*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Mezcle la canela, el Wu Wei Zi y el agua en un cazo y cueza a fuego lento durante 15 minutos para preparar una decocción.

2 Ponga las hojas de damiana en una tetera y vierta sobre ellas la decocción caliente.

3 Deje reposar durante algo más de 10 minutos y cuele bien. Guarde en una jarra tapada en un lugar fresco.

DOSIS Beba un vaso (de vino) 3 veces al día, antes de las comidas.

Tratamientos adicionales

- Realice un masaje corporal con aceites esenciales antes de las relaciones sexuales (el jazmín, el Ylang Ylang, la rosa, el pachulí y el sándalo tienen efectos afrodisíacos). Utilice 5 gotas del aceite esencial de cada una de estas plantas disueltas en 5 ml de aceite de almendras dulces.

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Problemas masculinos

■ Los afrodisíacos basados en plantas medicinales se encuentran de todas las formas y tamaños (no todos son eficaces ni contienen plantas adecuadas). Busque remedios que incluyan: Bu Gu Zhi (bayas de *Psoralea*), damiana, Dang Gui (ángelica de China), ginseng, He Shou Wu (raíz de *Polygonum multiflorum*) y serenoa.

■ Los diuréticos y antisépticos urinarios también son fáciles de encontrar. Busque aquellos que contengan agracejo, buchú, semillas de apio, amor de hortelano, maíz, grama de boticas, diente de león y milenrama. Evite la utilización prolongada de diuréticos que contengan enebro, ya que éste puede provocar irritación renal.

PROBLEMAS FEMENINOS

LOS HERBOLARIOS ANTIGUOS ESTÁN LLENOS de remedios para problemas ginecológicos, muchos de ellos relacionados con la infertilidad, la regulación de las reglas o el parto (una situación que antiguamente podía poner en peligro la vida de la mujer). Hoy en día, la medicina occidental tiende a culpar a un déficit hormonal como causante de muchos trastornos, en tanto que la medicina china responsabiliza al desequilibrio energético en los órganos relacionados con el sistema reproductor femenino, y trata los problemas menstruales con tónicos hepáticos y los trastornos menopáusicos con remedios renales.

Reglas abundantes

La hemorragia excesiva es un problema menstrual habitual. Es importante consultar a un médico o a un fitoterapeuta para descartar causas importantes como fibromas o endometriosis. Las reglas abundantes provocan con frecuencia anemia, de forma que debe ingerirse gran cantidad de alimentos ricos en hierro.

INFUSIÓN DE PIE DE LEÓN Y ZURRÓN DE PASTOR

El pie de león, al igual que otros miembros de la familia de las rosáceas, es un buen astringente.

También ayuda a regular los desequilibrios hormonales. El zurrón de pastor es útil para reducir la hemorragia.

~ INGREDIENTES ~

20 g de pie de león seco (*Alchemilla vulgaris*)
 10 g de zurrón de pastor seco (*Capsella bursa-pastoris*)
 10 g de hojas secas de frambuesa (*Rubus idaeus*)
 5 g de pétalos secos de caléndula (*Calendula officinalis*)
 5 g de hojas secas de artemisa (*Artemisia vulgaris*)
 500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Mezcle las plantas secas. Reserve la mitad para el próximo día, guardándolas en un envase seco y hermético. Ponga la otra mitad en una tetera o en una jarra.

2 Añada el agua recién hervida.

3 Deje reposar durante 10 minutos y cuele. Guarde en una jarra tapada en lugar fresco.

DOSIS La infusión puede tomarse durante unos cuantos meses como medida preventiva. Beba una taza tres veces al día, recalentándola si lo prefiere.



Partes aéreas frescas de pie de león



Partes aéreas secas de pie de león

EL PIE DE LEÓN
es un remedio tradicionalmente femenino,

ampliamente utilizado en Europa.



Partes aéreas frescas de zurrón de pastor



Partes aéreas secas de zurrón de pastor

EL ZURRÓN DE PASTOR
es muy valorado tanto en Occidente como en Oriente por sus propiedades astringentes.



LAS HOJAS DE FRAMBUESA son más conocidas como remedio para la preparación al parto, pero sus propiedades astringentes también las hacen útiles para el tratamiento de las reglas abundantes.



LA CALÉNDULA actúa como un regulador menstrual, restableciendo el ciclo normal. Estimula el hígado y también es astringente.



LA ARTEMISA actúa sobre el sistema nervioso. Estimula el útero y regula el ciclo menstrual.



TRATAMIENTOS ADICIONALES

- Las reglas abundantes regulares con frecuencia responden al tratamiento con bayas de agnacasto. Tome 2-3 cápsulas de 200 mg antes del desayuno.
- Para evitar la anemia, asegúrese el aporte de hierro y vitamina C. Coma alimentos ricos en hierro, como los albaricoques, el hígado, los berros y el vino tinto (con moderación) o tome diariamente un comprimido de 1000 mg de vitamina C.
- Tome una infusión (para su elaboración, véase pág. 64) de lamio blanco y ortiga mayor a partes iguales. El lamio blanco reduce la hemorragia y la ortiga mayor aporta minerales y vitaminas.
- Si es conveniente tomar la infusión de pie de león y zurrón de pastor y se encuentra en el trabajo o de viaje, tome las mismas plantas en forma de tintura. Prepare una tintura estándar, utilizando la misma proporción de plantas (para su elaboración, véase pág. 68). Tome 5 ml diluidos en agua caliente, 3 veces al día.

LA INFUSIÓN DE PIE DE LEÓN Y ZURRÓN DE PASTOR es un suave remedio para las reglas abundantes recurrentes sin causa aparente. Ayuda a normalizar el ciclo menstrual y regula el flujo sanguíneo.

Síndrome premenstrual

Habitualmente, la medicina occidental describe el síndrome premenstrual (SPM) en términos de desequilibrio hormonal, mientras que las teorías asiáticas lo definen en términos de un desequilibrio o bloqueo energético. Los síntomas típicos incluyen enfado emocional, irritabilidad, irregularidades digestivas, y desaparecen cuando se inicia la menstruación. La relajación y evitar los estimulantes, como la cafeína, pueden ayudar.

— DECOCCIÓN DE DANG GUI Y PEONÍA —

Esta receta está basada en una fórmula clásica china que frecuentemente se prescribe para aliviar los bloqueos energéticos que contribuyen al SPM. La mayoría de las plantas actúan sobre el hígado, un órgano relacionado con el sistema reproductor femenino.

— INGREDIENTES —

20 g de Dang Gui (ángelica de China - *Angelica sinensis*)
 20 g de Bai Shao (raíz de peonía blanca - *Paeonia lactiflora*)
 5 g de Chen Pi (piel de clementina - *Citrus reticulata*)
 5 g de raíz seca de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
 2 g de raíz fresca de jengibre (*Zingiber officinalis*)
 10 g de verbena seca (*Verbena officinalis*)
 2 g de menta seca (*Mentha piperita*)
 1 l de agua

— CÓMO PREPARAR LA DECOCCIÓN —

1 Cueza a fuego lento en un cazo la raíz de Dang Gui, Bai Shao, Chen Pi, regaliz y jengibre con el agua, durante 15-20 minutos.

2 Ponga la verbena y la menta en una tetera. Cuele la decocción caliente sobre las plantas. Deje reposar durante 10 minutos, cuele en una jarra y guarde en un lugar fresco.

DOSIS La decocción puede tomarse durante algunos meses como medida preventiva. Beba un vaso (de vino) hasta un máximo de 5 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Tome 10-20 gotas de tintura de agnacasto cada mañana antes del desayuno (para elaborar la tintura, véase pág. 68).
- Para asegurar el aporte adecuado de ácidos grasos esenciales, tome 1 g diario de aceite de onagra o de borraja.



Dang Gui



Bai Shao



Chen Pi

Ingredientes para la decocción de Dang Gui y peonía



Dolor menstrual

Existen varios tipos de dolor menstrual: calambres cuando empieza la menstruación y sensación de pesadez y dolores espasmódicos antes de la menstruación. En numerosos casos el ejercicio puede aliviar el dolor menstrual, por tanto, muchas veces es más beneficioso un breve paseo que retorcerse de dolor con la bolsa de agua caliente. La relajación, una vida sexual sana y evitar los estimulantes, como la cafeína, también pueden ayudar.

— TINTURA DE VIBURNO AMERICANO —

Uno de los mejores remedios para los calambres menstruales es el viburno americano, una planta relajante que tiene una acción específica sobre el útero. Actúa muy bien cuando se toma sola, pero en este caso se combina con hipérico, un tónico nervioso reconstituyente, y con anémona vulgar, que posee propiedades espasmolíticas.

— INGREDIENTES —

15 ml de tintura de viburno americano (*Viburnum prunifolium*)

2,5 ml de tintura de hipérico (*Hypericum perforatum*)
 2,5 ml de tintura de anémona vulgar (*Anemone vulgaris*)

— CÓMO PREPARAR LA TINTURA —

Para preparar cada una de las tinturas, véase pág. 68; a continuación, combínelas en una botella de vidrio oscuro esterilizada.

DOSIS Tome toda la tintura en una taza de agua caliente cuando empiecen los calambres menstruales. Repita hasta un máximo de 3 veces diarias cuando sea necesario.

Tratamientos adicionales

■ Para favorecer la relajación, beba una infusión elaborada con hipérico seco, hojas de frambuesa y casquete de perro rabioso a partes iguales (para preparar la infusión, véase pág. 64).

■ Diluya 10 gotas de aceite de ciprés y la misma cantidad de aceite de mejorana y romero en 20 ml de aceite de almendras dulces y aplique un suave masaje sobre el abdomen.



Infertilidad

Para muchas personas, las ansias de concebir pueden transformarse en una preocupación continua. Las técnicas modernas de fertilización suponen una gran ayuda. Las plantas medicinales pueden favorecer el estado de salud en general y preparar para la concepción pero, por norma, deben considerarse como una medida de apoyo más que como un remedio en sí mismas.

— INFUSIÓN DE TRÉBOL ROJO Y ORTIGA —

El trébol rojo es un buen remedio depurativo que contiene compuestos similares a los estrógenos, mientras que las ortigas son nutritivas para todo el organismo. La menta es un buen estimulante sexual y la caléndula refuerza los órganos reproductores.

~ INGREDIENTES ~

45 g de flores secas de trébol rojo (*Trifolium pratense*)
25 g de ortiga mayor seca (*Urtica dioica*)
10 g de menta seca (*Mentha piperita*)
20 g de pétalos secos de caléndula (*Calendula officinalis*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y almacene en un bote seco y hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o en una tetera pequeña y añada una taza de agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.

DOSIS Beba una taza 2-3 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Tome diariamente 5 gotas de tintura de helonias disueltas en un poco de agua caliente (para preparar la tintura, véase pág. 68).
- Busque remedios patentados basados en el Dang Gui, una planta que estimula el sistema reproductor.
- Las infecciones crónicas solapadas, como la candidiasis recurrente o la cistitis, pueden afectar a la fertilidad. Tome los remedios sugeridos para estas afecciones (véanse págs. 124 y 127) y estimule el sistema inmunitario tomando una cápsula de equinácea de 200 mg 3 veces al día.

Menopausia

Cuando la mujer envejece disminuyen los niveles hormonales, hasta que éstos se vuelven insuficientes para provocar la habitual menstruación mensual. Al llegar a este punto finalizan los ciclos de la ovulación y menstruación. Sin embargo, los niveles hormonales continúan oscilando, y la mujer menopáusica puede seguir experimentando síntomas similares al síndrome premenstrual. Los problemas menopáusicos pueden incluir sofocaciones, sudor nocturno, palpitaciones, sequedad vaginal, irritación ocular y alteraciones emocionales.

— MIXTURA DE HE SHOU WU Y VERBENA —

En la tradición china, los problemas de la menopausia están relacionados con una disminución de la energía renal, de forma que se prescriben los tónicos que actúan sobre esta zona, como el He Shou Wu. La verbena es un buen tónico hepático y un sedante que calma las alteraciones emocionales, mientras que la salvia y el ñame ayudan a solucionar los problemas menopáusicos más sintomáticos.

~ INGREDIENTES ~

30 ml de tintura de He Shou Wu
(raíz de *Polygonum multiflorum*)
20 ml de tintura de verbena (*Verbena officinalis*)
20 ml de tintura de salvia (*Salvia officinalis*)
15 ml de tintura de raíz de ñame (*Dioscorea villosa*)
5 ml de tintura de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
5 ml de tintura de lavanda (*Lavandula angustifolia*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas y guarde en una botella de vidrio oscuro esterilizada.

DOSIS Tome 5 ml disueltos en una taza de agua caliente, 3 veces al día, antes de las comidas.

Tratamientos adicionales

- Si se presentan palpitaciones, prepare una infusión con 10 g de agripalma seca y la misma cantidad de espino albar y artemisa en 500 ml de agua recién hervida (para preparar la infusión, véase pág. 64). Tome un vaso (de vino) 3 veces al día.
- Aplique directamente sobre la vagina aceite de vitamina E para mejorar la sequedad. Las relaciones sexuales regulares ayudarán a mantener una mucosa vaginal sana.
- Si se presentan sofocaciones y sudor nocturno, prepare una infusión con 15 g de salvia seca y la misma cantidad de artemisa en 500 ml de agua recién hervida (para preparar la infusión, véase pág. 64). Tome un vaso (de vino) 3 veces al día. De forma alternativa, tome una cápsula de 200 ml de sello de oro 2 o 3 veces al día para cuadros agudos (para elaborar las cápsulas, véase pág. 70).

Disminución de la libido

Al igual que en el hombre, la pérdida del deseo sexual puede deberse a un gran número de factores, incluidos el agotamiento, el estrés y un exceso de estimulantes como la cafeína. También representa un importante papel el ritmo del ciclo menstrual; frecuentemente, la libido aumenta a mitad del ciclo y vuelve a aumentar justo antes de que empiece la hemorragia. En general, los tónicos de plantas estimulantes pueden ayudar a aumentar la libido, aunque también es muy importante aprender a relajarse.

— INFUSIÓN DE FRAMBUESA Y ROMERO —

Al igual que con las plantas conocidas específicamente como afrodisíacos, generalmente la energía sexual también puede ser potenciada con plantas nutritivas y estimulantes. La ortiga es rica en minerales y vitaminas, el romero es estimulante y las hojas de frambuesa ayudan a relajar los órganos reproductores.

~ INGREDIENTES ~

40 g de hojas secas de frambuesa (*Rubus idaeus*)
20 g de ortiga mayor seca (*Urtica dioica*)
15 g de romero seco (*Rosmarinus officinalis*)
15 g de bayas de agnacasto (*Vitex agnus-castus*)
10 g de menta seca (*Mentha piperita*)
agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y almacénelas en un bote oscuro y hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) de mixtura en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele.

DOSIS Beba una taza 2-3 veces al día.

Tratamientos adicionales

- El agnacasto puede aumentar la actividad hormonal de la mujer y estimular su sexualidad. Además de la infusión, tome 10-20 gotas de tintura (para su elaboración, véase pág. 68) disueltas en agua caliente, antes del desayuno.
- Utilice aceites esenciales para realizar un masaje antes de las relaciones sexuales; prueba con 5-10 gotas de aceite de jazmín, sándalo, rosa, Ylang Ylang, amaro o aceite de azahar en 10 ml de aceite de almendras dulces.
- Beba diariamente una copa (de jerez) de vino tónico elaborado con Wu Wei Zi (bayas de *Schisandra chinensis*). Para su elaboración, véase pág. 69.
- Cuando el problema es la tensión, las plantas relajantes pueden ser útiles. Prepare una infusión estándar (véase pág. 64) utilizando cantidades iguales de casquete de perro rabioso, verbena y betónica.
- Las plantas estimulantes pueden dar vitalidad. Tome diariamente 5-10 gotas de tintura de jengibre o de canela disueltas en agua caliente.

Infecciones vaginales

Por lo común, las secreciones vaginales y las bacterias que habitualmente viven en la vagina protegen contra las infecciones. Pero la calidad de las secreciones vaginales puede variar como resultado de factores como la ingesta de anticonceptivos orales, el estrés, las infecciones generales, los tratamientos antibióticos o las intolerancias alimentarias. Todo ello facilita el desarrollo de infecciones. La candidiasis, una infección fúngica caracterizada por un flujo blanco e irritante, es uno de los problemas más comunes.

— PESARIOS DE CALÉNDULA Y ÁRBOL DE TÉ —

La caléndula es un potente antifúngico y el árbol de té es uno de los antisépticos de plantas medicinales más eficaz de que disponemos.

~ INGREDIENTES ~

20 g de manteca de cacao
10 gotas de aceite de caléndula (*Calendula officinalis*)
10 gotas de aceite de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
5 gotas de aceite de tomillo (*Thymus vulgaris*)

~ CÓMO PREPARAR LOS PESARIOS ~

- 1 Funda la manteca de cacao al baño María.
- 2 Prepare unos moldes de pesarios tal y como se describe en la pág. 70.
- 3 Retire la manteca de cacao del fuego y añada los aceites. Remueva bien y vierta en los moldes. Deje solidificar (tardará aproximadamente 4 horas). Retire de los moldes. Almacene en un bote hermético o en un envase forrado con papel de cera en lugar fresco.

APLICACIÓN Inserte el pesario en el interior de la vagina por la noche y repita por la mañana, mientras persista la infección.

REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA) Problemas femeninos

- Busque remedios patentados que contengan Bai Shao (peonía blanca) o Dang Gui (ángelica de China), los cuales pueden aliviar muchos trastornos menstruales.
- El aceite de onagra u otros aceites ricos en ácidos grasos esenciales (por ejemplo borraja, nogal, lino o cassis) pueden mejorar los problemas menstruales.
- Para los problemas de la menopausia pueden ser útiles los remedios basados en la serpentina, el Dang Gui, la raíz de helonias, el sello dorado, el He Shou Wu, el Nu Zhen Zi o la salvia.
- Los comprimidos de bayas de agnacasto son útiles para muchos trastornos.

EMBARAZO Y PARTO

DURANTE GENERACIONES, LAS MUJERES han utilizado los remedios a base de plantas medicinales para el tratamiento de los problemas relacionados con el embarazo y el parto. Muchos constituyen una alternativa segura a los medicamentos alopáticos, pero durante el embarazo también deben utilizarse con precaución. Véanse las precauciones

Náuseas matinales

Las náuseas y los vómitos son habituales en los primeros meses del embarazo, empiezan en la tercera o cuarta semana y duran hasta finalizar el primer trimestre. En ocasiones perduran durante todo el embarazo y puede ser necesario el tratamiento hospitalario. Si los síntomas son importantes, debe acudirse al médico.

TINTURAS SIMPLES

Habitualmente, el mejor modo de tomar los remedios cuando se sienten náuseas es colocar unas cuantas gotas de tintura en la lengua.

~ TINTURAS ~

10 ml de tintura de jengibre (*Zingiber officinalis*)
 10 ml de tintura de manzanilla (*Matricaria recutita*)
 10 ml de tintura de Chen Pi (*Citrus reticulata*)
 10 ml de tintura de marrubio negro (*Ballota nigra*)
 10 ml de tintura de menta (*Mentha piperita*)
 10 ml de tintura de melisa (*Melissa officinalis*)

~ CÓMO TOMAR LAS TINTURAS ~

Para preparar las tinturas, véase pág. 68. Poner cada una de ellas en una botella distinta de vidrio oscuro con cuentagotas y esterilizada.

DOSIS Ponga 2-3 gotas de la tintura elegida en la lengua, ante los primeros signos de náuseas. No existen reglas sencillas para tratar las náuseas matinales. La mujer deberá experimentar para descubrir qué tintura es más adecuada en su caso, y variar los remedios si es preciso.

Tratamientos adicionales

- Las náuseas matinales pueden estar relacionadas con problemas digestivos. Tome diariamente 1-2 cápsulas de 200 mg de olmo rojo.
- Para favorecer la relajación, tome una taza de infusión (para su elaboración, véase pág. 64) preparada con 35 g de melisa seca, 15 g de casquete de perro rabioso seco, 10 g de lavanda seca y 10 g de menta seca.
- El jengibre es muy eficaz contra las náuseas matinales. Tome 1 g diario en forma de cápsula o mastique jengibre cristalizado.

generales de la pág. 126. Existen remedios adecuados para distintos trastornos comunes que son especialmente adecuados durante el embarazo. Entre ellos se hallan el ginseng americano, que se utiliza como tónico energético, el nogal blanco americano para la constipación y la infusión de ortiga para la anemia (véanse págs. 104 y 109).

Retención de líquidos (edema)

Los tobillos hinchados y el edema de las manos o de la cara es un problema habitual durante el embarazo. En algunas ocasiones, el feto altera el equilibrio proteico de la sangre, causando una retención de líquidos de hasta 5-6 litros. El edema simple puede mejorarse con reposo, la ingesta de uvas, espárragos y manzanas, la limitación de la ingesta de sal y la utilización de infusiones con suave acción diurética para favorecer la eliminación del exceso de líquidos.

— INFUSIÓN DE MAÍZ Y DIENTE DE LEÓN —

Estos remedios de acción diurética pueden ayudar a eliminar el exceso de líquidos del organismo. Las hojas de diente de león son ricas en potasio, mientras que el maíz ejerce una acción calmante sobre el tracto urinario.

~ INGREDIENTES ~

50 g de hojas secas de diente de león (*Taraxacum officinale*)
 30 g de maíz seco (*Zea mays*)
 20 g de rizoma de grama de boticas seco (*Agropyron repens*)
 agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guarde en un bote hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) de mixtura en una taza para tisanas o en una tetera pequeña. Añada una taza de agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele.

DOSIS Beba una taza 2 o 3 veces al día mientras persistan los síntomas.

PRECAUCIONES

- La presencia de proteínas en la orina puede ser un indicio de que se está produciendo una toxemía; otros síntomas pueden ser dolor de cabeza y aumento de la presión arterial. Si la hinchazón de los tobillos no mejora con el reposo o hay signo de fóvea (al apretar con la punta del dedo sobre el edema queda la huella marcada), acuda rápidamente a su médico.

Preparación al parto

Durante siglos, las mujeres han tomado plantas medicinales como preparación para el parto, para aliviar los dolores y para ayudar a expulsar la placenta. Hoy en día, la medicina moderna dispone de una amplia batería de opciones más sofisticadas, pero en los partos no complicados las plantas medicinales siguen representando un papel importante. Aproximadamente seis semanas antes de la fecha probable del parto conviene empezar a prepararse con una taza diaria de infusión de hojas de frambuesa (para su elaboración, véase pág. 64). Una vez comience el parto, tome una infusión de betónica y pétalos de rosa.

- INFUSIÓN DE BETÓNICA Y PÉTALOS DE ROSA -
La betónica ayuda a calmar el sistema nervioso, alivia la tensión y estimula las contracciones uterinas. Los pétalos de rosa son muy revitalizantes, tanto física como espiritualmente.

- INGREDIENTES -

50 g de betónica seca (*Stachys betonica*)
20 g de pétalos secos de rosa (*Rosa gallica* o *R. centifolia*)
20 g de hojas secas de frambuesa (*Rubus idaeus*)
10 g de canela en rama (*Cinnamomum zeylanicum*)
500 ml de agua

- CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN -

1 Mezcle las plantas y guárdelas en un bote oscuro y hermético.

2 Ponga un tercio en una tetera y vierta agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos. Cuele.

DOSIS Beba una taza durante el parto. Repita tantas veces como sea necesario.

Nota: en las últimas fases del parto añada a la mezcla 10 g de hojas secas de albahaca y prepare la infusión como antes se ha indicado.

Tratamientos adicionales

■ Una vez haya empezado el parto, realice regularmente un masaje sobre el abdomen con 10 gotas de aceite de jambul, 10 gotas de aceite de salvia y 3 gotas de aceite de rosa disueltos en 10 ml de aceite de almendras dulces.

■ Coloque una compresa empapada en una infusión de caléndula, a la que se le hayan añadido 2-3 gotas de aceite de salvia, sobre la parte baja del abdomen, la zona pélvica. Reemplace cuando se enfríe (para preparar la compresa, véase pág. 71).

■ Tome glóbulos de Arnica 6 CH cada 15-20 minutos después del parto, durante 2-4 horas, para favorecer la recuperación.

OTROS PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO

Véase también: anemia (pág. 109), calambres (pág. 116), cistitis (pág. 127), constipación (pág. 104), dolor de espalda (pág. 114), hemorroides (pág. 106), hipertensión arterial (pág. 108), indigestión y pirosis (pág. 107), infecciones vaginales (pág. 124), insomnio (pág. 113), varices (pág. 109).

Problemas de la lactancia

La mayoría de los expertos en puericultura afirman que «la leche materna es la mejor» para la alimentación de un recién nacido, pero para muchas madres puede ser difícil establecer un ritmo relajado de lactancia.

1. Aumento de la producción de leche

Las plantas medicinales pueden usarse para estimular la producción de leche, aunque también es importante que el neonato mame con frecuencia. Mezcle 20 g de semillas de hinojo, 30 g de galega seca, 30 g de verbena seca, 20 g de ortiga mayor seca y una cucharadita (de café) de canela en polvo. Guarde la mezcla en un bote hermético. Tome una taza de infusión (para su elaboración, véase pág. 64) 4 veces al día. Además, tome 5 gotas de tintura de semillas de agnacasta disueltas en agua caliente, antes del desayuno, y evite las comidas especiadas, ya que los aromas frecuentemente impregnán la leche.

2. Pezones agrietados

Las grietas y la irritación de los pezones pueden hacer abandonar la lactancia y en consecuencia producir una congestión de las mamas. Aplique pomada de caléndula (disponible comercializada) o un poco de miel mezclada con aceite de almendras dulces en los pezones a intervalos frecuentes.

3. Congestión y mastitis

Si al finalizar el amamantamiento la leche queda retenida en la mama, puede producirse una congestión acompañada de dolor y, si se bloquean los conductos, puede seguirse de inflamación e infección (mastitis). Un remedio sencillo pero eficaz para la congestión mamaria y la mastitis consiste en colocar una hoja de col (bien lavada y ablandada golpeándola con un mazo de cocina) dentro del sujetador.

PRECAUCIONES GENERALES DURANTE EL EMBARAZO

- No tome tinturas alcohólicas o vinos tónicos durante el embarazo.
- Hay muchas plantas que deben evitarse durante el embarazo. Si duda, busque ayuda profesional. Durante el primer trimestre evite la medicación y no utilice en ningún caso las siguientes plantas: Arbor vitae, agracejo, aceite de albahaca, serpentaria, aceite de manzanilla, Dang Gui, escrofularia, sello de oro, celidonia, enebro, pie de león, muérdago, agripalma, artemisa, mirra, menta puleo, ruda, zurrón de pastor, abrótano, tanaceto y ajenjo. No tome dosis grandes o terapéuticas de las siguientes plantas durante el embarazo: angélica, naranja amarga, cayena, semillas de apio, canela, primavera, saúco, hinojo, alholva, ginseng, lavanda, mejorana, mirística, perejil, raíz de rúbarbo, sen, salvia, té, tomillo, verbena, ñame, betónica y milenrama.

PROBLEMAS DEL TRACTO URINARIO

LAS AFECCIONES REPETITIVAS DEL tracto urinario pueden ser signo de un déficit energético o inmunitario. La cistitis recurrente, por ejemplo, puede estar relacionada con las aftas, que frecuentemente aparecen cuando se produce una debilitación del sistema inmunitario. En la medicina china, la energía del riñón está relacionada con la reproducción y la

creatividad, por lo que fácilmente ésta puede descender a causa de un parto o por un exceso de trabajo, y provocar problemas urinarios. Algunas plantas son útiles antisépticos urinarios y ayudan a solucionar las infecciones, mientras que otras son sudoríficas y energetizantes, y ayudan al proceso de autocuración.

Cistitis

La cistitis es una inflamación de la vejiga urinaria que tiende a ser más frecuente en la mujer. Los síntomas generalmente incluyen orina turbia y de mal olor, micción frecuente, sensación quemante al paso de la orina, y puede deberse a bacterias de la materia fecal o al paso de éstas al tracto urinario durante la micción.

MIXTURA DE MALVAVISCO Y MAÍZ

El malvavisco es rico en mucílagos que alivian la inflamación de las membranas, mientras que la milenrama es astringente y cicatrizante.

~ INGREDIENTES ~

30 ml de tintura de malvavisco (*Althaea officinalis*)
30 ml de tintura de gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*)
20 ml de tintura de maíz (*Zea mays*)
10 ml de tintura de grama de boticas (*Agropyron repens*)
10 ml de tintura de milenrama (*Achillea millefolium*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para preparar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas en una botella de vidrio oscuro, esterilizada, de 100 ml de capacidad.

DOSIS Ponga 5 ml en un vaso y vierta un poco de agua hirviendo. Deje enfriar. Tome 4 veces al día.

PRECAUCIONES

• *Acuda a su médico si los síntomas no mejoran en unos días o si hay signos de afectación renal (fiebre y dolor lumbar).*

Tratamientos adicionales

- Tome la infusión recomendada en la pág. 118 para la uretritis.
- Tome 2 cápsulas de 200 mg de equinácea 3 veces al día para combatir la infección. Beba mucha agua y evite el alcohol.

PRECAUCIONES EN RELACIÓN A LOS PROBLEMAS RENALES

• *Las infecciones renales requieren tratamiento médico. Consulte a su médico si la infección de la vejiga o del tracto urinario se acompaña de dolor lumbar o fiebre. La litiasis renal debe ser tratada médica mente en todos los casos.*

Litiasis renal

Los cálculos renales se forman por depósito de ácido úrico o sales de calcio cristalizadas en una orina muy concentrada, y se sitúan en el tracto urinario. Habitualmente la orina aparece turbia y su paso será molesto y «arenoso».

INFUSIÓN DE PARIETARIA Y REINA

DE LA PRADERA

Tanto la parietaria como la reina de la pradera son eficaces para romper y favorecer la eliminación de los cálculos renales. La parietaria es la representante mediterránea de la ortiga mayor, mientras que la reina de la pradera es originaria de EE. UU.

~ INGREDIENTES ~

15 g de reina de la pradera seca (*Eupatorium purpureum*)
10 g de raíz seca de malvavisco (*Althaea officinalis*)
10 g de parietaria seca (*Parietaria diffusa*)
10 g de semillas de apio (*Apium graveolens*)
5 g de maíz seco (*Zea mays*)
750 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Ponga la reina de la pradera, el malvavisco y el agua en un cazo y cueza a fuego lento durante 15-20 minutos, para preparar una decocción.
- 2 Ponga las otras plantas en una tetera o jarra y vierta sobre ellas la decocción caliente. Deje reposar durante 10 minutos. Cuele en una jarra. Tape y guarde en lugar fresco.

DOSIS Beba una taza 4 veces al día.

TRASTORNOS INFANTILES

MUCHOS TRASTORNOS INFANTILES son leves y autolimitados, aunque pueden manifestarse síntomas importantes con fiebre súbita y muy elevada. El tratamiento casero suele ser suficiente, aunque es importante consultar a su médico urgentemente cuando los síntomas sean agudos o aumente su gravedad. Las

POSOLOGÍA PARA LACTANTES Y NIÑOS
Todas las dosis indicadas en esta sección son adecuadas para lactantes y niños. Si aplica a los niños los remedios de otras secciones del libro, acuérdese de reducir las dosis de acuerdo con su edad. Para los niños menores de 2 años utilice una quinta parte de la dosis del adulto,

plantas nos proveen de remedios suaves, que pueden utilizarse con toda seguridad incluso en los lactantes.

PRECAUCIONES

Algunos remedios pueden tener un sabor amargo y por ello hay que endulzarlos con zumo de frutas o miel. A los niños menores de un año déles sólo miel pasteurizada o miel que haya sido hervida durante 5 minutos.

Lactantes: trastornos del sueño

Los lactantes que no duermen rápidamente provocan tensiones e irritabilidad en el resto de la familia a la hora de dormir. Asegúrese de que no hace demasiado calor en la habitación, que el lactante está cómodo, se siente seguro y no tiene ni hambre ni sed. Hágale muchos mimos.

BAÑO DE MANZANILLA

La manzanilla es una de las mejores plantas medicinales para los lactantes; es sedante, produce un efecto calmante sobre el sistema digestivo y es ideal para reducir la excitación que puede contribuir al insomnio.

~ INGREDIENTES ~

2 gotas de aceite de manzanilla (*Matricaria recutita*)
1 gota de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)

~ CÓMO UTILIZAR LA MIXTURA ~

Añada los aceites al baño y agite bien el agua antes de bañar al niño.

Tratamientos adicionales

- Un ligero masaje puede ayudar a calmar a los niños pequeños (acaricie repetidamente los antebrazos del niño, mejor que realizar un masaje corporal). Utilice una gota de aceite de manzanilla disuelta en 20 ml de aceite de almendras dulces.
- Prescinda de la cafeína si está amamantando. Si el niño ya come alimentos sólidos, evite los alimentos con colorantes y aditivos artificiales, y asegúrese de que se realiza una ingesta correcta de vitaminas y minerales.
- Por la noche, administre 25-50 ml de una infusión (para su elaboración, véase pág. 64) elaborada con 10 g de flores secas de manzanilla, nébeda, betónica o melisa en 500 ml de agua.

Lactantes: erupción del pañal

La erupción del pañal es una afección frecuente y a veces es muy dolorosa e irritante. La causa puede ser un cambio irregular o insuficiente del pañal, aunque también puede estar relacionada con problemas digestivos e infecciones por levaduras, de forma que es importante controlar la dieta del lactante (o de la madre si está amamantando) y eliminar los probables irritantes.

ACEITE DE CONSUELDA MAYOR

Y ÁRBOL DE TÉ

La consuelda mayor aumenta la tasa de crecimiento celular, y de esta manera acelera la curación de las lesiones tisulares. Para la erupción de los pañales deberían utilizarse los ungüentos protectores y resistentes al agua o los aceites obtenidos por infusión, antes que las pomadas que reblanquecen la piel todavía más. El árbol de té se añade para combatir la infección.

~ INGREDIENTES ~

250 g de hojas de consuelda mayor (*Sympyton officinale*)
500 ml de aceite de girasol
10 ml de aceite de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)

~ CÓMO PREPARAR EL ACEITE ~

- Prepare un aceite obtenido por infusión caliente con consuelda mayor y aceite de girasol. Para su elaboración, véase pág. 72.
 - Añada el aceite de árbol de té al aceite obtenido por infusión y mezcle bien. Almacene en botellas de vidrio oscuro, esterilizadas.
- APLICACIÓN** Cada vez que se cambie el pañal, asegúrese de que el niño está bien seco, utilizando si es necesario un secador de pelo en la posición de aire frío. Aplique suavemente un poco de aceite sobre la zona afectada. Deje sin pañal tanto tiempo como sea posible.

Lactantes: cólico

Los espasmos intestinales y el malestar del cólico frecuentemente pueden estar causados por mamas demasiado rápidas o tensas. Controle la dieta del niño (o de la madre si está amamantando) y elimine los posibles irritantes, tales como especias picantes, leche de vaca o trigo, y asegúrese de que tanto el niño como la madre están relajados y calmados durante el amamantamiento.

INFUSIÓN DE NÉBEDA

La nébeda es un remedio ideal para los niños. Suave y calmante, alivia los espasmos intestinales y actúa como un suave sedante favoreciendo el sueño.

~ INGREDIENTES ~

10 g de nébeda seca (*Nepeta cataria*)
175 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Coloque la nébeda en una tetera. Añada agua recién hervida y deje reposar durante 10 minutos. Cuele. Guarde en una jarra con tapa en un lugar fresco hasta un máximo de 48 horas.

DOSIS Administre 25-50 ml de infusión caliente antes de las comidas, recalentando cada nueva dosis.

Tratamientos adicionales

- Si el problema es el estado de tensión, la madre debería tomar una infusión de casquete de perro rabioso, verbena, betónica o manzanilla antes de amamantar (para su elaboración, véase pág. 64).
- Empape una compresa (para su elaboración, véase pág. 71) en una infusión preparada con 15 g de flores de manzanilla y 500 ml de agua (para su elaboración, véase pág. 64) y aplique sobre el abdomen del niño para aliviar los dolores cólicos.



Infusión de nébeda



Lactantes: dentición

Los dolores de dentición pueden constituir un problema para los lactantes desde los 4 meses de edad (en algunos casos, incluso antes).

FRIEGA DE MANZANILLA Y SALVIA

El aceite de manzanilla actúa como sedante, mientras que el aceite de salvia es astringente y antiséptico y ayuda a calmar la inflamación gingival.

~ INGREDIENTES ~

4 gotas de aceite de manzanilla (*Matricaria recutita*)
2 gotas de aceite de salvia (*Salvia officinalis*)
2 gotas de aceite de romero (*Rosmarinus officinalis*)
20 ml de aceite de girasol o de almendras dulces

~ CÓMO PREPARAR LA FRIEGA ~

Vierta los aceites en una botella de vidrio oscuro esterilizada de 50 ml de capacidad y agite bien.

APLICACIÓN Aplique una pequeña cantidad de aceite en los dedos y fricione suavemente las encías del niño. Repita 3 o 4 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Administre 25-50 ml de una infusión suave de plantas sedantes, tales como las flores de tila o la manzanilla, antes del amamantamiento (utilice 10 g de la planta seca con 500 ml de agua; para su elaboración, véase pág. 64).

Lactantes: costra láctea

La costra láctea es una dermatitis descamativa que puede afectar el cuero cabelludo de los lactantes y puede ser consecuencia de la sobreactividad de las glándulas sudoríparas. No es grave ni contagiosa.

ACEITE DE PENSAMIENTO SILVESTRE

Y CALÉNDULA

El pensamiento silvestre es una planta calmante y antiinflamatoria, útil para un amplio abanico de trastornos cutáneos. La caléndula es antifúngica y astringente.

~ INGREDIENTES ~

100 g de pétalos de caléndula (*Calendula officinalis*)
150 g de pensamiento silvestre (*Viola tricolor*)
750 ml de aceite de girasol

~ CÓMO PREPARAR EL ACEITE ~

Prepare un aceite obtenido por infusión siguiendo las instrucciones de la pág. 73.

APLICACIÓN Aplique un poco de aceite en la zona afectada varias veces al día. Realice un masaje muy suave, especialmente en los neonatos cuyas fontanelas todavía no están completamente cerradas.

Niños: hiperactividad

Los síntomas típicos de la hiperactividad en los niños incluyen trastornos del sueño, falta de atención, llanto y comportamiento agresivo. Frecuentemente, debe atribuirse a una intolerancia alimentaria o a la polución, o bien a que el niño sufre trastornos emocionales. Asegúrese de que la dieta contiene un aporte adecuado de vitaminas del complejo B y de minerales como el zinc y el hierro. Evite todos los colorantes, conservantes y aditivos artificiales y controle estrictamente la ingesta de azúcar, chocolate, leche y cafeína.



INFUSIÓN DE CONSUELDA MENOR Y BETÓNICA

La consuelda menor es habitual en los jardines, y en Occidente se utiliza para el tratamiento de las heridas. Según el punto de vista chino, es una planta refrescante y que ejerce una acción depurativa sobre el hígado, lugar donde se acumulan los contaminantes y aditivos alimentarios. La betónica produce un efecto sedante.

~ INGREDIENTES ~

10 g de espigas secas de consuelda menor (Xia Ku Cao - *Prunella vulgaris*)
 5 g de betónica seca (*Stachys betonica*)
 5 g de borraja seca (*Borage officinalis*)
 500 ml de agua
 2-3 gotas de extracto fluido de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
 o emulsión de menta (*Mentha piperita*) por dosis

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Coloque las plantas secas en una tetera y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele. Guarde en una jarra con tapa en lugar fresco durante un máximo de 48 horas.

DOSIS Administre una dosis de 100-150 ml 3 veces al día a niños de entre 3 y 6 años. Aromaticice con extracto de regaliz o emulsión de menta si es necesario (productos comercializados).

Tratamientos adicionales

- El aceite de onagra puede ayudar: administre 250-500 mg diarios. Los suplementos de zinc también pueden ser útiles. Administre 10-20 mg diarios.
- Si la polución ambiental forma parte del problema, utilice suplementos de sargazo vejigoso, que ayudan a depurar los metales pesados del organismo. Administre 10-20 mg diarios.

Niños: enuresis nocturna

El hecho de que un niño pequeño moje la cama con regularidad puede deberse a infecciones urinarias, déficits alimentarios, problemas físicos menores en el tracto urinario o a trastornos emocionales. Acuda a su médico para determinar la causa.

INFUSIÓN DE MAÍZ E HIPÉRICO

El maíz es calmante y produce una acción específica sobre el tracto urinario. El hipérico es útil contra la ansiedad y la tensión nerviosa.

~ INGREDIENTES ~

5 g de maíz seco (*Zea mays*)
 10 g de hipérico seco (*Hypericum perforatum*)
 500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Coloque las plantas secas en una tetera y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele. Guarde en una jarra con tapa en lugar fresco durante un máximo de 48 horas.

DOSIS Administre una dosis de 100 ml 3 veces al día a los niños de 4 años. Aumente la cantidad hasta 150 ml para los niños de 8 años.

Tratamientos adicionales

- La tintura de zumaque dulce es un remedio tradicional para la enuresis nocturna. Administre 5-10 gotas disueltas en un poco de agua caliente 3 veces al día (para su elaboración, véase pág. 68).

Niños: liendres

Las liendres son los huevos de los piojos capilares. Se propagan muy fácilmente en las escuelas y lugares públicos. Sospeche la existencia de una infestación cuando el niño se rasque insistenteamente la cabeza.

ENJUAGUE DE ÁRBOL DE TÉ

El aceite de árbol de té es un extracto que se obtiene de un árbol australiano y constituye una de las plantas más antisépticas y antibacterianas de que disponemos.

Al contrario que muchos aceites, no irrita la piel.

~ INGREDIENTES ~

5 ml de aceite de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
 1 ml de aceite de limón (*Citrus limon*)
 500 ml de agua caliente

~ CÓMO PREPARAR EL ENJUAGUE ~

Mezcle los aceites en una botella y añada el agua. Agite bien.

APLICACIÓN Utilice como enjuague final después del champú. Repita cada día hasta que se resuelva la infestación.

Niños: lombrices intestinales

Las lombrices intestinales, frecuentes en los niños, son muy contagiosas, de forma que es esencial para la familia mantener una escrupulosa higiene. Por la noche las lombrices ponen sus huevos a la altura del ano, de forma que antes de acostarse examine al niño y extraiga las lombrices cuando sea posible. Las lombrices tienen un ciclo vital de dos semanas, de manera que el tratamiento debería repetirse a los quince días para eliminar completamente el problema.

MIXTURA DE ZANAHORIA Y AJENJO

La zanahoria es tóxica para las lombrices intestinales, y en algunas tradiciones populares, para solucionar el problema el niño era alimentado únicamente con zanahoria cruda rallada durante dos días. El ajenjo también elimina las lombrices del tracto intestinal. Tiene un sabor extremadamente amargo, por lo que se le añade hinojo para mejorar su sabor.

~ INGREDIENTES ~

60 ml de jugo de zanahoria
10 gotas de tintura de ajenjo (*Artemisia absinthium*)
20 gotas de tintura de hinojo (*Foeniculum officinalis*)

~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

El jugo de zanahorias se encuentra comercializado o se puede obtener con una licuadora. Para preparar las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas con el jugo. Estas cantidades son suficientes para una dosis.

DOSIS Administre una dosis cada mañana antes del desayuno durante 4 días. Repita pasadas dos semanas.

Tratamientos adicionales

- El ajo es eficaz para eliminar las lombrices. Administre 2 cápsulas de 200 mg de ajo cada mañana, o pique muy finamente un diente y mezcle con un poco de miel en una taza de leche caliente.
- La col es otro remedio eficaz. Obtenga el jugo de hojas frescas con un robot de cocina o una licuadora y use 60 ml como alternativa al jugo de zanahoria en la mixtura de zanahoria y ajenjo.

Mixtura de zanahoria y ajenjo



Niños: crup

El crup generalmente afecta a niños entre los seis meses y los dos años de edad. Consiste en la inflamación y obstrucción de la laringe. Habitualmente es consecuencia de infecciones víricas en el tracto respiratorio cuyo resultado es una tos perruna que puede llegar a ser bastante angustiosa.

FRIEGAS E INHALACIONES DE LAVANDA Y EUCALIPTO

Una atmósfera húmeda de vapor puede aliviar rápidamente los síntomas. Los aceites de lavanda y eucalipto son antisépticos y calmantes.

~ INGREDIENTES ~

20 gotas de aceite de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
10 gotas de aceite de eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
10 gotas de aceite de pino (*Pinus sylvestris*)
25 ml de aceite de almendras dulces o de aceite de germen de trigo

~ CÓMO APLICAR LAS INHALACIONES Y LAS FRIEGAS ~

- Mezcle 10 gotas de aceite de lavanda, 5 gotas de aceite de eucalipto y 5 gotas de aceite de pino. Añada al baño o al agua de las inhalaciones y siente al niño cerca hasta que mejoren los síntomas (no introduzca al niño en la bañera).
- Añada la misma combinación de aceites (20 gotas en total) al aceite de almendras dulces o de germen de trigo y realice un pequeño masaje sobre el pecho del niño después del tratamiento con vapor.

PRECAUCIONES

- El crup puede ser un síntoma de problemas respiratorios más graves. Acuda a su médico si éstos persisten durante más de 2 o 3 días o si parecen empeorar.

Tratamientos adicionales

- Administre tintura de cerezo de Virginia o de marrubio (como máximo 5 gotas de cada uno) disueltas en un poco de agua caliente 3 veces al día. Para elaborar las tinturas, véase pág. 68.
- Durante la noche utilice un humidificador para la habitación del niño.

Niños: parotiditis

La parotiditis es una enfermedad infecciosa que afecta a diversas glándulas y ganglios linfáticos. En los niños, generalmente actúa sobre las glándulas salivales, y suele tratarse de un trastorno leve adecuado para el tratamiento casero. Los adolescentes y los adultos deberían consultar a su médico, ya que la enfermedad es potencialmente más grave, con frecuente afectación a los testículos.

— GARGARISMOS DE TOMILLO Y SALVIA —

Los gargarismos y los enjuagues bucales con acción antiséptica pueden ayudar a combatir los síntomas de la parotiditis. Ambas plantas, el tomillo y la salvia, son eficaces. Deben utilizarse por separado o, como aquí, en forma de mixtura.

~ INGREDIENTES ~

15 g de tomillo seco (*Thymus vulgaris*)
15 g de salvia seca (*Salvia officinalis*)
500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LOS GARGARISMOS ~

- 1 Coloque las plantas secas en una tetera y añada agua recién hervida.
- 2 Deje reposar durante 15 minutos y cuele. Guarde en una jarra con tapa en un lugar fresco o en la nevera durante un máximo de 48 horas.

DOSIS Para hacer las gárgaras utilice 50 ml de infusión diluida en 50 ml de agua caliente, repitiendo el tratamiento cada 1-2 horas mientras persistan los síntomas.

Tratamientos adicionales

- Siga las recomendaciones dadas en la pág. 87 para la fiebre.
- Mezcle 50 ml de tintura de amor de hortelano, 25 ml de tintura de equinácea y de tintura de caléndula, y administre 5 ml disueltos en agua caliente 3 veces al día para combatir la infección y depurar el sistema linfático. Para preparar las tinturas, véase pág. 68.



Enjuague bucal
de tomillo y salvia

Niños: varicela

En los niños la varicela es, normalmente, una infección leve, aunque muy contagiosa. En los adultos, el mismo virus puede producir un herpes zoster. La varicela se caracteriza por una erupción que rápidamente se transforma en pequeñas manchas rojas, las cuales forman vesículas que provocan costras. En general la erupción se acompaña de fiebre ligera. Las vesículas se localizan con mayor frecuencia en el cuero cabelludo, cara y tronco, y son muy pruriginosas. Si las costras se rascan pueden producirse cicatrices.

— LOCIÓN DE BORRAJA Y ÁLSINE —

El álsine puede utilizarse para gran variedad de afecciones irritativas de la piel, incluido el eccema. Aunque frecuentemente se utiliza en forma de pomada, en esta mixtura se combina con jugo de borraja para formar una loción refrescante que también puede ayudar a reducir la irritación cutánea.

~ INGREDIENTES ~

10 g de álsine seco o 30 g de álsine fresco (*Stellaria media*)
100 ml de agua
30 ml de jugo de borraja (*Borago officinalis*)
25 ml de hamamelis destilada (*Hamamelis virginiana*)

~ CÓMO PREPARAR LA LOCIÓN ~

- 1 Coloque el álsine en una tetera y añada el agua recién hervida. Deje reposar durante 15 minutos y cuele.
- 2 Mezcle 45 ml de infusión de álsine con el jugo de borraja (producto comercializado) y de hamamelis en una botella de vidrio oscuro. Agite bien.

APLICACIÓN Empape un trozo de algodón en la mixtura y aplique suavemente sobre las lesiones cutáneas, teniendo cuidado de no arrancar las costras. Repita tantas veces como sea necesario para calmar el picor.

Tratamientos adicionales

- Administre una taza de infusión estándar de casquete de perro rabioso, betónica o manzanilla 2-3 veces al día, como relajante general, para calmar al niño (para elaborar la infusión, véase pág. 64).
- Si se produce fiebre elevada siga las recomendaciones de la pág. 87.
- Administre 3 cápsulas de 200 mg de equinácea o 5 ml de tintura de equinácea disueltos en un poco de agua caliente, 3 veces al día, antes de las comidas. Para elaborar las cápsulas y la tintura, véanse págs. 70 y 68.



Niños: sarampión

El sarampión es una enfermedad vírica muy contagiosa, caracterizada por un resfriado muy importante, tos seca violenta, una erupción maculosa que habitualmente empieza detrás de las orejas, y ojos irritados, con sensibilidad a la luz. Generalmente se presenta en forma de epidemias locales y las complicaciones incluyen neumonía e infecciones del oído medio. En muchos casos es necesario el tratamiento médico.

— INFUSIÓN DE HISOPO Y MALVAVISCO —

Los expectorantes relajantes ayudan a calmar la tos relacionada con el sarampión. El hisopo es un expectorante ideal para los niños y el malvavisco un emoliente que ayuda a lubricar las membranas mucosas.

~ INGREDIENTES ~

30 g de hisopo seco (*Hyssopus officinalis*)
30 g de hojas secas de malvavisco (*Althaea officinalis*)
30 g de llantén mayor (*Plantago major*)
agua
2 ml de extracto fluido de regaliz por dosis
(*Glycyrrhiza glabra*)

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

Mezcle las plantas y guárdelas en un envase seco. Ponga una cucharadita (de café) de la mixtura en una taza para tisanas o en una tetera pequeña y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.

DOSIS Administre una taza 4 veces al día, antes de las comidas y por la noche, añadiendo el fluido de extracto de regaliz para aromatizar la infusión.

Tratamientos adicionales

- Siga las recomendaciones para la fiebre de la pág. 87.
- Administre 3 cápsulas de 200 mg de equinácea o 5 ml de tintura de equinácea 3 veces al día. Para su elaboración, véanse págs. 70 y 68.
- Aplique baños oculares con una infusión bien colada de eufrasia o consuelda menor para calmar la irritación ocular. Para instrucciones sobre su uso, véase pág. 79.

Niños: tos ferina

Frecuentemente, la tos ferina comienza lentamente con un resfriado y una tos ligera. Rápidamente sigue una producción de mucosidad espesa con disnea, tos dolorosa y convulsiva y tendencia al vómito.

PRECAUCIONES

- Antes de los 3 años, la tos ferina puede ser una enfermedad peligrosa. Acuda a su médico en todos los casos.

— INFUSIÓN DE LECHUGA VIROSA Y TOMILLO —
La tos espasmódica puede ser dolorosa y agotadora. El efecto sedante de la lechuga virosa ayuda a calmar al niño, mientras que el tomillo es antiséptico y, combinado con otros expectorantes, contribuye a eliminar la mucosidad. Esta infusión puede ser una ayuda útil para el tratamiento médico.

~ INGREDIENTES ~

5 g de raíz seca de énula (*Inula helenium*)
5 g de raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
750 ml de agua
10 g de lechuga virosa seca (*Lactuca virosa*)
5 g de tomillo seco (*Thymus vulgaris*)
10 g de flores secas de gordolobo (*Verbascum thapsus*)

~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

1 Ponga la énula, el regaliz y el agua en un cazo y cueza a fuego lento durante 20 minutos para preparar una decocción.

2 Mezcle las restantes plantas secas en una tetera y vierta sobre ellas la decocción caliente. Deje reposar durante 10 minutos y cuele.

DOSIS Administre una taza grande hasta un máximo de 6 veces al día.

Tratamientos adicionales

- Asegúrese de que la habitación del niño está bien ventilada y seca.
- Mezcle 2 ml de aceite de hisopo y la misma cantidad de aceite de ciprés y de albahaca con 50 ml de aceite de almendras dulces. Realice una friega sobre el pecho del niño 2 o 3 veces al día. Como alternativa, ponga los aceites esenciales sin diluir en un vaporizador en la habitación del niño durante la noche.
- Administre 3 cápsulas de 200 mg de equinácea dos veces al día, siempre que el niño sea capaz de tragárlas. De no ser así, administre 5 ml de tintura de equinácea diluidos en agua caliente 2 veces al día. Para su elaboración, véanse págs. 70 y 68.

— Otros trastornos infantiles —

Véanse también los siguientes trastornos en la sección para adultos: constipación (pág. 104), diarrea (pág. 105), dolor de oídos (pág. 91), gastritis (pág. 106) y náuseas y vómitos (pág. 107).

Nota: en la pág. 128 se explica cómo reducir las dosis para adultos con objeto de adecuarlas a los niños.

REMEDIOS CASEROS

«LA NATURALEZA», ESCRIBIÓ Paracelso en el siglo XVI, «es como una enorme farmacia, con el cielo como único techo ...». Si le surge una urgencia fuera de casa, las plantas silvestres pueden ayudarle hasta que disponga de los remedios más convencionales. Sin embargo, tal y como también señaló Paracelso, «en todas las cosas hay un veneno, y no hay nada sin veneno; sólo depende de la dosis el que sea o no sea un veneno ...». Algunas plantas medicinales también tienen su lado negativo, y es necesario manejarlas con cuidado, especialmente cuando hay niños pequeños a su alrededor.

Plantas silvestres

Las siguientes plantas pueden ser recolectadas para su uso en remedios domésticos, y muchas de ellas son útiles para tratamientos de urgencia, como cuando ocurre un pequeño accidente durante un paseo por el campo y no disponemos del botiquín de urgencias.

PRECAUCIONES

- Utilice una guía botánica para identificar correctamente las plantas.
- Los remedios que aquí se indican son adecuados para el tratamiento urgente de problemas leves. Acuda a su médico ante cortes, quemaduras y contusiones importantes, tan pronto como le sea posible. Puede ser necesaria una vacuna antitetánica.

ACANTO (*Acanthus mollis*)

Aplique las hojas machacadas sobre quemaduras y escaldaduras leves.

ACIANO (*Centaurea cyanus*)

Bañe los ojos irritados con una infusión bien colada.

ALIARIA (*Alliaria petiolata*)

Las hojas frescas machacadas pueden aliviar el picor de las picaduras de insectos.

HIERBA DE LA MONEDA

(*Lysimachia nummularia*) Una cataplasma de hojas frescas o una compresa empapada en una infusión fuerte pueden ser útiles para el tratamiento de heridas e irritaciones.

HIERBA CARIOFILADA (*Geum urbanum*)

Masque la raíz aromática partida para tratar la halitosis. Una decocción puede ser útil para el tratamiento de la fiebre y la diarrea.

LAMIO BLANCO (*Lamium album*)

La infusión puede tomarse internamente para la cistitis, o utilizarse como compresas para tratar hemorroides.

LINO BASTARDO (*Linaria vulgaris*)

Prepare una cataplasma con las hojas frescas para el tratamiento de cortes o hemorroides. En forma de infusión (bien colada) puede constituir un eficaz baño ocular para los ojos irritados.

MAILVA (*Malva sylvestris*)

Las hojas y las flores pueden utilizarse como cataplasma para heridas.

ORTIGA MAYOR (*Urtica dioica*)

Utilice la infusión en compresas para el tratamiento del eccema, como gargarismos para la irritación de garganta o en trozos de algodón para cortar la hemorragia nasal.

SALICARIA (*Lythrum salicaria*)

Su infusión puede tomarse para tratar la diarrea y también puede utilizarse en forma de compresas para aliviar las erupciones cutáneas.

ULMARIA (*Filipendula ulmaria*)

Habitualmente se encuentra en estanques poco profundos. Utilice su infusión para tratar trastornos gástricos.



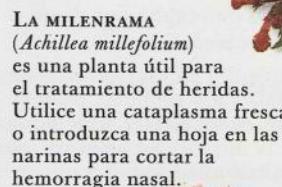
Partes
aéreas de
zurrón
de pastor

EL ZURRÓN DE PASTOR
(*Capsella bursa-pastoris*)
corta las hemorragias.
Utilícelo fresco en
forma de cataplasma
sobre cortes y
escoriaciones.



Inflorescencias
en espiga de
la ortiga
hiediona

LA ORTIGA HEDIONDA (*Stachys palustris*)
se utilizaba antiguamente en forma de
cataplasma en heridas muy graves.
Utilice las hojas machacadas en los
cortes leves. El jugo puede
tomarse internamente para
el tratamiento de
diarreas.



LA MILENRAMA
(*Achillea millefolium*)
es una planta útil para
el tratamiento de heridas.
Utilice una cataplasma fresca
o introduzca una hoja en las
narinas para cortar la
hemorragia nasal.



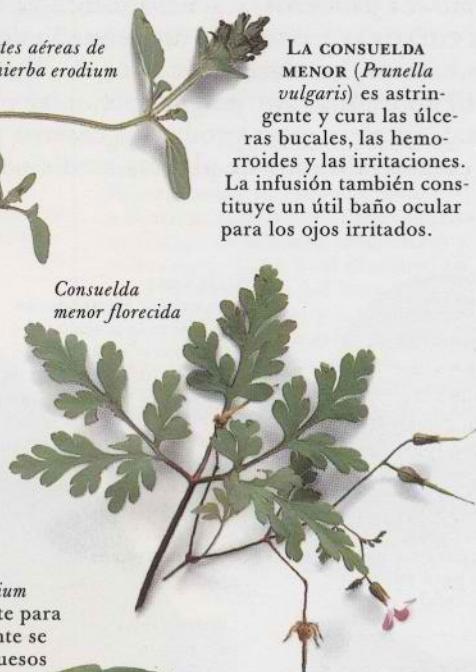
Partes aéreas de
la milenrama



Planta de bellorita



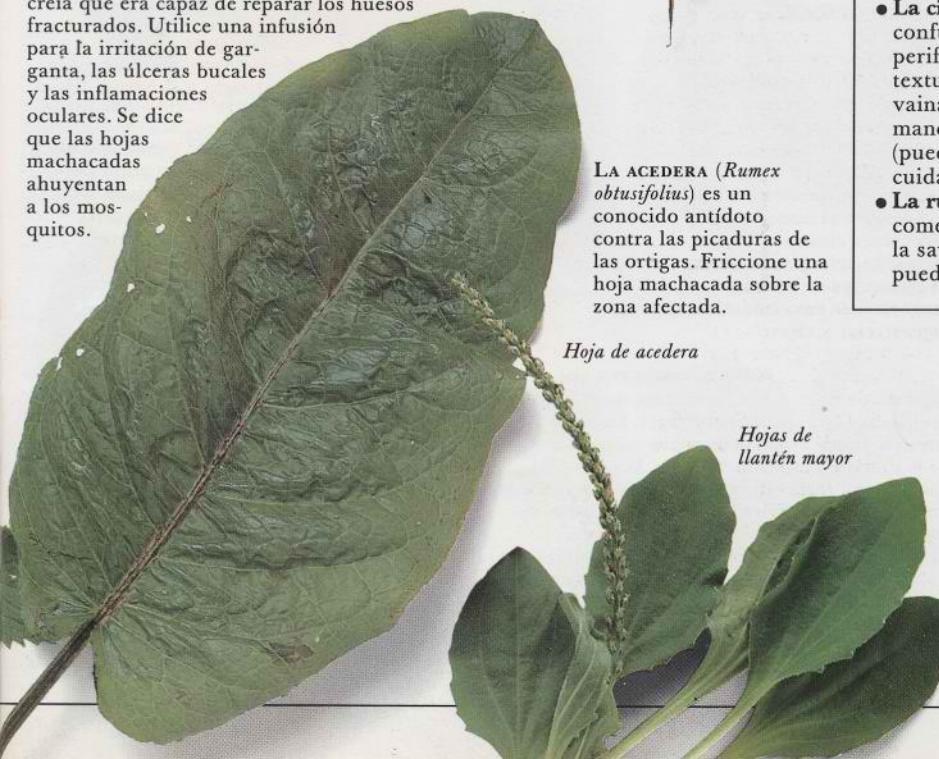
Partes aéreas de la hierba erodium



Consuelda menor florecida

LA BELLORITA (*Bellis perennis*) aplicada en una cataplasma de la planta fresca o en una compresa empapada en la infusión pueden aliviar las contusiones y torceduras.

LA HIERBA ERODUM (*Geranium robertianum*) es una planta astringente para cortes y escoriaciones, y antiguamente se creía que era capaz de reparar los huesos fracturados. Utilice una infusión para la irritación de garganta, las úlceras bucales y las inflamaciones oculares. Se dice que las hojas machacadas ahuyentan a los mosquitos.



Hoja de acedera

Hojas de llantén mayor

LA ACEDERA (*Rumex obtusifolius*) es un conocido antídoto contra las picaduras de las ortigas. Friccione una hoja machacada sobre la zona afectada.

Manejar con cuidado

Algunas plantas y flores son muy tóxicas. La borraja, la manzanilla, el lúpulo, las primuláceas, las judías y la milenrama pueden provocar erupciones. El acebo, el citiso, el muérdago, el aligustre, el bonetero, el lupín y la brionia blanca tienen frutos tóxicos. Si un niño enferma después de comer una planta, lleve consigo una muestra al hospital.

- **El acónito** (*Aconitum napellus*) es venenoso y si se toca puede provocar parálisis.
- **El beleño negro** (*Hyoscyamus niger*) se utiliza medicinalmente para tratar el asma y los cólicos. Su manejo es razonablemente seguro, pero no ingiera la planta fresca.
- **La belladonna** (*Atropa belladonna*) es utilizada por los fitoterapeutas como sedante y espasmolítico, pero sus bayas negras son mortales.
- **La celidonia** (*Chelidonium majus*) contiene una savia amarilla que elimina las verrugas, pero puede irritar la piel sana. Maneje con cuidado.
- **La cicuta** (*Conium maculatum*) se confunde fácilmente con el perifollo silvestre; compruebe la textura de las hojas, el olor, las vainas de las semillas y las manchas rojas del tallo. No ingiera (puede ser mortal) y manéjela con cuidado.
- **La ruda** (*Ruta graveolens*) es comestible, pero en días soleados la savia y las hojas húmedas pueden provocar erupción.

EL LLANTÉN MAYOR (*Plantago major*) constituye un remedio rápido contra las picaduras de insectos. Friccione las hojas frescas sobre la zona afectada.

BOTIQUÍN DE URGENCIAS DE PLANTAS MEDICINALES



BOTIQUÍN DE URGENCIAS

Guarde el botiquín de urgencias en un lugar accesible pero fuera del alcance de los niños.



POMADA DE ÁRNICA

Eficaz para contusiones y torceduras. No la utilice si existe discontinuidad de la piel.



POMADA DE CALÉNDULA

Pomada antiséptica y antifúngica que se utiliza para cortes, escoriaciones y piel seca.



MIEL

Eficaz en la extracción del pus y las toxinas de las heridas. Útil en resfriados, mezclada con jugo de limón caliente y agua.



POMADA DE ÁLSINE

Útil para extraer astillas, forúnculos y para las picaduras de insectos o para aliviar quemaduras, escaldaduras y eccemas.



AJO

Friccione un diente de ajo sobre el acné y otras infecciones cutáneas. Utilice el ajo machacado para eliminar las callosidades. Tómelo internamente para infecciones respiratorias y aftas.



HAMAMELIS DESTILADA

Adecuada para quemaduras leves y solares. Empape un algodón para cortar las hemorragias. Si se emplea congelada, alivia las picaduras de insectos, las varices y las contusiones. Tenga en el congelador una bandeja de cubitos de hielo de hamamelis (bien etiquetados).



ACEITE DE ÁRBOL DE TÉ

Uno de los aceites más antiséptico y antifúngico. Se utiliza para cortes y escoriaciones, así como para las verrugas y el herpes labial.



ÁRNICA 6 CH HOMEOPÁTICA

Esencial para los golpes y accidentes domésticos. Debe tomarse un gránulo cada 30 minutos hasta que el paciente se calme y se encuentre más tranquilo.



REMEDIO DE URGENCIA

Los remedios florales de Bach producen un potente efecto sobre las emociones. El remedio de urgencia es un excelente tratamiento de primeros auxilios para el shock y los trastornos emocionales. Aplique 2-3 gotas, sin diluir, sobre la lengua.

ALOE VERA

Para calmar quemaduras, escaldaduras leves o quemaduras solares, arranque una hoja de aloe, ábrala y aplique el gel espeso que contiene sobre la zona afectada.



**ACEITE DE ONAGRA**

Útil como tratamiento de la resaca ya que restaura la función hepática. Tome una dosis elevada (2-3 g) a «la mañana siguiente» para conseguir una rápida recuperación.

**ACEITE DE LAVANDA**

Diluya 2-3 gotas en una cucharadita (de café) de aceite de almendras dulces, y masajee las sienes y la nuca en casos de cefalea y migraña. Útil para quemaduras y escaldaduras.

**COMPRIMIDOS DE OLMO ROJO**

Tome 1-2 comprimidos de 200 g en caso de indigestión, gastritis o trastornos gástricos, para calmar el estómago y reducir la inflamación.

**CÁPSULAS DE EQUINÁCEA**

Valioso remedio contra resfriados y gripe. Tome 2 cápsulas o comprimidos de 200 mg 3 veces al día ante los primeros síntomas de infección.



Manzanilla



Menta

PLANTAS SECAS

Conviene tener a mano un buen surtido de plantas secas o bolsitas para infusión. Utilice flores de manzanilla para el shock, las alteraciones nerviosas, el insomnio o la indigestión; hinojo o menta para la indigestión; lavanda para el dolor de cabeza y las migrañas; verbena para el estrés y los problemas digestivos; flores de saúco para la mucosidad.

Plantas medicinales para los viajes

Durante los viajes es fácil que puedan aparecer trastornos leves. Las normas básicas de higiene son esenciales en los países exóticos: pele la fruta y no coma ningún otro alimento crudo, no beba agua del grifo o bebidas que lleven cubitos de hielo. Si aparecen trastornos intestinales o diarrea, coma papaya (un remedio tradicional en muchos países tropicales) o beba té negro fuerte sin leche ni azúcar. Lleve consigo un botiquín de urgencias para afrontar otros posibles problemas.

REMEDIOS DE URGENCIA

- Cortes y escoriaciones: aceite de árbol de té o pomada de caléndula. Esparza sobre la zona afectada.
- Diarrea: mezcle cantidades iguales de tintura de bistorta, madreselva y malvavisco. Tome 5 ml disueltos en agua caliente cada 2-3 horas.
- Insolación: azúcar y sal. Tome 1/2 cucharadita (de café) de cada una, disueltas en un poco de agua.
- Picaduras de insectos, cortes, escoriaciones: use 2-3 gotas de aceite de melisa o de hipérico y tintura de caléndula. Esparza sobre la zona afectada.
- Trastornos por desfase horario: bolsitas para infusión de ginseng siberiano o de manzanilla.
- Shock: tome un gránulo de Arnica 6 CH homeopática cada 30 minutos.
- Distensiones y contusiones: pomada de árnica o consuelda mayor (no la utilice cuando haya discontinuidad de la piel).
- Trastornos gástricos: tintura de ulmaria. Tome 5 ml disueltos en agua caliente 3-4 veces al día. También son útiles las bolsitas para infusión de manzanilla o menta.
- Quemaduras solares: 5 ml de aceite de lavanda combinados con 20 ml de aceite de hipérico obtenido por infusión.
- Mareos y vómitos del viajero: tome jengibre cristalizado o en cápsulas.



Aceite de hipérico y lavanda



Aceite de árbol de té



Tintura de hipérico y caléndula



Tintura de ulmaria



Tintura de madreselva, bistorta y malvavisco



Comprimidos de Arnica



Jengibre cristalizado



Pomada de árnica



Bolsitas para infusión de plantas medicinales

OTRAS PLANTAS MEDICINALES

Cada entrada da el nombre común, el nombre botánico, las partes utilizadas y sus acciones.

Precaución: no ingiera los aceites esenciales, excepto cuando lo prescriba directamente un fitoterapeuta.

AGNOCASTO: *Vitex agnus-castus*

Bayas: estimulante hormonal.

Precaución: las dosis elevadas pueden provocar sensación de hormigueo.

AGRIPALMA: *Leonurus cardiaca*

Partes aéreas: estimulante uterino, relajante, cardiotónico, carminativo. **Precauciones:** evite durante el embarazo; se-guro durante el parto.

AJENJO: *Artemisia absinthium*

Partes aéreas: tónico digestivo amargo, estimulante uterino, antibiótico, estimulante biliar, carminativo, antiséptico.

Precauciones: evite durante el embarazo y la lactancia.

AJO SILVESTRE: *Allium ursinum*

Partes aéreas, bulbos: hipoglucemante, hipocolesterolemante, antimicrobiano, tónico.

ALBAHACA: *Ocimum basilicum*

Hojas, aceite esencial: antidepresivo, antiséptico, estimulante, calmante, antiemético, carminativo, antitérmico, tónico. **Precaución:** evite el aceite esencial durante el embarazo.

ALCANFORERO: *Cinnamomum camphora*

Aceite gomoso: carminativo, analgésico, antiséptico, sedante, estimulante.

ALCARAVEA: *Carum carvi*

Semillas: estimulante digestivo, antiséptico.

ALHOIVA: *Trigonella foenum-graecum*

Semillas: tónico digestivo, antiinflamatorio, galactogogo, emoliente local, estimulante uterino, hipoglucemante, afrodisíaco. **Partes aéreas:** espasmolítico. **Precauciones:** evite durante el embarazo.

Las partes aéreas pueden usarse durante el parto. Los

insulinodependientes deberían evitarlo, si no es bajo prescripción facultativa.

ÁLSINE: *Stellaria media*

Partes aéreas: astringente, antiarreumático, cicatrizante, emoliente.

AMARO: *Salvia sclarea*

Aceite esencial: carminativo,

tónico nervioso, estimulante uterino. **Precauciones:** las dosis elevadas son tóxicas y causan cefalea. Evite durante el embarazo.

AJONJERA: *A. arch.*

Hojas: carminativo, espasmolítico, sudorífico, expectorante, diurético, tónico digestivo, antirreumático, estimulante uterino.

Precaución: evite dosis elevadas durante el embarazo y en la diabetes.

ANÍS: *Pimpinella anisum*

Aceite esencial, semillas: expectorante, carminativo, antiséptico, espasmolítico.

ÁRBOL DE LA CERA:

Myrica cerifera

Corteza: estimulante, astringente, sudorífico.

ARTEMISA: *Artemisia vulgaris*

Partes aéreas: tónico digestivo amargo, estimulante, estimulante del sistema nervioso, emenagogo, antiarreumático. **Precauciones:** evite durante el embarazo y la lactancia.

ASCLEPIAS TUBEROSA: *Asclepias tuberosa*

Raíz: expectorante, carminativo, laxante, relajante de los vasos sanguíneos periféricos.

ASHWAGANDHA: *Withania somnifera*

Raíz: tónico, afrodisíaco, sedante, astringente, acción sobre el sistema nervioso.

AVENA: *Avena sativa*

Grano: antidepresivo, reconstituyente, tónico nervioso, nutritivo. **Salvado de avena:** antitrombótico, hipocolesterolemante.

Precauciones: aquellas personas sensibles al gluten deberían dejar que la decocción o la tintura formen poso, decantar el líquido claro y usar sólo éste.

BAI SHAO, PEONÍA BLANCA:

Paeonia lactiflora

Raíz: antibacteriano, hipotensor, espasmolítico, antiinflamatorio, analgésico, tranquilizante.

BAI ZHI: *Atractylodes macrocephala*

Rizoma: tónico digestivo, diurético, hipoglucemante.

BENJUÍ: *Styrax benzoin*

Aceite esencial, goma: expectorante, astringente, espasmolítico.

BISTORTA: *Polygonum bistorta*

Raíz: astringente, descongestionante, hemostático.

BOLA DE NIEVE: *Viburnum opulus*

Corteza: espasmolítico, sedante, astringente, relajante muscular, cardiotónico, relajante uterino, antiinflamatorio.

BOLDO: *Peumus boldo*

Hojas: estimulante hepático, diurético.

BORRAJA: *Borago officinalis*

Hoja, flores: estimulante adrenal, diurético, galactogogo, antitérmico, antirreumático, sudorífico, expectorante. **Aceite de las semillas:** fuente de ácido gamma-linoleico. **Nota:** planta prohibida en Australia y Nueva Zelanda.

BU GU ZHI: *Psoralea corylifolia*

Fruto: diurético, astringente, antibacteriano, tónico renal.

Precaución: existe la posibilidad de que cause fotosensibilidad cutánea.

CARDO BORRIQUERO:

Carduus marianus

Semillas: estimulante y tónico hepático, galactogogo, emoliente, antidepresivo.

CÁSCARA SAGRADA:

Rhamnus purshiana

Corteza: tónico digestivo, laxante. **Precaución:** evite durante el embarazo.

CAYEPUTI: *Melaleuca leucadendron*

Aceite esencial: sudorífico, expectorante, aromático.

CAYUTANA AMERICANA:

Zanthoxylum americanum

Corteza: carminativo, estimulante circulatorio, sudorífico, tónico.

CEREZO DE VIRGINIA:

Prunus serotina

Corteza: antitusígeno, estimulante digestivo, sedante.

Precauciones: evite durante las infecciones agudas. Puede causar somnolencia.

CIPRÉS: *Cupressus sempervirens*

Aceite esencial: antiséptico, sedante.

COL: *Brassica oleracea*

Hojas: antiinflamatorio, antibacteriano, descongestionante hepático.

CONSUELDA MAYOR:

Sympthym officinale

Partes aéreas, raíz: proliferativo celular, astringente, cicatrizante, emoliente, expectorante.

Precauciones: evite el consumo interno excesivo de la planta. Use sólo en heridas limpias.

Nota: planta prohibida en Australia y Nueva Zelanda.

CONSUELDA MENOR:

Prunella vulgaris

Partes aéreas: antibacteriano, hipotensor, diurético, astringente, cicatrizante.

Inflorescencias en espiga: estimulante hepático, hipotensor, antibacteriano.

CORTEZA DE PANAMÁ:

Quillaja saponaria

Corteza interna: detergente, expectorante, antiinflamatorio.

Precauciones: no tome internamente.

CRISANTEMO CHINO véase JU HUA

DAMIANA: *Turnera diffusa*

Partes aéreas: afrodisíaco, diurético, antiséptico urinario, laxante, acción sobre el sistema nervioso.

DANG SHEN: *Codonopsis pilosula*

Raíz: emoliente, expectorante, tónico.

DROSERA: *Drosera rotundifolia*

Planta en floración:

expectorante, relajante, espasmolítico, emoliente.

EFEDRA véase MA HUANG

ENELDO: *Anethum graveolens*

Semillas: carminativo.

ÉNULA: *Inula helenium*

Raíz, flores: tónico, estimulante, expectorante, sudorífico, antibacteriano, antifúngico, antiparasitario, estimulante digestivo.

EQUISETO MENOR:

Equisetum arvense

Partes aéreas: astringente, hemostático, diurético, antiinflamatorio, cicatrizante tisular.

ESCRUFOLARIA:

Scrophularia nodosa

Partes aéreas: diurético, laxante, estimulante cardíaco, estimulante circulatorio, antiinflamatorio. **Precauciones:** evite en casos de taquicardia.

ESPINO ALBAR: *Crataegus oxyacantha*

Inflorescencias, bayas: relajante, cardiotónico, astringente.

FICARIA RANUNCULOIDES:
Ranunculus ficaria
Raíz, hojas: astringente.

FORSITIA véase **LIAN QIAO**

FRAMBUESA: *Rubus idaeus*

Hojas: astringente, preparación al parto, estimulante, tónico digestivo. **Bayas:** diurético, laxante, sudorífico, depurativo. **Precauciones:** evite las dosis elevadas de las hojas durante los primeros meses de embarazo.

FUMARIA: *Fumaria officinalis*

Partes aéreas: espasmolítico, estimulante hepático y biliar.

GALEGA: *Galega officinalis*

Partes aéreas: espasmolítico, estimulante. **Precauciones:** los diabéticos deberían evitarla si no es bajo prescripción médica.

GAN CAO: *Glycyrrhiza uralensis*

Raíz: sudorífico, antirreumático, analgésico, espasmolítico.

GARRA:

Harpagophytum procumbens
Tubérculo: diurético, antiinflamatorio, antirreumático, analgésico, sedante, estimulante hepático.

GAYUBA: *Arctostaphylos uva-ursi*

Hojas: astringente, antiséptico urinario. **Precaución:** las dosis elevadas pueden provocar náuseas.

GENCIANA: *Gentiana lutea*

Raíz: estimulante digestivo, sedante, antiinflamatorio, antiértemico.

GERANIO MANCHADO:

Geranium maculatum

Hojas, raíz: astringente.

GINKGO: *Ginkgo biloba*

Hojas: relajante de los vasos sanguíneos, estimulante circulatorio.

GLADIOLO AZUL SILVESTRE:

Iris versicolor

Rizoma: antiinflamatorio, estimulante, diurético.

GORDOLOBO: *Verbascum thapsus*

Flores, hojas: expectorante, diurético suave, emoliente,

sedante, cicatrizante, astringente, antiinflamatorio.

GOTU KOLA: *Centella asiatica*

Partes aéreas: diurético, sedante nervioso, refrescante, tónico. **Precauciones:** las dosis elevadas pueden provocar cefalea y agravar el picor.

GOU QI ZI, CAMBRONERA

CHINA: *Lycium chinense*

Bayas: antitusígeno, hipotensor, hipocolesterolémante.

GRAMA DE BOTICAS:

Agropyron repens

Rizoma: diurético depurativo, emoliente.

GUARANÁ: *Paullinia cupana*

Semillas: estimulante, astringente.

HAMAMELIS: *Hamamelis virginiana*

Corteza, hojas: astringente, hemostático. **Precauciones:** sólo para uso externo.

HELONIAS: *Chamaelirium luteum*

Rizoma: diurético, emético, tónico uterino.

HIEDRA TERRESTRE:

Glechoma hederacea

Hojas: astringente, descongestionante.

HIERBA DE LA FIEBRE:

Eupatorium perfoliatum

Partes aéreas: sudorífico, laxante, espasmolítico, expectorante. **Precaución:** las dosis elevadas pueden provocar vómitos.

INCIENSO: *Boswellia thurifera*

Goma: antiséptico, tónico, astringente, carminativo.

JAMBUL: *Syzygium aromaticum*

Aceite esencial, capullos: carminativo, espasmolítico, antiemético. **Precaución:** no sobrepase las dosis establecidas.

JU HUA, CRISANTEMO CHINO:

Chrysanthemum morifolium

Flores: antiinflamatorio, antimicrobiano, hipotensor.

LAMIO BLANCO: *Lamium album*

Inflorescencias: astringente, tónico para los órganos reproductores, espasmolítico.

LIAN QIAO, FORSITIA: *Forsythia suspensa*

Fruto: antibacteriano, antiinflamatorio, antirreumático, estimulante circulatorio. **Precauciones:** evite en caso de diarrea.

LING ZHI: *Ganoderma lucidum*

Fruto: inmunoestimulante, acción sobre el sistema

nervioso, tónico, antitusígeno, antialérgico, antibacteriano.

LINO: *Linum usitatissimum*

Semillas: emoliente, calmante, antitusígeno, antiséptico, antiinflamatorio, laxante.

Precauciones: no beba el aceite de linaza. No sobrepase la dosis establecida bajo ningún concepto.

LÚPULO: *Humulus lupulus*

Cono: sedante, afrodisíaco masculino, tónico nervioso, estimulante digestivo amargo, diurético. **Precauciones:** no sobrepase las dosis establecidas. Evite en la depresión. La planta puede causar erupciones cutáneas.

MAGNOLIA véase **XIN YIN HUA**

MA HUANG, EFEDRA:

Ephedra sinica

Ramitas: antitérmico, espasmolítico, sudorífico, diurético, antibacteriano.

Precauciones: planta prohibida en EE.UU.; sólo permitida para uso médico. Asimismo está prohibida en Australia y Nueva Zelanda. No debe utilizarse si se toman MAO (inhibidores de la monoaminoxidasa) como antidepresivos. Debe evitarse en caso de glaucoma, hipertensión y trombosis coronaria.

MARRUBIO: *Marrubium vulgare*

Partes aéreas: espasmolítico, amargo, expectorante estimulante, tónico calmante.

MARRUBIO NEGRO: *Ballota nigra*

Partes aéreas: antiemético, estimulante, tónico.

MEJORANA: *Origanum majorana*

Hojas, aceite esencial: estimulante, emenagogo, espasmolítico, sudorífico.

MIRÍSTICA: *Myristica fragrans*

Almendra, aceite esencial: carminativo, estimulante digestivo, espasmolítico, antiemético, estimulante del apetito, antiinflamatorio.

Precauciones: las dosis elevadas (7,5 g o más en dosis única) son peligrosas: producen convulsiones y palpitaciones. Es recomendable evitarla durante el embarazo.

MIRRA: *Commiphora molmol*

Resina, aceite esencial: antifúngico, antiséptico, astringente, amargo, expectorante, estimulante

circulatorio, descongestionante.

Precauciones: evite durante el embarazo.

NÉBEDA: *Nepeta cataria*

Partes aéreas: espasmolítico, carminativo, estimulante digestivo, sudorífico.

NU ZHEN ZI: *Ligustrum lucidum*

Bayas: tónico, inmunoestimulante, diurético.

OLMO ROJO: *Ulmus fulva*

Corteza: emoliente, nutritivo, astringente.

PACHULÍ: *Pogostemon cablin*

Aceite esencial: antidepresivo, afrodisíaco, sedante, tónico, antiséptico.

PAPAYA: *Carica papaya*

Fruto: rico en vitaminas, remedio digestivo, antialergénico, cicatrizante.

PARIETARIA: *Parietaria diffusa*

Partes aéreas: emoliente, diurético.

PASIÓNARIA: *Passiflora incarnata*

Hojas: sedante, anestésico, hipnótico, espasmolítico.

Precauciones: evite dosis elevadas durante el embarazo.

PEONÍA BLANCA véase **BAI SHAO**

PIE DE LEÓN: *Alchemilla vulgaris*

Partes aéreas: astringente, emenagogo, tónico digestivo, antiinflamatorio. **Precauciones:** evite durante el embarazo.

PINO SILVESTRE: *Pinus sylvestris*

Aceite esencial: expectorante, antiséptico, descongestionante, rubefaciente.

PRIMAVERA: *Primula veris*

Flor: acción sedante sobre el sistema nervioso, calmante, astringente, sudorífico. **Raíz:** estimulante, expectorante, astringente, sudorífico.

Precauciones: evítelo si existe alergia a la aspirina o si usa fármacos anticoagulantes. No tome durante el embarazo.

PULMONARIA MANCHADA:

Pulmonaria officinalis

Planta florecida: calmante, expectorante, astringente, hemostático.

REINA DÉ LA PRADERA:

Eupatorium purpureum

Raíz: diurético, antirreumático, emenagogo.

ROSA: *Rosa spp.*

Aceite esencial: antidepresivo, espasmolítico, sedante, afrodisíaco, depurativo,

expectorante, antibacteriano, antivírico, antiséptico, tónico renal, tónico sanguíneo, emenagogo, antiinflamatorio. **Precauciones:** para usos medicinales utilice el mejor aceite.

RUIBARBO: *Rheum palmatum*
Raíz: laxante, tónico digestivo, astringente, antibacteriano. **Precauciones:** evite durante el embarazo y en caso de gota.

SÁNDALO: *Santalum album*
Aceite esencial: antidepresivo, antiséptico, espasmolítico, carminativo, expectorante.

SARRACENO: *Fagopyrum esculentum*

Hojas: hipotensor.

SAUCE: *Salix alba*

Corteza, hojas: antirreumático, antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, astringente, tónico digestivo amargo.

SEN: *Cassia senna*
Hojas, frutos: estimulante, laxante. **Precauciones:** evite durante el embarazo. Tome sólo bajo prescripción médica.

SERENOA: *Serenoa repens*
Bayas: afrodisíaco, diurético, sedante.

SHU DI HUANG: *Rehmannia glutinosa*
Raíz preparada: emoliente, laxante, hemostático, tónico sanguíneo.

TÉ: *Camellia sinensis*

Hojas: estimulante, astringente, antibacteriano, diurético.

TORMENTILA: *Potentilla erecta*
Raíz: astringente, promotora de la cicatrización.

TRÉBOL DE AGUA: *Menyanthes trifoliata*

Hojas: antirreumático.

TRÉBOL ROJO: *Trifolium pratense*
Flores: depurativo,

espasmolítico, diurético, antiinflamatorio, posible actividad estrogénica.

TUYA: *Thuja occidentalis*

Puntas de las hojas: astringente, antimicrobiano, antiinflamatorio, estimulante muscular. **Precauciones:** evite durante el embarazo.

VALERIANA: *Valeriana officinalis*

Raíz: tranquilizante, espasmolítico, expectorante, diurético, hipotensor, carminativo, anestésico suave.

Precauciones: no tome durante más de 2-3 semanas. Evítelo si se toman fármacos inductores del sueño.

VARA DE ORO: *Solidago virgaurea*

Partes aéreas: descongestionante, sudorífico, antiinflamatorio, antiséptico urinario, sedante, hipotensor.

VIBURNO AMERICANO:

Viburnum prunifolium

Raíz, corteza: espasmolítico, sedante, astringente, relajante, tónico, relajante uterino, antiinflamatorio.

XIN YIN HUA, MAGNOLIA:
Magnolia liliiflora

Flores, capullos: descongestionante, antifúngico, analgésico, antiinflamatorio. **Precauciones:** las dosis elevadas pueden provocar vértigos.

YLANG YLANG: *Cananga odorata*
Aceite esencial: antidepresivo, antiséptico, afrodisíaco, sedante.

Precauciones: si se utiliza en exceso causa cefalea y náuseas.

ZARAGATONA: *Plantago ovata*
Semillas: emoliente, laxante.

ZUMAQUE DULCE: *Rhus aromatica*
Raíz, corteza: astringente, diurético, antidiabético.

Glosario

Afrodisíaco: aumenta la potencia y el deseo sexual. **Aromo:** estimula el apetito y activa las funciones gástricas. **Analgésico:** calma el dolor. **Anestésico:** suprime la sensibilidad.

Antiemético: inhibe el vómito. **Antiinflamatorio:** reduce la inflamación.

Antiséptico: destruye los gérmenes o impide su desarrollo.

Antitérmino: combate la fiebre. **Antitusígeno:** inhibe el reflejo de la tos.

Aromático: contiene aceites esenciales muy olorosos.

Astringente: tiende a disminuir la secreción de las mucosas.

Cardiotónico: refuerza, retarda y regula el latido del corazón.

Carmínativo: favorece la expulsión de gases del tubo digestivo.

Depurativo: purifica la sangre, eliminando las toxinas.

Diurético: favorece la eliminación de orina.

Emenagogo: favorece o estimula el flujo menstrual.

Emoliente: efecto calmante sobre la piel y las mucosas.

Espasmolítico: reduce la tensión y los espasmos musculares.

Expectorante: favorece la expulsión de secreciones de los bronquios y faringe.

Galactogogo: favorece la secreción de leche.

Hemostático: cohíbe la hemorragia.

Hipnótico: induce el sueño.

Hipocolesterolíante: reduce los niveles de colesterol en sangre.

Hipoglucemíante: reduce los niveles de azúcar en sangre.

Hipotensor: provoca un descenso de la tensión arterial.

Laxante: facilita la expulsión de las heces.

Mucilaginoso: sustancias que protegen las membranas mucosas.

Refrescante: calma la sed y baja la temperatura corporal.

Rubefaciente: produce irritación y enrojecimiento de la piel.

Saponinas: sustancias similares al jabón; expectorantes.

Sedante: calma y regulariza la actividad nerviosa.

Sistémico: afecta a la totalidad del organismo.

Sudorífero: estimula la transpiración.

Tónico: ejerce una acción fortificante y reconstituyente sobre el organismo.

Tópico: aplicación externa y local de un remedio, por ejemplo, sobre la piel.

Yang: asociado con la energía masculina - seco, caliente.

Yin: asociado con la energía femenina - húmedo, frío.

La consulta del fitoterapeuta: Direcciones útiles

Muchas personas utilizan regularmente las plantas medicinales como remedios caseros seguros y eficaces para el tratamiento de trastornos leves, pero los problemas graves y persistentes requieren la actuación de un fitoterapeuta cualificado. Elegir a alguien en quien poder confiar puede llegar a ser tan importante como tomar la planta medicinal adecuada. La mejor manera de encontrar un fitoterapeuta es mediante una recomendación personal de algún amigo con el que comparta intereses similares.

Algunos fitoterapeutas siguen el patrón tradicional y prescriben los remedios según los síntomas, mientras que otros tienen una visión más integral de la curación y aconsejan grandes cambios en el estilo de vida.

Una primera consulta dura aproximadamente una hora, y las siguientes alrededor de 20 minutos. Las pruebas complementarias pueden incluir un análisis de orina o la determinación de los niveles de hemoglobina a partir de una gota de sangre. Los fitoterapeutas realizan un historial médico completo del

paciente, preguntando acerca de alergias, tendencias familiares, dieta, estilo de vida, estrés y preocupaciones.

Al finalizar la consulta el fitoterapeuta realiza una prescripción, que se basa en tinturas, pomadas, aceites, cápsulas o plantas secas. Sea cual sea el remedio, la curación es un proceso en el que influyen tanto el terapeuta como el paciente, el cual debe hacerse responsable de su propia salud y participar activamente en la curación.

Asociación de Medicinas Complementarias

Prado Torrejón, 27
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Asociación Española de Medicina Natural

Apartado de Correos 6164
28080 Madrid

Academia Médico-Homeopática de Barcelona

Aragón, 186
08011 Barcelona

Escuela Superior de Medicina Tradicional China

Larache, 10
43870 Amposta (Tarragona)

ÍNDICE ALFABÉTICO

NOTA: los números de página en **negrita** se refieren a las plantas principales incluidas en los capítulos *Plantas medicinales de la A a la Z* y *Otras plantas medicinales*.

A

acanto 134
accedera 135
accedera amarilla 43, 96, 104, 117
aceites:
 comercializados (sin receta médica) 81
 obtenidos por infusión caliente 73
 obtenidos por infusión fría 72
 obtenidos por infusión en pomadas y ungüentos 76
 para masaje 74
aceite de hígado de bacalao 26
aceite de limón 130
aceites esenciales, precauciones en relación a 62
aceites para masaje 74
Achillea millefolium 30
 para músculos, huesos y articulaciones 116, 117
 para otros trastornos comunes 86, 98, 108, 127
aciano 134
acné 15, 98
acné rosácea 23
acónito 135
acúfenos 27
afas 89
agnocasto 22, 80, 124, 138
agotamiento 19
Agrimonia eupatoria 30, 96, 101, 105
agrímona 30, 96, 101, 105
agripalma 24, 138
Agropyron repens 118, 125, 127, 139
ajeno 131, 138
ajo 20, 24, 30, 136
 para trastornos comunes 80, 99
ajo silvestre 81, 138
albahaca 24, 138
albaricoque 109
alcachofa 81
alcanforero 138
alcaravea 138
Alchemilla vulgaris 88, 120, 139
alfalfa 14, 60
alholva 80, 101, 138
aliliaria 134
Allium sativum 30
Allium ursinum 138
Aloe vera 57, 136
alopecia 98

álisne 81, 132, 136, 138
Althaea officinalis 30, 101, 105, 127, 133
amaro 138
amigdalitis 89
amor de hortelano 16, 37, 89
anemia 109
anémona vulgar 31, 91, 112, 122
Anemone vulgaris 31, 91, 112, 122
Anethum graveolens 138
ajonjera 108, 117, 138
 A. arch. 108, 117, 138
A. sinensis 31, 122
angina de pecho 25
anís 84, 104, 138
ansiedad 112
ántrax 97
Apium graveolens 32, 117, 127
árbol de la cera 90, 138
árbol de té 40, 81, 136
 para piel y cabello 97, 98, 99
 para otros trastornos comunes 124, 128, 130
Arbor vitae véase *tuya*
Arcostaphylos uva-ursi 127, 139
Arctium lappa 32, 94, 96
árñica 32, 81, 98, 136, 137
Arnica montana 32
arruruz 105
artemisa 120, 138
Artemisia absinthium 131, 138
Artemisia vulgaris 120, 138
artritis 25
Asclepias tuberosa 87, 138
apio 32, 117, 127
ashwaghanda 138
asma 100
astrágalo 16, 33, 81
Astragalus membranaceus 33
Atractylodes macrocephala 138
Atropa belladonna 135
avena 20, 26, 81, 113, 138
Avena sativa 113, 138

B

Bai Shao 122, 138
Bai Zhi 14, 138
Ballota nigra 125, 139
bálsamo comedatotoris 90
baños de pies 78
baños y enjuagues 78
bardana 32, 80, 94, 96
Barosma betulina 33, 118
beleño negro 135
belladona 135

bellorita 135
benjuí 20, 90, 138
berro 60
betacaroteno 20
betónica 45
 para el dolor de cabeza 110
 para otros trastornos comunes 98, 110, 113, 126, 130
 para trastornos oculares 93
bistorta 102, 105, 137, 138
bola de nieve 116, 138
boldo 80, 138
bolsitas para infusión 65
bonetero 135
Borage officinalis 130, 132, 138
borraja 80, 81, 139
 para trastornos comunes 130, 132, 135
Boswellia thurifera 138
Brassica oleracea 138
brionia blanca 135
Bu Gu Zhi 138
buchú 33, 118

C

calambre 116
calcio 14, 22
cálculos renales 127
caléndula 14, 33, 51, 81
 en urgencias 136, 137
para afecciones infantiles 129
para problemas femeninos 120, 123, 124, 126
para otros trastornos comunes 92, 93, 97, 99, 101
Calendula officinalis 14, 33, 81, 136
 para afecciones infantiles 129
 para otros trastornos comunes 92, 93, 97, 99, 101
 para problemas femeninos 120, 123, 124
Camellia sinensis 140
Cananga odorata 140
candidiasis 101
canela 14, 24, 34
 para trastornos comunes 105, 107, 108, 119, 126
Capsella bursa-pastoris 33, 109, 120
Capsicum frutescens 34
cápsulas 70, 80
cardo borriquero 16, 138
Carduus Marianus 138
Carica papaya 139
Carum carvi 138
cáscara sagrada 80, 138
caspa 98
casquete de perro rabioso 44, 51
 para trastornos comunes 94, 98, 110, 112
Cassia senna 140
cataplasmas 71
cayena 34
cayeputi 138
Cayutana americana 138

D

damiana 20, 80, 119, 138
Dang Gui 18, 31, 80, 122
Dang Shen 22, 24, 101, 138
decociones 66-67
 chinás 67
dentición 11, 129
depresión 23, 113
diabetes tardía (tipo II) 25
diarrea 105
 en niños 13
diente de león 14, 45, 60
 para trastornos comunes 100, 104, 109, 125
Dioscorea villosa 35, 102, 123
diverticulitis 25
drosera 100, 138
Drosera rotundifolia 100, 138
dolor de cabeza 17, 110

dolor de espalda 114
dolores reumáticos 21, 116

E

ecema 11, 94
Echinacea angustifolia 35, 89, 90, 101, 118
efedra véase Ma Huang
Eleutherococcus senticosus 35, 100, 118
embarazo, plantas que deben evitarse en el 126
emulsiones 77
eneldo 138
enjuagues bucales 79
enjuagues y baños oculares 79
énula 87, 100, 133, 138
enuresis nocturna 13, 130
Ephedra sinica 139
equinácea 16, 35, 80
en primeros auxilios 137
para trastornos comunes 89, 90, 99, 101, 118
equipo de esterilización 62
equiseto menor 81, 109, 138
Equisetum arvense 109, 138
Eruca vesicaria 61
erupciones 11
del pañal 11, 128
Eschscholzia californica 36
escrofularia 96, 138
espino albar 108, 139
estrés 112
eucalipto 36, 97, 110, 114, 131
Eucalyptus globulus 36, 97, 110, 114, 131
eufrasia 36, 93
Eupatorium perfoliatum 86, 87, 138
Eupatorium purpureum 127, 139
Euphrasia officinalis 36, 93

F

Fagopyrum esculentum 109, 140
ficaria ranunculoides 80, 106, 139
fiebre 87
del heno 100
ganglionar (mononucleosis infecciosa) 15
Filipendula ulmaria 36, 106, 116
flatulencia 104
Fo Ti véase He Shou Wu
Foeniculum officinalis 37, 104, 107, 125, 126, 131
forisitia véase Lian Qiao
Forsythia suspensa 105, 139
forúnculos 97
fragilidad ósca 27
framboesa 120, 124, 126, 139
fumaria 94, 139
Fumaria officinalis 94, 139

G

galega 126, 139
Galega officinalis 139
Galtum aparine 37, 89
Gan Cao 18, 139
Ganoderma lucidem 139
garganta, irritación de 88
gárgaras 79
garra 80, 139
gastritis 17, 106
gayuba 80, 127, 139
genciana 139
Gentiana lutea 139
geranio manchado 80, 139
Geranium maculatum 139
Ginkgo biloba 26, 81, 91, 139
ginseng 42, 80
american 12, 26
coreano 20, 24
siberiano 16, 35, 100, 118, 137
Glechoma hederacea 90, 139
Glycyrrhiza glabra 37
para los trastornos infantiles 130, 133
para músculos, huesos y articulaciones 116, 117
para otros trastornos 113, 119, 122, 123
para problemas digestivos 102, 104
para tos y resfriado 84, 87
Glycyrrhiza uralensis 66, 139
gordolobo 91, 133, 139
gota 117
Gotu Kola 12, 26, 81, 139
grama de boticas 118, 125, 127, 139
guaraná 81, 139
Gui Zhi 108, 117

H

habones 96
hamamelis 98, 99, 132, 136, 139
Hamamelis virginiana 98, 132, 139
Harpagophytum procumbens 139
He Shou Wu 16, 43, 81, 119, 123
helomias 139
hemorroides 106
herpes labial 99
hiedra terrestre 90, 139
herba de la fiebre 86, 87, 138
herba de la moneda 134
herba *Cariofilada* 134
herba *Erodium* 135
herba *Balsamita* 61
hierro 10, 18
hinojo 37, 51
para trastornos comunes 104, 107, 125, 126, 131
hiperactividad 11, 130
hipérico 22, 38, 51, 81, 137

para músculos, huesos y articulaciones 114, 116, 117
para otros trastornos comunes 91, 111, 113, 122, 130
hisopo 10, 38, 51
para trastornos comunes 86, 100, 133
hombro doloroso 116
Huang Qi 33, 81
Hunilulus lupulus 102, 139
Hydrastis canadensis 38, 89, 91
Hydrocotyle asiatica 138
Hyoscyamus niger 135
Hypericum perforatum 38, 81
para músculos, huesos y articulaciones 114, 116, 117
para otros trastornos comunes 91, 111, 113, 122, 130
Hyssopus officinalis 38, 86, 100, 133

I, J, K

impétigo 99
impotencia 119
incontinencia 27
incienso 139
indigestión 19, 107
infecciones vaginales 124
infertilidad 119, 123
infusiones 64-65
inhalaciones de vapor 78
intolerancias alimentarias 101
insomnio 113
en niños pequeños 11, 128
Inula helianthemum 87, 100, 133, 138
irritabilidad 15, 19
jalea real 18
jambul 139
jarabes 63, 81
jengibre 12, 47, 80, 137
para trastornos comunes 90, 107, 108, 122, 125
Jin Yin Hua 39, 105
Ju Hua 93, 108, 139
jugos 81
de zanahoria 131
Juniperus communis 38, 114
kerkadé 58

L

Lactuca virosa 39, 133
lamio blanco 134, 139
Lamium album 139
laringitis 88
lavanda 39, 53, 137
para músculos, huesos y articulaciones 114, 116
para otros trastornos comunes 90, 110, 111, 113

para piel y cabello 98, 99
para trastornos infantiles 128, 131
Lavandula angustifolia 39
para músculos, huesos y articulaciones 114, 116
para otros trastornos comunes 90, 110, 111, 113
para piel y cabello 98, 99
para trastornos infantiles 128, 131
lechuga virosa 39, 133
Leonurus cardiaca 138
lesiones articulares y musculares 17
Lian Qiao 105, 139
libido, disminución de la 19, 124
liendre y piojos 13, 130
Ling Zhi 24, 139
lino 139
lino bastardo 134
Linum usitatissimum 139
llantén 42, 91, 133, 135
llantén menor 42, 91, 133
lociones 77
lombrices intestinales 131
Lonicera japonica 39, 105
Lonicera periclymenum 39
lumbago 25
lúpulo 102, 139

M

Ma Huang 80, 91, 139
maceraciones 67
madreselva 39, 105, 137
magnesio 12, 18, 22
magnolia véase *Xin Yi Hua*
Magnolia liliiflora 90, 140
maíz 47, 118, 125, 127, 130
mal humor 15
malva 134
malvavisco 30, 137
para trastornos comunes 101, 105, 127, 133
manganese 10
manzanilla 10, 40, 51, 135
para otros trastornos comunes 96, 100, 110, 112
para problemas digestivos 102, 104
para trastornos infantiles 128, 129
marrubio 100, 139
marrubio negro 125, 139
Marrubium vulgare 100, 140
Matricaria recutita 40
para trastornos comunes 96, 110, 112, 125
para problemas digestivos 100, 102, 104
para trastornos infantiles 128, 129
Medicago sativa 60
medición de líquidos 62
mejorana 18, 116, 139

Melaleuca alternifolia 40
para otros trastornos
 comunes 124, 128, 130
para problemas cutáneos y
 capilares 97, 98, 99
Melaleuca leucadendron 138
melilot 40, 109
Melilotus officinalis 40, 109
melisa 18, 41, 51
 para trastornos comunes 101,
 107, 112, 113, 125
Melissa officinalis 41
 para trastornos comunes 101,
 107, 112, 113, 125
menstruación 15, 120, 122
menta 41
 para otros trastornos
 comunes 86, 90, 93, 104,
 130
 para problemas femeninos
 122, 123, 124, 125
Mentha piperita 41
 para otros trastornos
 comunes 86, 90, 93, 104,
 130
 para problemas femeninos
 122, 123, 124, 125
Menyanthes trifoliata 116, 117,
 140
mezcla de decocción e infusión
 67
miel 136
 para los niños 128
migrañas 111
milenrama 30, 134
 para músculos, huesos y
 articulaciones 116, 117
 para otros trastornos
 comunes 86, 98, 108, 127
minerales, posología 83
mirística 139
mirra 89, 139
mucosidad 90
muérdago 135
Myrica cerifera 90, 138
Myristica fragrans 139

N, Ñ

naranja amarga 35
Nasturtium officinale 60
náuseas 107
 matinales 125
nébeda 87, 129, 139
Nepeta cataria 87, 129, 139
neuralgia 111
Nu Zhen Zi 22, 139
ñame 35, 102, 123

O

Ocimum basilicum 138
Oenothera biennis 41
olmo rojo 81, 97, 137, 139
onagra 10, 18, 41, 80, 98
 en primeros auxilios 137

Origanum majorana 139
ortiga hedionda 134, 139
ortiga mayor 14, 26, 46, 81, 134
 para otros trastornos
 comunes 109, 123, 124,
 126, 132
 para problemas cutáneos y
 capilares 94, 96, 98
orzuuelos 92
osteoaartritis 117
otalgia/dolor de oídos 11, 91
otitis crónica 91

P

pachulí 139
Paeonia lactiflora 122, 138
Panax ginseng 42
papaya 139
parietaria 127, 139
Parietaria diffusa 127, 139
parotiditis 132
parto, preparación para el 126
pasionaria 112, 113, 139
Passiflora incarnata 112, 113, 139
Paullina cupana 139
pensamiento silvestre 47, 94, 96,
 129
peonía blanca véase *Bai Shao*
perejil 42, 81
pesar las plantas 62
pesarios 70
Petroselinum crispum 42
Pewum boldo 138
pie de atleta 97
pie de león 88, 120, 139
piel de clementina 122
Pimpinella anisum 84, 104, 138
pino 90, 110, 114, 131, 139
Pinus sylvestris 90, 110, 114, 131,
 139
pirosis 107
Plantago lanceolata 42
Plantago major 42
Plantago spp. 42
plantas silvestres, precauciones
 para las 62
Pogostemon cablin 139
polvos 80
Polygonum bistorta 102, 105, 138
Polygonum multiflorum 43, 123
pomadas 76
Portulaca oleracea 60
posología 62
Potentilla erecta 105, 140
primavera 84, 139
Primula spp. 84, 139
problemas de la lactancia 126
problemas de oído 27
problemas de próstata 21, 118
problemas de la vesícula biliar
 23
Prunella vulgaris 130, 138
Prunus serotina 86, 138
Psoralea corylifolia 138
psoriasis 96
pulmonaria manchada 84, 139
Pulmonaria officinalis 84, 139

Q, R

Quillaja saponaria 138
raíz de *Atractylis* 14; véase *Bai
Zhi*
Ranunculus ficaria 106, 139
regaliz 12, 37
 para músculos, huesos y
 articulaciones 116, 117
 para otros trastornos 113,
 119, 122, 123
 para problemas digestivos
 102, 104
 para tos y resfriados 84, 87
 para trastornos infantiles
 130, 133

reina de la pradera 127, 139
remedios de urgencia 136
remedios florales de Bach 14,
 15, 19, 23, 136
resfriado 13, 86
retención de líquidos 125
Rhus aromatica 140
rinitis alérgica 100
riboflavina véase vitamina B₂
romero 14, 43, 51
 para trastornos comunes 88,
 89, 98, 124, 129
rosa 98, 126, 139
Rosa centifolia 126
Rosa damascena 98
Rosa gallica 126
Rosa spp. 139
Rosmarinus officinalis 43
Rubus idaeus 120, 124, 126, 139
ruda 135
Rumex crispus 43, 96, 104, 117
Ruta graveolens 135

S

salicaria 134
Salix alba 140
salvia 22, 26, 44, 51, 81
 para otros trastornos
 comunes 88, 98, 123
para trastornos infantiles
 129, 132
Salvia officinalis 44
 para otros trastornos
 comunes 88, 98, 123
para trastornos infantiles
 129, 132
Sambucus nigra 44
 para trastornos comunes 86,
 88, 90, 98, 100
sándalo 90, 140
Santalum album 90, 140
sarapiquí 133
sargazo vejigoso 26, 81, 139
sarna 99
sarraceno 109, 140
sauce blanco 140
saúco 44, 137
 para trastornos comunes 86,
 90, 98, 100

Schisandra chinensis 44, 119
Schizandra 16, 44, 119
Scrophularia nodosa 96, 138
Scutellaria galericulata 44
Scutellaria lateriflora 44, 94, 110,
 112

selenio 20, 24
sello de oro 38, 80, 89, 91
sen 81, 140
sequedad ocular y vaginal 23
screnoa 118, 140
Serenoa repens 118, 140
serpentaria 34
sésamo 12
Shu Di Huang 12, 140
síndrome de colon irritable 102
síndrome menopáusico 23, 123
síndrome premenstrual 122
sinusitis 90
Solidago virgaurea 91, 140
Stachys betonica 45
 para trastornos
 comunes 110, 112, 113,
 126, 130

para trastornos oculares 93
Stellaria media 132, 138
Styrax benzoin 90, 138
supositorios 70
Symphytum officinale 128, 138
Syzygium aromaticum 139

T

tanaceto 45, 81, 111
Tanacetum balsamita 61
Tanacetum parthenium 45, 111
Taraxacum officinale 45, 60
 para trastornos comunes 100,
 104, 109, 125

taza de infusiones 64-65

tensión 112
 cefalea tensional 17
 tensión ocular 21, 93

Thuya occidentalis 99, 140

Thymus vulgaris 46
 para trastornos
 comunes 84, 100, 110, 114,
 124

para trastornos infantiles
 132, 133

Tilia europaea 46, 108, 112

 para trastornos
 comunes 84, 100, 110, 114,
 124

para trastornos infantiles
 132, 133

tinturas 68-69
 con contenido reducido de
 alcohol 69

tiña 97
tomillo 46, 51
 para trastornos
 comunes 84, 100, 110, 114,
 124

para trastornos infantiles
 132, 133

tormentilla 105, 140

tos 84, 86
tos ferina 133
trastornos alimentarios 15
trastornos circulatorios 21, 108
trastornos digestivos en niños 13
trébol de agua 116, 117, 140
trébol rojo 94, 96, 123, 140
Trifolium pratense 96, 123, 140
Trigonella foenum-graecum 101, 138
Turnera diffusa 119, 138
tuya 99, 140

U

úlceras 19, 89
buceales 89
pépticas 19
ulmaria 36, 106, 116, 134, 137
Ulmus fulva 97, 139

ungüentos 75, 81
plantas utilizadas en
ungüentos 75, 81
uretritis 118
Urtica dioica 46, 81, 134
para otros trastornos
comunes 109, 123, 124
para problemas cutáneos y
capilares 94, 96, 98
urticaria 96

V

valeriana 81, 111, 140
Valeriana officinalis 111, 140
vara de oro 91, 140
varicela 132
venas varicosas/varices 109
Verbascum thapsus 91, 133, 139

verbena 22, 47
para la fiebre 87
para otros trastornos
comunes 100, 113, 122,
123, 126
Verbena officinalis 47
para trastornos comunes 87,
100, 113, 122, 123
verdolaga 60
verrugas 99
viburno americano 122, 140
Viburnum opulus 116, 138
Viburnum prunifolium 122, 140
vinos tónicos 69
Viola tricolor 47, 94, 96, 129
Viscum album 140
vitamina B, complejo 12, 16, 26
vitamina B₁ 24
vitamina B₂ 14
vitamina C 10, 16, 24, 26
vitamina E 18, 20, 22
vitaminas, posología 83

Vitex agnus-castus 124, 138
vómitos 107

W, X, Y, Z

Withania somnifera 138
Wu Wei Zi 16, 44, 119
Xin Yi Hua 90, 140
Ylang Ylang 140
Zanthoxylum americanum 138
zaragatona 81, 140
Zea mays 47
para trastornos comunes 118,
125, 127, 130
zinc 10, 12, 14, 16
Zingiber officinalis 47
para trastornos comunes 90,
107, 108, 122, 125
zumaque dulce 140
zurrón 60
zurrón de pastor 33, 109, 120, 134

Agradecimientos del autor

Al igual que los cocineros entusiastas, los fitoterapeutas continuamente recogen y adaptan ideas para utilizar las plantas medicinales de amigos y colegas, así como «recetas» para la elaboración de pomadas, jarabes y lociones. Así pues, quiero expresar mi agradecimiento a un gran número de fitoterapeutas que, durante muchos años, han compartido generosamente conmigo sus conocimientos. Sería imposible nombrarlos a todos, pero quiero expresar especialmente mi cariño y gratitud a Andrew Chevallier, Stephen y Carol Church, Carole Guyett, Christopher Hedley, Rowan Stainton, Dragana Carter y Anne Warren-Davis.

Agradecimientos del editor

Dorling Kindersley desea agradecer a Peter Allen (agencia Ugly), Jane, Stephen, Charlotte y William Bull, Thomas Greene, Mary Ody, Hossein Razazan, Nicki Sarluis, Kate Scott, Susan Swaris y Tina Vaughan por posar como modelos; a Ellen Cramer (agencia Artistic Licence) por la composición; a Stephen Bull por la recolección de las plantas; a Rosemary Titterington de Iden Croft Herbs y Chelsea Physic Garden; a Helen Barnett, Antonia Cunningham, Charlotte Evans, Nell Graville, Valerie Horn, Colin Nicholls y Nick Turpin por la colaboración editorial; y a Sara Ereira por la recopilación del índice alfabético de la edición original.

Créditos de las fotografías

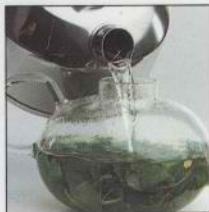
Clave de la posición de las fotografías: s=superior in=inferior
d=derecha i=izquierda c=centro

Todas las fotografías han sido realizadas por Steve Gorton excepto: Peter Anderson: 40 sd; 44 inc, ind. Martin Cameron: 55; 56 (si, sd, ind); 57; 63 ini, ind. 68 (excepto sd); 70 s, i; 71 si, sd, ini ind; 72 (excepto sd); 73 (excepto si); 75 ini; 76 ini, ind. Andy Crawford: 53 in, d; 63 sc, sd; 66-7; 68 sd; 69 ind; 70 in; 71 inc; 72 sd; 74; 75 (excepto ini); 76 si, sc, sd; 77; 78-79. Nigel Fletcher y Matthew Ward: 20 s; 31 sd; 33 ini; 34 c; 35 sd; 36 inc; 39 ind; 46 ini; 95 ini. Dave King: 2-3; 5 si, ind; 8-9; 10 ini-ind; 12 in (excepto ind); 14 ini-ind; 16 ini, ind; 17; 18 in (excepto aceite a la izquierda); 20 in (excepto ind); 22 in (excepto ind); 24 ini-ind; 26 ini-ind; 28-29; 37 sc; 39 si; 40 ind, inc; 41 ind; 42 c; 43 d; 48-49; 52 (excepto esparridor); 56 ini; 58-59; 62; 64-65; 80-81; 82-83; 84-85; 102-103 sc; 145. David Murray: 38 i. National Trust Photographic Library/Mike Williams: 50. Martin Norris: 136 si, sc. Tim Ridley: 12 ind; 18 inc (aceite); 20 ind, 22 ind. Steve Shott: 11. Clive Streeter: 31 ini; 33 si; 43 si; 60-61; 86; 88; 92-93; 103 (raíz seca de bistorta); 104-105; 106-107; 111; 134; 135 s, cd, ind. Matthew Ward: 115 ic.



PLANTAS MEDICINALES EN CASA

Una guía completamente ilustrada sobre la elaboración y utilización segura de eficaces remedios de plantas medicinales destinados al tratamiento de trastornos cotidianos y a mantener la salud.



Secuencias paso a paso que le muestran con exactitud cómo preparar las infusiones, jarabes, ungüentos, aceites, lociones, tinturas, inhalaciones y otros preparados naturales de plantas medicinales.



Índice con fotografías a todo color que incluye 60 plantas medicinales fáciles de conseguir, adecuadas para su uso doméstico, y sus principales aplicaciones y propiedades terapéuticas



Un capítulo sobre los trastornos, desarrollados uno a uno, que incluye recetas de remedios específicos de plantas medicinales de fácil elaboración para cada una de las afecciones

