

recetario



al natural

Las cuatro d

Enfocándolo en negativo podríamos decir que las cuatro D's del Deterioro de la salud son:

- **Descanso y respiración deficientes**
- **Desnutrición y desmineralización**
- **Deshidratación**
- **Desanimo, depresión**

En resumen, **Desequilibrio**: ya sea desequilibrio en el pH, desequilibrio hormonal, desequilibrio glucémico, desequilibrio en la presión arterial, desequilibrio sodio-potasio, desequilibrio enzimático, etcétera... Y con ello, intoxicación, ya que el cuerpo deja de ser capaz de librarse por si mismo de los tóxicos ambientales. Así que cuidar adecuadamente de estos cuatro aspectos nos coloca en una posición óptima y hasta puede hacer innecesarios la mayoría de los consejos recogidos en este recetario ;-). Por cierto, hidratarse bien no es siempre sinónimo de beber mucha agua, ya que así podemos saturar los riñones.

Algunas curas depurativas y reconstituyentes

Hasta la persona mas saludable en el ambiente mas favorable genera desequilibrios. Algunas técnicas tradicionales nos ayudan a drenar y revitalizar. Se enfocan en aspectos transversales como la limpieza hepática, el fortalecimiento inmunitario, el drenaje del tracto intestinal, la alcalinización, la depuración de la sangre... Tienen sentido como medidas preventivas estacionales y son especialmente aconsejables en caso de dolencias crónicas. La primavera y el otoño son momentos propicios para muchas curas por ser momentos de climatología mas suave. Estas son algunas técnicas revitalizantes:

* **Limpieza hepato-biliar**: Los amargos son los mas usados para desintoxicar el hígado. Entre los amargos, uno de los pocos que se puede tomar sistemáticamente es el cardo mariano. Una cura estacional es tomar en otoño o primavera, durante un mes, una cucharada sopera de aceite de oliva + zumo limón cada día, en ayunas. Dejar la mezcla un minuto en la boca. Para intensificar el efecto, se puede acompañar de infusión de manzanilla, caléndula, boldo, alcachofa, romero y/o menta.

* **Cura con arcilla**, por via interna (mínimo 3 semanas) y/o via externa sobre un órgano o articulación para desintoxicación y revitalización.

* **Baño con sal**: Bañarse en la bañera con 2kg de sal, así la osmosis ayuda a sacar tóxicos de los líquidos intersiciales.

* **Ducha de contraste**: Primero agua super caliente, luego super fria. Hacerlo 5 veces. Empezar por los pies o la barriga, es poderoso. Lo que sucede es que la dilatación-contracción de las venas provoca el desprendimiento de sus toxinas.

* **Aloe Vera**: Para estabilizar y estimular el sistema inmune, tomar diariamente 1-3 veces 1 cucharada de zumo de áloe + 1 cucharada de zumo de trigo germinado en un vaso de zumo fresco de naranja. Se puede añadir 10 gotas de extracto de própolis.

* **Kefir de leche o de agua**: mantiene estable y vital la flora intestinal pasajera, lo que protege nuestra inmunidad y estabiliza el pH.

* **Caminar, nadar o saltar en el trampolín**; son las actividades mas aconsejadas para todas las edades, todos los tratamientos y todas las dolencias crónicas; adaptadas siempre a las posibilidades físicas y logísticas.

* **Visualización, diálogo y pensamiento positivo**: En el caso de las enfermedades cronificadas acompaña y enriquece el tratamiento un diálogo con la parte enferma, ya sea con meditación, dibujos, visualizaciones, danza o escritura. Préguntale a tu cuerpo que necesita o que intenta decirte, però no busques los "porques", este es un camino intelectual lleno de confusión, solo abre el corazón.

Botiquín básico

20 ingredientes útiles para nuestro botiquín natural y para aplicar ágilmente los consejos recogidos a continuación para cada dolencia. Entendiendo el botiquín en un sentido amplio, des de nuestra despensa a nuestras macetas.

- Ajo y cebolla
- Limón
- Gengibre

- Clavo
- Aceite de oliva (o almendra o sésamo)
- Arcilla
- Aloe Vera
- Romero, Tomillo y Salvia
- Melisa, Menta y/o Maria Luisa
- Malva y/o llantén
- Aceite esencial de orégano y de menta
- Espliego o Lavanda
- Ortiga y/o Cola de caballo
- Própolis
- Equinácea
- Extracto de Pomelo o plata coloidal como antibióticos potentes
- Tila, valeriana, melatonina o amapola
- Vitamina C
- Caléndula y/o hipérico
- Sauce y/o matricaria

Lo esencial: Para enfrentar múltiples situaciones con pocas cosas, quedémonos con aloe vera, aceite esencial de orégano, arcilla, gengibre, ajo, própolis y limón.

Instrucciones de uso del recetario

La manera de tomar cada una de estas plantas dependerá de cada situación. Algunas recetas son muy detalladas y otras menos, puedes ampliar información en fuentes especializadas. Lo mismo vale si tienes dudas sobre posibles efectos secundarios o contraindicaciones.

El camino de la salud debe ser placentero, no te satures ni te preocupes en exceso por tus síntomas. Introduce los cambios paulatinamente y escúchate. Para enfermedades graves o crónicas, visita un médico naturista o psiconeuroinmunólogo.

Ante cada dolencia se proponen diversas soluciones, cada una de ellas independiente de las otras. Cuando no es así y se debe hacer más de una medida conjunta, se especifica.

Remedios naturales para desajustes habituales

sistema inmunitario

Un sistema inmune en buenas condiciones nos protege de prácticamente todas las enfermedades, incluidas las autoinmunes.

* A.e orégano. El aceite esencial de orégano silvestre es uno de los preparados más efectivos conocidos para estimular el sistema inmunológico del cuerpo; se recomiendan 5 gotas al día.

* Tintura de bayas de saúco diluido en agua, una vez al día.

* A.e ajedrea. Desinflama mediante la estimulación de la glándula suprarrenal. La inflamación forma parte de los recursos inmunitarios del cuerpo, pero cuando se cronifica deviene un problema.

* Espirulina consumida de forma regular es inmunoestimulante y desinflamatoria.

* Tintura de equinácea. No tomar más de 8 semanas y solo al inicio de notar síntomas (a la primera señal!).

alergias alimentarias

Las alergias alimentarias son una reacción excesiva del organismo cuando entra en contacto con ciertos alimentos. Provoca una respuesta inmune del organismo, activando la inmunoglobulina E. No se deben confundir las alergias a algunos alimentos con intolerancia, que se explica por un déficit enzimático que impide la adecuada metabolización de un nutriente en particular. En caso de alergia, sólo se necesita una pequeña cantidad de alimento para desencadenar la reacción en pocas horas. Los alimentos que más frecuentemente pueden causar alergias e intolerancias son la leche, los huevos, los productos con trigo, las frutas, los vegetales, los frutos secos de cáscara, las legumbres, pescado y marisco. No hay tratamiento, más allá de evitar el alimento en cuestión, pero si hay fórmulas previas y posteriores que pueden mitigar la reactividad sintomática.

- * Consuelda, hisopo, equinacea y ginkgo son las hierbas mas utilizadas.
- * Tintura de tomillo, equinácea y saúco. Tomar 1/2 cucharadita de café de la mezcla 3 veces al día en agua caliente.
- * Suplementos de vitamina C, B y C; junto con prebióticos y probióticos.

Alergias en general

- * Malva, perilla, helicrisium italicum y ortiga. 3-4 vasos de infusión al día.
 - * Consuelda, hisopo, equinacea o ginkgo son hierbas utilizadas.
 - * Spirulina; tomada de forma regular podría proteger ante las reacciones alérgicas, como la rinitis, por su efecto de reducir la liberación de histamina.
 - * Alfalfa, tomada de forma regular y en concentrados.
-

sistema nervioso

Vigorizante general

- * Preparaciones de romero y salvia. Añadiendo estevia la sinergia mejora.

Stress, relajación y trastornos nerviosos en general

- * Sumidades floridas de mejorana, hojas de naranjo, flores de espino, sumidades floridas de tantaceto, semillas de angélica y raiz de valeriana. Todo a partes iguales menos de la valeriana, que ponemos el triple que las demás en la mezcla. Infusión con tres cucharadas soperas de la mezcla por taza. Endulzar con miel. Tomar tres veces al día, entre comidas.
- * Lavanda, menta, stevia, melisa, hierba luisa, espino blanco y menta de gato. Para efecto sedante beber 1 o 2 vasos de infusión 45 minutos antes de ir a dormir y se quiere otro antes de cenar. Para estrés y ansiedad, 2-3 vasos de infusión al día, un poco menos de cantidad que para el uso sedante. Con solamente algunas de esas plantas también se hacen mezclas eficaces, no hacen falta todas.
- * Infusión de angélica, melisa, romero, manzanilla o hipérico.

Insomnio

- * Infusión de melisa, manzanilla y lavanda, a media tarde y antes de dormir.
- * 10m de asanas invertidos.
- * Algunas gotas de aceite esencial de lavanda sobre los pulsos y las sienas. O poner unas gotas sobre la almohada o en un cuenco situado cerca de la cabeza.
- * Agua de las Carmelitas. Se toman 15 a 20 gotas en agua tibia, dos o tres veces al día, sobretodo después de cenar.
- * Verter en un litro de agua hirviendo 5 gr de cada una de estas hierbas: conos de lúpulo, amapola, valeriana, flores de azahar y flores de la pasión + 10 gr de Tilo. Dejar reposar unos minutos. Tomar una o dos infusiones antes de acostarse.
- * Preparados de melatonina.
- * Infusiones de la lechuga silvestre *lactuca virosa*.

Memoria

- * Infusión de romero. Los estudiantes antaño quemaban ramas de romero en sus habitaciones.

Dolor de cabeza de origen nervioso-emocional

- * Infusión de tila, tomillo, melisa y verbena.

Depresión leve (no hablamos aquí de depresión profunda, que necesitará otro enfoque)

* Hipérico. Entre 3 y 5 ml diarios de tintura de hipérico. La dosis media serían unas 50 gotas diarias. En extracto seco son entre 600 y 1000 mg diarios. Los efectos no se empiezan a notar hasta las 2-6 semanas. Se aconseja empezar a tomando dosis mas pequeñas y aumentar a las dos semanas.

* 7-8 flores diarias de diente de león.

* Aromaterapia con aceites esenciales de incienso, manzanilla romana, bergamota, enebro, lavanda, albahaca, mejorana, geranio, rosa, sándalo, tomillo, timol y/o geranio.

* Salvia, tomillo, centauro, angélica y hisopo, a partes iguales. Infusión con una cucharada sopera de la mezcla por taza. Dos veces al día, después de las comidas.

* Hipérico, nenúfar, orégano y salvia. Mezlar estas plantas a partes iguales. Dos cucharaditas de la mezcla por taza en infusión. Reposo de 5 minutos. Colar y beber tres tazas al día en ayunas o entre comidas.

* También co-ayuda a levantar el ánimo aumentar la serotonina en el cerebro con una infusión de lechuga (tiene opiáceos), dos dientes de ajo crudo en cada ensalada y/o exprimir 2 limones y verter su jugo en un vaso de agua, añadiendo 1 cucharada de semillas de chía y tomando esta preparación dos veces al día.

Depresión acompañada de insomnio

* Hipérico, brezo, raíz de valeriana, tilo y marrubio. Mezclar a partes iguales. Una cucharadita de la mezcla por taza en decocción de 2 minutos a fuego lento y tapado. Reposo de 5 minutos. Colar y beber una taza después de la cena.

Excitación y gran nerviosismo

* Amapola, tila y valeriana a partes iguales. Infusión con una cucharada sopera de la mezcla por taza. Dos veces al día, después de las comidas:

Si la excitación te provoca insomnio e irritabilidad:

* Pasionaria, valeriana, manzanilla y violeta, a partes iguales. Infusión con una cucharada sopera de la mezcla por taza. Dos veces al día, después de las comidas.

Formula combinada para el estrés, la ansiedad y la depresión

* Mezclar 20 gr de hipérico, melisa y espino blanco, con 10 gr de valeriana, pasiflora y anís estrellado. Tomar dos cucharadas soperas de la mezcla por cada litro de agua. Hervir un minuto y dejar reposar diez minutos. Se bebe un vaso antes de las comidas, a pequeños sorbos.

Impotencia sexual de origen nervioso

* 10 gr de hojas de salvia + 15 gr de cada una de estas hierbas: menta, semillas de hinojo, bayas de enebro y raíz de genciana. Infusión con dos cucharadas soperas de la mezcla en un litro de agua hirviendo. Hervir un par de minutos y dejar reposar 15 minutos. Dos veces al día, una en ayunas y otra antes de cenar.

Excitación sexual excesiva

* Lirio de los estanques, tilo, lúpulo y amapola a partes iguales. Infusión con una cucharada sopera de la mezcla por taza. Dos veces al día, después de las comidas.

Analgésico

Actúan sobre el sistema nervioso, però se utilizan para todo tipo de dolencias con el fin de suavizar sus síntomas dolorosos.

* Cáscara de manzana (bebiendo la infusión muy caliente)

* Preparados de valeriana, adormidera, alcanforero, árnica, avellano, bardana, caléndula, celidonia, coca, ginseng, harpagofito, haya, menta, manzanilla, milenrama, hipérico, lavanda, marihuana, onagra, saúco, brezo, melisa o incluso salvia.

sistema digestivo

En general, conviene cocinar con comino, menta, laurel, cilantro, gengibre, hinojo, azafran, anís, canela, cardamomo, etc... pues todas estas especies facilitan la digestión. También es importante macerar 12-24h los granos de legumbres y cereales, idealmente en un medio ligeramente ácido.

Alimentos a comer regularmente para nuestro beneficio integral son la cúrcuma, el limón, la alfalfa, la ortiga, las pipas de calabaza, la chia, las nueces, el pescado azul, la menta, el huevo y el gengibre.

Hongos y bacterias intestinales patógenas

La mas famosa es la candidiasis, pero la candida albicans no es el único hongo que puede establecer una relación parásita con nuestro sistema digestivo. Además, otras bacterias y parásitos pueden también producirnos desequilibrios infecciosos y conducir al síndrome del intestino irritable o la enfermedad de Chron. Estos desequilibrios pueden estar asociados a dolor articular crónico, ansiedad, depresión o inmunodeficiencia debido a que entre el 60 y el 70% de nuestras células inmunes se encuentran en las células de las placas de Peyer, en el intestino delgado. De allí la íntima vinculación entre salud intestinal e inmunidad.

* Tisana general para todo tipo de micosis: lapacho + te verde + 15 gotas de aloe vera + 3 gotas esencia árbol del te + 3 gotas de própolis. Tomar un litro a lo largo del día. Añadir los a.e en cada taza, aumentando una gota cada ocho días. Se suele tomar combinado con el siguiente depurativo:

* Jugo depurativo: 50 ml de jugo de aloe vera + 50 ml de zumo de hierba de trigo + 50 ml de zumo de limón + 4 gotas de extracto de semillas de pomelo + 1/4 litro de agua mineral sin gas. Media hora mas tarde tomar un antiácido, como agua de patata.

•

* Agua de patata: dejar una noche una patata limpia y cortada en 1/4 de litro de agua con pizca de sal.

* A.e orégano; es quizá el mas poderoso agente antifúngico herbal conocido, muy útil en casos de candidiasis. Al eliminar los microorganismos "malos" favorece la reproducción de las bacterias probióticas.

* Jugo de aloe vera: cortar hojas carnosas de mas de 3 años. Cortarles las dos puntas, así como las espinas laterales. Separar la piel de la pulpa y escurrir en agua para que pierda la aloina presente en el acíbar, sustancia laxante que puede provocar diarrea, deshidratación o desequilibrio de potasio. Para mayor seguridad, dejar antes la hoja cortada una noche en vertical en un vaso. Batir con un poco de agua, a la que se puede poner un poco de limón. Tomar cada día de 50 a 100 ml. Guardar en nevera, dura máximo una semana, pues el aloe se oxida con facilidad.

* Complementar con jugo de berros, rábanos o spirulina. La espirulina estimula el crecimiento de la flora bacteriana «buena».

Parásitos

* Las fórmulas del apartado anterior.

* Moler las semillas de comino negro y tomarlas con agua o jugo.

* Infusión de tanaceto y/o santolina.

* La moringa se usa en medicina ayurvédica para expulsar parásitos como las lombrices.

Infecciones gastrointestinales

Los llamados catarros intestinales o gastroenteritis se suelen deber a virus, aunque también pueden producirlos otros microorganismos, así como venenos. Es importante descartar que detrás de dolor, espasmos, náuseas, diarreas o vómitos no haya alguna enfermedad mas grave.

* Tomar mucho líquido. Puede ir bien la infusión de caléndula, menta, milenrama, canela y/o hinojo.

* Yogures naturales con platano o manzana rallada; o bien pures de zanahoria con verdura rehogada; añadir un ajo prensado siempre nos ayudará a combatir la infección y a regular los procesos digestivos.

* Tomar tres veces al día una cucharadita disuelta de arcilla medicinal.

* Tomar una infusión de té negro puede ayudar a cortar los síntomas de la gastroenteritis y ayudar a mejorar el malestar de la persona que padece esta afección gastrointestinal.

- * La ingesta de una mezcla de jengibre y anís verde ayudará a mejorar los síntomas y sentirse mejor.
- * Tomillo. Para trastornos gastrointestinales se emplea una infusión como la anterior más 15 grs. de partes frescas de la planta, se deja reposar 10 minutos destapada y se beben 3 tazas diarias.

Úlceras digestivas

Necesitaremos una combinación de remedios antiulcerosos, antiácidos, antisépticos, protectores de las mucosas y antiespasmódicos.

- * Tomar comidas ligeras y espaciadas; antes de cada comida tomar un yogurt natural en el que habremos disuelto 1 cucharadita de zumo de aloe y otra de arcilla. Añadir platano si el sabor es demasiado fuerte.
- * Arcilla roja, sobretodo la variedad atapulgita, en cataplasmas sobre la zona. Simultáneamente, tomar por vía interna una cucharadita de arcilla disuelta en agua durante una noche: 3 semanas, 1 de pausa, durante tres meses. Útil en curas gástricas, úlcera de estómago, colitis y gastritis. También se puede hacer con arcilla verde. En caso de estreñimiento crónico consultar un especialista antes de seguir este tratamiento.
- * Tomar varias veces al día una infusión de flores de caléndula, menta, malva o milenrama; todas ellas balsámicas para la mucosa gástrica. El té verde o negro, por sus sustancias astringentes, también alivian.
- * El limón cicatriza las úlceras del estómago: el ácido mata al ácido. El ácido cítrico impide además la putrefacción rápida de los alimentos.
- * La moringa es beneficiosa para úlceras, gastritis o ardor de estómago; posee efecto antibiótico y antibacteriano. Ayuda a reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos en el tracto digestivo.

Digestión pesada

- * Infusión de menta, melisa, caléndula y/o maria luisa
- * Infusión de tomillo.
- * Gengibre i/o cardamomo, en decocción.
- * Melisa, hierba luisa, menta, salvia, té de roca y santolina. Infusiones después de las comidas excesivas o 2-3 vasos de infusión al día para recuperar las funciones digestivas.
- * Limón; el ácido cítrico estimula las glándulas de las paredes estomacales a producir ácido clorhídrico y con ello de la pepsina, lo cual facilita la digestión.

Dolor de barriga (espasmos musculares)

- * Infusión de alguna de estas plantas antiespasmódicas, solas o en mezclas: ajedrea, caléndula, tomillo, capuchina, hierba luisa, flor de azahar, serpol, albahaca, toronjil, abrotano hembra, albahaca, amapola, amor de hortelano, anís verde, milenrama, bardana, comino, coriandro, cúrcuma, esparraguera, espinos albar, hinojo, lavanda, manzanilla, mejorana, melisa, menta piperita, menta silvestre, menta verde, orégano, perejil, poleo menta, salvia, sauce, té de roca, tilo, tomillo, valeriana o verbena.
- * Secar y hervir hoja de higuera. Aplicar la hoja por la zona dolorida haciendo friegas.
- * Cataplasma de malva.
- * Tomillo, como antiespasmódica de las vías digestivas, sedativa estomacal y antiácida. Se emplea en infusión, colocando un litro de agua a punto de hervor en 10 grs. de hojas frescas. Se deja reposar 10 minutos tapada y se filtra, se beben 2 tazas diarias.

Gases e hinchazón de barriga

Cualquiera infusión de plantas carminativas puede ser suficiente, aunque hay naturópatas que desaconsejan tomar líquido después de comer. A nivel preventivo, poner ajedrea en las judías, comino en las lentejas o hinojo en los garbanzos. Pero sobretodo, macerar las legumbres 12-24 horas (y cambia el agua una vez durante el proceso). Los guisantes, las judías mungo, las lentejas rojas y sobretodo los azuquís, són mas fáciles de digerir.

- * Agua de los carmelitas.

* Infusión de menta, melissa, manzanilla y valeriana, a partes iguales.

* Infusión de anís verde, melisa y hinojo.

* Arcilla blanca, cucharadita disuelta en agua. Disuelve las fermentaciones y absorbe las toxinas, lo que la hace muy beneficiosa ante la hinchazón del vientre y la intoxicación alimentaria. Por su efecto de arrastre ayuda a combatir el estreñimiento, y regula el pH. En caso de estreñimiento crónico mejor no tomarla.

Diarrea

En general va bien el eneldo, anís, hinojo, salvia y verbena (3 veces al día después de las comidas). Las diarreas acompañadas de fenómenos fermentativos (gases y fetidez) pueden tratarse con plantas medicinales con taninos. Y para retortijones, las antiespasmódicas, como maría luisa, menta, melisa... Y siempre poner algo de sal de calidad, para remineralizar.

Rehidratación y una dieta progresiva son el tratamiento para la diarrea aguda.

* Limón va bien porque es astringente (pero naranja no! ya que es colagoga y no astringente).

* Para los niños se recomienda el arándano seco. Para los adultos resulta eficaz una infusión mixta de 1 cucharadita de tomillo, 1 cucharadita de manzanilla, 1 hoja de menta piperita. Mezclar todos los ingredientes en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar, dejar refrescar y luego colar. Tomar hasta tres tazas diarias.

* Malva; añadir a un litro de agua hirviendo de 30 a 40 gr. de hojas y flores de malva. Antes de tomar dejamos reposar 15 minutos. Se recomienda tomar 3 tazas al día.

* Preparar una sopa de zanahoria con un poquito de polvo de alborrobo.

* Preparar una infusión con 2 pizcas de hinojo, 2 pizcas de eneldo, 2 pizcas de anís en un 1 litro de agua el cual debe hervir por 10 minutos. Luego se deja reposar por 10 minutos más y se cuele. Tomar esta infusión 3 veces al día, después de las comidas.

* Comer, por lo menos tres veces al día, una manzana rayada o en puré donde se haya esparcido una cucharada de miel.

* Infusión de tomillo y salvia. Beber esta preparación para combatir la diarrea desde el inicio.

* Verter 40 gramos de hojas de llantén trituradas en un litro de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar reposar. Tomar cuatro tazas al día.

Estreñimiento

* Infusión de borraja, hinojo, angélica.

* Manzana con sus semillas o naranja.

* Una vez a la semana comer en ayunas unas sopas escaldadas con aceite, agua y unas ramas de tomillo.

* Jugo de aloe vera (sin acíbar)

Obesidad

* Cola de caballo, marrubio, diente de león, ortiga y stevia. 2-3 vasos de infusión al día.

Halitosis (mal aliento)

* Suele ser síntoma de desarreglos en la flora bucal o intestinal. Ayudará tomar manzana o bien té de roca, menta, anís verde y romero (2 vasos de infusión al día).

Diabetes mellitus o tipo II

En este caso es determinante abandonar alimentos con un índice glucémico elevado y tomar alimentos y hierbas que ayudan a regular el azúcar en sangre como son los arándanos, el berro, la bardana, el estragón, el fenogreco, el cardo, las semillas de chia, la zanahoria, la levadura de cerveza, las judías, el eucalipto, el olivo, la manzana o la cebolla. Una dieta adaptada para la diabetes II puede llegar a curar la enfermedad por completo.

- * Berberine en cápsulas, 500 mg en cada comida
- * Infusión u otras preparaciones de romero y salvia (no la cura, pero ayuda).
- * La estevia es un edulcorante apto para los que sufren de diabetes, y además constituye un tratamiento complementario.
- * 1/2 cucharilla de extracto de aloe vera diariamente durante 14 semanas.
- * Moringa. Los componentes que tienen acción antidiabética en la moringa son los isotiocianatos y éstos ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes tipo II o no insulino-dependiente.
- * Tomar 2 cápsulas de alfalfa en polvo de buena calidad con cada comida.

sistema circulatorio

Plantas depurativas de la sangre son por ejemplo capuchina, malvavisco, melisa, menta, ortiga, romero, salvia, saúco o violeta.

Depuración de la sangre

- * 9 flores de santolina + dos o tres hojas de salvia. Infundir y dejar reposar tres minutos. Templar y añadir miel cruda. Tomar durante 9 días.
- * Jugo de verdolaga, varias veces al día durante unos días.
- * La ortiga puede eliminar desechos y toxinas de la sangre y del cuerpo. A menudo estas propiedades estimulantes y desintoxicantes se combinan para producir un cutis limpio y terso.

Colesterol alto

Me refiero al colesterol "malo", el LDL. Recuerda que no hace falta tratar el colesterol si no está realmente alto.

- * Alfalfa: tomar 2 cápsulas de alfalfa en polvo de buena calidad con cada comida.
- * Fumaria, romero, fucus, diente de león, alfalfa, alcachofera, stevia y verónica. 2-3 vasos de infusión al día.

Arteriosclerosis

Puede tener muchas causas, pero en la actualidad se está discutiendo si puede colaborar un componente bacteriano, pues ciertas bacterias colonizan y dañan las paredes internas de los vasos sanguíneos. Necesitamos sobretodo una alimentación y vida sana. Grasas no demasiado calentadas, reducir las animales. Ejercicio aeróbico moderado.

- * Preparado diario: 50 ml de zumo de aloe + 50 ml de zumo de hierba del trigo + 50 gotas de extracto de semilla de pomelo + 5 gotas de zumo de ajo (o tintura o cápsulas). Tomar a continuación un zumo de naranja fresco.
- * Para prevenir la arteriosclerosis mezclamos a partes iguales 10 gramos de espino albar, alcachofera, hipérico, muérdago, vincapervinca y hojas de olivo. Hervimos agua durante 3 minutos, echamos una cucharada de la mezcla por taza de agua, colamos y dejamos reposar 15 minutos. Se debe tomar en periodos de 9 días seguidos cada mes.

Anemia

- * Infusión de romero.
- * Diente de león, romero, ortiga, alfalfa y perejil. 2-3 vasos de infusión al día.
- * Consumo regular de avena macerada y cocinada.

Regulación de la tensión arterial

- * Calentamos una cucharadita de espino albar por taza de agua, la mantenemos en reposo durante 10

minutos y la colamos. Debemos ingerirlo lentamente para que el organismo lo asimile. Bastan 2 tazas al día, una en ayunas y la otra al acostarse, pero en épocas de mayor tensión puede aumentarse a tres tazas. También podemos tomar tintura de espin blanco (consultar dosificación según cada caso)

* Aceite esencial de mejorana.

Pidras en la vesícula biliar

* Pimpinela, lúpulo, agrimonia, menta, ajenjo y hiedra. Para los cálculos biliares, María Treben recomienda hacer lo siguiente: echar 3 cucharadas de la mezcla en 1/4 de litro de sidra, poner al fuego, cuando empieza a hervir, se retira y se deja en reposo 5 minutos, a lo largo del día se va tomando cada hora una cucharada de esta tisana, entre todo unas 8 o 9 veces. Como se debe tomar caliente, se debe guardar en un termo.

Higado (prevención, desintoxicación y tratamiento del hígado graso o la ictericia de origen hepático)

* Boldo, diente de león y tomillo borriquero o cardo mariano. 2-3 vasos de infusión al día.

* Ajenjo como coletérico y colagogo; En infusión 1 gr por taza. Para suavizar su amargor, se le puede añadir una cucharada de una de las siguientes plantas: regaliz, menta o anís. O endulzar con miel. Tintura: 30 gotas por dosis, 2-3 veces al día.

* Infusiones y preparados de artemisa china.

* Tintura diente de leon, 20 gotas, tres veces al día, colagoga y protectora hepáticas.

sistema urogenital y reproductivo

Recordar que una embarazada debe de abstenerse de utilizar aceites esenciales, tanto por vía interna como externa.

Menstruación en general

Las plantas que inducen al sangrado en caso de regla irregular o de ausencia por mas de 90 días (amenorrea) son las llamadas emenagogas y a menudo son las mismas usadas para acotar las reglas dolorosas (dismenorrea). Otras plantas son usadas en caso de sangrado excesivo (menorragia), de sangrado por mas de 8 días (polimenorrea), de sangrado fuera del periodo (metrorragia) o en la endometriosis. Algunas plantas sirven en todos los casos, como es el caso de hipérico, salvia, sauzgatillo, artemisa o milenrama, conocidas como reguladoras menstruales, y que tanto inducen al sangrado como son astringentes como son regularadoras hormonales femeninas.

Algunas de las plantas emenagogas mas potentes son consideradas asimismo abortivas, evitarlas si sospechamos que estamos embarazadas y no queremos abortar.

* Para todos los síntomas vinculados a la menstruación: Infusión de hipérico + milenrama + salvia + romero + bolsa de pastor + camamilla + cardo mariano + angelica + canela en rama + melissa + hierba luisa + anis estrellado + piel de limón.

* Consumo regular de tintura de valeriana, diente de león, salvia y abedul.

Amenorrea (y otras situaciones de ausencia de regla menos extremas)

* 20 gotas diarias de tintura de sauzgatillo.

* Infusión o mezclas de enebro, ajedrea, salvia, ruda, apio, estragón, valeriana, onagra, ajenjo, sauce, tantaceto, sauzgatillo o regaliz.

* Decocción de raíz de angélica + infusión de melisa.

* Dos vasos diarios de infusión de flores de santolina (abrotano hembra) o de hipérico.

* Dos vasos diarios de infusión de ajenjo, caléndula, salvia, orégano o tomillo. Des de 7 días antes de la fecha en que debería venir la regla.

* Bolsa de pastor, milenrama y stevia. 2 vasos de infusión al día, tomar 7 días antes de la regla y durante la misma.

Menorragia (aplicable también en casos de metrorragia)

- * Comer avena cuando hace falta hierro durante menstruaciones con fuerte sangrado. En general, buscar alimentos con hierro y/o magnesio.
- * Infusiones o preparados de plantas astringentes: salvia, hipérico, roble, encina, aladierno, romero, llantén o milenrama.
- * Consuelda (ayuda a los vasos sanguíneos se contraigan, lo que reduce el sangrado abundante). Poner 2 cucharadas de hojas de consuelda en una taza de agua caliente. Tapar y dejar reposar durante 20 minutos. Colar y beber una vez al día durante el sangrado abundante.
- * Zumo fresco de ortiga o milenrama.
- * Bolsa de pastor. Es una hierba que puede restringir el sangrado de forma rápida. Combinar 100 mililitro de agua tibia con 1 o 2 cucharaditas de la bolsa de pastor.
- * Beber un par de tazas de manzanilla, salvia o el té verde al día.
- * Decocción de cola de caballo.
- * Preparaciones con consuelda, canela, semillas de cilantro o pimientos.
- * Sauzgatillo, 160 mg al día de un extracto estandarizado. La mayoría de las mujeres deben tomar diariamente durante cuatro meses o más para lograr el equilibrio hormonal.
- * Raíz de jengibre y milenrama. Tomar dos cápsulas o 30 gotas de tintura cuatro veces al día de cada uno hasta que el sangrado se reduzca.
- * Zumo de naranja; añadir 2 cucharadas de jugo de limón en un vaso de zumo de naranja. Beberlo 4-5 veces al día. La vitamina C presente en la naranja y el limón ayuda a reducir los síntomas de sangrado abundante.

Dismenorrea (regla dolorosa y/o irregular)

- * Bolsa de pastor, milenrama y stevia. 2 vasos de infusión al día, tomar 7 días antes de la regla y durante la misma.
- * Infusión o mezclas de poleo, ajedrea, salvia, apio, estragón, caléndula o regaliz, normalmente desde unos días antes de la menstruación..
- * Tres tazas diarias de infusión de semillas de anís.
- * Una infusión diaria de artemisa y/o salvia, des de 10 o 15 días antes de la regla.
- * Para el dolor espasmódico en el úter (mal llamado dolor de ovarios) van bien también las infusiones con plantas antiespasmódicas, como melisa, menta, serpol o maria luisa.
- * A.e limón: mezclar aceite esencial de limón en un aceite portador (aprox. 10%) y masajear la zona dolorida.

Tensión pre-menstrual

- * No beber demasiado, ni tomar cosas muy saladas, pues la progesterona que actúa en ese momento del ciclo provoca una retención de líquidos y sal + Tomar flavonoides o vitamina B y cantidades adicionales de magnesio y calcio, pues los dos se pierden durante este periodo.
- * Infusiones diuréticas, como espliego, romero o apio + infusiones calmantes, como manzanilla, salvia o artemisa.

SPM Síndrome premenstrual

Las alternativas naturales que frenan la producción de prostaglandinas «malas» són el ejercicio físico regular, las técnicas de gestión del estrés, dormir mas de siete horas, evitar tabaco, sal, dulces y alcohol y comer mas cereales integrales, fruta y verdura a diario. Lo mas importante es consumir suficiente y regular cantidad de omega-3, magnesio y calcio. Así como vitaminas B6, B12, B9 (ácido fólico), D3 y E.

- * Ante los efectos depresivos de las caídas bruscas de serotonina, se puede tomar jengibre (des de 7 días antes de la regla hasta 3 días después del primer sangrado), azafran o cúrcuma.

* Los alimentos que mas activan la fabricación de serotonina en el intestino son el kefir, el arándano (después de 6 semanas tomando 25gr al día se empiezan a notar efectos; estabilizar con 15gr al día), semillas, fruta y verdura, especialmente sésamo, linaza, frutos del bosque y crucíferas.

* Agua de los carmelitas, para aliviar.

* Aceite esencial mejorana, antiespasmódico, una compresa caliente sobre el abdomen alivia los dolores menstruales.

* Aceite esencial de enebro; para aliviar y regular.

* Tintura de hipérico: 50 gotas mañana y tarde. Empezar a tomar 10 días antes de la regla.

* Infusión diaria de bayas de sauzgatillo, durante periodos prolongados.

Para dolor de cabeza que acompaña la menstruación

* Infusión de meliloto.

* Tintura de matricaria. 10 gotas en agua caliente cuando aparezcan los primeros síntomas.

Malestares intestinales asociados a la menstruación

* Regalesia en extracto, infusión o seca. Sus flavanoides reducen la actividad del receptor de serotonina 5-HT₃ y mejoran inflamaciones, estreñimiento, úlceras, gastritis. No tomar en caso de hipertensión, pues un exceso del ácido glicirrico puede provocar exceso de aldosterona, con el consiguiente dolor de cabeza, incremento presión arterial y hasta infarto.

* Gengibre, en caso de diarrea o heces pastosas. Sus componentes picantes reducen la actividad de los receptores de serotonina, con lo que mejoran salud intestinal y alivian dolores crónicos.

Trastornos hormonales

* Un regulador general es el sauzgatillo, muy usado como preventivo para reglas dolorosas. También se puede usar milenrama o bolsa de pastor (siempre en flor), así como salvia. Tomar durante 3 o 4 meses

Quistes de ovario

Un quiste es un saco lleno de líquido que se forma sobre o dentro de un ovario. Hay quistes que se forman durante su ciclo menstrual mensual, llamados quistes funcionales. Los quistes funcionales no son lo mismo que los quistes causados por cáncer u otras enfermedades.

* Josep Pamies aconseja dos infusiones al día de milenrama con bolsa de pastor, una semana antes de la menstruación y durante la menstruación.

Endometriosis

Cada mes, los ovarios de una mujer producen hormonas que le ordenan a las células del revestimiento del útero (matriz) hincharse y volverse más gruesas. El útero elimina estas células junto con sangre y tejido a través de la vagina cuando tienes el periodo. La endometriosis ocurre cuando estas células crecen por fuera del útero en otras partes de tu cuerpo, normalmente ovarios, intestinos, recto, vejiga o el revestimiento del área pélvica.

* Josep Pamies aconseja dos infusiones al día de milenrama con bolsa de pastor, una semana antes de la menstruación y durante la menstruación.

* 600mg de extracto de sauzgatillo en cápsula o pastilla, divididos en tres tomas diarias.

Infecciones de orina en general (cistitis o uretritis)

* Tomillo, ortiga, maravilla, salvia y stevia. 3 vasos de infusión al día, es importante limpiarse después orinar con una infusión de tomillo y hoja de nogal.

* Jugo de verdolaga, varias veces al día.

* Preparados de hojas de arándano.

* Preparados de brezo.

Cistitis

Se produce principalmente cuando gérmenes intestinales, bacterias o virus procedentes del exterior acceden a la vejiga urinaria a través de la uretra e inflaman su mucosa interna. Hasta hace poco se trataba eficazmente con antibióticos, pero de un tiempo a esta parte a los expertos les preocupa el continuo aumento de resistencia de los uropatógenos a los antibióticos.

Lo más importante es mantener caliente la zona del bajo vientre, aunque duela, ya que es la mejor manera de arrastrar y eliminar los gérmenes infecciosos y los productos resultantes de la inflamación. Y beber 2 litros de agua al día. Es aconsejable tomar esos días berro, rábano picante y/o ajos.

* Lo más eficaz es el tratamiento con bayas de enebro, pero no más de 3-7 días. Para erradicar un principio de infección urinaria, vierta una cucharadita colmada de bayas recién machacadas en una taza de agua hirviendo. Tápela y déjela infundir durante 20 minutos. Deberá beber de 2 a 3 tazas al día durante 5 a 7 días (no durante más tiempo). También puede optar por un extracto hidroalcohólico, a razón de 20 a 30 gotas de 2 a 3 veces al día diluidas en un vaso de agua durante el mismo periodo.

* Via interna: flores de brezo con hojas de guayaba. El brezo es un antiséptico urinario que generalmente se asocia con la gayuba. Es importante que simultáneamente se ingiera bicarbonato, para alcalinizar la orina y aumentar así el efecto antiséptico de la hidroquinona.

* Via externa: 1 cucharadita de zumo de áleo + 3 gotas de esencia de árbol del té + 3 gotas de esencia de a.e tomillo. Hervir diariamente en 1/4 de litro de agua. Dejar enfriar y añadir los tres ingredientes. Empapar y aplicar tres veces al día en el meato urinario (abertura externa de las vías urinarias).

* Lo anterior se puede complementar con baños de asiento con 3 cucharadas de zumo de aloe + 10 gotas a.e árbol del te + 10 gotas a.e madera de sándalo, todo en 5 litros de agua caliente.

* Arcilla (mejor la verde) aplicada en forma de cataplasmas calientes sobre la vesícula. En estos casos si además se añade un poco de jengibre molido a la cataplasma se aumenta su eficacia.

Candidas vaginales

Los síntomas son ardor, picor y aumento del flujo o moco cervical.

* Aloe vera para candidas, tricomonas y otras infecciones o irritaciones vaginales. Introduciendo un trozo de pulpa de aloe vera y dejando actuar durante toda la noche. Como prevención, usaremos el aloe vera en los lavados vaginales con agua tibia.

Sequedad vaginal

* Pomada de caléndula

Trastornos de la menopausia

* Infusión de sauzgatillo; 2-3 día durante 3-4 meses.

* Infusiones de valeriana, salvia, muérdago, espino blanco, artemisa o asperilla olorosa.

* Aceite esencial de hinojo dulce: estimula la producción de estrógeno el cual es necesario para mantener el tono muscular, la elasticidad de la piel, una circulación saludable y huesos fuertes.

* Infusión de meliloto para dolor de cabeza asociado a la menopausia.

* Aceite o tintura de hipérico para dolor de cabeza asociado a la menopausia.

Cálculos renales

Como preventivo y como parte del tratamiento, moderar o eliminar el consumo de plantas con oxalatos, como acelga, espinaca o borraja.

* Tomar *lepidium latifolium* durante 9 días. Si es necesario, retomar después de una pausa y continuar unas semanas más.

* Para prevenir cálculos renales: Una taza de agua caliente sobre 3-4 cucharaditas de hoja de ortiga. Colar después de 10 minutos. Beber una taza de té recién preparado tres o cuatro veces al día.

Riñones, diálisis y cirrosis renal

* Vara de oro, ortiga muerta y galio. 4 vasos de infusión al día a sorbos espaciados, en 3 de estas tazas sería interesante añadir una cucharadita de Hierbas suecas. También se debe hacer baños de asiento con cola de caballo.

Molestias de próstata

* Beber té de ortiga para aliviar las dificultades al orinar. Preparar una cucharadita de raíz molida una taza agua hirviendo. Reposar por 10 minutos. Beber 3 a 4 tazas al día.

Prostatitis

* Lo anterior y un calcetín relleno de patata rallada colocado en el perineo toda la noche, durante una semana.

Incontinencia urinaria

* Hipérico, cola de caballo y stevia. 1-2 vasos de infusión al día (no tomar ningún vaso antes del atardecer).

crianza

Cólicos del bebé

* Para la madre que amamanta, infusión de hinojo tres veces al día. Para el bebé, compresas templadas con infusión de manzanilla sobre el vientre. 1/2 litro aguanta 3 días en frigorífico; aplicar tres veces al día calentando un poquito antes.

Insomnio

* 1/2 litro de infusión de manzanilla o lavanda en el agua del baño, por la tarde.

* Infusión de amapola, melisa y tila, una a las 16h y otra antes de acostarse.

Dentición

* Infusión de manzanilla y/o melissa, tres 1/2 tazas al día.

Eritrema de las nalgas

* Aceite o pomada de caléndula o de consuelda.

Molestias primera dentición

* Debido a sus propiedades suavizantes la malva se ha utilizado tradicionalmente para aliviar las molestias que sufren los niños cuando les salen los dientes, dándoles la raíz descortezada para que la mastiquen y se froten con ella las encías.

Dermatitis atópica de los bebés

Es una respuesta desordenada del sistema inmunitario que afecta al 15% de los bebés, al contacto con jabones, prendas de lana, polvo, humo

* Para prevenirla y tratarla, limpiar sin jabón a los bebés (para no dañar el manto ácido protector). Usar agua tibia y secar bien los pliegues.

* Cataplasmas de harina de avena.

Lactancia

* La infusión de ortiga y hinojo hace subir la leche.

* Zumos de alfalfa también son galactógenos.

sistema respiratorio

Afecciones respiratorias en general

El mejor dique de contención de las enfermedades respiratorias que tengan un origen infeccioso són los inmuoestimulantes combinados con antisépticos.

* A.e mejorana: Muy eficaz en el tratamiento de afecciones respiratorias, asma, bronquitis y resfriados. Puede inhalarse con vapor, masajearse sobre garganta y pecho o poner unas gotas en el baño. También funciona el a.e de orégano.

* Jarabe de eucalipto, pulmonaria y romero a partes iguales, mas el doble de yemas de pino y miel (la miel no se cuece y debe ser cruda). Añadir también una mitad de llantén y una quinta parte de primula y flores de saúco.

* A.e menta: Por inhalación para el tratamiento de los síntomas de la tos y resfríos. Se utiliza en masajes desinfectantes o calmantes, con una base de aceite.

* Miel, cebolla, ajo y rábano. Colocar 200gr de cada una, añadir 500ml. de agua y hervir durante 10 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos. Filtrar la decocción anterior usando un trozo de tela de algodón. Medir la cantidad de volumen filtrado. Poner a baño María lo filtrado y añadir un volumen de miel igual al obtenido en la filtración. Dejar la mezcla a baño María durante 30 min., mezclando suavemente. Dejar enfriar y envasar en frascos previamente esterilizados. Adultos: 1 cda. 3 veces por día. Niños: 1 cdita. 3 veces día.

* A.e ajedrea. Este aceite esencial actúa poderosamente a nivel antimicrobiano, incluso aún más que el de romero, lavanda o tomillo. Su acción se centra especialmente en gérmenes Gram + (estafilococos y estreptococos), en Gram - (colibacilos) y ciertos hongos (*Candida albicans*). Concentración mínima inhibitoria: 0,125 a 0,5 mg/ml. Además parece estar demostrado que tiene acción antiviral debido a los ácidos fenoles que contiene.

* Para tos, resfriados, catarros, bronquitis: Infusión de 5 o 10 gr. de yemas de pino en 1 l. de agua. Beber 3 vasos día.

* A.e eucalipto o de albahaca (o infusión de hojas) en bahos.

Resfriados

* Infusiones o mezclas con lavanda, mejorana, menta, salvia, tomillo, romero, sauce, estevia... La combinación de sauce y borraja (efecto diaforético y depurativo) es muy productiva.

* Flor de sauce, perilla, tomillo y stevia / Malvavisco, te de roca, tomillo y stevia. 2-3 vasos de infusión al día.

* Vahos de eucaliptus.

* Cebolla: colocar una cebolla roja grande en un recipiente de vidrio. Verter encima 2 1/2 tazas de vino blanco, tapar el recipiente y dejar macerar durante 24 horas. Colar en un bol. Añadir 2/3 de taza de miel de abeja y mezclar hasta integrar. Calentar el jarabe a baño maría durante cinco minutos, luego retirar del fuego. Servir media taza del jarabe antes del desayuno. Tomar también antes de dormir. Tomar durante seis días.

* Jengibre, limón y miel: Cortar en rodajas 115 gramos de jengibre fresco. En una olla, poner el jengibre y agregar 2 1/2 de tazas de agua. Agregar la ralladura de un limón y una pizca de pimienta cayena la olla. Tapar la olla y dejar que hierva a fuego lento durante 20 minutos. Retirar del fuego y dejar que enfríe. Luego añadira el jugo de un limón. Colar y endulzar con miel. Tomar varias veces al día.

* Menta y pomelo: En una olla a fuego medio, calentar una taza de agua hasta que hierva. Apartar, triturar con un mortero la cáscara de pomelo y agregar al agua hirviendo junto con 2 hojas de salvia y la media cucharadita de hojas de menta picadas. Retirar del fuego. Tapar la olla y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y servir la infusión en una taza. Endulzar con una cucharadita de miel de abeja. Tomar tibia, dos veces al día.

* Infusión de angélica, albahaca, borraja (hojas y flores), doradilla, enebro, menta i tila/ciprés. Irse luego a la cama.

Fiebre

La fiebre es un mecanismo de autocuración, pero si es muy alta se pueden aplicar paños fríos a las pantorrillas para bajarla.

- * infusiones de bardana, melissa, maria luisa, salvia, borraja, gordolobo, saúco y/o tomillo...
- * Infusión de artemisa china (*artemisa annua*).
- * Cocimiento de 10 g de corteza de pino por litro.

Gripe

El único preventivo es tener un sistema inmunitario fuerte. Es aconsejable pasar los días de la gripe con ingesta regular de ajos, berros y rábano picante.

- * A.e orégano. Antiviral para resfriados o gripe; ingerir a diario para debilitar el virus. A la primera señal de una infección viral tomar inmediatamente de 3 a 6 gotas y continuar con un máximo de 3 gotas por hora.
- * Se puede tomar 3 veces al día una tisana antigripal de 1 cucharada sopera de zumo de aloe vera + 10 gotas de tintura de equinacea + 5 gotas de esencia de árbol del te + 5 gotas de própolis + zumo de limón. Todo ello sobre una base de infusión de espliego o saúco, o bien una mezcla de tomillo/melisa/borraja.
- * A los primeros síntomas conviene tomar un baño caliente con esencias de árbol del té, tomillo y agujas de pino, 5 gotas de cada, mezcladas y disueltas en un poco de nata líquida para que no nos dañen la piel.
- * Echar también en la almohada unas gotas de a.e de eucalipto y árbol del te.
- * Si también hay dolor de garganta, añadir gargarismos de agua caliente con 5 gotas de própolis.
- * Tintura de saúco; tres cucharadas durante el día, espaciadas en intervalos de seis horas.

Bronquitis

- * Infusiones o preparados de gordolobo (o orégano). Infusión de flores de gordolobo: tres o cuatro tazas al día. Una cucharadita por taza. 12 minutos de reposo. Debe filtrarse bien con el fin de que no pasen los pelillos que son algo irritantes. Puede beberse hasta 1/2 litro por día.
- * Tisana bronquial: El primer paso es una tisana de anís, hinojo, tusílogo, gordolobo, orégano, ajedrea o llantén, a la que añadimos 1 cucharada sopera de zumo de aloe + 1 cucharada sopera de zumo de hierba de trigo + 3 gotas de extracto de semillas de pomelo + 3 gotas de extracto de própolis.
- * Infusión con partes iguales de eucalipto, hinojo, yemas de pino, regaliz y malva.
- * Se puede combinar con vahos de 5 gotas a.e árbol del te + 5 gotas a.e espliego + 5 gotas a.e tomillo. También se puede combinar con fricciones de pecho y espalda con gel de aloe.
- * A los niños les gusta especialmente tomar 3 veces al día una cucharada sopera de una mezcla de 1 kg de cebollas rojas + miel silvestre que habremos dejado reposar 24 horas y filtrado.

Inflamaciones de la garganta en general

- * Puntas de los brotes de la zarzamora. Un puñado por litro en decocción, dejando macerar 15 minutos más. En gargarismos repetidos varias veces al día.
- * Infusión de salvia bien cargada, en gargarismos. En general, todas las plantas astringentes ayudan a reabsorber las inflamaciones de la garganta.
- * Gargarismos de infusión templada de tomillo.

Faringitis

- * Infusión de lavanda.
- * Preparados con malva.
- * Aloe vera. Cogemos un trozo de pulpa y lo tendremos en la boca, chupándolo durante un rato,

masticándolo bien antes de tragárnoslo o haremos una mezcla con agua tibia y pulpa de aloe pasándola por la batidora y haremos gárgaras. El líquido se puede tragar para conseguir una penetración más profunda en la garganta (asegurar de haber retirado antes el acíbar). Se puede hacer de manera frecuente.

Anginas (amigdalitis)

* Dieta semi-líquida, consumir infusiones en abundancia; salvia, caléndula y orégano con zumo aloe y limón.

* Aloe Vera (*igual que con la faringitis*)

* Gargarismo de infusión de tomillo / agua caliente con zumo limón (o ambos mezclados)

* 5 gotas a.e arbol del te + 5 gotas extracto pomelo + 5 gotas própolis .. en agua caliente. Gargarismos almenos 3 veces al día.

* Si la dolencia es recurrente, tomar preparados inmunoestimulantes y envolver cuello con una tela impregnada de esencias de tomillo y eucaliptus.

Asma

Esta, como otras enfermedades, necesita una explicación mas extendida y un tratamiento mas completo, pero recogemos aquí algún truco para llevarlo mejor:

* Melisa, sus propiedades antiespasmódicas y el ácido protocatechuico ayuan a prevenir los espamos provocados por los ataques de tos. Infusió reposada 15m, 3 o 4 veces al día entre comidas.

* Llantén, tomillo y stevia. 3 vasos de infusión al día.

Rinitis alérgica o fiebre del heno

(Ver primer apartado sobre sistema inmunitario). Común en primavera y verano, diferentes alérgenos la pueden provocar, como el polen. Afecta la mucosa de la nariz, produciendo secreciones nasales, picor, estornudos, ojos llorosos, irritabilidad, dolor de cabeza u obstrucción. Mediante un test se puede saber que sustancia lo provoca.

* Ortiga (3 cucharadas fresca, 2 seca) + Manzanilla (4 fresca, 2 seca); en medio litro de agua hirviendo. Deja reposar 5 minutos y cuela. Bebe tres tazas al día.

* Sauco; infusión, empezar a tomar 1 mes antes de la temporada.

* Eufrasia. Se puede también combinar 50 gr de ortiga, 100 de flor de sauco y 150 de eufrasia. Dejar infusionar 10m.

* A.e ajedrea. Estimula las glándulas suprarrenales (estas glándulas deben ser activadas en las alergias).

* El comino negro mejora o elimina los síntomas de la rinitis alérgica estacional o fiebre del heno.

* Dos o tres dientes de ajo machacados en agua, tomar durante varias semanas en ayunas, cada mañana.

Tos

* Decocción de 1 l. de vino dulce con flor de saúco (2 flores), eucalipto (5 hojas), menta verde fresca (3 ramitas), raíz de malvavisco y 1 cebolla cortada en 4 partes. Reducir hasta que quede un tercio del líquido. Tomar una cucharada después de cada comida.

Dejar de fumar

* En algunos países se incluye el llantén dentro de los preparados naturales para dejar de fumar, ya que crea una aversión al tabaco. En estas mezclas se pone también diente de león, gengibre y/o clavo.

* Morder regaliz.

sistema osteomuscular

Plantas antiinflamatorias: capullos de árnica o manzanilla, orégano, raíz de consuelda, laurel, romero, lavanda, flores de caléndula, melisa, enebro, piel de patata, equinacea, raíz de oreja de oso, ruda, hojas de col, etc...

Por supuesto, en las dolencias osteomusculares podemos complementar o priorizar otros enfoques terapéuticos, como el yoga, los estiramientos y todas las terapias manuales o posturales. Cuando los dolores sean crónicos y no se resuelvan satisfactoriamente habrá que buscar asimismo aspectos metabólicos internos que expliquen la incapacidad de nuestro sistema inmunitario para resolver ese desequilibrio generando protectinas y resolvinas.

Durante mucho tiempo se ha aconsejado el reposo. Hoy se sabe sin embargo que, mas allá del reposo inicial por un traumatismo que causa inflamación productiva, es necesario el movimiento, que el movimiento es en si mismo (bien hecho) un factor de autocuración.

Dolores musculares, contracturas y calambres en general

* Alcohol de Romero al 70 %. 100 cc + Alcanfor, 5% + Aceites esenciales: romero, 15 gotas, lavanda, 30 gotas, manzanilla y pino, 15 gotas.

* Aceite de comino negro: alivia los dolores de músculos, articulaciones y de huesos masajeando con el aceite las zonas afectadas.

Golpes y hematomas

* Aceite de árnica: Oleomacerado de las flores de *árnica montana*. Tiene acción antiinflamatoria, cicatrizante, antiséptica y antifúngica. Es muy útil en inflamaciones articulares, contusiones, torceduras, golpes, chichones e irritaciones cutáneas. No se emplea en heridas abiertas. Tintura de arnica: 1 a 10 de flores secas maceradas en alcohol de 70 grados durante 15 días. Filtrar, envasar y aplicar.

* Romper pedazos el romero y 2 zanahorias. Añadir las flores de árnica. Poner todos estos ingredientes en alcohol. Dejar macerar al sol durante 1 mes. A partir del mes, colar y rellenar botellas de color oscuro.

* A.e de enebro: Posee propiedades antiespasmódicas, antirreumáticas y calmantes de los nervios. Los componentes del fruto, presentes en el aceite esencial, ayudan a aliviar dolores musculares y a estimular la circulación sanguínea, brindando un efecto calorífico sobre la piel.

* Pomada de consuelda (que se puede enriquecer con aceites esenciales y otras plantas).

* La tintura de caléndula diluida en agua hervida se aplica en forma de compresas empapadas sobre las heridas, magulladuras, hematomas, torceduras y luxaciones, úlceras cancerosas, tumores y chichones.

Después del deporte

* Masaje de cualquier aceite al que añadimos gotas de aceite esencial de mejorana: Sus efectos termizantes la hacen ideal para dar masajes a deportistas después de un esfuerzo físico, pues relaja los capilares y facilita la eliminación de residuos tóxicos.

Pies Cansados

* Masaje a los pies usando jugo de aloe vera. También va muy bien, poner los pies en agua caliente y trozos de aloe, fregando los pies con ellos. Produce un efecto revitalizador.

* A.e de menta, romero y/o lavanda. Mezclar unas gotas del aceite esencial en un aceite vegetal. Masajear en sentido ascendente para descongestionar las piernas

Reuma / artritis

* A.e enebro: Es un gran estimulante local, es útil en masaje (diluido en aceite portador o en ungentos) para el reuma, artritis, dolores musculares. Otros aceites esenciales útiles son los de romero, lavanda, orégano, pino o gaulteria.

* Al combinar el orégano con romero y tomillo se consigue un aceite que se recomienda en casos de reumatismo. Su preparación consiste en macerar una mezcla de partes iguales de cada planta, en un litro de aceite de oliva. Luego, se pone al sol o en un lugar tibio durante siete días. Después se filtra y se aplica con fricciones sobre las zonas.

- * Paños de zumo de aloe con a.e de arbol del te, dejar toda la noche.
- * Masajes de aceite de almendras con a.e arbol del te.
- * Masajes con maceración en aceite de manzanilla: 50 gr de flores en 1/2 litro de aceite. 3 días al sol y dos horas al baño maría. Filtrar y guardar en botella oscura.
- * Arcilla verde en forma de cataplasma fría aplicada en las articulaciones doloridas repitiendo el tratamiento varias veces al día. Es aconsejable añadir raíz de consuelda.
- * Todas estas medidas se pueden reforzar en lesiones prolongadas con la toma por vía interna de este preparado: 8 gotas de extracto de pomelo + 8 gotas de aloe + 8 gotas de própolis, mezclar en agua y tomar cada día durante varias semanas.

Ácido úrico y gota

- * Ortiga, diente de león, cola de caballo y stevia. 2-3 vasos de infusión al día. Sería interesante añadir cloruro de magnesio en la dieta.

Artrosis

- * Ortiga, cola de caballo y stevia. 3-4 vasos de infusión al día y añadir 1 cucharadita de hierbas suecas en 2 o 3 de los vasos a tomar. Sería muy interesante tomar cloruro de magnesio. Es recomendable hacer también una vez al mes baños de asiento con cola de caballo.

Lumbagia

- * Compresas de col: poner la hoja unos segundos en agua muy caliente. Aplanar con una botella o similar, volver a mojar... hasta que quede bien flexible. También se puede macerar en leche.
- * Cataplasma de decocción de corteza de sauce blanco: Esta planta contiene sustancias analgésicas y antiinflamatorias que, reduce el dolor y la inflamación local.
- * Masaje con aceite de comino negro.
- * La pimienta de cayena contienen capsaicina, una sustancia que reduce el dolor. Puedes aplicar esta enfermedad en forma topica sobre la zona afectada. Para ello, puedes mezclar esta planta con una crema, y colocarlo en forma de ungüento.
- * La patata contiene almidón que reduce el dolor. Esta se puede aplicar en forma de cataplasma.
- * Arcilla verde. Cataplasma caliente o tibia en la zona dolorida varias veces al día hasta notar mejoría.

Ciática

- * Infusión con una cucharada sopera de la mezcla por taza. Dos veces al día, después de las comidas: flores de saúco, menta y pensamiento silvestre a partes iguales + el doble de corazoncillo, diente de león, hojas de abedul y milenrama.

Esguinces y contracturas

- * Cataplasma de salvia y vinagre de sidra, aplicar en compresa sobre la zona, caliente pero sin quemar.
- * Cataplasma de raíces de consuelda machacadas y mezcladas con arcilla verde.
- * Unguento: vaselina (100 g.) + extracto de romero (6 cc) + extracto de arnica (10 cc) + alcanfor (5 g) + glicerina (5c c) + aceites esenciales: romero, manzanilla, pino (30 gotas de cada)

Fragilidad ósea, osteoporosis

- * Salvia, un tazón de infusión por día.
- * Consuelda; secar y reducir a polvo, espolvorear la comida a diario.
- * La avena tiene calcio que previene la osteoporosis. Tomarla habitualmente. Deben comer avena los niños en crecimiento, las mujeres embarazadas y los ancianos.

piel

Recuperación del equilibrio de la piel

* Por vía interna y durante unas semanas, tintura de bardana, cardo mariano, té verde, olmo y ortiga.

Infecciones en general

* Una buena crema antibiótica para la piel:

30 ml de gel de aloe
10 ml de agua de rosas
10 ml de aceite de germen de trigo
5 gotas de aceite esencial de espliego
2 ml de extracto de própolis

* Caléndula: pomadas o cocimiento de las hojas y flores en baños y lavados; como remedio para dermatitis, almorranas y micosis (enfermedades causadas por hongos) de los pies, vagina y cuero cabelludo.

Úlceras (de la piel, asociadas o no a otros trastornos)

* En medio litro de aceite de oliva, verter 100 gr de cada una de las siguientes plantas: hipérico, milenrama, caléndula, llantén menor y malva. Cocer este compuesto a fuego lento durante 4 horas, filtrar y guardar en una botella oscura. Aplicar localmente.

Herpes

Existen muchas más herpes que la labial, las vesiculitas pueden aparecer en órganos sexuales o en cualquier parte de la piel inverada por el nervio afectado.

* Dar toques con un algodón mojado en a.e árbol del te, varias veces al día.

* Aloe vera con un poquito de própolis, extracto de pomelo y/o esencia de limón.

Acné y granos infectados

En general van a ir bien pomadas con componentes bactericidas y venotónicos. Son venotónicas plantas como castaño indias, rusco, meliloto, arandano, grosellero negro, vid roja hamamelis, centella asiática o ruda.

* Pomadas o cataplasmas de arcilla amarilla, verde o roja.

* Limpiaremos la piel con jabón de pH neutro. Haremos un peeling con arcilla y nos limpiaremos con agua caliente y vinagre.

* Baños de vapor: usar plantas o aceite esencial de árbol del te, bergamota, geranio, caléndula, salvia o manzanilla.

* Infusión de plantas depurativas: melissa, menta, capuchina, malvavisco, saúco, salvia... Tomar 1/2 litro diario durante 3 semanas. Parar unos días y volver a repetir. No extrañarse si durante la primera cura salen toxinas por la piel.

* Tintura de equinacea.

* Aceite esencial de lavanda o tintura de caléndula, aplicados directamente sobre el acné.

* Aceite antiacné: 90% de aceite de almendras, 10% de a.e. de tomillo.

Dermatitis

Se llama dermatitis a cualquier inflamación generalizada en una zona de la piel.

* Aceite o crema de caléndula

* No rascar las zonas afectadas, se puede generar una peligrosa infección. Lavar la zona afectada a diario con agua tibia, a la que se le habrá añadido un chorrito de vinagre natural de manzana, así como 5-10 gotas de extracto de pomelo.

* Masaje suave con aceite de oliva un poco caliente; a una cucharada le añadimos 2 gotas de a.e de bergamota, árbol del té y espliego.

* Tomar tres veces al día un vaso de agua con un chorrito de vinagre de manzana + 1 cucharadita de zumo de áloe vera. La estimulación del organismo produce un notable efecto depurativo.

Micosis tópicas

* Aceite de Árnica: Tiene acción antiinflamatoria, cicatrizante, antiséptica, antifúngica.

* Mezclar a partes iguales tintura de caléndula, tintura de tomillo (o tintura de equinácea). 1/2 cucharadilla 2 veces al día en agua caliente.

* Polvos desodorantes: 100 gr. de arcilla Kaolin + 50 gr. de Tomillo (preparado de planta molida) + 60gr. de Romero (preparado de planta molida) + 10 gotas de a.e de Niauli + 15 gotas de a.e de Jengibre . Ponerlos en dentro del calcetín de lino o algodón o como desodorante en axilas. Si hay herpes, mezclar el preparado con un hidrolato o una infusión de Caléndula o Melisa.

Pies de atleta (es un tipo de micosis tópica)

En estos casos es necesario sobretodo tener los pies limpios y aireados! Si es muy persistente podría ser la punta del iceberg de una micosis intestinal. Pueden salir en la piel, entre los dedos mas pegados, o bien en las uñas. O en ambos.

* Aceite esencial de arbol del te; aplicado directamente puede ser corrosivo, mejor mezclar con arcilla verde, una base de aceite o bicarbonato.

* Untar los pies con aloe vera varias veces al día. A 3 cucharadas de aloe se le pueden añadir 5 gotas de extracto pomelo + 5 gotas a.e arbol del te + 5 gotas a.e bergamota. Esta mezcla se puede aplicar en baños de pie o en gel. Idealmente, primero una cosa y luego la otra.

* Aceite de orégano silvestre (suelen ser mezclas de aceite esencial con aceite de oliva).

* 1 cucharada sopera de aceite de oliva con 5 gotas de a.e ajedrea.

* Combinar medio litro de vinagre en dos litros de agua y luego introducir los pies en esta preparación, la cual debe estar muy caliente.

Urticaria

Es una enfermedad de la piel caracterizada por lesiones cutáneas edematosas. Las causas de la urticaria no están totalmente aclaradas, se desencadena por fenómenos inmunitarios que en ocasiones son la consecuencia de un proceso alérgico a algún alimento o medicamento. Uno de los mediadores químicos que provoca los síntomas es la histamina.

* Infusión de ortiga y caléndula (o diente de león), 1 litro al día.

Psoriasis

Es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel de origen autoinmune, que produce lesiones escamosas engrosadas e inflamadas.

* Aloe vera en ungüento aplicado tres veces al día durante cinco días consecutivos durante cuatro semanas.

* Baños a los que se añade crema de avena. Colocar dentro de un saquito de tela muy apelmazada 10 cucharadas de harina de avena y colocar dentro del agua del baño. Alivia el picor.

* Espirulina tomada con regularidad.

* Corteza de roble, corteza de saúco, ulmaria, fumaria, piel de nuez, celidonia, ortiga, verónica y milenrama. Beber 1'5-2 litros de infusión al día caliente poquito a poquito, sorbos espaciados, ponerla en un termo.

Varices y flebitis

Las várices son venas dilatadas que se inflaman y se elevan a la superficie de la piel. Hay que actuar sobre el sistema depurador del cuerpo para drenarlos. El ejercicio, la pérdida de peso, la elevación de las piernas al descansar y no cruzarlas al sentarse pueden ayudar a impedir el empeoramiento de las várices. Utilizar ropa holgada y evitar estar de pie por períodos prolongados también puede ayudar.

La flebitis es la inflamación interna de las venas, normalmente varicosas, es decir, aquellas que ya se han dilatado. Con frecuencia se produce un coágulo sanguíneo que puede derivar hacia una embolia (desplazamiento del coágulo hacia otro lugar).

* Infusiones y preparados de plantas medicinales con acción venotónica y/o protectoras de los capilares, como el meliloto, la milenrama, el naranjo, el avellano, el hipérico o el tilo.

* Consumir ajo y aplicarlo en tintura sobre la piel.

* Aloe vera. Aplicar en compresas y dejar toda la noche, durante varios días. Si se acompaña con zanahoria y vinagre, haciendo una pasta, es más eficaz.

* Baños de inmersión en agua con sal y vinagre de manzana, durante 20 minutos.

* Aceite esencial de enebro.

* Pomada de caléndula aplicada a los lugares afectados.

* Arcilla (mejor verde). Se aplica una capa gruesa de arcilla dejando que seque bien y se retira preferiblemente con agua fría para favorecer la circulación sanguínea.

Protección solar

* 50 ml de aceite de soja, 20 ml de aceite de nueces, 30 ml de aceite de aguacate. Se ponen los aceites de soja, las nueces y el aguacate en una fuente, y se remueven bien con una cuchara. Se guarda en una botella limpia y seca, y se aplica con moderación antes del baño de sol, ya que es muy graso.

* 50% Aceite de Sésamo + 50% Aceite de Girasol.

Hidratar la piel después del sol

* Aloe vera directamente o tintura de aloe vera.

* Infusión de lavanda.

* Aceite de hipérico.

Quemaduras de sol

* Solución con 5 gotas de a.e de lavanda y 5 gotas de a.e de menta en 100 ml. de aceite vegetal portador. Aplicar sobre la zona afectada.

* Aloe vera en gel.

Eritemas solares (manchas rojas)

* Mezclar 3 partes de aceite de helicriso macerado en aceite de sésamo, 1 parte de aceite de caléndula, 1 parte de aceite de propóleo y 1 parte de aceite de hipérico, con cera de abejas. Cuando está frío, añadir 3 gotas de esencia de tomillo por cada 30 ce de ungüento.

Quemaduras leves

Agua fría antes que nada y en abundancia, a chorro.

* Aceite de hipérico.

* Aloe vera, al natural o en gel.

* Untar con paté de olivas.

Regeneración de la piel

* Aceite de hipérico: Se emplea en todo tipo de tratamientos regeneradores, en quemaduras, llagas,

heridas, contusiones. Evitar la exposición solar después de su aplicación.

Heridas con sangre superficiales

En general, plantas vulnerarias (antisépticas + cicatrizantes) o plantas astringentes. Las tinturas desinfectan mejor, por contener alcohol, pero la cera o el aceite de las cremas ayuda a cicatrizar porque hidrata y/o regenera la piel. Nunca debe aplicarse en heridas abiertas tinturas ni alcoholaturas a base de árnica.

* Propolis.

* Tinturas de hipérico, caléndula o equinácea (o en pomada).

* Compresas de caléndula, llanten, consuelda, salvia o aloe vera.

* Tomillo, lavanda, salvia y harina de lino en forma de compresa.

* Agua de los carmelitas.

* Escabiosa (común en Collserola). Hervir la hierba escabiosa (la flor no) durante 10 minutos. Preparar un paño de hilo y cortar pan en láminas muy finas, como para hacer sopas. Mojar el pan con el agua hervida de la hierba y envolver el pan untado con el paño. Después poner el paño bien caliente encima del lugar donde haya la infección. Hacerlo repetidamente a medida que el paño vaya perdiendo el calor. Repetir el proceso 4 o 5 veces al día hasta que se deshaga la infección enquistada.

Hemorroides (y otras fisuras anales sangrantes)

Las hemorroides son un tipo de venas varicosas.

Evitar sobretudo el estreñimiento, moderar consumo de sal, picantes, café, alcohol, etc... La dieta correcta debe contener grandes cantidades de fibra alimentaria, así como ser rica en antocianinas, que fortalecen las estructuras venosas, presentes en moras, cerezas, arándanos...

* Infusión concentrada de hipérico, milenrama y raíz de consuelda. Filtrar y enfriar. Baño de asiento.

* Decocción gordolobo: 25 gr por litro. Se utilizan en aplicaciones externas en riegos o cataplasmas.

* No estar demasiado tiempo sentado o de pie. Dormir del lado izquierdo. Esta posición evita el aumento de la presión sobre la aorta y, en consecuencia, mejora la irrigación sanguínea en la zona.

* El uso de toallitas higiénicas que incorporan extractos de plantas venotónicas (que favorecen la circulación venosa), como el castaño de indias y el hamamelis, plantas protectoras y cicatrizantes como el aloe vera, antisépticos (antimicrobianos) y suavizantes, ayuda a calmar la irritación, aliviar el picor y prevenir posibles infecciones.

* Comer cada día un mínimo de seis dientes de ajo repartidos entre las comidas potencia el tejido de las venas. Lo mismo sucede con la cebolla o con las infusiones de meliloto y/o pino marítimo.

* Una crema con pasionaria, manzanilla, milenrama y/o hamamelis puede reducir la inflamación. Estas plantas también se puede usar en infusión para practicar baños de asiento. El agua caliente elimina el dolor e incrementa el flujo sanguíneo en la zona, a veces va mejor el agua fría.

* Cataplasma con hojas de retama.

Repelente mosquitos

* Clavo de olor como repelente: Mezclar un 1 litro de alcohol con 100 cm³ de aceite y añadir unos 30 clavos de olor en infusión. Dejar actuar varias horas y aplicar luego sobre el cuerpo.

* Citronella como repelente de mosquitos: El aceite de citronella aplicado directamente sobre el cuerpo es un excelente repelente de mosquitos. Otra forma de uso es dejar abierto un recipiente o de citronela para que los vapores llenen la habitación.

* Albahaca para alejar a los mosquitos: Colocamos varias plantas frescas en las ventanas de la casa o vaporizamos en un quemador dos o tres gotas de su esencia. Repelente a base de aceite de almendras: Mezclar 100 ml. de aceite de almendras dulces y agregar 20 gotas de esencia de albahaca y otras 20 de esencia de geranio. Es apto para niños y bebés.

Picaduras

* Aceite esencial de lavanda evita la inflamación y el picor. Hay que aplicarlo cuanto antes. Se puede usar puro directamente en la picadura. Un gota es suficiente.

* El limón: Las sustancias aromáticas en el limón contienen propiedades anestésicas e antiinflamatorias, lo cual puede ayudar a reducir los picores. Se puede aplicar también simplemente exprimiendo el limón sobre la parte afectada y dejar que se seque.

* La menta se puede aplicar introduciendo unas cuantas hojas en agua hirviendo durante unos minutos, como si estuviéramos haciendo un té. Luego hay que dejar que se enfríe. A continuación podemos mojar un trozo de trapo limpio o una gasa y aplicarlo.

* Aloe Vera.

* Aceite de hipérico.

* A.e lavanda y arbol del te + aceite caléndula

Reblandecer duricias

* Aloe vera directamente o tintura de aloe vera.

Grietas y estrías (por ejemplo, durante el embarazo)

* Mezclar a partes iguales aceite de consuelda, aceite de hipérico y aceite de caléndula. Preparar un ungüento con cera de abejas y añadir 30 gotas de tintura de milenrama por cada 30 ce de ungüento, en frío.

Eccemas

* Mezclar 3 partes de aceite de aloe vera con 1 parte de aceite de caléndula, 1 parte de aceite de malva y 1 parte de aceite de hipérico. Preparar un ungüento con la cera de abejas, dejar enfriar y añadir 20 gotas de tintura de aloe vera por cada 30 ce de ungüento.

* Acetes esenciales de mnzanilla, bergamota, enebro, melisa, geranio, lavanda y/o arbol del te en aceite portador.

Pieles secas

* Aceite o crema de caléndula.

Problemas dérmicos debidos a trastornos hormonales

* Aceite de onagra + aceite de borraja. Tomas intercaladas.

Sabañon

Inflamación bajo la piel, producida por frio o humedad persistentes. Ataca puntas de pies y manos; no es producida por ningún microorganismo, se trata de un problema circulatorio. Lo mejor es prevenirlos. Abrigarse bien en invierno es lo más importante. Cubrirse las manos con guantes, los pies con calcetines abrigados y botas, la cara con crema protectora. No pasar por cambios bruscos de temperatura, de mucho frío a mucho calor en la piel, porque eso fomenta que los pequeños capilares se rompan. Hacer ejercicio físico es muy muy beneficioso para que todo el riego sanguíneo funcione perfectamente.

* Baños de agua templada-calentita pueden ayudar a activar la circulación (no utilizar agua ardiendo).

* Utilizar la primera orina de la mañana para lavar la zona afectada, dejar secar y luego lavar con jabón.

* Tomarse un diente de ajo por las mañanas, en ayunas, 6 veces por semana.

* Jugo de limón, por via interna y externa.

* Pomada de caléndula aplicada en los lugares afectados.

Berrugas

* Poner pieles de limón en maceración dentro de un recipiente con vinagre. Dejar allí durante 9 días, teniendo en cuenta que se debe cambiar el vinagre y poner nuevo cada 2 días. Pasado este tiempo, la

piel de limón ya tiene propiedades curativas. Coloque un trozo de limón encima de cada verruga y cambielo cada 9 horas. Con 4 o 5 aplicaciones la verruga desaparece y no se volverá a reproducir.

* Savias lechosas aplicadas directamente, como de lechetezna o cerraja.

Sarna

*La escabiosis o sarna es una enfermedad de la piel causada por el ácaro parásito *Sarcoptes scabiei*, llamado "arador de la sarna". Es una afección cosmopolita, extremadamente contagiosa, que se observa en particular en las personas que viajan a menudo. La dermatosis que produce es de fácil tratamiento, pero erradicar la plaga no lo es.*

* Avena; colocar dentro de un saquito de tela muy apelmazada 10 cucharadas de harina y colocar dentro del agua del baño.

Para extraer pinchos

* Cataplasmas con rodanchas de tomate, durante varios días.

* Cataplasma de arcilla, por su poder adsorbente.

cabeza

Dolores de cabeza

* Lúpulo, raíz de valeriana, menta, milenrama y manzanilla a partes iguales, añadiéndole una pizca de nuez de bola. Infusión con una cucharada sopera de la mezcla por taza. Tres veces al día.

* Frotar a.e de lavanda diluida en aceite en las sienes (o de menta).

* Cataplasma frío de arcilla (si tratamos una neuralgia facial la cataplasma funciona mejor si es caliente).

* Masajear las sienes, cuello y frente con aceite de comino negro y tomar también en infusión.

* Decocción de corteza de sauco o infusión de matricaria.

* A.e albahaca, aplicar unas gotas de aceite esencial en un paño algodón mojado con agua bien fría y aplicar en la frente. También sirve poner unas gotas en un pañuelo e inhalarlo.

* Aceite de masaje para dolores neurálgicos en general: 50% de aceite de oliva, 40% de aceite de germen de trigo o almendras, 3% de a.e de enebro, 3% de a.e de romero, 2% de a.e. de lavanda y 2% de a.e de benjuí.

Si el origen es reumático:

* Sumidades floridas de hipérico. Una cucharadita en infusión; dos veces al día.

Si el origen es emocional:

* Flores de tilo, tomillo y melisa. Una cucharadita en infusión.

Si el origen es digestivo:

* Infusión de tomillo o lavanda.

Migraña crónica

En muchos casos, actuar sobre la alimentación ayudará a controlar factores hormonales y digestivos asociados a la migraña. Hay que asegurarse de tener niveles correctos de B2, B9, B6 y B12. Y de poder absorber correctamente estas vitaminas.

* Dieta rica en B2 y B9. Tomar si es necesario B2 y/o B9 suplementada (un 30-50% de la población debe tomar la B9 en forma metilada: metilfolato)

* Matricaria: Una cucharada sopera por infusión, dos tazas diarias. Es preventivo, los efectos se empiezan a notar a los 30 días. Tomar durante 3 meses. Consultar dosificación.

* Artemisa: Tres veces al día, media cucharadita por taza. Hervir durante 5 min. (no más, porque sino las propiedades se pierden). Cada cuatro-ocho horas, según la intensidad. Consultar dosificación.

* 3 cucharaditas de matricaria picaditas, 2 cucharaditas de perejil fresco picado, 2 cucharaditas de tarragón picado (es otro nombre para estragón, una artemisa), 1/2 cucharadita de ralladura de limón, 100 ml de aceite de oliva virgen extra y 2 cucharaditas de jengibre rallado. Después de haber lavado y cortado todas las hierbas, añádelas junto con la ralladura de limón y el jengibre rallado a un bote de cristal opaco de boca ancha y por último incorpora los 100 ml. de aceite. Guarda en un armario, durará 3 meses. Tomando 15 ml. (una cucharada diaria) es suficiente como preventivo. Cuando lleves 2 semanas dejalo durante una semana. Luego puedes seguir.

* Compresas de tanaceto, empapando la gasa en una decocción de 2 cucharadas en 1/2 litro de agua, hervidas a fuego lento durante 7 m.

* Masajear las sienes, cuello y frente con aceite de comino negro y tomar también en infusión.

Piojos

* Ruda: 7 días en alcohol, aplicar en el cuero cabelludo.

Caida del pelo (prevención)

* Bardana: 20 g de hojas frescas de bardana. Elaboración: Hervir durante 10 minutos en 1 litro de agua las hojas de bardana. Colar. Utilizar este líquido frío para darse fricciones en el cuero cabelludo después del lavado o en forma de compresas.

* 100 g de raíces frescas de barda, 50 g de raíces de ortigas frescas y medio litro de ron
Elaboración: Desmenuzar las raíces y meter en un frasco hermético con el ron a macerar durante 9 días. Colar y agregar medio vasito de vinagre de buena calidad. Friccionar cada noche y cada mañana las zonas del cuero cabelludo afectadas por la calvicie.

* Cola de caballo: Muchas veces la alopecia puede ir asociada a la carencia de sílice en nuestro organismo; observar si además de caída del cabello tenemos uñas quebradizas. 100 g de cola de caballo: Poner a hervir tres tazas de agua con tres cucharaditas de cola de caballo durante 2 minutos. Apagar el fuego y deje reposar 5 minutos. Colar. Tres tazas al día en cualquier momento.

* Lavarse la cabeza con una mezcla de 2 cucharadas soperas de arcilla blanca y aclararse con agua de manzanilla o romero.

* Jugo de ortiga frescas.

* Abrotano macho. Para aplicar en el cabello, hay que lavar con champú y enjuagar. Luego, aplicar un vaso de esta tisana y dejar que permanezca en el cabello mientras se fricciona suavemente el cuero cabelludo 10 minutos dando un masaje vigoroso por toda la cabeza.

Caspa

Puede ser producido por el metabolismo de forma normal, aunque también puede ser causado por candida albicans. Puede ser debida a la hiperactividad de las glándulas sebaceas por aplicación excesiva de jabones o una dieta rica en azúcares, carne y grasas. A menudo hay pues que empezar por un saneamiento intestinal y dejar de usar ciertos productos. Mejor usar champú con ortiga o arbol del te.

* Vinagre de sidra o de manzana. Sus propiedades desinfectantes y fungicidas combaten muy bien al hongo que genera este problema capilar. Lo más indicado es mezclarlo con un poco de sal y limón en algún recipiente que permita luego rociarlo en forma de spray. Para ello, humectas el cabello con el preparado y lo dejas permanecer por algunas horas, luego lavando el pelo y enjuagándolo.

* Zumo de manzana. Una vez que ya has extraído el zumo de la fruta, lo obtenido lo mezclas con tres partes similares de agua. Luego lo colocas en tu cabello y masajead durante algunos minutos.

* Loción con dos cucharadas de tomillo, dos de ortiga y dos tazas de agua. Los dejas hirviendo por el lapso de diez minutos y lo reservas.

* Loción con 30 gotas de a.e arbol del te en aceite de jojoba, coco o bardana (ligeramente calentado)

* Friegas con aloe vera (sin acíbar): dejar reposar unas horas en el cuero cabelludo antes de lavar. Repetir durante unos días.

Otitis media

* Gotas para el oído: 2 dientes de ajo + 3 gotas de extracto pomelo + 3 gotas esencia espliego + 1 cucharada caliente de aceite oliva. También se pueden hacer con oleomacerado caliente (no hirviendo) de ruda, tomillo, ajo y flor de saúco.

* Vapores de oreja; 2 cucharadas soperas de flores de saúco en un vaso de agua.

* Cataplasmas de cebolla; toda la noche. Otra opción es una almohadilla de lino con orégano, tomillo, salvia y manzanilla, ligeramente caliente.

* Gotas de jugo de aloe hacen que se alivie el dolor.

Sangrado de la nariz

Lo primero es sentarnos con la cabeza inclinada para adelante para evitar tragarnos la sangre. Luego apretaremos suavemente la nariz, no el tabique, sino la parte blanda con los dedos pulgar e índice (de tal manera que las fosas nasales estén cerradas). Unos 2 minutos y soltamos, luego volvemos a oprimir y soltamos para ver si ya se ha detenido. Respira por la boca. Comprueba cada 5m si aún sangra.

* Una infusión de menta ayuda a coagular.

* Aplicar directamente una hoja fresca de milenrama e inclinar cabeza hacia adelante.

Cansancio ocular

* Infusión de flores de saúco: 2 cucharadas soperas en un vaso de agua.

Dolencias oculares

* La mejor es la eufrasia, especialmente activa sobre la mucosa conjuntival. Tiene sobre todo propiedades oftálmicas. Se emplea en blefaritis, conjuntivitis y orzuelos. En usos externos para lavados oculares, nasales, enjuagues, compresas y cicatrización de heridas. Otras hierbas para hacer colirios son la manzanilla, el espliego y las semillas de hinojo. La manzanilla es la mejor opción si el origen de la dolencia es una alergia.

* Fregarse los párpados con un trozo de aloe. Es muy eficaz para el tratamiento de cataratas y para otras enfermedades de los ojos.

* Flores de sauco, se hace infusión, se deja resfriar y se remojan los ojos varias veces al día. Funciona para la conjuntivitis, para la rojez, los orzuelos (*) y las legañas.

() Todo bulto bajo la piel del párpado tiende a llamarse orzuelo, pero sólo es orzuelo si el abultamiento está inflamado, enrojecido y duele (una infección aguda). Cuando se trata de un bulto indoloro, que no está hinchado ni enrojecido, hablaremos de chalación. Ambos son una complicación propia de la blefaritis.*

Ruidos en el oído o ligera sordera

* Aceite de ruda: Oleomacerado de las flores de *Ruta graveolens*. Tiene una acción venotónica y vasoprotectora. Tiene una cualidad rubefaciente. Indicado en dolores osteoarticulares, en contusiones sin heridas y en unturas externas sobre el oído cuando hay problemas de falta de riego sanguíneo que se manifiesta en forma de acúfenos ("ruidos") o ligera sordera.

Llagas bucales, aftas y úlceras

* Aceite de hipérico.

* Agua de los carmelitas.

* Infusión de hojas frescas de vidalba.

* El jugo de las hojas y las flores de la capuchina se aplica en las zonas afectadas.

* Infusión de salvia, no tragar.

* Aplicar mostaza molida sobre la llaga tres veces al día.

* Enjuagar la boca con una infusión de caléndula tres veces al día.

- * Tomar té de salvia con miel tres veces al día.
- * Comer una manzana después de cada comida.
- * Dar toques ligeros con un gel de áloe o hacer un enjuague bucal diluyendo el gel en agua.
- * Frotar las aftas con una bolsa de té.
- * Partir por la mitad 2 limones. Verter en media taza de agua. Enjuagar tres veces al día.

Protección labial

Las mejores bases para protectores labiales son el aceite de germen de trigo, la manteca de cacao y el aceite de oliva. La vitamina E (por ejemplo en forma de aceite de germen de trigo) es aconsejable en cualquier preparado de protección labial.

* Crema protectora de labios resecos: 3 cucharadas (de café) de cera virgen rallada + 3 cucharadas (de café) de aceite de almendras. Poner la cera virgen en una olla doble pequeña y fundirla a fuego lento. Añadir el aceite de almendras y verter los ingredientes fundidos en un molde pequeño y resistente al calor. Aplicar generosamente en los labios agrietados.

* Crema protectora de labios agrietados: Aceite de coco: 1 parte + Manteca de cacao: 1/2 parte + Aceite de calabaza: 1/2 parte. Fundir la manteca de cacao al baño María. Agregar los aceites. Remover bien todo, verter en moldes y envasar. Aplicar varias veces al día.

* Aceite esencial de semilla de zanahoria.

Gengivitis

Hace falta una higiene dental correcta y una alimentación equilibrada. Menos carne roja, mas verduras, nada de excitantes, alcohol, azúcar o tabaco. Comer verduras y frutas crujientes para estimular la producción de enzimas. Usar hilo dental una vez al día. Aunque produzca sangrado, previene las cavidades y favorece la cicatrización. Hacer un cepillado suave con cepillo suave. Masajes de dedos en las encías también son útiles.

- * Hoja de salvia aplicada directamente sobre la encía, dejar allí un rato.
- * Aceite esencial de mirra: Añadir en pasta dental casera o en agua para hacer enjuague bucal.
- * Enjuague bucal (o toques con algodón) con agua hervida mas 5 gotas de cada una de estas tinturas: própolis, menta, mirra y salvia. También se puede hacer con zumo de limón.
- * Enjuague bucal de 8 gotas de extracto pomelo en un vaso de agua.
- * Enjuague bucal corto de jugo limón y/o jugo arándanos. Tragar después.
- * Cúrcuma en polvo (pero de calidad) o fresca y rallada. Se limpian los dientes directamente, dejando reposar 5 minutos y luego enjuagar. Se puede mezclar con aceite de coco.
- * Enjuague matutino, antes de comer o beber nada, 5-10 m. mínimo, sin gárgaras. Expulsar después. Se puede hacer con aceite de coco, sésamo o oliva de calidad. También con aceite de girasol de calidad. O bien con agua tibia con sal o bicarbonato.
- * Enjuague corto con clorela líquida. Luego se debe tragar.

Llagas + gengivitis

- * Para tratar amigdalitis, aftas o llagas en la boca, flemones y problemas de encías como gengivitis y piorrea, pueden hacerse gargarismos y enjuagues con la mezcla de una cucharada sopera de arcilla y una cucharadita de sal marina añadidas a medio litro de agua caliente sin hervir.
- * Tintura de caléndula.
- * Machacar hoja de salvia y mantener sobre la herida.
- * Limón en gargarismos o compresas se aplica para gingivitis, hemorragias nasales y llagas bucales.
- * Chupar un trozo de pulpa de aloe vera con constancia es un buen remedio para los dientes que sangran y que estén hinchados. Hacerlo mas de una vez al día.

Herpes labial (también conocido como llaga bucal, herpes bucal o herpes oral)

- * Aceite de Hipérico. Tiene efecto antiviral en uso tópico para herpes labial. Evitar la exposición solar después de su aplicación. Se puede acompañar con infusión de hipérico.
- * Tintura de equinácea o de caléndula.
- * Aceite esencial de árbol del te, embebido en algodón y aplicado sobre el herpes, varias veces al día.
- * Alcoholatura antiherpética: Romero 2 g. + Melisa 1 g. + Tomillo 1 g. + Salvia 1 g. + Glicerina 20 g. + Hipérico 10 g.
- * Tomar aceite esencial de orégano y aplicar externamente en el primer brote.
- * Chupar un trozo de pulpa de aloe vera. Se ha de hacer más de una vez al día. Hemos de aplicar el aloe sin el acíbar ya que este es cáustico. Para eliminarlo, nada más hay que lavarlo con agua, frotándolo con los dedos.

Blanquear dientes

- * Humedece el cepillo de dientes en agua y pon cúrcuma en polvo como si fuera pasta de dientes. Cepilla toda la boca bien como haces normalmente. Cuando hayas finalizado deja que actúe la cúrcuma durante 5 minutos y después enjuaga la boca varias veces para eliminarla completamente para que no quede ningún resto. Con practicar esto 1 o 2 veces por semana es suficiente. Para potenciar sus propiedades puedes añadir aceite de coco. Cuida que el polvo sea cúrcuma, no colorante, o usa planta fresca.

Sarro

El motivo principal de su aparición es una dieta rica en azúcares y grasas perjudiciales.

- * Las pastas naturales a base de sal marina y bicarbonato sódico funcionan para reducirlo, aparte de neutralizar los ácidos responsables de la caries.

Caries

- * Chupar un trozo de pulpa de aloe vera aligera el dolor de muelas y rebaja los flemones. También es preventivo de las caries y protege de los elementos agresivos que desgastan, a lo largo del tiempo, el esmalte de los dientes. Se recomienda que después de tener la pulpa de aloe en la boca, se mastique y que se lo traguen, para que beneficie el paladar, el esófago y el estómago.
- * A.e ajedrea (también sirve para micosis de la boca).
- * Gargarismos de tomillo, salvia y/o ajedrea.
- * Como calmante y desinfectante, un clavo de olor aplicado sobre la zona durante unas horas.
- * Directamente sobre la zona con un algodón: 1 gota de a.e de clavo + 1 g. de a.e gaulteria, o bien 1 g de a.e clavo solo.

www.remenat.org

